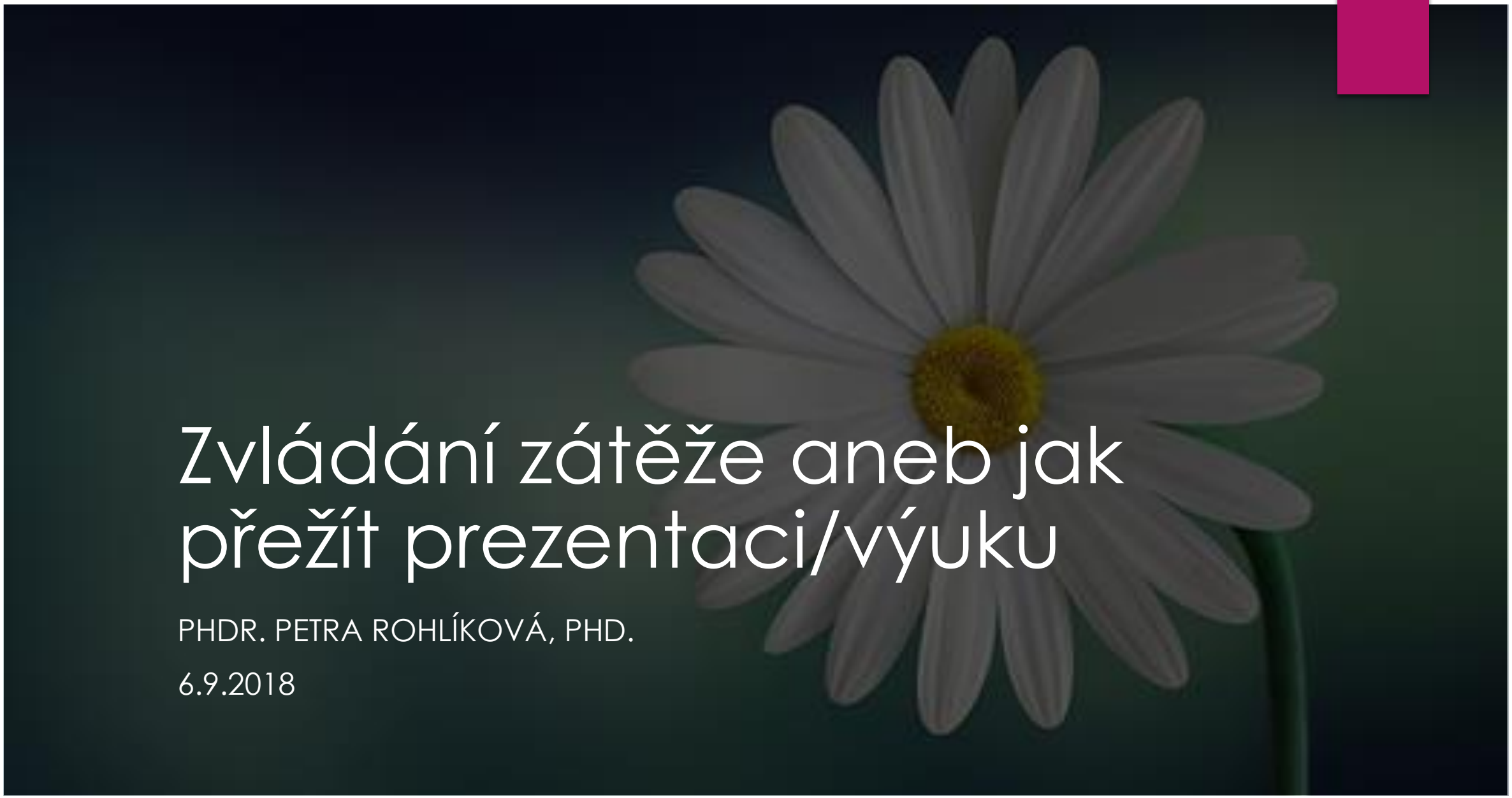
