evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Můj životní styl, práce s ním a sebeřízení

e kariera+

MŮJ ŽIVOTNÍ STYL, PRÁCE S NÍM A SEBEŘÍZENÍ

Anotace

Cílem je zorientovat zejména populaci žáků a studentů v problematice životního stylu. Seznámení s různými typy životních stylů, vysvětlení a přiblížení odlišností mezi nimi a zároveň je cílem nasměrovat žáky a studenty k akceptaci takovýchto odlišností a umět si s nimi poradit. Cílem tohoto materiálu je také seznámit účastníky se základními technikami sebeřízení.

Profil absolventa

Absolvent získá základní povědomí o životním stylu. Bude schopen identifikovat svůj vlastní životní styl, jeho genezi, dopady apod. a zároveň bude konfrontován i s odlišnostmi jiných životních stylů a postojů než zastává on sám. Absolvent by měl mít osvojené základní techniky sebeřízení.

Obsah

Anotace 2
Profil absolventa 2
Obsah 2
Úvod 3
Životní styl 3
Vliv životního stylu na náš život 6
Sebeřízení 8
Zdravé sebevědomí 9
Disciplína, sebeovládání a vytrvalost 9
Schopnost prosadit se 10
Adaptabilita 11
Schopnost přijímat kritiku 11
Asertivita a její pravidla 12
Motivace 13
Relaxace 14
Souhrn 14
Informační zdroje 14

Úvod

Základní otázkou je, co vše si pod pojmem životní styl představit.

Životní styl nebo životní způsob shrnuje veškeré naše vzorce a způsoby chování. Chováme se podle toho, jaké hodnoty uznáváme a jaké principy zastáváme. Nejedná se samozřejmě jen o chování, ale vzhledem k tomu, že naše chování vychází z našeho stylu myšlení, jedná se i o to, jak o věcech smýšlíme a jak o nich přemýšlíme.

Životních stylů a způsobů existuje nespočetně mnoho. To proto, že v sobě životní styl zahrnuje naše vztahy k okolí (ve škole, v práci, rodině…), naše zájmy, náš volný čas a aktivity, kterými ho trávíme, naše politické smýšlení, naše osobní přesvědčení apod.

Svůj životní styl mají rockeři, sportovci, fanoušci hip-hopu, chovatelé zvířat, lidé věnující se dobrovolnictví, zdravý životní styl atd.

Jedno české úsloví praví „Kolik lidí, tolik chutí“ a to platí o životní styl dvojnásob.

Proč se utváří tolik různých životních stylů? Protože jsme každý jiný, každý vyrůstáme v jiném prostředí, každý máme jiný okruh přátel, každý chodíme do jiné školy, každý máme jiné zájmy, sledujeme jiné televizní programy, posloucháme jinou hudbu apod.

Životní styl

Zkusme se společně zamyslet. Vezměte si kus papíru, tužku a zkuste napsat, jak by se dal charakterizovat Tvůj životní styl.

Co uznáváš?

Jak trávíš volný čas?

Kdybychom vedle sebe teď srovnali několik takto popsaných papírků, potvrdil by se nám fakt, který jsme uvedli výše a to, že životních stylů a životních způsobů je opravdu nespočet.

To, jaký životní styl se u nás projeví, je ovlivněno několika různými faktory.

V první řadě je to jako u všeho vliv vnějšího okolí.

Nejvýznamnějším faktorem, který má vliv na naše formování jako jedince, stejně jako na utváření našeho životního stylu, bývá zpravidla ten faktor, který nám je nejblíž - **Rodina**. Rodina nám dává do života základní vzorce chování, nastavuje nám zrcadlo našeho chování a díky našim nejbližším se dost často chováme tak, jak se chováme. Buď jsme jim velice podobní, nebo se naopak snažíme být co nejvíc opační, než jaké nás chtějí mít (to je zjevné zejména u nás v období puberty a dospívání, kdy máme potřebu potvrdit svoji individualitu nějakou snad i přijatelnou revoltou a vzpourou proti „požadovanému“ stylu, který po nás chtějí nejčastěji rodiče nebo učitelé).

Rodina a blízké okolí má na nás jeden z nejzásadnějších vlivů – ve všech oblastech, ať už se nám to líbí nebo ne.

