



EUROPEAN UNION  
European Regional  
Development Fund

  
**Kraj Vysočina**



EUROPEAN TERRITORIAL CO-OPERATION  
AUSTRIA-CZECH REPUBLIC 2007-2013  
Gemeinsam mehr erreichen. Společně dosáhneme více.

# Stres a jeho zvládání

Škrdlovice 7. června 2012  
Dana Diváková

# Stres



# Co je stres

- ▶ situace mimořádné zátěže,
- ▶ situace, která je vnímána jako ohrožení tělesného nebo duševního blaha.
  
- ▶ Takové události obvykle bývají nazývány stresory a reakce člověka na stres bývá nazývána jako stresová reakce.
- ▶ Stressor je pro každého člověka jiný
  - ▶ Veřejné vystoupení
  - ▶ Komunikace s úřady
  - ▶ Rodina, domácnost
  - ▶ Vlastní hodnocení

# Fyziologické projevy stresu

- ▶ **Okamžité:**
- ▶ Bušení srdce – zrychlení, nepravidelné, silnější
- ▶ Bolest a sevření za hrudní kostí.
- ▶ Nechutenství a plynatost v břišní oblasti.
- ▶ Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha, průjem.
- ▶ Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.
- ▶ „Knedlík“ v krku.
- ▶ **Dlouhodobé:**
- ▶ Časté nucení k močení.
- ▶ Sexuální impotence, nedostatek sexuální touhy.
- ▶ Změny v menstruačním cyklu.
- ▶ Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.
- ▶ Úporné bolesti hlavy, migréna.
- ▶ Exantém – vyrážka v obličeji.
- ▶ Dvojité vidění a obtížné soustředění.

# Emocionální příznaky stresu

- ▶ Prudké a výrazně rychlé změny nálady.
- ▶ Nadměrné trápení se s věcmi, které nejsou zdaleka tak důležité.
- ▶ Neschopnost projevit emocionální náklonnost, sympatie s druhými lidmi.
- ▶ Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled.
- ▶ Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.
- ▶ Nadměrné pocity únavy, obtíže při soustředění pozornosti.
- ▶ Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkost



# Behaviorální příznaky stresu

- ▶ Nerozhodnost, nerozumné nářky.
- ▶ Zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování.
- ▶ Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.
- ▶ Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti.
- ▶ Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
- ▶ Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
- ▶ Větší závislost na drogách, tablety na uklidnění, léky na spaní.
- ▶ Ztráta chuti k jídlu x přejídání.
- ▶ Změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění, pocity velké únavy.



# Základní druhy stresu

- ▶ **Distres („negativní stres“)** – zatěžující situace vyvolávající negativní emoce
- ▶ **Eustres („pozitivní stres“)** – situace sice zatěžující, ale příjemné; např. svatba, tandemový seskok

# Reakce na stresor, adaptační syndrom

- ▶ fáze poplachové reakce (v těle se navozuje stav pohotovosti jako přípravy na boj nebo útěk – aktivace nervového systému, zvýšená koncentrace adrenalinu a noradrenalinu související s obrannou reakcí organismu – typickými příznaky jsou třes rukou, zvýšené pocení nebo bušení srdce)
- ▶ fáze odporu (snaha organismu vyrovnat se se stresovou situací)
- ▶ fáze vyčerpání (nepodařilo-li se stresovou situaci zvládnout – zhroucení obranných schopností organismu, snížení adrenalinu v krvi)
- ▶ Tělo reaguje na stres tím, že spustí pohotovostní reakci směřující k takové energizaci organismu, aby dokázalo zvládnout stresující situaci.



# Stres a nemoc

- ▶ Stres ovlivňuje naše zdraví několika způsoby.
- ▶ Přímé ohrožení znamená rozvoj psychosomatických obtíží, nejohroženějšími systémy jsou kardiovaskulární systém a imunitní systém.
- ▶ Možné důvody k větší náchylnosti ke stresu:
  - ▶ Dědičné faktory, náchylnost ke zranitelnosti, selhání
  - ▶ Výchova, podpora k selhání – např. vypadáš hrozně, nikdy nic nedokážeš, podívej se na Marušku Tichou...
  - ▶ Zdravotní handicapy

# Stres a nemoc

- ▶ Menší péče o sebe, narušování životosprávy a další projevy nezdravého chování.
- ▶ Poslední zprostředkovaná cesta, kterou stres negativně působí na naše zdraví, je svým způsobem paradoxní, protože stres, který způsobí určité onemocnění, může přenášet na nemocného tzv. sekundární zisk, což je péče ze strany rodiny, přátel, lékařského personálu apod.

# Zvládání stresu

- ▶ V zásadě existují dvě hlavní strategie zvládání:
  - ▶ zvládání zaměřené na problém a
  - ▶ zvládání zaměřené na emoci.
- ▶ Zvládání zaměřené na problém znamená snahu řešit problém nejrůznějšími způsoby včetně vyhledání sociální podpory a jiné pomoci.
- ▶ Zvládání zaměřené na emoci je nutné v situacích, kdy problém není řešitelný (např. v případě úmrtí blízké osoby).

# Zvládání stresu

- ▶ Zvládání zaměřené na emoci
  - ▶ Behaviorální /chování/ strategie zahrnující různá tělesná cvičení, ale i pití alkoholu apod.
  - ▶ Kognitivní, poznávací strategie, které zahrnují odsunutí problému z vědomí přenesením pozornosti, přehodnocením situace apod.
  - ▶ Ruminační strategie naopak zahrnují někdy uzavření se do sebe, abychom mohli přemítat o události a o tom, jak se se situací vyrovnáváme, resp. nevyrovnáváme. Jindy neustálé obtěžování ostatních se stejným tématem. Tato strategie je méně adaptivní nežli uvedené předchozí.
  - ▶ Rozptylující strategie zahrnují provádění příjemných činností, které nás posilují a vedou ke zvýšení pocitu, že jsme schopni ovlivňovat průběh událostí.

# Zvládání stresu

- ▶ Obranné mechanismy
  - ▶ nevědomé procesy nebo zčásti nevědomé
- ▶ **Vytěsnění**, při kterém jsou ohrožující nebo bolestné impulsy vyloučeny z vědomí.
- ▶ **Potlačení** je proces úmyslného sebeovládání, kdy člověk ovládá svoje impulsy a přání (připouští si je v soukromí, ale veřejně je popírá), nebo tím, že dočasně odsune bolestné vzpomínky, když se potřebuje soustředit na nějaký úkol.
- ▶ **Racionalizace**, vysvětlit něco neakceptovatelného, nepříjemného přijatelným způsobem
- ▶ **Reaktivní výtvar**, chování navenek je přesně opačné, než ta reakce, kterou se jedinec pokouší vytěsnit.
- ▶ **Projekce**, přepisování vlastních nepřijatelných vlastností nebo emocí druhým lidem
- ▶ **Intelektualizace**, buď je to vyjádření bolestných pocitů chladným a neosobním intelektuálním jazykem, nebo to znamená zaměření intelektuálních zájmů na oblast vytěsněných přání
- ▶ **Popření nebo posunutí**. „zavření očí“, přesunutí na jiný objekt