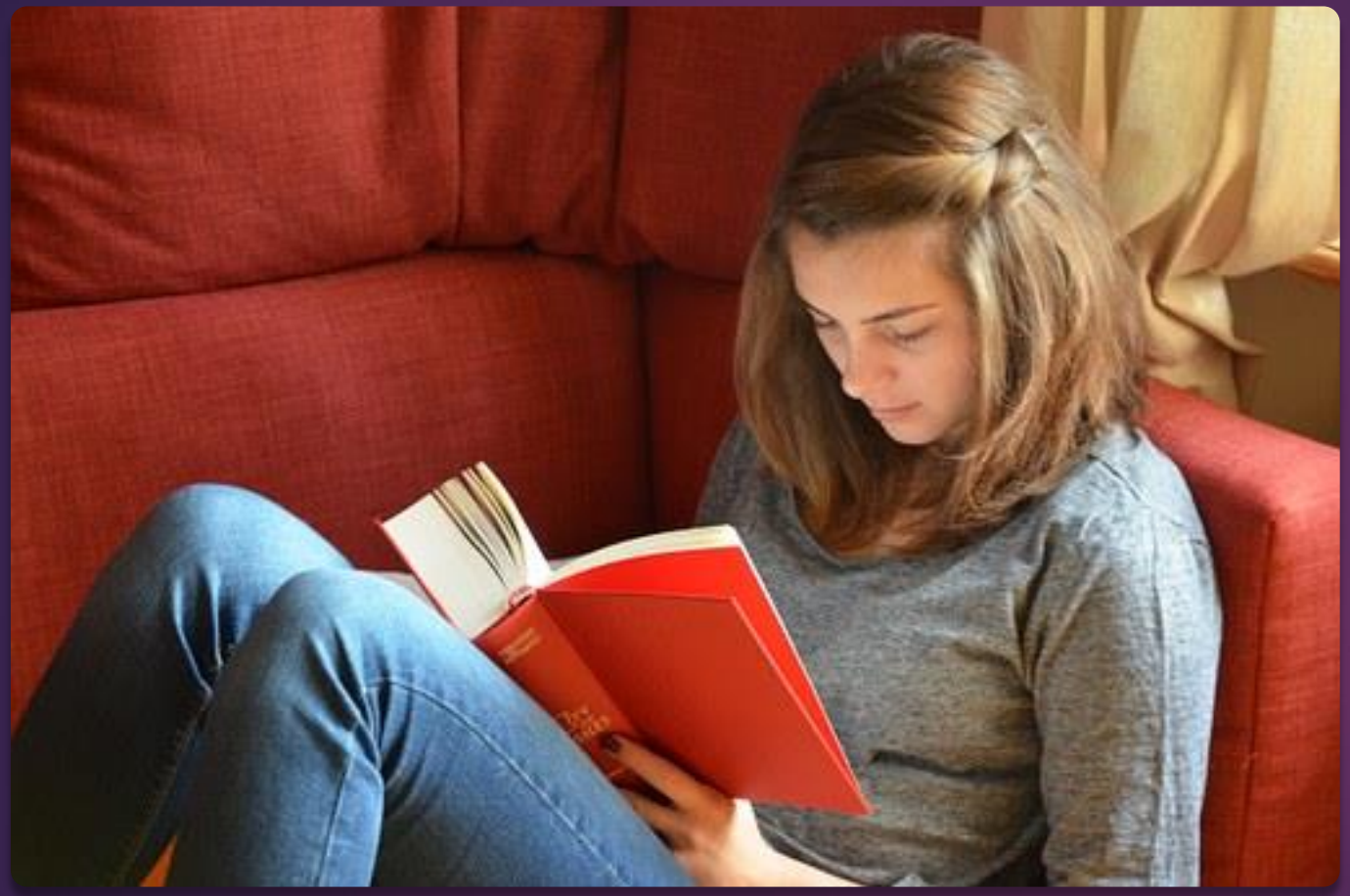