Zkoušeli jsme identifikovat svůj životní styl. Zkusme se teď společně zamyslet nad Vašimi rodiči nebo sourozenci. Výběr necháme na Tobě.

1. *Zamysli se, jaký životní styl – co uznávají, jak se chovaní, co dělají ve volném čase, v co věří atd. – je charakteristický pro Tvé rodiče/sourozence.*
2. *Napiš si pár bodů na papír k tomu, čím je jejich životní styl charakteristický.*

3. *Teď se zamysli nad tím, kde jsou styčné body Tvého životního stylu s jejich, co máte tedy společné a zároveň, co máte odlišné.*
4. *Na papír si dejte tedy PLUSY, kde a v čem se shodujete a MINUSY, kde a v čem se odlišujete.*

Teď můžeme sledovat to, jaké odlišnosti jsme získali sami vůči vlivu našeho nejbližšího prostředí. Proč se tak stalo? Protože jsme cítili potřebu se oproti „vnucovanému stylu“ ohradit? Nebo na nás mělo vliv ještě něco jiného?

Kde ze svého okolí vnímáš ještě zásadní vlivy na tvoje vnímání světa, utváření životního stylu a chování?

Vyjmenuj si pro sebe alespoň další tři věci, které na tebe mají z okolí vliv, formují tě.

1.

2.

3.

Vedle rodiny a sourozenců na nás má vliv celkově naše okolí. Patří tam samozřejmě škola a učitelé v ní, naši spolužáci (ti, se kterými se přátelíme i ti, se kterými si příliš nerozumíme), naši kamarádi ze zájmových kroužků, ale i celá česká společnost jako taková. Nejčastěji skrz masová média, která určitě každý z nás mohutně využívá. Patří sem internet, rádio, televize, knihy, noviny a denní tisk…

Jaký vliv mají na tebe tato média?

Seřaď si těchto 5 vnějších vlivů do hierarchického pořadí tak, jak si myslíš, že na tebe mají vliv. Od média, které využíváš nejčastěji až po média, která využíváš nejméně:

A – internet; B – rádio; C – televize; D – knihy; E – tisk

1.

2.

3.

4.

5.

Tady sám teď můžeš vidět, jaká média asi pomohla mohutně formování tvého životního stylu a možná, že to bude i vysvětlení toho, proč je tvůj životní styl takový, jaký teď je a jaký bude v budoucnu?

Životní styl vedle **vnějších faktorů** jako je rodina, společnost, je tvarován samozřejmě i tebou samým, tedy mluvíme o tzv. **vnitřních faktorech** (jako je rozumová úroveň, charakter tvojí osobnosti, tvoje vlastnosti osobnosti, dovednosti, schopnosti a zkušenosti). Tak jako se my v průběhu života vyvíjíme, tak se vyvíjí a utváří náš vlastní životní styl.

To jaké hodnoty uznáváme, jaké aktivity se u nás ve volném čase objevují, jak se chováme, se vyvíjí s námi v průběhu času.

Říká se tomu **variabilita životního stylu** a mohli bychom si společně vyjmenovat několik faktorů, které nám životní styl ještě mohou ovlivnit.

Životní styl nám může formovat:

Pohlaví. Určitě nás formuje i fakt, zda jsem děvče nebo chlapec. Je to faktor, který je vrozený a nemění se v průběhu vývoje, nicméně s postupem dospívání je tento faktor více výrazným ve vlivu na náš životní styl (např. chlapci zpravidla volí častěji rockerský styl života než dívky, dívky volí častěji tzv. „trendy“ životní styl – kosmetika, módní výstřelky atd., více než chlapci).

Co zajímá tvé spolužačky ve třídě asi nejvíc? A co naopak zajímá tvoje spolužáky? Vidíš mezi tím nějaký rozdíl?

Bydliště. To kde vyrůstáme, nás ovlivňuje výrazným způsobem. Naše bydliště se v průběhu života mění a může mít tedy tzv. **variabilní vliv** na náš životní styl. Např. vyrůstáš-li na malé vesnici, na střední školu se přestěhuješ na internát do většího města a na vysokou školu chodíš do velkoměsta, kde žiješ na koleji, je tedy více než jasné, že tvůj životní styl prodělá změny. Nemusí jít o změny zásadní, může se aktuální životní styl jen více zvýraznit nebo se může téměř „od základů“ změnit.

