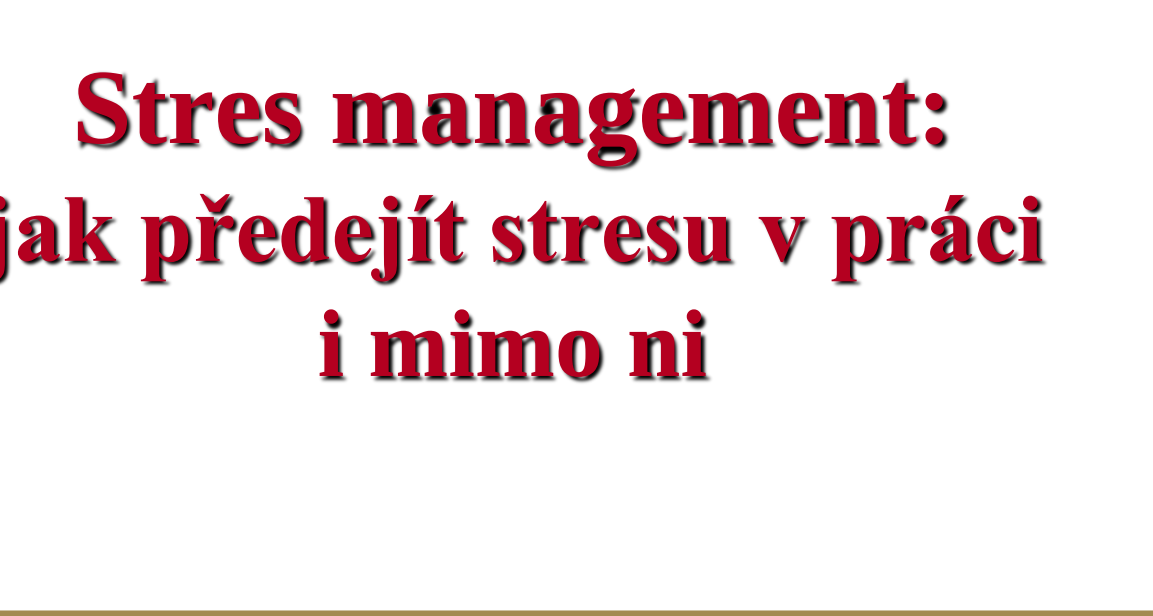




**Stres management:
jak předejít stresu v práci
i mimo ni**



Hlavní témata semináře

- Co je a jak vzniká stres, na pracovišti i mimo ně
- Důsledky stresu
- Proč jsou některé příčiny (pracovního) stresu zbytečné a můžeme si za ně sami
- Jak stresu předcházet: pravidla a mentální techniky, které pomáhají stres omezit
- Praktická doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví



Podstata, příčiny a důsledky stresu



Co je stres ?

- stresová reakce je obranným (adaptivním) mechanismem, kterým organismus reaguje na skutečné nebo zdánlivé ohrožení, zvýšené nároky nebo významnou změnu
- dokladem jsou tělesné příznaky, kterými se stres projevuje, např. zúžení kožních cév a odkrvení periferních částí těla, zrychlení tepu a dechu, rozšíření zornic apod.

Význam a problém stresu

- stres nás dostává do pohotovosti a udržuje ji, dokud nebezpečí nepomine – mobilizuje naše zdroje a připravuje nás na útok nebo útěk
- *problémem pracovního i mimopracovního stresu* je, že lidský organismus vystavený náročnému psychickému požadavku reaguje mnohdy tak, *jako by se nacházel ve stavu fyzického ohrožení*

Zdroje stresu

- zdroje stresu (stresory), a to v pracovním i mimopracovním prostředí, mohou být *vnější* (změny práce, zvýšené požadavky na schopnosti, ztráty pravomocí apod.), ale i vnitřní (nejčastěji určité myšlenky, představy, obavy z budoucna apod.)