# Stres a pracovní proces

- ▶ příliš rychlý pracovní postup nebo naopak zklamání z nepovýšení
- ▶ příliš mnoho nebo příliš málo práce
- ▶ přemístění, změna pracovního prostředí, změna spolupracovníků
- ▶ změna charakteru práce nebo stylu řízení
- ▶ nevyjasněné pole působnosti, nejasnost v tom co se od pracovníka očekává – příliš volného prostoru x nedostatek prostoru pro samostatnost
- ▶ nepravidelná nebo dlouhá pracovní doba, monotónnost práce
- ▶ nebezpečná práce (pocit rizika), násilnosti na práci



# Jak se bránit stresu

- ▶ naučit se rozvrhnout si čas
- ▶ naučit se delegovat některé své povinnosti a pravomoci na podřízené
- ▶ naučit se odmítat úkoly, které reálně nemohu splnit
- ▶ velké problémy se pokusit rozdělit na řadu menších a ty pak postupně řešit
- ▶ poznat sám sebe a naučit se zvládat své emoce, naučit se i ve stresových situacích zachovat klid
- ▶ **Jak stres ovlivňuje výkonnost?**
- ▶ Výkonnost člověka závisí na třech hlavních faktorech:
  - ▶ na motivaci k práci
  - ▶ na talentu, schopnostech a dovednostech člověka
  - ▶ na velikosti pracovní zátěže

# Naslouchání a empatie





# Naslouchání a empatie

- ▶ Proč?
- ▶ Budeme-li naslouchat svým protějškům, dokážeme-li se více vcítit do jejich pohnutek a modelů chování, dokážeme lépe zvládat komunikaci a tím i stres.
- ▶ Lidé úspěšní v zaměstnání se často nevyznačují nijak mimořádně vysokým IQ (intelligenční kvocient), ale především výrazným EQ - emoční inteligencí.



# Naslouchání a empatie

- ▶ Všichni lidé disponují emocemi a jsou jimi ovlivňováni. Liší se však ve schopnosti své emoce a emoce ostatních vnímat, usměrňovat je a využívat je v soukromém a pracovním životě jako pomoc při orientaci v různých situacích a při rozhodování.
- ▶ Emočně inteligentní lidé umějí reálně odhadnout, jaká jednání pravděpodobně vyvolají určité pocity, a tuto znalost využívají pro rozumné rozhodování.

# Naslouchání a empatie

- ▶ Člověk nutně potřebuje, aby mu bylo porozuměno. A aby bylo porozumění porozuměním, musí být adekvátně vyjádřeno, k čemuž je zapotřebí právě komunikace (verbální, nonverbální, apod.).  
Důležitými a specifickými prvky této „komunikace porozumění“ jsou právě *naslouchání a empatie*.
- ▶ Empatické naslouchání je to, co nás vede k místu intimního porozumění, kde myšlenky a pocity jsou vzájemně vyměňovány (předávány), a to racionálním (rozumným) způsobem.

# Sympatie, antipatie, apatie

- ▶ **Sympatie**
  - ▶ Člověk, který je nám emočně blízký, se kterým vnímáme harmonické souznění
- ▶ **Antipatie**
  - ▶ Disharmonie ve vztahu, někdy až odpor
- ▶ **Apatie**
  - ▶ Naprostá lhostejnost vůči druhému



# Sympatie, antipatie, apatie

- ▶ **Sympatie**
  - ▶ Člověk, který je nám emočně blízký, se kterým vnímáme harmonické souznění
- ▶ **Antipatie**
  - ▶ Disharmonie ve vztahu, někdy až odpor
- ▶ **Apatie**
  - ▶ Naprostá lhostejnost vůči druhému
  - ▶ Empatičtí můžeme být i k těm, kdož jsou nám nesympatičtí či kteří jsou nám lhostejní.



# Naslouchání

- ▶ **Slyšet není totéž jako „naslouchat**
- ▶ **„Slyšet“** – jde o *fyziologický proces*, při kterém zvukové vlny narážejí na ušní bubínek a uvádějí tak do chodu orgány středního a vnitřního ucha. Zde se mění tyto vlny na nervové impulsy, které směřují do mozku.
- ▶ **„Naslouchat“** – jde o schopnost, které *je třeba se naučit*. Proces slyšení spočívá ve vnímání toho, co nám někdo vypráví, ale také třeba i hudby, která zní z reproduktorů. Ale skutečné naslouchání vyžaduje vědomý výběr toho, čemu chceme věnovat :  
▶ plnou a aktivní pozornost.

# Naslouchání

## ▶ Naslouchat celým tělem

- ▶ Naslouchání celým tělem můžeme charakterizovat jako postoj, v němž jsou aktivně zapojeny všechny viditelné části našeho těla. To dokazuje, že skutečně nasloucháme, a ten, kdo mluví, jasně vnímá, že je mu věnována maximální pozornost a *skutečný zájem*, že je oceňován, a tedy že jako člověk má svoji hodnotu.

## ▶ Co můžeme vidět při naslouchání

- ▶ Naslouchání není jen záležitostí sluchu – i když slyšení je zde důležité. Ať chceme nebo nechceme, při osobním setkání a rozhovoru máme nejčastěji hovořícího v zorném poli. Mnohé přitom můžeme vidět. Můžeme ho pozorovat očima. Jazyčích se doslova hovoří o „naslouchání očima“.

# Naslouchání

- ▶ **Výraz obličeje.** Pravdou je, že výraz obličeje (mimika) může být při rozhovoru záměrně modelován (hovořící může „hrát“ jako herec v divadle). Může nám nastavit určitou masku. Mnohé mu však unikne – nám by to uniknout nemělo.
- ▶ Z tváře hovořící osoby můžeme především odečítat její emocionální stav – jaké city prožívá. V pokusech Ekmanova a Friesena se ukázalo, že v obličeji hovořící osoby je možno s poměrně dobrou mírou jistoty odečítat následující emoce:
  - ▶ štěstí – neštěstí
  - ▶ radost – smutek
  - ▶ klid – rozčilení
  - ▶ zájem – nezájem
  - ▶ spokojenost – nespokojenost
  - ▶ neočekávané překvapení – nesplněné očekávání
  - ▶ bázeň a strach – pocit jistoty



# Naslouchání

- ▶ **Postavení těla**
- ▶ Zaujetí
- ▶ Pochybnost
- ▶ Nezájem
- ▶ Přesvědčivost
- ▶ Nejistota
- ▶ Nerozhodnost
- ▶ ....
- ▶ **Hra na naslouchání**



# Asertivita



# Asertivita

- ▶ Proč?
- ▶ Principem této techniky je opakuji vytrvale - znovu a znovu - to, čeho chci dosáhnout, a to aniž bych začal (a) být naštvaný(á), rozčilený(á), či hlučný(á) (bez křiku).