Věk. S věkem se mění spousta věcí a hlavně my se díky věku měníme, tudíž i životní styl prochází s námi změnou „každý rok“. V 8 letech jsme se orientovali na dětské časopisy, sbírali kartičky filmových kreslených postav, v 18ti letech už sbíráme CD a DVD našich oblíbených hard-rockových kapel, ve 28 letech nesbíráme nic, nebo jsme zahlceni prací a budováním kariéry a ve 38 letech sbíráme zase kartičky kreslených filmových postav, ale tentokrát pro své děti. Záměrně tento posun dáváme do komické roviny ale proto, aby bylo zřejmé, že v každém věkovém období jsou naše zájmy zaměřeny jinam a tím se formuje i náš odlišný životní styl.

Porovnej svoje zájmy se svým mladším/starším sourozencem. Je tam nějaký rozdíl?

Sociální fáze. Každý z nás se v průběhu života ocitá v různých vztazích. Nejprve chodíme do školy, pak do zaměstnání, jsme svobodní, jsme vdaní, jsme po rozchodu, po rozvodu, jsme rodičem, prarodičem. To v jakém rozpoložení se nacházíme a v jaké fázi ve společenském životě jsme, má vliv na náš životní styl. Zpravidla je náš životní styl „divočejší" v mládí – rychlejší, více zájmů a aktivit a s narůstajícím věkem zpomalujeme.

Porovnej svoje zájmy a aktivity se zájmy a aktivitami svých rodičů a prarodičů? Je jich více nebo méně? Jaký mezi nimi je ještě další rozdíl?

Zdravotní stav ovlivňuje náš životní styl výrazným způsobem. Má-li z nás někdo nějaké zdravotní omezení, je to samozřejmě znát na jeho životním stylu – obzvlášť jde-li o výraznější postižení, komplikace, handicap. Výraznou částí našeho života se pak stávají medicínská témata, starost o zdraví, léky, docházení na prohlídky apod.

Máte ve svém okolí nějakého vrstevníka s handicapem nebo zdravotním omezením? Jak bys popsal jeho životní styl? Čím se jeho životní styl liší od tvého?

Profese, povolání. Náš životní styl se mění i v průběhu toho, jakou roli v životě zastáváme. Když jsme studentem, náš život se odehrává zejména ve školním prostředí a náš životní styl bude charakteristický studiem, učením, zkouškami, četbou, až nastoupíme do práce, bude naše profese (lékař, zedník, právník, prodavačka…) formovat to, jak bude vypadat náš životní styl.

SOUHRN:

Životní styl je převládající způsob života jedince.

Je ovlivňován několika faktory:

- Vnějšími (okolí, rodina, média…)
- Vnitřními (naše osobnost, vlastnosti, dovednosti…)

Faktory, které utváří náš životní styl, jsou:

- Pohlaví
- Věk
- Stav
- Zájmy
- Povolání, profese
- Bydliště
- Zdravotní stav atd.

Vliv životního stylu na náš život

V předchozí kapitole jsme si popsali to, jak náš život formuje charakteristiky našeho životního stylu a způsobu života, který žijeme.

Je to obousměrný proces a tak, jak má náš život vliv na tvorbu našeho životního stylu, má i životní styl vliv na náš život bez rozdílu toho, v jaké životní fázi se nacházíme.

To jaké hodnoty uznáváme, jaký máme životní styl má vliv na náš volný čas, na studium i např. na proces hledání zaměstnání.

Moderní styl byl EMO. Víte, jakou hudbu poslouchají zastánci EMO kultury? Jak se oblékají? Poznáte člověka, co žije „reagge“ životním stylem? Poslouchá Leoše Mareše, Rammstein nebo Boba Marleyho? Co si takoví lidé oblékají? Jak vypadají? Jaký životní styl je charakteristický pro kamarády, co nosí dredy?

Vezměte si znovu tužku a papír a popřemýšlejte o své třídě a o své škole.

Zkuste vyjmenovat 5 životních stylů, které se na Tvé škole nebo ve Tvé třídě vyskytují?

1.

2.

3.

4.

5.

Kam bys zařadil svůj životní styl?