Stres v práci může být pozitivní i negativní

- stres, jehož zdrojem je zvýšení požadavků, které práce či pracovní prostředí na člověka klade, je přirozenou součástí pracovního života.
- hodnocení pracovního stresu proto není jednoznačné – stres může být pozitivní i negativní

Stres v práci může být pozitivní i negativní

- pozitivní je mírná úroveň stresu, která *mobilizuje energii a motivuje nás k dosažení cíle*
- *negativní je příliš silný stres*, který brání úspěšnému provedení činnosti, stres *dlouhodobý a především bezvýhodný*
- často k němu patří stres, který není vyvolán prací samotnou, ale *vztahy na pracovišti*

Projevy negativního stresu

- v *myšlení* (poruchy soustředění, zjednodušené, jednostranné či černobílé uvažování, negativní myšlení, „magické uvažování“, nadměrné obavy, tendence činit rychlé závěry apod.)
- v *emocích* (deprese, podrážděnost, obviňování druhých, agresivita, ztráta motivace, vyhoření)
- v *chování* (chybné úkony, nervozita, netrpělivost, agitovanost, nutkavé přejídání, nutkavé kouření, alkoholismus, gambling apod.).
Změny chování mohou vytvářet „začarovaný kruh“

Důsledky dlouhodobého stresu

- psychické poruchy – deprese, úzkostné stavy, vyčerpanost
- psychosomatická onemocnění – obezita, bolesti hlavy, bolesti páteře, zvýšený krevní tlak, cukrovka, zažívací potíže, vředová choroba, snížení imunity ad.



**1. Některé příčiny stresu jsou
zbytečné a vyvoláváme si je
sami**



Zbytečné příčiny stresu

- Většinu stresujících okolností, kterým jsme čas od času vystaveni, nemáme zcela pod kontrolou
- Neznamená to však, že jsme vůči nim zcela bezbranní

Zbytečné příčiny stresu

- Podstatný pro jejich působení je totiž i *způsob našeho uvažování a jednání*, tedy to, jak stresující prostředí vnímáme a jak na stresové faktory reagujeme
- Tyto okolnosti alespoň *do určité míry pod kontrolou máme*, a to i v situaci, kdy na nás stresující okolnosti doléhají téměř ze všech stran.

Zbytečné příčiny stresu

- Svůj stres, a to se všemi jeho dopady, tak můžeme omezit
- Bohužel to však platí i naopak. Svým *nevhodným jednáním* či *uvažováním* jej můžeme i zvýšit nebo trvale udržovat

Zbytečné příčiny stresu

- Dokládá to jednoduchý fakt, a to skutečnost, jak podstatně se lidé *svou schopností zvládat stresové situace vzájemně liší.*

Zbytečné příčiny stresu

- Jednoduchým příkladem je kritika *nadřízeného*. Pro některé osoby je natolik stresující, že se kvůli ní rozčilují, odmítají ji přijmout, dlouze o ní diskutují, a svou situaci dále zhoršují.
- Jiní se naopak zamýšlejí nad tím, není-li na ní zrnko pravdy a nebylo-li by možné ji přijmout jako snahu jim pomoci.
- Zjistí-li, že ano, jsou za ni dokonce vděční.

Zbytečné příčiny stresu

- Rozdíl mezi první a druhou skupinou může souviset s tím, jak je kritika podána, spočívá však i ve *zvyklostech jejich uvažování*.
- Osoby spadající do první skupiny mají zvyk se kritice bránit, osoby druhé skupiny si osvojily zvyk brát ji jako podnět ke zlepšení či možná lepšímu pochopení druhé strany.
- Zvyk druhé skupiny je nepochybně nejen produktivnější, ale i podstatně méně stresující.



2. To, co náš stres vyvolává, je i způsob kterým jednáme či uvažujeme



Uvažování, které vytváří zbytečný stres, v práci i osobním životě, může mít řadu podob. K jeho nejčastějším projevům patří sklon

- přisuzovat určitým okolnostem *význam, který nemají*
- *vnímat jen nepříznivé stránky situace*, nebo se na ně nadměrně zaměřovat
- *měnit okolnosti, které jsou* (alespoň v dané chvíli) *nezměnitelné*.