# Asertivita

- ▶ **Zásady asertivního jednání**
- ▶ ujasnit si svůj nárok
- ▶ udržovat oční kontakt
- ▶ klidně opakovat svůj názor nebo rozhodnutí, znovu a znovu
- ▶ partner má v zásobě jen několik odmítnutí - potřebujeme mít výdrž jen o jedno opakování navíc
- ▶ ignorovat pokusy o zlákáání na postranní témata
- ▶ nenechat se zatlačit pocitem viny
- ▶ nebrat ohled na manipulativní otázky typu *Proč?*
- ▶ nejsou nutné žádné argumenty, vysvětlení ani omluvy
- ▶ dávat najevo, že jsme schopní opakovat donekonečna jako deska
- ▶ ignorovat manipulativní triky

# Asertivita

- ▶ **Asertivní přístup k životním situacím** je založen na velmi podobném principu jako tato technika.
- ▶ Tento přístup jako asertivně jednající člověk uplatňuji, když něco skutečně **chci** a nedám se odradit, když mě "život odmítne"!
- ▶ Mít velmi velkou šanci na úspěch znamená zkoušet do té doby, dokud to co je čímsi skutečně důležitým na žebříčku mých hodnot nevyjde.

# Asertivita

- ▶ **Asertivní práva**
- ▶ vlastní odpovědnost a posouzení chování, myšlenek a pocitů
- ▶ neposkytování výmluv a vysvětlení za vlastní chování
- ▶ vlastní posouzení odpovědnosti za řešení potíží druhých
- ▶ změna názoru
- ▶ dělání chyb
- ▶ říkat "nevím"
- ▶ nezávislost na dobré vůli a mínění druhých
- ▶ dělání nelogických rozhodnutí
- ▶ říkat "nerozumím"
- ▶ říkat "je mi to jedno"

# Asertivita

---

- ▶ **Techniky asertivního jednání**
- ▶ Technika přijatelného kompromisu
- ▶ Technika sebeotevření
- ▶ Technika otevřených dveří
- ▶ Přijetí komplimentu
- ▶ Negativní asertivita
- ▶ Konstruktivní kritika
- ▶ Technika zpětné vazby

# Asertivita

- ▶ **Techniky asertivního jednání**
- ▶ **Technika přijatelného kompromisu**
  - ▶ Partner může mít jiné cíle než já a může přitom být i stejně asertivně zdatný. Jestliže neriskujeme naši sebeakceptaci a pocit spokojenosti se sebou samým, je vhodné navrhnout mu přijatelný kompromis.



# Asertivita

## ▶ **Techniky asertivního jednání**

- ▶ Technika sebeotevření
- ▶ Když reaguji vyjádřením vlastních prožitků, myšlenek, pocitů spojených s přijatými volnými informacemi, využívám techniku sebeotevření. Tato technika, používaná na obou stranách umožňuje, aby komunikace byla oboustranná.
- ▶ Sebeotevření není těžké ani v případě, že oznamuji partnerovi cosi o svém prožívání.
- ▶ *Příklad: Sám toho o surfingu mnoho nevím, v čem vlastně spočívá? nebo Je velmi i pro mne zajímavých věcí, například windsurfing, ale nějak si na ně n*
- ▶ *najít čas; jak Vy to děláte?*

# Asertivita

## ▶ **Techniky asertivního jednání**

- ▶ Technika otevřených dveří
  - ▶ nepopírat kritiku, nebránit se, nereagovat odvetou.
- ▶ Říct něco, z čeho vyplyne, že kritiku umím přijmout v zásadě se souhlasem.
- ▶ Zásady:
  - ▶ Klidně **souhlasit s každou pravdivou výtkou** obsaženou v kritice (*je to pravda...*).
  - ▶ Matka: *Zase jsi nebyla večer doma! Zkoušela jsem ti zavolat ještě o půl jedné v noci!*
  - ▶ Dcera: *To je pravda, mami, včera jsem se skutečně vrátila velmi pozdě.*
  - ▶ **Připustit možnou platnost každé pravděpodobné výtky** obsažené v kritice (*možná máš pravdu...*).
  - ▶ Matka: *Pokud takto budeš žít i dále, můžeš onemocnět.*
  - ▶ Dcera: *Máš asi pravdu. (Nebo: Máš pravdu; kdybych byla častěji doma, měla bych více spánku.)*
  - ▶ **Souhlasit se všeobecnými logickými pravdami** v manipulujících výrocích (*dává to smysl, mohla by to být pravda...*), svoji odpověď však doplnit vlastním pohledem (*mě to však neznepokojuje...*).
  - ▶ Matka: *Ty přece dobře víš, jak je důležité, aby děvče, které se chce dobře vdát, dobře vypadalo. Když budeš takto pokračovat a dobře se nevyspíš, budeš vypadat špatně. A to přece nechceš?*
  - ▶ Dcera: *To máš asi pravdu, na tom něco je; když budu mít pocit, že to potřebuji, přijdu domů dřív. (Případně také: Ale v následujících dnech se budu vracet dost pozdě; mám dohodnutých několik schůzek.)*
  - ▶ Důležité je **přesně poslouchat, co nám partner říká**; v odpovědi je třeba použít přesně jeho slova.
  - ▶ **Pozor na "čtení myšlenek"!** Nesmíme konstruovat a odpovídat tím, co si myslíme partner chce říct, ale tím, co skutečně řekl.

# Asertivita

- ▶ **Techniky asertivního jednání**
- ▶ Sdělení komplimentu
- ▶ Komplimenty jsou namístě, když jsou upřímně myšlené. Když nejsou, je to neupřímná manipulace. Navíc neupřímnost komplimentu po čase vyjde i najevo!
- ▶ Navázat **oční kontakt**, který vyjadřuje otevřenost, upřímnost a srdečnost,
- ▶ upřímnost ve vyjádřeních, konkrétnost,
- ▶ nutnost vyjádřit **osobní postoj**, ne vyslovovat svoje postřehy jako všeobecné platné "pravdy",
- ▶ nevhodné je
  - ▶ přehánění,
  - ▶ falešné lichocení,
  - ▶ použití komplimentu za účelem manipulace.

# Asertivita

- ▶ **Techniky asertivního jednání**
- ▶ **Přijetí komplimentu**
- ▶ **Důvody, proč nedokážeme kompliment přijmout, mohou být různé:**
  - ▶ Nedokážeme na "pochvalu" zareagovat, jsme sice potěšeni, polichoceni, díváme se však stranou, nebo začneme zlehčovat věc, které se kompliment týká, aby si lidé nemysleli, že jsme „namyšlení“.
  - ▶ Vnitřně vnímáme neasertivnost podání „pochvaly“, buď se nám zdá zveličená, anebo se neumíme rozhodnout, jestli je upřímná, nebo myšlená jako manipulace... něco skřípe, možná ani nevíme přesně, co.

# Asertivita

- ▶ **Techniky asertivního jednání**
- ▶ **Negativní asertivita**
- ▶ **Podstata techniky**
  - ▶ změnit svoje přesvědčení, že kvůli svojí chybě se musíme cítit zle a provinile,
  - ▶ naučit se asertivním postojům k chybám - považovat je jednoduše nic víc a nic míň než za chyby,
  - ▶ asertivně akceptovat vlastní chybu či omyl a slovně to vyjádřit,
  - ▶ přijmout svojí chybu bez ospravedlňování se,
  - ▶ ptát se kritika na podrobnosti, když jsou v kritice obsažené zajímavé informace, nebo je možné to vyčerpat, když je manipulativní.