Zvládání zátěže aneb jak přežít prezentaci/výuku

PHDR. PETRA ROHLÍKOVÁ, PHD.

6.9.2018

Kdysi dávno…



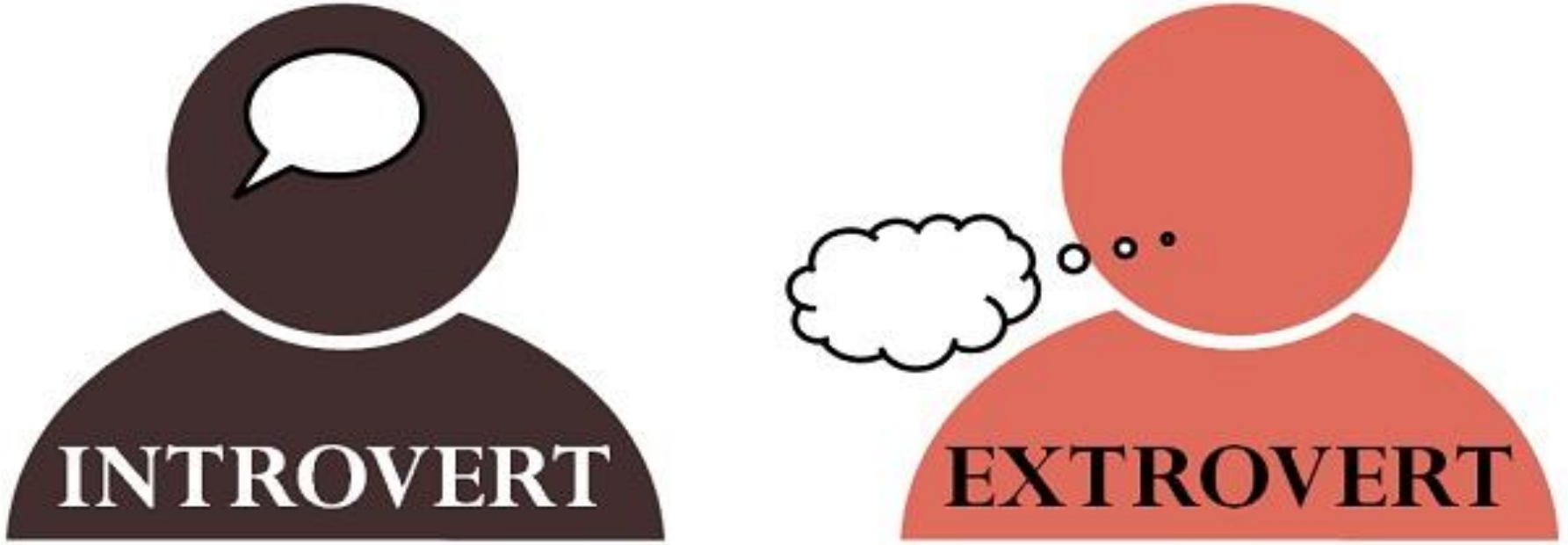
O trochu později…

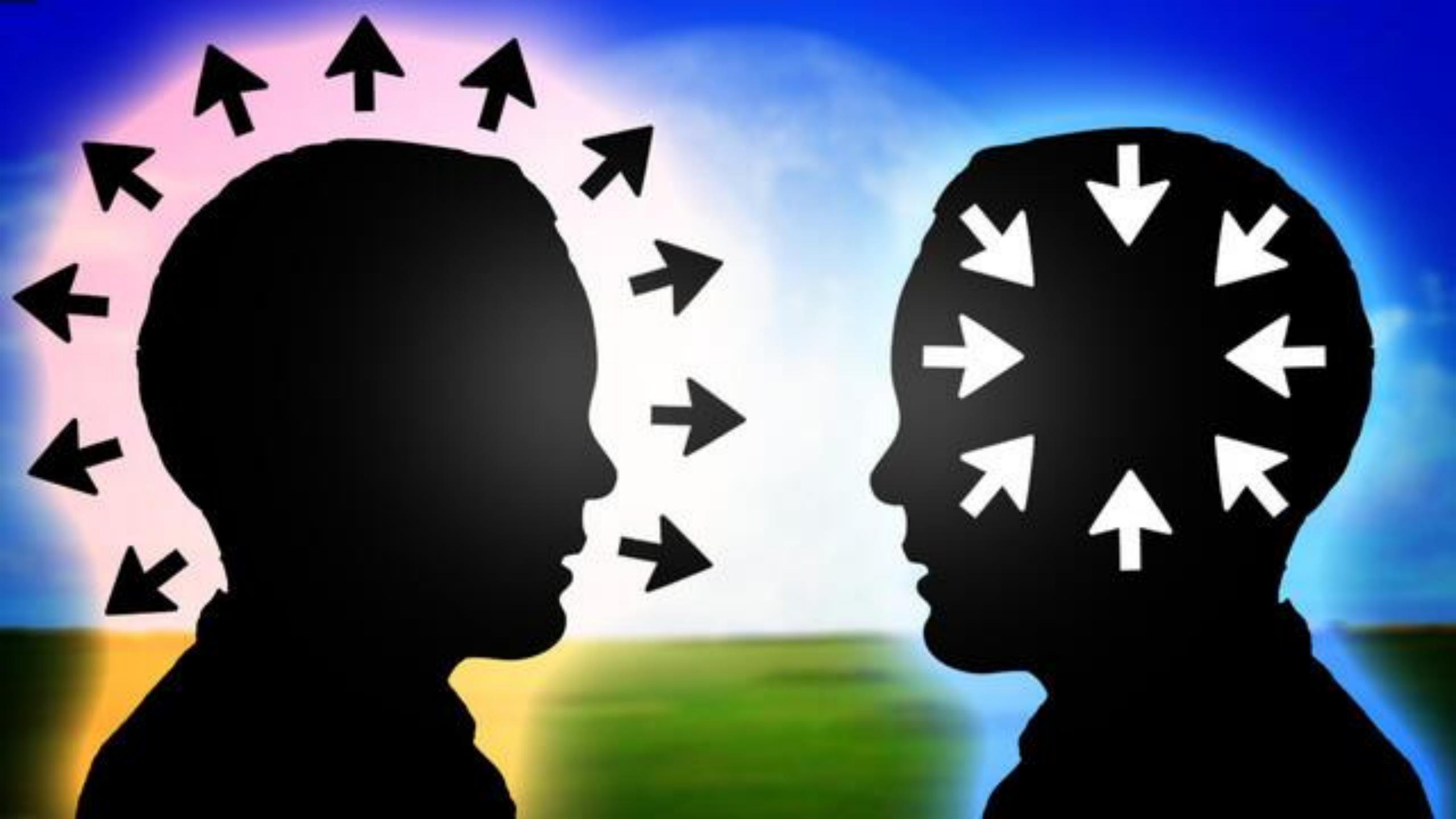
Práce knihovníka

Dnes….

Flynn Carsen!

Introverze či extroverze?





extrovert
I'm staying in tonight
introvert
I'm staying in tonight!!

Musíte to chtít!

- Pracovní role a její náplň ne vždy plně koresponduje s naší osobností, povahou, temperamentem
- Role jako výzva, rozšiřuje naši komfortní zónu

Stres.....?

Stress (angl.)= zátěž
Strigo, stringere (lat.)= utahovati, stahovati, zadrhovati

…. soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, narušující normální chod funkcí organismu.

Přirozená reakce organismu, který se snaží zachovat rovnováhu – adaptovat se na změnu

Stresová reakce

- Reakce na stresor
- Mozek vyhodnotí situaci jako poplachovou, vyvolává fyziologickou reakci *k přípravě energetických rezerv*
- Aktivuje hypotalamus, který vydá signál nadledvinkám k produkci adrenalinu a noradrenalinu