Uvažování, které vytváří zbytečný stres, může mít řadu podob. K jeho nejčastějším projevům patří sklon

- *Nedůvěřovat vlastním schopnostem či rozhodnutím*
- *Odkládat úkoly*
- Vstupovat do *zbytečných konfliktů*, nebo je dokonce podporovat
- Usilovat o *naprostou dokonalost*, a to i v situacích, kdy to není důležité

Uvažování, které vytváří zbytečný stres

- Uvažování zasažené výše uvedenými či podobnými sklony může být vědomé, častěji však probíhá, aniž abychom si ho plně uvědomovali
- Mnohdy je *spíše zvykem, který jsme si v určité situaci vytvořili* a který vás pronásleduje i nadále.

Uvažování, které vytváří zbytečný stres

- Prvním a nejobtížnějším krokem, jak mu zabránit, je si jej uvědomit. Tedy připustit, že nás zcela zbytečně stresuje.
- Většinou je totiž snazší si říci: „*Můj stres je vyvolán podmínkami či požadavky mé práce,*“ než přiznat si: „*Jsem ve stresu v důsledku toho, jakým způsobem jednám či uvažuji.*“
- Připustíme-li, že náš stres může být vyvolán či posílen vlastním uvažováním, můžeme své stresující zvyky identifikovat, potlačit a nahradit jinými.



3. Neberte si věci zbytečně osobně



Neberte si věci zbytečně osobně

- Tendenci „brát věci osobně“ lze chápat jako postoj ke světu. Osoby, které jím trpí, se v jeho důsledku stresují týmiž okolnostmi silněji než ostatní.
- Doporučení „neberte si to osobně“ tak není jen zdvořilostní frázi, provázející odmítnutí nebo kritiku. Je i jednou z nejdůležitějších *zásad uvažování, umožňující čelit zbytečnému stresu.*

Neberte si věci zbytečně osobně

- Řešení je většinou jednoduché. Základním předpokladem je zvyk brát nepříznivé okolnosti stejně „osobně“ jako špatné počasí.
- Tedy pochopit, že s vámi nijak nesouvisejí.

Neberte si věci zbytečně osobně

- Pomoci může i to, uvědomíte-li, že to, jak se k vám určité osoby chovají, *vypovídá daleko více o nich samotných než o vás.*
- Jejich jednání souvisí s jejich zvyklostmi, se situací, v níž se nacházejí, s tím, jak byly vychovány, jaké emoce prožívají a jak na ně reagují apod.
- Není proto zvláštní důvod přisuzovat tomuto jednání větší pozornost: podobně jako počasí s vámi nemá nic společného.

Neberte si věci zbytečně osobně

- *Příkladem je situace, kdy se vám zdá, že se k vám určitá osoba chová nepřátelsky.*
- *Je třeba kriticky zvážit, jestli jí nepřisuzujete úmysly, které ve skutečnosti nemá. Důvodů vedoucích ji k jejímu jednání může být řada a je možné, že o dopadu svého jednání na vás ani neví.*
- *Zvyšuje-li hlas a je nepříjemná, může to být například proto, že je mrzutá či zahořklá, a zlobí se nejen na vás, ale na celý svět kolem sebe.*
- *Ať je důvod jejího jednání jakýkoli, velmi pravděpodobně nestojí za to, abyste mu věnovali čas.*



4. Nestresujte se časovými termíny



Nestresujte se časovými termíny

- Stresují-li vás náročné termíny vaší práce, *podívejte se na ně z té lepší stránky.*
- Tedy jako na něco, co velmi často dobře slouží svému účelu: pomáhá vám práci skutečně provést

Nestresujte se časovými termíny

- Stres, který je s termíny spojen, však mnohdy nevyplývá z nich samotných.
- Pramení spíše z toho, jak k úkolům a jejich termínům přistupujeme.