Teď k jednotlivým stylům, které jsi napsal, zkus přiřadit vždy 3 oblasti. Jaké koníčky bys řekl, že tato skupina lidí může mít. Jak se budou asi učit (Šprti? Flákači? Průměr? Neučí se…?) Jakou profesi nebo povolání by sis tipl, že budou tito lidé zastávat?

	Koníčky	Učení	Profese
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Námi zvolený životní styl nám pomáhá určit si své místo v životě i na světě, začleňuje nás k nějakým skupinám, naopak nás vymezuje oproti jiným skupinám. Pomáhá nám, najít si sami sebe.

Pro životní styl a hledání sebe samých je ale podstatné umět se životním stylem i sebou samým pracovat.

Těmto procesům práce se sebou se věnují v dnešní době zejména vysocí manažeři a říká se mu tzv. „**self-management“ /sebeřízení.**

Je opravdu podstatné umět sám sebe vnímat, poslouchat svoje tělo a pečovat o něho i celou svoji duši/psychiku.

Ve vypjatých situacích se dostáváme pod tlak a do stresu. Jak se stresem pracovat, jsme si říkali v předešlém modulu „Zvládání stresu“. Pokud jste ho ještě neprostudovali, doporučuji si projít modul, abychom zjistili, jak stres vzniká, jak s ním pracovat, jak relaxovat a jak stres odbourat. Jaké relaxační techniky jsou nejúčinnější apod.

Sebeřízení

Proto, abychom co nejvíce efektivně využili svůj životní styl pro své záměry (úspěšné studium, získání práce, přijetí na vysokou školu apod.), bude potřeba seznámit se se základními principy práce se sebou samým, tzn. **Základní principy sebeřízení.**

Než se ale pustíme do principů sebeřízení, potřebujeme vycházet z detailní znalosti našeho životního stylu a dosavadní práce se sebou.

Sepište si teď na papír odpovědi na několik otázek:

- *Myslíš si, že jsi sebevědomý/-á?*
- *Co je pro tebe sebevědomí?*
- *Dělá ti problém prosadit svůj názor ve skupině?*
- *Myslíš si, že se snadno přizpůsobuješ?*
- *Jsi vytrvalý/-á?*
- *Jak vnímáš kritiku na svoji osobu?*
- *Co tě motivuje (ke studiu, k práci)?*
- *Co stresuje?*
- *Co tě nejčastěji rozčiluje a jak reaguješ?*
- *Jak odpočíváš?*

Svoje odpovědi na tyto otázky si pozorně projdi, pročti a nech si 15 minut přemýšlení o odpovědích samotných a o sobě samotném.

Odpovědi budeš využívat při dalších kapitolách.

Sebeřízení nám pomáhá k efektivnímu využití našich dovedností a schopností a zároveň nám pomáhá korigovat citové vnímání některých situací, zvládat problémové situace, čelit konfliktům, prosazovat se apod.

Rádi bychom Vám zde představili základní jednoduché techniky pro sebeřízení.

Mezi ně patří:

- Zdravé sebevědomí
- Disciplína, sebeovládání a vytrvalost
- Schopnost prosadit se
- Adaptabilita
- Schopnost přijímat kritiku
- Asertivita a její pravidla
- Motivace
- Relaxace

Zdravé sebevědomí

Sebevědomí je pojem, se kterým se setkáváme dnes a denně, ale co pro každého z nás vůbec může znamenat?

Slýcháme: „je příliš sebevědomý, nemá žádné sebevědomí…“.

Zamyslete se nad sebou samým a zkuste si sami teď odpovědět na otázku: „Myslíš si o sobě, že jsi sebevědomý? A myslíš si, že Tvé sebevědomí je zdravé?“ Odpověď si napiš na papírek a ten dobře uschovej.

Sebevědomí neznamená být si vším jistý, být frajer a suverén, tak jak bychom se mohli chybně domnívat. Sebevědomí je, jak samo slovo nám napovídá, **„být si vědom sebou samým“** rozumět sám sobě se vším všudy. Být sebejistý. Základem cesty ke zdravému sebevědomý je umět pracovat sám se sebou. Znát své silné i slabé stránky, vědět, co mi jde a co mi dělá problémy; co zvládám s přehledem, co mi dělá obtíže; vědět, co mě dokáže naštvat, co mě dokáže rozesmát; z čeho jsem nervózní, z čeho mám strach atd.