- Dojde k mobilizaci, k prudkému **VZESTUPU ENERGIE** a ovlivnění činnosti všech orgánů v těle (snižuje se prokrvení trávicího systému, zvyšuje se činnost srdce, zvyšuje se krevní tlak - rychlá distribuce živin do celého těla, vyplavení glukózy do krve – rychlá energie)

Důsledky stresové reakce

- Zvyšuje se žaludeční sekrece, hlesá hladina pohlavních hormonů, mozek pociťuje nedostatek glukózy, což jedinec pociťuje jako psychickou nerovnováhu
- Celkově se oslabuje imunitní systém, dochází ke zvýšené náchylnosti k infekcím i jiným onemocněním
- Objevují se **psychosomatická onemocnění**, pocity **frustrace**, **deprese**
- V extrémním případě dochází k **syndromu vyhoření**

Jak to bylo dříve?

- Stresová reakce = organismus ve stádiu pohotovosti a připravenosti k boji nebo útěku (**„fight or flight“)**
- Evolučně aktivace – vybití (útok, fyzické „vytřesení“)

Jak je tomu dnes?

- Především psychický stres, informační přetížení
- Útok jako sociálně nepřijatelná reakce
- Fyziologická reakce se nemění!
- Příprava energetických rezerv, vzestup energie ovlivňující všechny těles. Orgány, glukóza do krve
- Vysoký zdroj napětí bez možnosti vybití

Eustres a distres

Zóny učení

Zacházení se stresem
PANICKÁ ZÓNA!!!
ZÓNA NAPĚTÍ
ZÓNA POHODLÍ

Krůček za krůčkem…

S kým se porovnávám?