Nestresujte se časovými termíny

- Stanovujete-li si termíny sami, stávají se stresujícími především proto, že nejste schopni správně *odhadnout čas, který budete na vykonání* úkolu potřebovat.
- Často se totiž domníváte, že úkol spojený s určitým termínem je jednoduchý a nebude s ním příliš práce. Máte proto tendenci přidělit si na něj méně času, než by bylo potřebné, nebo na něm pracovat pomaleji, než je třeba.
- Pomoci může, zvážíte-li, kolik času jste na podobné úkoly potřebovali v minulosti, a pro jistotu „trochu“ přidáte. Orientačně můžete vyjít z toho, že *úkoly většinou trvají zhruba dvakrát déle, než očekáváte*

Nestresujte se časovými termíny

- K termínům, které stanoví jiní, se totiž občas vyplatí přistupovat s jistou dávkou skepse. Jejich důvody nemusí být vždy závažné.
- Váš vedoucí nemusí mít o náročnosti úkolu zcela jasnou představu a ke kratšímu termínu jeho odevzdání ho může vést snaha předat úkol svým nadřízeným dříve, někdy i před tím, než je skutečně třeba.
- Je-li tomu tak, lze termín často bez větších následků změnit. Cílem by však nemělo být oddálení termínu jako takového, ale možnost kvalitnějšího provedení úkolu.

Nestresujte se časovými termíny

- Je-li termín úkolu stanoven pevně, je třeba čas, který na něj máte k dispozici, správně rozvrhnout - stanovit, kolik času budete úkolu věnovat, a kdy a jak dlouho na něm budete pracovat.
- *Je-li například třeba, aby byl úkol odevzdán do týdne, tj. máte-li na něj 40 hodin práce, můžete se rozhodnout, že mu souhrnně věnujete 35 hodin.*
- *Poté je úkol třeba rozdělit do dílčích kroků, kterým realisticky přiřadíte určitý čas..*

Nestresujte se časovými termíny

- *Tyto kroky by ve vašem časovém plánu na nastávající dny měly získat prioritu.*
- *Prakticky to znamená, že byste si jejich provádění měli naplánovat do doby, kdy jste schopni pracovat s maximální výkonností (je to zpravidla 2–3 hodiny dopoledne a 2–3 hodiny odpoledne) a kdy vás v práci nikdo příliš nevyrušuje.*

Nestresujte se časovými termíny

- Pokud tyto zásady dodržujete a váš stres spojený s dodržováním termínů trvá, měli byste si položit několik otázek:

Nesnažíte se své úkoly vykonávat příliš dokonale, tedy dokonaleji, než je zapotřebí?

Pracujete skutečně tak efektivně, jak byste mohli? Možná byste mohli použít lepší nástroje nebo rychlejší způsob, jak práci vykonat

Nemáte sklon určité činnosti odkládat nebo se při jejich provádění nechat zbytečně vyrušovat?

Nesnažíte se pracovat příliš dlouho bez přestávky?



5. Přestaňte se stresovat odkládáním



Přestaňte se stresovat odkládáním

- Sklon k odkládání, jedna z nejčastějších příčin stresu, který si sami vyvoláváme, je spojen s tendencí podléhat nejrůznějším svodům.
- Opírá se o uvažování, které lze označit jako „*logiku šestiletého dítěte*“. Spočívá v představě, že nepříjemné či obtížné úkoly časem kouzelně zmizí

Přestaňte se stresovat odkládáním

- Metod, jak odkládání řešit, existuje řada. U běžných úkolů pomůže, uplatníte-li *salámovou metodu*, tj. rozdělíte-li je do úkolů menších.
- Namísto toho, aby před vámi stál jeden rozsáhlý úkol, kterého se z nejrůznějších důvodů obáváte, se tak před vámi ocitne jen řada snadněji zvládnutelných úkolů menších.
- Důležité však je, aby první dílčí úkol, který si takto vytyčíte, byl skutečně natolik malý, aby vás nijak neodrazoval.