Zkus si na kus papíru napsat: 5 věcí, ve kterých si myslíš, že jsi opravdu dobrý, co ti opravdu jde a v čem jsi možná i lepší než ostatní.

1.

2.

3.

4.

5.

Teď si vedle toho napiš 3 věci, které si myslíš, že jsou tvojí slabou stránkou, které ti nejdou, ve kterých si myslíš, že by ses mohl/-a ještě dost zlepšit.

1

2.

3.

Zdravé sebevědomí je tedy moment, kdy jsme si jisti sebou samým, takovým jakým jsme.

Důležité je znát sám sebe a být sám se sebou vyrovnaný. Zdravé sebevědomí nám potom pomáhá lépe se sebou pracovat, více efektivně zvládat nepříjemné situace a hlavně zkvalitňuje naše vztahy s naším okolím, protože, tak jak jsme schopni se všemi klady i zápory uznávat sami sebe, jsme schopni brát i naše okolí takové jaké je, ač je sebevíc od nás odlišné.

Teď si vezmi papírek, kde sis napsal odpovědi na otázku: „Myslíš si o sobě, že jsi sebevědomý? A myslíš si, že Tvé sebevědomí je zdravé?“ Přečti si odpověď, zamysli se, jestli první odpověď byla reálná.

Disciplína, sebeovládání a vytrvalost

Celý náš život je motivován vytyčenými cíli. Někdy si cíle dáváme sami, jindy na nás padnou ve formě úkolů, se kterými se musíme chtě nechtě poprat.

Disciplína, sebeovládání a vytrvalost jsou potom základním hnacím motorem při zdolávání a dosahování těchto cílů a úkolů.

Hlavní podstatou je znovu mít pod kontrolou sám sebe. Kontrolovat sám sebe mohu ale pouze v momentě, kdy sám sebe znám (viz předchozí body).

Disciplína a sebeovládání je zejména o kontrole svého chování, pocitů a emocí v konkrétních situacích. Abychom se byli schopni ovládat, musíme se zaměřit u sebe na své emoce a pocity: ***Co nás štve, co nás rozpláče, co nás rozesměje, co nás znervózní…?***

Zamysli se nad tím, co s tebou různé situace dělají:

- *Co tě dokáže nejvíc naštvat?*
- *Co tě často rozesměje?*
- *Kdy ti naposledy bylo opravdu smutno*
- *Při čem býváš nervózní?*

Teď se ještě zamysli nad tím, kdy jsi byl naposledy opravdu naštvaný na někoho konkrétního /rodič, učitel, kamarád…/. ***Na kus papíru mi situaci popiš:*** *Co se stalo, kdo co řekl, proč jsi byl naštvaný a jak to probíhalo dál, jak to skončilo?*

Znovu si to po sobě přečti, znovu si celou situaci přehraj.

Zamysli se teď, jestli jsi Ty mohl udělat něco jinak, aby situace dopadla o poznání lépe.

Určitě to jde, že ano? Teď si zkus podobně rozebrat i pár dalších věcí. Situace nejsou vždy jen o tom, že JÁ něco cítím a MĚ se něco dotklo, situace vznikají mezi lidmi, tzn., že i druhá strana něco prožívá, cítí a občas situaci pomůže vyřešit i jen fakt, že se zkusíme na věci podívat i ze strany toho druhého.

O to víc nám to pomůže kontrolovat nejen sebe, ale možná i kontrolovat situace okolo nás a dělat možná méně nepříjemné a více klidnější.

Schopnost prosadit se

Schopnost umět se prosadit souvisí úzce se schopností umět (se) dobře prezentovat.

Nejde o to vnucovat se, vnucovat své názory a tím pod nátlakem si vydobýt místo na slunci.

Jde zejména o to, že chci-li někdy něco (sebe) prosadit, musím mít vždy dobře připravená fakta, argumenty, musím umět a zvládat základní komunikační pravidla (neskákat do řeči, umět naslouchat a vyslechnout druhou stranu, umět reagovat na podněty druhé strany, umět sám sebe kontrolovat, mít své emoce pod kontrolou atd.).

Je velice těžké umět něco (obzvlášť sebe) prosadit.

Zkuste si udělat prezentaci Vašeho koníčka, něčeho, co děláte velice rádi ve volném čase.