# Asertivita

- ▶ **Techniky asertivního jednání**
- ▶ Konstruktivní kritika
- ▶ Zásady:
  - ▶ Udržujeme oční kontakt (ne upřený, ten může vyznít agresivně).
  - ▶ Pokojně přijímáme kritiku.
  - ▶ Věty formulujeme v první osobě.
  - ▶ Požadujeme upřesnění, detaily, další kritiku.
  - ▶ Pokojným způsobem, bez ironie a provokací se ptáme na další negativa.



# Asertivita

- ▶ **Techniky asertivního jednání**
- ▶ Technika zpětné vazby
- ▶ Zpětná vazba na určité chování či vyjádření může být
- ▶ pozitivní (*Potěšilo mě, že sis vzpomenu na moje narozeniny.*)
- ▶ negativní (*Dělá mi starosti, že nedodržíš slovo, které jsi mi dala.*)

# Asertivita

## Zásady

- ▶ **Hovořit za sebe**, v první osobě jednotného čísla. Zdůrazněním vlastní osoby vyjadřujeme vlastní zodpovědnost za tvrzení.  
*Bál jsem se, když jsi nepřišla včas domů a nezavolala jsi mi, namísto Je od tebe nezodpovědné, že jsi ani nezavolala, na rodinu jsi se vykašlala.*
- ▶ **Oční kontakt** - díváme se do očí partnerovi na znak naší čestnosti a vyjadřujeme též, že za naším tvrzením nejsou postranní úmysly.
- ▶ **Poskytujeme informaci o svém prožívání a nehodnotíme.** Všeobecné hodnocení je obzvláště nepříjemné a nevhodné při negativní zprávě.  
Příklad pozitivní zpětné vazby  
*Jsi pěkně oblečená,* je hodnocení, dá se chápat i jako lichocení, ale  
*Líbí se mi, jak jsi dnes oblečená.* je vyjádřením vlastního postoje.  
Příklad negativní zpětné vazby  
*Jsi neohleduplný, bezcitný společník, jak se tak můžeš chovat?* je hodnocení.  
*Cítila jsem se zle, když jsi odešel a nechal jsi mě samotnou mezi tolika cizími lidmi.* je vyjádření vlastních pocitů.
- ▶ **Popisujeme konkrétní chování a ne jedince jako takového.**  
Příklad:  
*Nelíbí se mi, když na mě křičíš před druhými.* je zpětná vazba, avšak  
*Jsi agresivní a bezcitný člověk!* je hodnocení osoby.
- ▶ **Podáváme specifické a ne zevšeobecňující informace**  
Příklad:  
*Ty vždy...* je zevšeobecňující.
- ▶ **Naše vyjádření je krátké a srozumitelné**, aby partnerovi bylo jasné, o co nám jde.



# Problematické typy osobností



# Problematické typy osobností

## ▶ Úzkostný typ

### ▶ **Charakteristika:**

- ▶ Schoulené držení těla
- ▶ Těkavý pohled
- ▶ Klopení očí
- ▶ Nejisté pomlky v řeči
- ▶ Bojí se rozhodnutí
- ▶ Obrací se k autoritám

### ▶ **Jak úspěšně jednat**

- ▶ Hovořit klidně, jasně, pomalu
- ▶ Nezaujímat pozici tváří tvář
- ▶ Neulpívat zrakem
- ▶ Vyvarovat se nátlaku
- ▶ Klást nevyslovené otázky a pochyby
- ▶ Odpovídat na ně

# Problematické typy osobností

## ▶ Úzkostně – agresivní typ

### ▶ **Charakteristika**

- ▶ Křečovitě vzpřímený postoj, odměřený pohled
- ▶ Strohost, nesdílnost
- ▶ Nervozita v hlase
- ▶ Pocity křivdy
- ▶ Odmítání projevů péče a pomoci

### ▶ **Jak úspěšně jednat**

- ▶ Signalizovat vstřícnost
- ▶ Dodržovat signalizovanou vzdálenost
- ▶ Střídat pohled do očí s pohledem stranou
- ▶ Podávat vstřícně vyčerpávající informace
- ▶ Pozor na NE
- ▶ Ano, ale... nahradit ANO A



# Problematické typy osobností

- ▶ Narcisticky agresivní typ



- ▶ **Charakteristika**

- ▶ Sledování a úprava vzhledu
- ▶ Přezíravá mimika a gestikulace
- ▶ Zálibné opakování vlastních výroků
- ▶ Majetnické přívlastky – můj krejčí...
- ▶ V konfliktu se prezentuje z pozice síly



- ▶ **Jak úspěšně jednat**

- ▶ Jít vstříc jako první
- ▶ Respektovat vzdálenost větší než 1 m
- ▶ Dívat se zpříma do očí
- ▶ Vyvarovat se poučování
- ▶ Nechovat se podbízivě



# Problematické typy osobností

## ▶ Bezohledně agresivní typ

### ▶ **Charakteristika**

- ▶ Neměnný výraz, nepřátelský
- ▶ Podezíravost, vztahovačnost
- ▶ Hlučný, vulgární
- ▶ Netolerantní prosazování svých zájmů
- ▶ Zastrahování slušnějších a submisivnějších

▶

### ▶ **Jak úspěšně jednat**

- ▶ Pozice z očí do očí
- ▶ Vzdálenost menší než metr
- ▶ Dívat se do očí
- ▶ Hovoří-li, dívat se mimo něj
- ▶ Hovořit klidně, věcně, pomalu, jistě
- ▶ Nezatlačovat do kouta
- ▶ Nabídnout možnost důstojného ústupu



# Problematické typy osobností

## ▶ Pedantský typ

- ▶ Charakteristika
- ▶ Pevné držení těla, přímý pohled
- ▶ Pečlivost
- ▶ Pořádkumilovnost, respekt vůči předpisům
- ▶ Logické myšlení, konstantní zásady
- ▶ Popuzuje jej optimismus, srdečnost, průbojnost, výstřednost

▶

## ▶ **Jak úspěšně jednat**

- ▶ Vzdálenost menší než metr
- ▶ Střídat pohled do očí s odklony
- ▶ Klidné, věcné, logické jednání
- ▶ Nezahlcovat informacemi
- ▶ Vyvarovat se konfrontačních stanovisek
- ▶ Projevit právo svobodného rozhodnutí

▶

# Opozdilci



- ▶ Vždy chodí pozdě
- ▶ I kdyby měli raketu, nedoletí včas
- ▶ Ztrácejí kontext porady – setkání.
- ▶ Nejčastěji hovoří o věcech, které už byly předmětem úvodní části.
- ▶ Řešení – nenapomínat před všemi  
Počkat na konec jednání a pak se jej zeptat na důvod jeho pozdního příchodu. Nekomentujte. Jedná-li se o chronického opozdilce, zeptejte se ho, co by se mělo udělat, aby přišel včas.