Přestaňte se stresovat odkládáním

- *Bilanční metoda* je založena na tom, že si důvody vedoucí k odkládání určitého úkolu nestranně rozeberete.
- Nejlépe tak, že na jednu stranu pomyslných vah položíte to, co vás k odkládání vede (například nechut' k nepříjemné práci) a na druhou to, co vykonáním úkolu získáte.
- Nestranný pohled na obě strany by vás měl přivést k tomu, že vykonání úkolu bez dlouhého odkládání se více než vyplatí.

Přestaňte se stresovat odkládáním

- Metoda *změny zvyklostí* řeší problém odkládání tím, že tento zvyk mění v jeho protipól - ve zvyk vykonat každý nepříjemný úkol co nejdříve.
- Princip metody spočívá v tom, že vykonání nejméně příjemného a odkládaného úkolu dokáže předznamenat tón vašeho dne: přinese vám příjemný pocit pramenící z toho, že váš pracovní den sice teprve započal, vám se však již podařilo vypořádat se s tou nejméně příjemnou věcí, která před vámi stála.
- Podaří-li se vám tohoto příjemného pocitu dosáhnout opakovaně, je pravděpodobné, že jej začnete vyhledávat – odkládané úkoly začnete vykonávat přednostně.



6. Neved'te bitvy, které jsou zbytečné



Neved'te bitvy, které jsou zbytečné

- Zbytečným zdrojem stresu je i sklon „vést bitvy“, které nemůžete vyhrát.
- Podobná (či podobně zbytečná) je i tendence angažovat se v „bitvách“, v nichž sice zvítězit lze, svou výhrou však nic podstatného nezískáte
- Společným jmenovatelem těchto situací je, že *vaše aktivita v nich je zbytečná, protože vám nic nepřinese.*

K bitvám, kterých je třeba se vyvarovat, patří především

- *Malicherné osobní spory.* K nejčastějším zbytečným bitvám dochází na základě sklonu angažovat se ve zbytečných a nepodstatných osobních sporech
- *Pokusy o změnu druhých.* Snaha někoho zcela či podstatně změnit (nebo dosáhnout toho, aby dělal přesně to, co chcete), je v běžných situacích odsouzena k neúspěchu.
- *Boj se „systémem“.* Nechcete-li zbytečně ztrácet energii, je lepší i nerozumná pravidla akceptovat.

K bitvám, kterých je třeba se vyvarovat, patří především

- *Spory se zákazníky.* Dojdete-li k závěru, že zákazník pro vás nebo vaši firmu vhodný není, například proto, že jej nemůžete uspokojit nebo že konstruktivní debata s ním není možná, je vhodnější se s ním rozejít.

Snaha prosadit změnu proti názoru nadřízeného. Dojdete-li k závěru, že váš nadřízený vám přes opakované pokusy nenaslouchá a svůj názor změnit nechce, je třeba si uvědomit, že ani tuto bitvu nevyhrajete. A to ani v případě, kdy jistě víte, že se mýlí.

Neved'te bitvy, které jsou zbytečné

- Připustit, že některé věci změnit nemůžete, a nemá proto smysl o to snažit, může jít někdy proti našemu „instinktu“, který nám velí bojovat.
- Pokud však tuto skutečnost připustíte, neznamená to, že jste se možnosti změnit svou situaci vzdali. Znamená to jen, že v určité situaci přestanete bojovat.
- O to více se můžete zaměřit na okolnosti, které pod kontrolou máte nebo mít



7. Neřešte své spory konfrontací



Neřešte své spory konfrontací

- Spory jako takové jsou nevyhnutelné, *nemusí to však znamenat, že budou přerůstat do otevřené konfrontace* a je na ně třeba reagovat tím, že se rozčílíme
- Nejde-li zrovna o život, je konfrontační strategie vedení sporu zpravidla neefektivní - šance na příznivé vyřešení sporu většinou snižuje.