Kdo je můj vnitřní ideál?

- Autenticita v kombinaci s profesionalitou jako základní klíč k úspěchu

Sebedůvěra

- Při prezentaci je testována naše sebedůvěra
- Být přirozenou autoritou, dobrým rádcem a spolehlivým průvodcem v učení
- Posluchači vnímají z našeho chování úroveň naší sebedůvěry
- Na základě zkušeností můžeme efektivně pracovat na postupném zvyšování naší sebedůvěry
- Sebevědomé zvládnutí situací (vnitřní zdroje) / vylepšení vlastního image (vnější zdroje)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Buďte připraveni!

- ..a zažijete úspěch
- Myslete na cílovou skupinu a co ji zajímá (motivace)
- Jaká je úroveň jejich vědomostí ?
- Co určitě přijmou pozitivně ?
- S čím nebudou pravděpodobně souhlasit ?

- Myslete na závěr
- Stanovte si základní strukturu
- Promyslete ideální průběh

Výrazné typy posluchačů

- **HVĚZDA** - chce zářit, nápadně souhlasí, doplňuje, "spolupracuje"
- **ŠAMPIÓN** - všechno (většinu) ví lépe (nejlépe), soupeří, polemizuje
- **TROUBLE MAKER** – dělá potíže, vznáší subjektivní neoprávněné námitky, principiálně nesouhlasí, může být v trvalé opozici
- **PEACE MAKER** – jednorázově uklidňuje situaci, navrhuje kompromisy, vytváří klidnou atmosféru, spolupracuje
- **PEACE KEEPER** – má autoritu, málo zasahuje, monitoruje situaci, jeho rozhodnutí jsou všeobecně přijímána

Využijte potenciál posluchačů

Tréma!

Svalová ztuhlost – strnulý pohled, třes hlasu, nepravidelnost dechu, zrychlující se tempo
Motorika – hraní si s předměty (propiska), nešikovnost, tělesný neklid
Nervový systém – pocení, sucho v ústech, vlhké dlaně, bušení srdce, svírání žaludku, třes rukou, plačtivost

Příčina : STRACH Z NEÚSPĚCHU ! Čím více si uvědomujeme, že to špatně dopadne, tím více pracujeme na rozvoji trémy !

„3 největší lidské strachy“ (Peter Urs Bender):

- Mluvit před skupinou lidí
- Zemřít
- Mluvit a zemřít před skupinou lidí

?!Panické myšlenky!?

1) KATASTROFICKÉ SCÉNÁŘE

Co když zčervenám a budu koktat?

2) AUTOMATICKÉ NEGATIVNÍ MYŠLENKY (ČERNÉ BRÝLE)

Jsem úplně nemožný/á! Nemá cenu něco začít, stejně to nevyjde…

3) BYCHY A MUSY

Kluci nepláčou. Musím to dodělat.

4) ČTENÍ MYŠLENEK

Jistě si o mně myslí, že nejsem dost dobrý/á.

Co je úzkost?

- Z lékařského pohledu složitá kombinace ***emocí*** (strach, zlé předtuchy a obavy) často doprovázená ***fyzickými příznaky*** jako je bušení srdce, pocit nevolnosti, bolest na hrudi a zkrácené dýchání

- Nezbytná pro přežití - mobilizuje ve chvílích ohrožení a stresu
- Při nebezpečí se do krve uvolní adrenalin, který zvyšuje zásobení svalů krví, napětí ve svalech, zrychluje dýchání a srdeční činnost, zvyšuje pocení, aby se tělo ochladilo

- Způsobuje problémy jen tehdy, když je příliš silná nebo když trvá dlouhou dobu

Úzkost

- Při pociťování úzkosti se mění naše myšlení i naše chování
- Úzkostní lidé se obávají, že se zcela přestanou ovládat, že je jejich strach zcela přemůže, že začnou panikařit, že zemřou nebo se zblázní
- Vyhýbají se pak činnostem nebo situacím, které v nich vyvolávají pocity strachu; vzniká začarovaný kruh (např. přestanou vycházet ven, jezdit dopravními prostředky, jíst na veřejnosti..)
- Mírná úzkost a strach je přitom normální a pociťuje je v životě každý
- Člověk nepodává příliš dobrý výkon, pokud je úzkostný příliš nebo vůbec ne, zatímco když se cítí mírně úzkostný, pak je jeho výkon nejlepší

Co živíme, to roste.....