Na papír si dej pár bodů, které chceš říct. Začni tím, co bys lidem rád řekl, proč jim o tom chceš vyprávět a potom popiš svého koníčka, svůj zájem. Vyzdvihni klady i zápory tvého hobby (zájmu). Na konci prezentace se zeptej, zda má publikum nějaké dotazy, připomínky.

Zkus si prezentaci nahlas a před zrcadlem.

Prosadit se, prezentovat se, souvisí velkou mírou i s tím, jak u toho vypadáme.

Adaptabilita

Adaptabilita je jednoduše umění **přizpůsobit se.**

Každý z nás se ocitá v situacích často nových (nový kolektiv, noví lidé okolo, spolužáci, nová skupinka, nová školní jídelna, nový trenér…) a cílem základního úspěchu sžitím se s těmito změnami je pokusit se v prvním kroku nové situaci přizpůsobit.

Nejde o to se jen slepě podřídit, ale umět zareagovat na nové podmínky, najít si vlastní polohu a místo v nových věcech, podívat se na to, co mi nová věc, situace může přinést dobrého a na to se zaměřit.

Zkus si představit, že se dostaneš do zcela nové třídy. Napiš 6 věcí, které ti to může přinést, v dobrém slova smyslu:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Představ si, že dostaneš nového trenéra ve sportu, který děláš. Nebo nového učitele na předmět, který máš pravdu rád.

Napiš si 3 pozitivní věci, které ti tato změna přinese:

1.

2.

3.

Schopnost přijímat kritiku

Přijímat kritiku není vždy příjemné, ale pokud se na to podíváme z jiného úhlu pohledu, můžeme z toho vytěžit i něco pro sebe.

Kritika není nic jiného než zpětná vazba pro nás: Na to, co děláme, jak se chováme, jak komunikujeme, jak vystupujeme atd.

Pokud se vůči kritice, kterou nám konkrétní člověk dává, budeme vzpouzet, nepřijmeme ji, spíše to situaci s danou osobou zhorší.

Kritika a zpětná vazba je dar, kterého bychom si měli vážit.

Člověk, který nám říká, že se mu na nás něco nelíbí, nám vlastně dělá službu. Pokud by nám to neřekl, my bychom se o tom pravděpodobně nedozvěděli, nemohli bychom na tom začít pracovat a tím pádem se ani zlepšovat, posouvat se dál.

To, že nám lidé neříkají, co si o nás myslí nám spíše škodí. Jak mám vědět, na čem pracovat, když mi to neřeknete?

Zeptej se svého nejlepšího kamaráda na 3 věci, které mu na tobě vadí, a zapiš si je:

1.

2.

3.

Zeptej se jednoho ze svých rodičů nebo sourozenců, co přesně a konkrétní jim na tobě vadí. Stačí 1 věc a také si ji zapiš:

1.

Je podstatné se zeptat ale na něco konkrétního. Odpověď od bráchy: Jsi blbec ☺ je zcela nekonkrétní. Musí to být něco opravdu jasného, popsatelného, konkrétního.

Až budeš mít tyto věci od lidí sesbírané, podívej se na to a zkus ke každé vymyslet jednu aktivitu, jednu věc, kterou můžeš udělat pro to, aby se situace zlepšila.

Např. pokud ti mamka řekne, vadí mi, že jsi občas líný. Na to se dá vymyslet spousta akcí, které uděláš, aby si mamka přestala myslet, že jsi občas líný (sám od sebe čas od času vynesu koš, sám od sebe se jí zeptám, jestli nechce s něčím pomoct).

Pokud se na to, co ti lidé kolem sebe říkají, budeš dívat jako na dar, který ti dávají, aby ti pomohli posunout se někam dál, kritika pro tebe už nebude nepříjemná, bude to pro tebe cenná informace a ty ji dokážeš vždy obrátit ve svůj prospěch.

Asertivita a její pravidla

Asertivita je jeden ze způsobů komunikace. Je to forma, jak prosazovat nenásilně své názory, argumentovat a vyjednávat.