Neřešte své spory konfrontací

- S osobou, která hovoří klidně a rozvážně (a jejíž vyjádření vyznívají tak, že je o nich upřímně přesvědčena), má většina lidí sklon jednat s větším respektem i vyšší ochotou jí naslouchat a vyjít vstříc.
- Jste-li naopak vůči druhé straně útoční, stáváte se pro ni, bez ohledu na povahu sporu, *protivníkem, nebo dokonce nepřítelem, vůči němuž je třeba se bránit.*
- Konfrontace tak podporuje sklon protistrany k defenzívě

Neřešte své spory konfrontací

- Osoby, které přecházejí do defenzivy, se jako partneři pro řešení sporu *stávají obtížnějšími*.
- Přestávají naslouchat, ztrácejí ochotu měnit svůj pohled na věc, stávají se neústupnými, a při konfliktu odmítají vyjít vstříc.

Neřešte své spory konfrontací

- Řada lidí se přesto domnívá, že zanádat si, či dokonce někoho urazit, někdy pomůže: „člověk si uleví“ a stres z něj spadne. Otevřené rozčílení se jim proto zdá dobrým řešením.
- Tento pohled však pomíjí dvě okolnosti. Prvou je, že ještě lepší než ze sebe rozčílení shodit, je vůbec se nerozčílit.
- Tou druhou je, že stres, který z vás na základě toho, že jste si zanáдали, spadl, se rychle vrátí, až zjistíte, že jste svým rozčílením ničeho nedosáhli.

Neřešte své spory konfrontací

- Namísto výroků, vedoucích k defenzivě („*Dopustil jste se velké chyby a chci si s vámi o tom promluvit.*“), je tak většinou produktivnější formulovat výhradu jemněji, například slovy: „*Jedna věc mě na vaší práci trochu mate, můžete mi pomoci ji pochopit?*“

Neřešte své spory konfrontací

- Jednoduchou cestou, jak vystupňování konfliktu čelit, je **vyvarovat se pokušení řešit jej, jste-li pod vlivem emocí. Tedy jste-li rozčílení**, ve stresu nebo máte-li špatnou náladu.
- V takové situaci je vhodnější vyčkat a k rozmluvě s druhou stranou přistoupit, až vaše emoce ustoupí



8. Nestresujte se (nespravedlivou) kritikou



Nestresujte se (nespravedlivou) kritikou

- V konfrontaci s kritikou, která je *nespravedlivá nebo zcela nesmyslná*, je vhodné si uvědomit, že kritika, která se o nic reálného neopírá, dříve nebo později odezní, a svůj význam ztratí.
- Tou nejhorší reakcí na ni je brát si ji osobně či začít se vůči ní bránit.

Při reakci na kritiku pomůže, budete-li se držet následujících pravidel

- *Zůstaňte klidní.* Kritika a především kritika nespravedlivá vyvolává emoce. Propadnout v této situaci emocím znamená však poskytnout svým kritikům výhodu, kterou si nezaslouží.
- *Kritiku vyslechněte.* Snažte se na ní nalézt pozitiva, tedy to, čím pro vás může být užitečná nebo jak vám může v budoucnu pomoci. V jejím obsahu, přes nevhodné podání, se může skrývat část pravdy.

Při reakci na kritiku pomůže, budete-li se držet následujících pravidel

- Použít lze i metodu *aktivního naslouchání*. Spočívá v tom, že určitá tvrzení druhé strany svými vlastními slovy zopakujete.
- Například „*Takže vy se domníváte, že...*“. Cílem je odpoutat kritiku od střetu osobností a zaměřit se na její obsah.

Při reakci na kritiku pomůže, budete-li se držet následujících pravidel

- ***Ptejte se.*** Ještě dříve, než se k obsahu kritiky vyjádříte, položte druhé straně několik otázek.
- Cílem je kritice správně porozumět, zjistit, zda je skutečně oprávněná, zabránit nedorozuměním a dát druhé straně najevo, že se snažíte nalézt způsob, jak své jednání zlepšit.