# Dezertéři

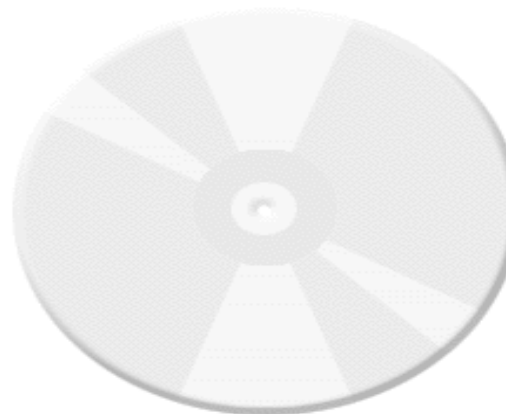
- ▶ Předčasně odchází
- ▶ Odčerpávají energii skupiny
- ▶ Ruší
- ▶ Je třeba se zamyslet – jsou setkání příliš dlouhá? Nejsou dobře vedená?
- ▶ Řešení – jedná-li se o pravidelnost, zeptat se osobně na důvod.
- ▶ Vždy se v úvodu setkání zeptat, zda všichni mají dostatek času na setkání a nemusí někdo odejít dříve.





# Pokažené desky

- ▶ Většinou starší lidé, věční stěžovatelé.
- ▶ Řešení - zeptat se jich, zda by jim pomohl individuální rozhovor po skončení jednání s odpovědným pracovníkem a požádat – je-li někdo takový přítomen – o věnování se dotyčnému.
- ▶ Předem vymezit časový limit.

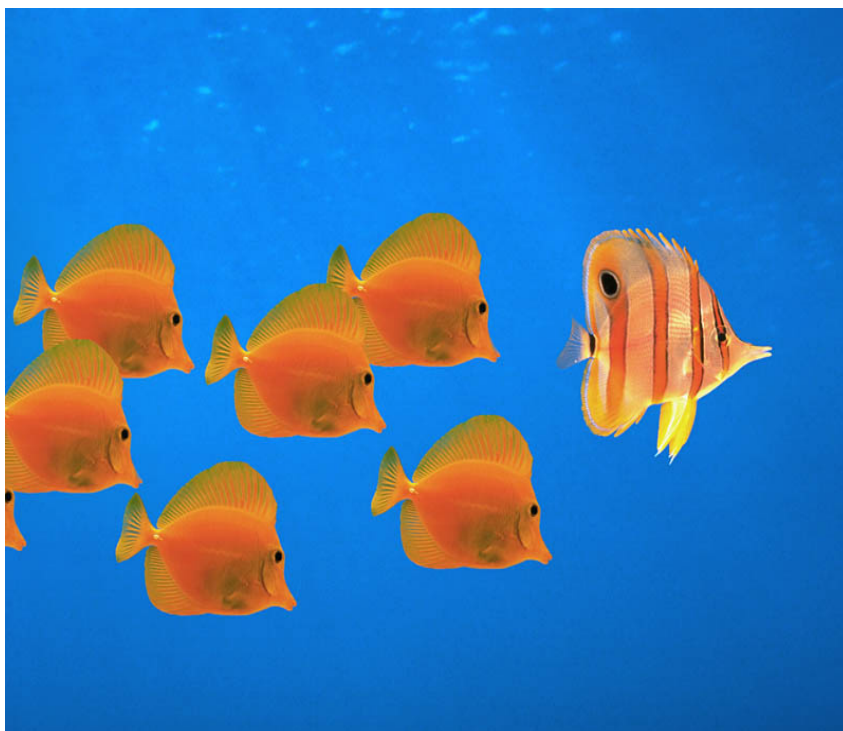


# Šušky

- ▶ Povídají si se sousedy
- ▶ Vytváří vlastní diskuzní skupinky
- ▶ Nejsou soustředění na problém – oni to vědí lépe
- ▶ Jedna z nejhorších situací pro moderátora. Rozbíhá se paralelní diskuze, skupina začíná ztrácet pozornost a je po dynamice.
- ▶ Řešení - vyvolat, obrátit se na ně, vyzvat k diskuzi.
- ▶ Použít sílu, jít k němu. Ztichnout, nechat na skupině.



# Velkohubí řečníci



- ▶ Hovoří dlouho a hlasitě
- ▶ Nejde jim o téma, ale o vlastní prezentaci
- ▶ Řešení - tady jen hrubá síla – přijít blíže, narušit kruhy, nekomentovat jeho vystoupení, dát velmi rychle slovo někomu „svéprávnému“ aby se odstranil negativní dojem.

# Útočníci

- ▶ Osobní útok na prezentátora, moderátora, šéfa...
- ▶ Vždy si najdou příležitost
- ▶ Řešení - požádat, aby osobní věci byly řešeny po skončení setkání – většinou argumentují tím, že musí odejít a nemají čas čekat na konec.
- ▶ Mírně upozornit, že veřejné fórum není na vyřizování osobních sporů a ostatní to nezajímá.



# Tlumočníci



- ▶ Opakují to, co již bylo řečeno
- ▶ Doplní – já si myslím
- ▶ Být viděn, být slyšen
- ▶ Řešení - poprvé nechat bez povšimnutí, podruhé upozornit na to, že již bylo řečeno a vyzvat fórum k dalším námětům.

# Vševědové

- ▶ Lidé se zkušenostmi
- ▶ Všude byl, všechno zná, všechno viděl
- ▶ Všichni to dělají špatně, on by to dělal jinak



# Kibicové



- ▶ Je zaměřen na proces
- ▶ On by to dělal zcela jinak – schůze je špatně vedená
- ▶ Káva byla horká, voda studená...
- ▶ Jen pomáháte skupině a jestliže se rozhodne jinak, vy zajistíte procedurální postup.

# Přerušovači



- ▶ Slušně, nejsou to otravové, mají v sobě jen přetlak.



# Dominantní člověk v diskuzi



- ▶ V diskuzi převažuje, bere si slovo, jeho věty začínají – mám konstruktivní návrh, já si myslím, jsem přesvědčen apod.
- ▶ Řešení - použijte přímé otázky, abychom zapojili ostatní do diskuze, přičemž pohledem, natočením těla, vzdálením se apod. vyhýbáme se dominujícímu účastníkovi.

# Člověk, který se chce hádat



- ▶ Přichází na jednání s jasným cílem – jdu si vybit své nastřádané emoce, většinou na zcela jiné téma, než které se projednává.
- ▶ Jen ví, že budou přítomni zástupci města a potřebuje se prezentovat před větší skupinou.
- ▶ Řešení – zachovejte jasnou hlavu a nehrajte jeho hru.
- ▶ Nepouštějte se do polemiky nebo dlouhého vysvětlování.
- ▶ On sám vyvolává negativní reakce u ostatních a ti vám budou vděční, usměrníte-li ho.

# Zvládání konfliktů

---



# Řešení konfliktů

- ▶ **Řešení konfliktů**
- ▶ Rozdělení základních druhů konfliktů
  - ▶ intrapersonální – vnitřní
  - ▶ iterpersonální – mezi dvěma lidmi
  - ▶ skupinové – uvnitř skupiny
  - ▶ meziskupinové – mezi dvěma či více skupinami
- ▶ Přestože není zcela zřejmé, zda je konflikt vždy negativní, pro naše potřeby je takto budeme brát.
  - ▶ Konflikt je překážkou
  - ▶ Konflikt je ztrátou času
  - ▶ Konflikt je zbytečný

# Řešení konfliktů

Podstata konfliktu:

- ▶ ***Bariéry procesní***
- ▶ odlišná očekávání,
- ▶ odlišný význam dané situace pro účastníky komunikace,
- ▶ špatné načasování komunikace (nedostatek prostoru pro předání všech informací, předčasná komunikace o tématu, nebo naopak komunikace pozdní),
- ▶ komunikuji s nesprávnou osobou, která mi k danému tématu nemůže dát více informací nebo není kompetentní o předmětu jednání rozhodnout, přítomnost dalších osob, před kterými nemohu o problému komunikovat, atd.