Tak, abychom nevnucovali svůj názor a zároveň nezahnali komunikaci mezi námi do konfliktu, používáme několik zásad, tzv. asertivních pravidel:

- Máte právo sami posuzovat své chování, myšlenky, emoce a nést za ně a za jejich důsledky odpovědnost.
- Máte právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy, ospravedlňující vaše chování.
- Máte právo sami posoudit, zda a nakolik jste odpovědní za problémy druhých lidí.
- Máte právo změnit svůj názor.
- Máte právo dělat chyby a být za ně odpovědní.
- Máte právo říci: „Já nevím.“
- Máte právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
- Máte právo dělat nelogická rozhodnutí.
- Máte právo říci: „Já ti nerozumím.“
- Máte právo říci: „Je mi to jedno.“

Vedle zásad jsou dostupné i známé asertivní techniky, které můžeme v rámci dosahování svých cílů uplatnit:

- **Asertivní NE** (pokud se ti něco nelíbí, jsi do něčeho tlačen, až možná násilím, nauč se říkat NE)
- **Pokažená gramofonová deska** (vytrvalé opakování požadavků stále dokola aniž bychom dali najevo rozrušení). Pokud tvůj protějšek už nevnímá, co říkáš, nereaguje, je nejlepší pořád dokola používat jednu a tu samou frázi, jednu a tu samou větu, jeden a ten samý argument.
- **Přijatelný kompromis** (není-li v sázce vaše sebeúcta). Vždy se dá najít nějaká společná cesta. Nauč se hledat zlatou střední cestu, která bude vyhovovat obou stranám.
- **Otevřené dveře** (přiznáme svému kritikovi, že v tom, co říká, může být něco pravdy, přitom nám tato technika dovoluje zůstat konečným soudcem sebe a toho, co děláme). Pokud nás někdo kritizuje, je to dost často subjektivní pocit hodnotícího, nicméně i to je zpětná vazba na nás a určitě bychom ji vždy měli vnímat.
- **Negativní dotazování** (technika, která vede k aktivní podpoře kritiky s cílem použít získané informace nebo je vyčerpat). Používejte někdy záporné dotazování: Nebude lepší když…, Nebude vám vadit…, Nemyslíte si, že…Co vám na tom vadí.

Motivace

Motivace není naše lidská vlastnost, ale jde o proces, který je úzce spjat vždy s nějakým cílem nebo úkolem. Jak moc se dokážeme motivovat na to, abychom udělali domácí úkol a jak moc na to, abychom připravili výzdobu narozeninového večírku s partou?

Cíl je odlišný, naše motivace tím pádem bude také jiná.

Každého z nás motivuje něco jiného. Někoho pochvala, někoho odměna, dárky, peníze, dobré slovo atd.

Jak ale s motivací pracovat?

Rovnováha – měli bychom vždy dbát na to, aby motivace byla vždy vyvážena potom i relaxací a odpočinkem. Jakmile něčeho dosáhneme, dejme si čas na to užít si cíl, užít si slávu toho, že je to úspěšně za námi. Plnění úkolů s sebou nese nervozitu a vypětí a i samotný proces přípravy na úkol je hodně náročný, měla by vždy následovat klidnější fáze, odpočinek, odměna.

Důvěra – základem úspěchu je věřit sám sobě a svým dovednostem a schopnostem. Podstatné je ale sám se znát. Proto se vracíme zpět ke zdravému sebevědomí a sebedisciplíně.

Čas – čas bychom si měli vytyčit reálný nejen pro plnění cíle a úkolu, ale zároveň bychom si měli uvědomit, že i my sami potřebujeme čas pro rozvoj svých dovedností a schopností. Někdy cíle nedosáhneme hned a je dlouhodobý, o to víc bychom měli mít na paměti, že ne vše, se musí podařit hned.

Napiš si na papír 3 věci, které tě motivují k tomu, aby ses dobře učil:

1.

2.

3.

Relaxace

Viz zvládání stresu

Souhrn

Základní pravidla pro práci se sebou samým

- Zdravé sebevědomí
- Disciplína, sebeovládání a vytrvalost
- Prosazení se
- Adaptace
- Přijímání kritiky
- Asertivita
- Motivace
- Relaxace

Informační zdroje

Monika Malečková: Možnosti rozvoje soft skills na Masarykově univerzitě v Brně

J. Duffková: Životní způsob/styl a jeho variantnost: http://www.janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova_zivotni_zpusob_styl_variantnost_.html