Při reakci na kritiku pomůže, budete-li se držet následujících pravidel

- *Je-li kritika oprávněná, vyslovte s ní souhlas a věc dále nerozebírejte.* Osoba, která odmítá připustit chybu, není důvěryhodná a z dlouhodobějšího hlediska většinou ani příliš úspěšná.
- Je-li proto kritika oprávněná, je namístě to přiznat. Můžete ji připustit například slovy: „*To, co říkáte, je určitě důvod k zamyšlení a jsem vám vděčný za to, že jste mě na to upozornil.*“
- Souhlas s kritikou můžete doprovodit tím, že nápravu provedete co nejdříve.

Při reakci na kritiku pomůže, budete-li se držet následujících pravidel

- Dojdete-li k závěru, že oprávněná je pouze část kritiky, je třeba *obě části oddělit a souhlasit jen s tou, která je objektivní.*
- *Zdůrazněte možnost odlišného pohledu na věc.* Na neoprávněnou kritiku můžete reagovat třeba slovy: „*Z mého pohledu... “ nebo „Chápu váš názor... “ Příkladem je vyjádření „Chápu, že jste mohl dojít k tomuto názoru, ale asi jsem dostatečně nevysvětlil, že... “*
- Upozorněním na odlišná stanoviska dáváte druhé straně najevo respekt, ukazujete, že jste ochotni se na věc podívat i z jiné stránky a chápete, že kritizující mohl dojít k závěrům, které uvádí

Při reakci na kritiku pomůže, budete-li se držet následujících pravidel

- *Je-li kritika nespravedlivá, snažte se pochopit její důvod, neberte si ji však osobně.* Nevztahujte ji tedy k vlastním schopnostem nebo jednání.
- Zamyslet se můžete spíše nad tím, jaký je její skutečný důvod či cíl. Poradit se přitom můžete i s kolegy či přáteli.

Při reakci na kritiku pomůže, budete-li se držet následujících pravidel

- Někteří lidé jsou kritičtí či negativní od přírody a dopad své kritiky na druhé si plně neuvědomují.
- Jiní kritizují ve snaze lidem kolem sebe ublížit, snížit jejich sebedůvěru nebo s nimi manipulovat.
- U osob majících sklon k manipulaci může mít kritika i povahu „návnady“: jejím cílem je přinutit ostatní, aby se bránili či obhajovali.
- Důvodem kritiky může být i snaha na sebe upozornit.

Při reakci na kritiku pomůže, budete-li se držet následujících pravidel

- Ani v případě nespravedlivé kritiky byste však na ni neměli reagovat podrážděně.
- V opačném případě vám totiž hrozí, že druhá strana dosáhne toho, co chtěla – znejistit či vyprovokovat vás, snáze s vámi manipulovat nebo vytvořit dojem, že na její kritice je část pravdy.
- Podrážděná reakce zbytečně navíc zvyšuje váš stres.



9. Nesnažte se o absolutní dokonalost



Nesnažte se o absolutní dokonalost

- Máte-li sklon usilovat o *naprostou dokonalost, a to i tam, kde není nezbytná*, či *obáváte-li se chyb natolik, že vám to brání v práci*, pak trpíte perfekcionismem, a *zbytečně se stresujete*.
- Je na čase zvážit, zda byste požadavky na dokonalost své práce neměli zmírnit a svůj přístup k chybám přehodnotit.
- Odměnou vám bude i méně chyb, kterých se v práci dopustíte.

Nesnažte se o absolutní dokonalost

- Snaha o naprosto dokonalé vykonání úkolu, který svou povahou není příliš důležitý, *může totiž bránit v možnosti vykonat lépe či dokonaleji úkol jiný.*
- Tedy ten, který důležitý skutečně je.

Jak perfekcionismus rozpoznat...