# Řešení konfliktů

Podstata konfliktu:

- ▶ *Bariéry osobní*
- ▶ dané odlišnou osobní zkušeností, životem v odlišném kulturním a sociálním prostředí,
- ▶ odlišným osobním přístupem ke komunikaci (extroverti se díky svým komunikačním schopnostem konfliktům brání méně než introverti),
- ▶ jiný uznávaný hodnotový systém,
- ▶ osobní problémy účastníků, které neumožňují jejich plné soustředění na problém.

# Řešení konfliktů

Podstata konfliktu:

- ▶ *Bariéry vnější*
- ▶ rušivé faktory z okolí – šumy, hluk z ulice, nedostatek prostoru, nevhodné uspořádání prostoru (není možné si sednout, mít k dispozici potřebné pomůcky),
- ▶ nedostatečný přísun čerstvého vzduchu nebo přílišná zima atd.

# Řešení konfliktů

## Cyklus konfliktu

- ▶ osobní predispozice – únava, stres, poraněné city, které způsobují naši větší vnímavost na určité situace, vzniká situace, která se nám nelíbí, se kterou nejsme z různých důvodů spokojeni
- ▶ Očekávání reakce od protějšku
  - ▶ Vnímání – konflikt není
  - ▶ Nevnímání – vznik konfliktu



# Řešení konfliktů

## Co očekáváme

- ▶ Dosažení výsledku?
- ▶ Udržení vztahu s daným protějškem?
- ▶ Setrvání na svých argumentech?

# Řešení konfliktů

## Možnosti řešení

- ▶ **Únik** – situace je pro nás nepřehledná, ohrožující (často doprovázená fyzickým násilím, útokem). Udržovat další osobní vztah s daným člověkem není naším zájmem, svého cíle můžeme dosáhnout i jinou cestou, jindy, proto ze situace sami dobrovolně odejdeme, reagujeme bezprostředně, ihned, jakmile situace nastane.

# Řešení konfliktů

## Možnosti řešení

- ▶ **Ústupek** – naším primárním zájmem je udržet si dobrý vztah s daným člověkem, jsme proto ochotni ustoupit ze svého cíle, dát protivníkovi přednost. Doufáme, byť možná skrytě, že si je naší velkorysosti, našeho ústupku vědom a zohlední jej v naší další komunikaci.

# Řešení konfliktů

## Možnosti řešení

- ▶ **Útok** – agrese – prioritou je pro nás dosažení cíle, jsme ochotni pro to udělat cokoliv, včetně akceptace možnosti, že protivník s námi jednou provždy přestane komunikovat (útok může mít podobu slovní, fyzickou, často bývá podpořen našim postavením, zařazením na společenském žebříčku, které nám dává větší moc). Může jít o bezprostřední reakci nebo dlouhodobě připravované řešení.

# Řešení konfliktů

## Možnosti řešení

- ▶ **Dohoda – 1+1 = 3** – účastníci se snaží dosáhnout cíle a současně si udržet tvář před svým protivníkem, hledání vhodného řešení trvá delší čas, ale přináší největší míru uspokojení.
- ▶ Během komunikačního procesu se účastníci soustřeďují na zájem, nikoli na pozici.
- ▶ Objevují nová, na začátku často neočekávaná řešení. Konflikt je vnímán jako bod zlomu, který účastníky posouvá kupředu.

# Řešení konfliktů

## Možnosti řešení

- ▶ **Kompromis** – řešení fifty-fifty, zdánlivě nejspravedlivější řešení – obě strany částečně dosáhnou svého a částečně se něčeho vzdávají.
- ▶ V obou stranách ovšem může zůstat pocit křivdy, opomenutí důležitých skutečností, touha otevřít téma znova při nejbližší možné příležitosti.

# Řešení konfliktů

## Rizika

- ▶ Riziko vzniká tehdy, pokud v rámci různých konfliktních situací upřednostňujeme tentýž styl řešení – stává se naším obvyklým řešením.
- ▶ Pokud neustále ustupujeme, dáváme tím okolí signál, že s námi může manipulovat, že nemáme rádi konfrontaci a raději dáme přednost jiným, a je pravděpodobné, že konfliktních situací bude přibývat a naše nespokojenost poroste.
- ▶ Je-li nejčastějším řešením agrese, okolí se nám začne vyhýbat, zdánlivě s námi bude souhlasit, což neznamená, že jinde aktéři neusilují o nalezení férovějšího řešení, ovšem bez naší účasti.
- ▶ Řešení blížící se kompromisu nebo dohodě často vyžadují intervenci třetí, nezaujaté instance (soudu, mediátora, rozhodčího atd.), která dohlédne na proces vyjednávání, dá v něm prostor oběma stranám, zaručí se za naplnění – uskutečnění stanoveného řešení – stanoví podmínky, termíny, sankce.

# Řešení konfliktů

- ▶ **Pozice a zájem, poziční a zájmové vyjednávací strategie aneb kudy z toho ven**
- ▶ Řešení konfliktů není příjemné, přesto existují pomůcky, díky nimž může být příjemnější.
- ▶ Základním předpokladem je oddělení svých emocí, domněnek, předpokladů od věcného jádra problému, soustředění se na hledání řešení a věnování pozornost nikoli udržení své, předem zaujaté pozice, ale společnému zájmu.



# Řešení konfliktů

- ▶ Chcete-li pokračovat v komunikaci, je dobré vyvarovat se osobních adjektiv – namísto útočení a hodnocení druhého (jsi takový/taková...) mluvit o sobě – co se mnou daná situace dělá, co pro mě znamená (cítím se....., protože jsem..... např.: cítím se zklamáná, protože jsem dnes chtěla projekt uzavřít a bez tvého materiálu to není možné, mrzí mě, že jsem se o tvém zpoždění nedozvěděla dříve, mohla jsem ještě něco zařídit).
- ▶ Tímto způsobem si otevíráme dveře pro další jednání – je jasné, proč chceme vzniklou situaci změnit, uzavřít. Ideální je, pokud umíme naznačit řešení (Byla bych ráda, pokud bys mi příště mohl(a) zavolat dříve).

# Řešení konfliktů

- ▶ Uved'te, jaký bude mít daná situace dopad na váš život (jsem smutná, protože vím, že příští hodinu budu muset uklízet já...). I když si myslíme, že protějšek musí vědět vše o našich pocitech, není to tak jednoznačné.
- ▶ Tím, že v tomto bodě hledáme vhodnou argumentaci, si navíc sami ujasňujeme, jak moc je pro nás daná situace, věc, osoba důležitá. Možná, že po osobním zhodnocení komunikace již nebude muset pokračovat – problém je pro nás ve skutečnosti bezvýznamný.