Myšlenky = stejné fyziologické reakce jako smyslové podněty

Stimulace center libosti či nelibosti

Myšlenkami lze ovlivnit vlastní mentální stav a naladění

Odlišujme fakta a domněnky

Co s akutními emocemi/těles.příznaky?

...Dýchejte....břichem! Nohy na zem

...Jděte se projít, dýchejte čistý vzduch, vyvětrejte se (meeting v chůzi)

….Napijte se neperlivé vody

...Podělte se o prožitek s důvěryhodnou osobou

...Uvolněte napětí (Jacobsonova progresivní relaxace), protáhněte se

…..Rozcvičte si mluvidla

….Jděte včas do akce

...Humor

...Kreativita

Syndrom vyhoření – burn-out

- Vyskytuje se u jinak psychicky zdravých lidí, nesouvisí nijak s psychopatologií
- V konečné fázi dochází k úplnému vyčerpání fyzických, emočních a duševních sil
- Celková motivace klesá na minimum, práce je prožívána jako silně neuspokojivá
- Ztráta činorodosti, spíše mechanický stereotyp

Syndrom vyhoření – jednotl. fáze

1. fáze PRVOTNÍ NADŠENÍ A IDEALISMUS

- Člověk věnuje své práci přesčasy, nestíhá, dobrovolně se přepracovává, nesystematičnost, zapomínání, roztržitost

2. fáze DOSTÁVÁNÍ VLASTNÍM NÁROKŮM

- Člověk se dostává do vnitřního i vnějšího tlaku na zlepšení kvality práce; původní nadšení opadává, dostavuje se fyzické vyčerpání, úzkost, napětí, poruchy spánku

Syndrom vyhoření – jednotl. fáze

3. fáze SILNÉ POCHYBNOSTI O SOBĚ

- Pochybnosti o sobě i o volbě povolání, devalvace vlastní práce i okolí, pocit sebeobětování, nespokojenost

4. fáze APATIE

- Pocity bezesmyslnosti vlastní práce, totální vyčerpání, které nelze zahnat krátkým odpočinkem, silné projevy negativismu v chování. Dotyčný se nemůže „nastartovat“, jeho vnitřní baterie jsou vybité

Koho syndrom postihuje?

- Povolání, která jsou často a intenzivně v kontaktu s lidmi
- *Společný faktor*: hodnocení druhými lidmi, hodnocení výkonu, vysoké nároky na kvalitu, odpovědnost a nasazení; zároveň je snížena autonomie pracovníka
- Postihuje jinak zdravé jedince, nejedná se o depresi
- Jedinci s tendencí k sebepřetěžování, perfekcionismus, myšlenkové vzorce „musím“, sebehodnota vázána na vysoký výkon

Moje energetické konto

zdroje

energie

Co mám dělat než....potěšte své smysly!

- Spánek
- Výživa
- Pijte hodně vody
- Vizuální podněty (obrázky, fotky, barvy..)
- Hudba
- Příroda
- Místo, na kterém mi je dobře
- Masáž, doteky
- Odpočinek
- Příjemné vůně
- Cvičení

….naplňujte své potřeby...

Věnujte se tomu, co vás těší

- Koníčky
- Rodina
- Které činnosti/chvíle v životě mi dělají dobře a mohu si je bez komplikací a velkého plánování dopřát?
- Sport
- Odpočinek
- Hudba
- ….

Požádejte o pomoc!

- Se stresem a depresemi může pomoci odborník

- Projevy stresu významně zhoršují kvalitu života a těžce se odbourávají

- Odborník pomáhá nalézat příčiny a cesty jejich odstranění (sebekoncept, přesvědčení o sobě, negativní myšlení, úzkostné stavy, práce s emocemi atpod.)