- K rozpoznání sklonu k perfekcionismu pomůže několik jednoduchých otázek:
 - *Máte často problém vykonat práci tak, jak byste chtěli?*
 - *Cítíte se rozladění, když se vám nedaří dosáhnout všech požadavků, které si na sebe kladete?*
 - *Říkají vám lidé ve vašem okolí, že vaše nároky jsou příliš vysoké?*
 - *Je pro vás obtížné dodržovat termíny, dokončovat úkoly?*

Jak perfekcionismus rozpoznat...

- *Míváte obavy, že úkol nevykonáte dobře, i když jste udělali vše, co bylo ve vašich silách?*
- *Máte pocit, že na tytéž úkoly potřebujete ve srovnání s ostatními více času?*
- *Máte sklon svou práci často předělávat nebo několikrát kontrolovat?*
- *Trávíte často velké množství času nad detaily své práce?*

...a jak mu čelit

- ***Změna myšlení.*** Perfekcionismus je spojen se zvýšeně kritickým hodnocení sebe sama. Zbavit se ho znamená připustit, že pokud jste určitého výsledku nedosáhli, neznamená to, že jste neschopní nebo líní.
- Nácvik tohoto uvažování lze založit na ***autosugesci***. Spočívá v tom, že si opakovaně, sami pro sebe pronášíte určité jednoduché věty. Například prohlášení typu: „*Nikdo není dokonalý.*“, „*Každý se dopouští chyb.*“, „*Udělá-li někdo chybu, neznamená to, že je neschopný.*“, „*Každý má někdy špatný den.*“ apod.

...a jak mu čelit

- Získání *vyššího nadhledu*. K perfekcionismu často přispívá tendence zaměřovat se především na detaily.
- Zbavit se tohoto sklonu pomůže několik vhodně zaměřených otázek, například: *Záleží na tom skutečně?, Co nejhoršího by se mohlo stát?, Kdyby se stalo to nejhorší, co by to pro mě osobně znamenalo?, Bude na tom záležet i zítra, za týden nebo za rok?*
- *Zaměření se na pozitiva*. Pro perfekcionismus je typická koncentrace na nedostatky práce. Lze ho proto potlačit, budete-li se vědomě snažit nalézt, co je na vaší práci naopak velmi dobré. Nebude-li se vám na ni něco líbit, můžete se například pokusit nalézt alespoň tři rysy, s nimiž spokojeni jste.

...a jak mu čelit

- Nejste-li si zcela jisti, které požadavky na sebe sama byste měli v určitých situacích snížit, můžete si udělat seznam všech pro a proti.
- Pomohou opět určité otázky, například: *„Které okolnosti hovoří pro dodržení stávajících požadavků a které proti nim?“, „Vedou tyto požadavky vždy skutečně k úspěchu?“, „Nevedou naopak ke sklonu odkládat odevzdání úkolů?“, „Nevedou občas k začarovanému kruhu spojeného s tím, že pro práci na svých úkolech nemáte dostatek času?“*
- Domníváte-li se stále, že vám perfekcionismus pomáhá, položte si i otázku, jakou cenu přináší vašemu okolí.



**10. Ke změně svých
stresujících zvyků použijte
tzv. mentální techniky**



Mentální techniky

- K potlačení stresujících návyků slouží tak zvané *mentální techniky*.
- Jejich podstatou je uvažování *měnící úhel vašeho pohledu na věc*

Mentální techniky

- Tato změna usnadňuje i *jiné myšlení a jednání*
- Povahou většiny mentálních technik je snaha „*obelstít*“ *sebe sama*
- Důležité mentální techniky omezující příčiny našeho stresu jsme uvedli v předchozích částech tohoto semináře

Mentální techniky

- Příkladem mentálních technik je však i schopnost bránit se svým „démonům“, tedy sklonů, které se nás snaží vést určitým způsobem
- Základem těchto mentálních technik je tyto „démony“ zesměšňovat, a dávat jim najevo, že o nich víme

Literatura

Jan Urban, Přestaňte se v práci stresovat: *44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*, Grada, 2016

Jan Urban, Vezměte život do svých rukou, Management Press, 20020



Díky za pozornost

urban@consilium-group.cz