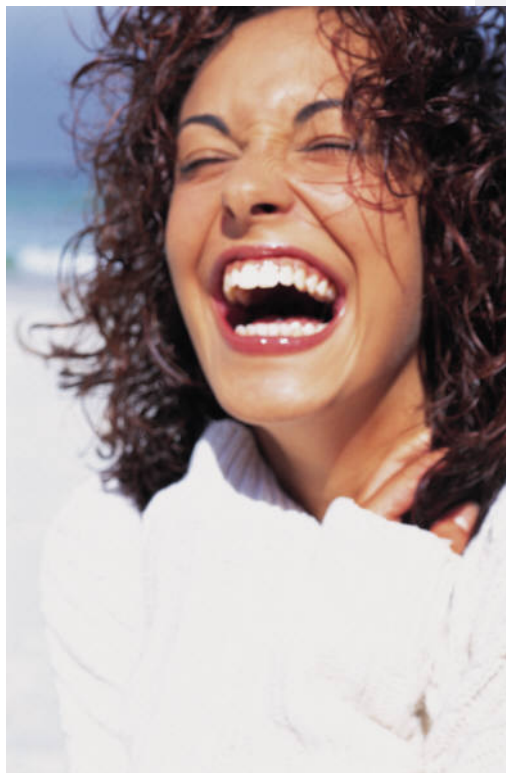
# Řešení konfliktů

- ▶ Nepřehánějte, silná slova – nikdy, vždy, pokaždé – působí v dialogu kontraproduktivně.
- ▶ Je lepší být adresný, omezit se na popis jedné konkrétní situace a toho, co se mi na ní nelíbí.

# Řešení konfliktů

- ▶ Doporučení
- ▶ **Nabízejte spolupráci** – vyjednávání v neznámých podmínkách by mělo začít vstřícně (týká se to formy vyjednávání a ne ústupků v obsahu)
- ▶ **Ukažte, že umíte soutěžit** – není-li spolupráce přijata nebo když si partner vyloží vstřícnost jako slabost. S touto reakcí neotálejte.
- ▶ **Ukažte, že umíte odpustit** – pokud se partner přesvědčil, že umíte soutěžit a nyní je vstřícný a spolupráci nabízí, neurávejte se a tuto nabídku spolupráce přijměte. Spolupráce v situaci, kdy partneri změřili a uznali své síly, je stabilnější než spolupráce od začátku.
- ▶ **Bud'te srozumitelní** – vzájemné porozumění je v neznámých podmínkách při jednání s neznámým partnerem klíčové.

# Duševní hygiena



# Duševní hygiena

- ▶ Psychohygiena je celý komplex aktivit pro „dobrý pocit“ každého z nás.
- ▶ Existuje šest základních kritérií duševní rovnováhy:
  - ▶ **Postoj vůči sobě samému** (uvědomění si své minulosti i přítomnosti; zdravý člověk ví, kam jde a nemá žádné pochybnosti o své identitě).
  - ▶ **Růst, vývoj, sebeuskutečňování**
  - ▶ **Integrace** (jednotnost, celistvost osobnosti) – rovnováha psychických sil, frustrační tolerance.
  - ▶ **Autonomie, nezávislost a sebeurčení** (schopnost řídit své jednání, kontrolovat své činy – vznik sebedůvěr a vlastní jistoty).
  - ▶ **Adekvátní percepce reality** (reálný, objektivní pohled na svět).
  - ▶ **Zvládnutí svého prostředí** (schopnost mít rád, přizpůsobovat se).

# Duševní hygiena

- ▶ **Test**
- ▶ **Mýty o duševní hygieně**
- ▶ Psychohygiena se mě netýká a pro můj život není důležitá.
- ▶ Nemusím se moc starat, stačí, když o všem jenom přemýšlím.
- ▶ Dělán to dobře, není třeba nic měnit.
- ▶ Vše půjde samo, rychle a bez bolesti.
- ▶ Půjde to tak, jak budeme chtít.
- ▶ Důležité jsou pouze pocity, logika není potřeba.

# Zdravý životní styl

- ▶ **Strava**
- ▶ **Jezte pestrou stravu**
- ▶ Pro udržení dobrého zdravotního stavu potřebujeme více než 40 různých nutričních látek a žádná potravina nemůže sama o sobě zajistit příjem všech těchto látek.
- ▶ Proto je nezbytné konzumovat pestrou stravu (obsahující ovoce, zeleninu, cereálie, obilniny, maso, ryby, drůbež, mléčné výrobky a tuky a oleje) a uvědomovat si, že každá potravina může být součástí zdravé stravy.
- ▶ Existují studie, které dokazují pozitivní vliv pestré stravy na délku života. V každém případě platí, že variabilita ve stravování zvyšuje požitky z jídla.



# Zdravý životní styl

## ▶ Strava

### ▶ Jezte pravidelně

- ▶ Je důležité si na jídlo najít dostatečný čas. Plánování jídla navíc zamezí vynechávání hlavních denních jídel, což často vede k nedostatečnému příjmu některých nutričních látek. Dodržování určité pravidelnosti je důležité i při problémech s nadváhou.
- ▶ Zvláště důležitá je snídaně, protože poskytuje energii, která tělo nastartuje po celonočním půstu. Snídaně také dle všeho pomáhá udržovat stálou váhu. Společné jídlo navíc poskytuje možnost rozvoje sociálních a rodinných vztahů. Ať už jde o tři vydatná jídla denně, nebo šest menších porcí či svačin, každé jídlo může být součástí zdravé a chutné stravy.

# Zdravý životní styl

- ▶ **Strava**
- ▶ **Vyváženost a střídmost**
- ▶ dostatečný, ale ne přehnaný příjem všech výživných látek. Pokud jsou porce přiměřené, není nutné vyhýbat se oblíbeným jídlům či potravinám. Neexistují "dobré" nebo "špatné" potraviny, pouze dobrá nebo špatná strava. Při dodržování principu vyváženosti a střídmosti může každá potravina tvořit součást zdravého životního stylu.
- ▶ Při přiměřeném příjmu potravy je udržován pod kontrolou energetický příjem (kalorie) a nedochází k přejídání se určitým jedním typem potravy. Pokud si například dopřejete svačinu s vysokým obsahem tuku, měli byste při dalším jídle sáhnout po potravině s nižším obsahem tuku. Příkladem vhodně zvoleného jídla včetně velikosti porcí může být například 75-100 gramů (asi tak na velikost dlaně) masa, středně velký kousek ovoce, půl hrnku syrových těstovin nebo jedna naběračka zmrzliny (50g). Hotová kupovaná jídla obvykle představují praktickou možnost kontroly velikosti porcí a většinou mají vyznačený energetický obsah (kalorie) na obalu.

# Zdravý životní styl

## ▶ Strava

- ▶ Udržujte si zdravou tělesnou váhu a mějte radost ze života
- ▶ Nezapomínejte na ovoce a zeleninu
- ▶ Za základ svojí stravy zvolte potraviny bohaté na sacharidy
- ▶ Pijte dostatečné množství tekutin
- ▶ Tuky s mírou

# Zdravý životní styl

## ▶ Strava a chutě

- ▶ **Sladká ovlivňuje** slezinu a žaludek. Posiluje je a mírní jejich bolesti. Při nadměrném příjmu se tvoří vlhkost a hlen. Příklad takových jídel: med, cukr.

