



Sféry vlivu

Pokud se cítíte pod tlakem, máte pocit, že ztrácíte kontrolu nebo Vás přepadne úzkost, udělejte si následující cvičení. Zabere Vám cca 15 minut. Jeho výstup Vám přinese jasný a reálný pohled na danou situaci, stejně jako konkrétní kroky, které je třeba podniknout. Příjemným „vedlejším efektem“ je nadhled nad danou situací i vnitřní zklidnění.



Nejprve se podívejme na zoubek stresorům. Odpovězte si prosím písemně na následujíc otázky:

1) Co a kdo způsobuje, že se cítím pod tlakem?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2) Co z toho mě tíží nejvíce? Vyberte 2 nejpalcivější témata.

- 1.
- 2.

3) Co či kdo konkrétně mě v těchto tématech nejvíce zatěžuje? Čím/jak?

- 1.
- 2.

4) Mohu to nějakým konkrétním způsobem ovlivnit?

- 1.
- 2.

5) Co z toho je v „rukou Božích“?

- 1.
- 2.

Pomocníkem při hledání odpovědí Vám může být i následující graf.

Vysvětlení:

Co mě tíží – pojmenujte maximálně 3 slovy, např.: nestíhám dodržovat termíny

Mohu ovlivnit – co můžete zrealizovat, říct, vyřešit sám či s pomocí druhých, zorganizovat, otevřít diskusi na dané téma atd., např.: nezavazovat se k tolika věcem, častěji říkat NE, efektivněji delegovat, při plánování počítat s rezervou cca 5–10 % celkového času

Mohu ovlivnit jen částečně – výsledek není zcela ve Vašich rukách – kvalita práce druhých, očekávání ostatních od Vaší osoby, např.: dodání dílčích podkladů od jiných oddělení, chybovost druhých

Nemohu ovlivnit vůbec – nemáte sebemenší vliv na výsledek, např.: zrušení zakázky klientem či personální změny

GRAF:



Co Vám ze cvičení vyplývá? Shrňte do jedné krátké věty.



Co s tím, co můžete ovlivnit plně či částečně?

- 1) Co mohu konkrétně udělat pro to, aby situace dopadla dle mých představ?
- 2) Co jsem ještě nezkusil, ale je reálné?
- 3) Co by udělal někdo, s kým nejsem „na stejné vlně“, kdo mě štve?
- 4) Čím konkrétně se od něj/ní mohu inspirovat?
- 5) Jak konkrétně mohu ovlivnit já osobně oblasti, kde mám jen částečnou „moc“?
- 6) Co se stane, když nic nepodniknu?
- 7) Co a kdy zrealizuji pro požadovanou změnu?
- 8) Jaké vnější vlivy mohou mít negativní dopady pro vývoj situace?

9) Co s nimi mohu udělat já?

10) Co udělám s oblastmi, kde nemám žádný vliv?

11) Jaké je Vaše uvědomění z tohoto cvičení? Shrňte do 1 krátké věty.

Je klíčové **být aktivní** v oblastech, kde můžeme mnohé změnit či ovlivnit. **Neplývat časem** ani energií tam, kde situaci prakticky nemáme pod kontrolou nebo jen minimálně. Je třeba rozlišovat, kdy se jedná jen domněnky, obavy, strachy či výplody fantazie našeho kreativního a věčně ustrašeného mozku. Bohužel nás náš mozek velmi často skrze CO KDYBY svádí k tomu, abychom věnovali maximální pozornost i myšlenky právě těmto hororovým scénářům. Což nám bere energii a je také příčinou negativních emocí.



Úlevu mnohdy přinese i fakt, že jsme pro dobrý výsledek udělali maximum, tedy vše, co bylo v našich silách a zbytek už prostě není na nás. Je dobré to přijmout a smířit se s tím.

CO ZMĚNÍM, MĚNÍM A ZMĚNÍM. CO NEZMĚNÍM, NEZMĚNÍM A NEŘEŠÍM.

Jediná omezení, která v lidských životech existují, si klademe my sami.

Konfucius



Mgr. Irena Houdková

Business, Executive, Life kouč s certifikací ICF (ACC)

Pro další seberozvoj jsem Vám k dispozici na:

Tel. +420 702 186 683

Email: info@houdkova-profikouc.cz

<https://houdkova-profikouc.cz/>

<http://www.facebook.com/...dek>

<https://www.youtube.com/...Xg>

<https://www.linkedin.com/...va/>

https://www.instagram.com/irena_houdkova/