Skálova progresivní relaxace

U každého cviku počítat pomalu do 3, pak uvolnit. Po skončení zavřít oči, udělat si „inventuru“, zda je vše uvolněné. Pokud tomu tak není, zopakovat cvik, který uvolňuje tu kterou partii těla. Končíme 3x volný nádech a výdech.

natáhnout ruce, palce nahoru, zatnout pěsti

skrčit ruce před sebe a zatnout svaly

předpažit ruce, dlaně ohnout k zemi, prsty tlačit k tělu

ramena tlačit nahoru

čelo pokrčit nahoru nebo dolů (jak to lépe vyhovuje)

pevně zavřít oční víčka

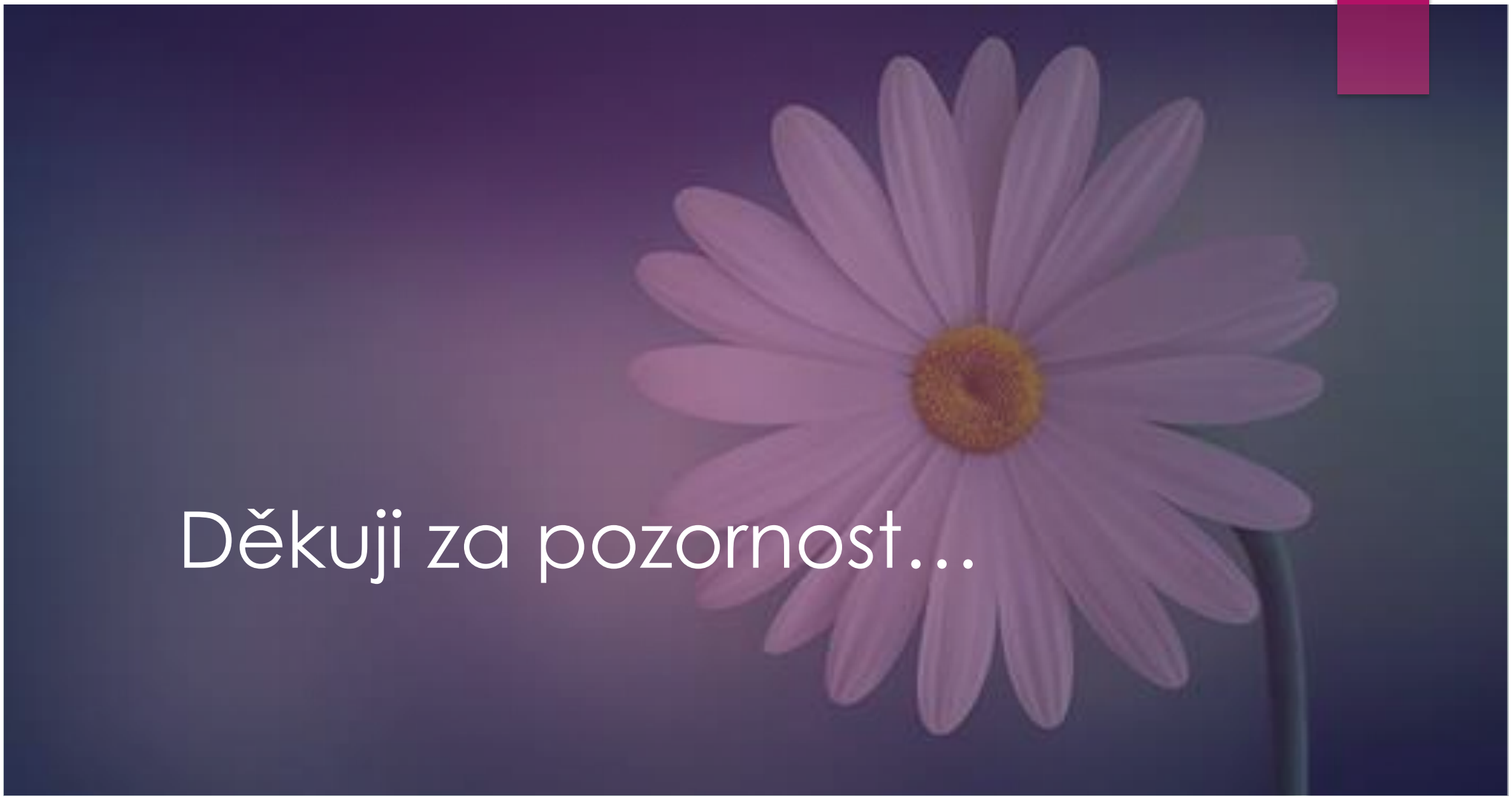
vypláznout co nejvíce jazyk

zatnout krční svaly

sednout na celou židli a zvednout nohy

zvednout nohy do výše, špičky natáhnout

zvednout nohy do výše, špičky tlačit k tělu



Děkuji za pozornost…