**Kořenitá ovlivňuje** plíce a tlusté střevo. Podporuje cirkulaci krve. Její nadměrný příjem vede k předrážděnosti. Příkladem takových jídel je černý pepř, čili, cayenský pepř.

**Kyselá ovlivňuje** játra a žlučník. Brání pocení a průjmu. Nadbytek vede k zadržování vody. Příkladem takových jídel je citrón, ocet.

**Hořká ovlivňuje** srdce a tenké střevo. Snižuje horečku, uklidňuje kašel a kýchání, působí projímavě. Příkladem takových jídel je pampeliška, chřest.

**Slaná ovlivňuje** ledviny a močový měchýř. Změkčuje tvrdé sraženiny a rozpouští je. Nadbytek brání oběhu krve. Příkladem jsou řasy, sůl.

- ▶ **Aromatická chuť ovlivňuje** slezinu. Příkladem je například

12.11.2012

84

# Zdravý životní styl

- ▶ **Fyzická aktivita**
- ▶ alespoň 30 minut fyzické aktivity denně snižuje riziko vzniku obezity, onemocnění srdce, cukrovky, hypertenze, rakoviny tlustého střeva
- ▶ napomáhá pohyb zvýšení celkové ohebnosti těla, aerobní vytrvalosti, pohyblivosti a koordinace, posiluje svaly a kosti, snižuje úroveň tuku v těle a krvi, snižuje tlak krve a u žen zmírňuje riziko vzniku zlomenin kyčle.

# Zdravý životní styl

- ▶ **Chůze**
- ▶ Min. 20 min. denně.
- ▶ nezatěžuje klouby,
- ▶ zvyšuje tepovou frekvenci,
- ▶ dochází k prokrvení dolních končetin,
- ▶ při zapojení břišních a hýžd'ových svalů také tyto.
- ▶ Již sportovní aktivitou je tzv. rychlá chůze, tedy 30 min. rychlostí cca 7,1 km za hodinu. Při rychlé chůzi jsou již zapojovány všechny svaly. Rychlá chůze nás nutí narovnat páteř.

▶ 12.11.2011 jít rychle nemůžeme.

# Zdravý životní styl

- ▶ Plavání
- ▶ Plavání šetří klouby,
- ▶ efektivně pomáhá při obezitě, kdy potřebujete procvičovat jednotlivé partie těla, voda nadlehčuje a pomáhá tyto cviky realizovat,
- ▶ prostřednictvím plavání nezhubnete

# Zdravý životní styl

- ▶ fitness
- ▶ Využijte služeb trenéra - zhodnotí váš věk, postavu, zeptá se vás na vaše stravovací návyky a váš denní režim a poradí, jak cvičit.
- ▶ Sedavá práce má za důsledek bolesti páteře, ukládání tuku v dolních končetinách. Příznaky: zatuhlá krční páteř
- ▶ Bolest v hrudní páteři, nedostatečné dýchání
- ▶ Bolest v oblasti plotýnek.

**A co s tím....**



# Zdravý životní styl

- ▶ **Jóga**
- ▶ Důležitá pro uvědomění si svého vlastního těla.
- ▶ po dobře provedené hodině jógy skutečně cítíte v těle každý sval a každý nerv,
- ▶ správné dýchání, které můžete použít jako velmi rychlou relaxační techniku pro uklidnění.
- ▶ **A jak....**

# Zdravý životní styl

- ▶ **Uvědomování si svého těla**
- ▶ I když jen sedíte, pořád mějte na mysli své tělo.
- ▶ Čas od času se vyrovnejte, stáhněte ramena dozadu, zvedněte bradu, zatáhněte břicho a zadek.
- ▶ Zkuste jakoby ztuhnout na pár sekund, abyste cítili každý sval na svém těle.
- ▶ Tohle krátké „cvičení“ velmi pomáhá při odstraňování stresu a únavy.

# Zdravý životní styl

- ▶ **Cvičení na židli**
- ▶ Viz materiál

# Zdravý životní styl

## ▶ **Vliv pohybových aktivit na tělo**

- ▶ Při cvičení, sexu, při jakékoli fyzické aktivitě se vyplavuje hormon štěstí, endorfin.
- ▶ A co se nám při pohybové aktivitě děje v těle?
- ▶ Zvyšuje se tepová frekvence,
- ▶ více dýcháme,
- ▶ posilujeme srdce,
- ▶ okysličujeme krev a tím mozek.
- ▶ Začínáme se potit. Potem odchází škodlivé látky. Díky potu a následné sprše odchází z kůže ta stará, mrtvá, máme tedy hebkou pleť. Více pijeme. Zavodňujeme se tedy, rychleji se odplavují škodlivé látky z těla. Pohybem se zlepšuje peristaltika střev, odstraňuje se zácpa, škodliviny odchází rychleji i stolicí. Kromě toho máme ze sebe dobrý pocit, jsme na sebe pyšní.

# Zdravý životní styl

## ▶ Vliv pohybových aktivit na tělo

### ▶ Svalstvo:

- ▶ větší síla a ekonomičtější práce svalů díky zlepšené mezisvalové koordinaci,
- ▶ vyrovnaní svalových deficitů a nerovnováhy, předcházení vadnému držení těla a zabránění stárnutím podmíněného řídnutí kostí,
- ▶ prevence stavů způsobených přetížením svalstva, např. natažení, svalové křeče a bolesti,
- ▶ posílení šlach.

### ▶ Kostí:

- ▶ zvýšení pevnosti kostí a prevence osteoporózy,
- ▶ odlehčení pasivnímu pohybovému aparátu, především páteři,
- ▶ prevence bolesti plotének.

# Zdravý životní styl

## ▶ **Vliv pohybových aktivit na tělo**

### **Klouby:**

- ▶ zvýšená ochrana kloubů díky svalstvu, které je obepíná,
- ▶ posílení kloubních pouzder a vazů,
- ▶ zlepšení výživy kloubní chrupavky s preventivním účinkem proti jejímu
- ▶ předčasnému úbytku (artróze).

### **Ostatní:**

- ▶ zlepšení vnějšího vzhledu,
- ▶ zlepšení zdravotního stavu, zvýšení vitality,
- ▶ úrazová prevence

## Závěr

- ▶ **ŽÁDNÁ TEORIE VE ZVLÁDÁNÍ STRESU VÁM NIKDY NEPOMŮŽE NIC VYŘEŠIT, MAXIMÁLNĚ POMŮŽE POCHOPIT.**
- ▶ **S INTELIGENCÍ SE RODÍME, EMPATII ROZVÍJÍME. POMŮŽE NÁM PŘEDCHÁZET KONFLIKTŮM A TÍM JEDNOMU ZE STRESORŮ.**
- ▶ **VŽDY ŘEŠME PŘÍČINU, NE DŮSLEDEK. ABYCHOM DOŠLI K PŘÍČINĚ, MUSÍME ODHALIT SAMI SEBE. JAKMILE ODHALÍME SAMI SEBE, POCHOPÍME DŮSLEDEK.**
- ▶ **NIKDO NENÍ DOKONALÝ.**
- ▶ **S ÚSMĚVEM JDE VŠECHNO LÉPE.**

# Děkuji za pozornost

---

