

„Změna za změnou, aneb jak zvládnout Koperníkův obrat“

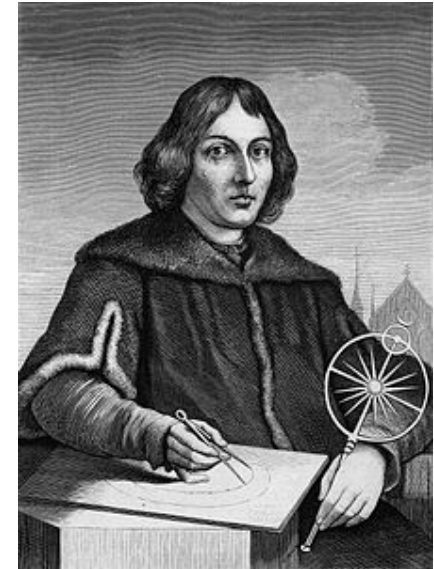
***„Nejprve vám řeknou, že se rouháte proti bibli nebo zdravému rozumu.
Pak řeknou, že to dává logiku a vlastně to není až tak v rozporu.
A nakonec řeknou, že je to jasné a oni to vědí už dávno.“***

Gerd Gigerenzer (Max Planck Institute)



Koperníkův obrat

- ➔ 1507 Mikuláš Koperník přináší první náčrt heliocentrické soustavy
- ➔ Někteří si myslí, že je vynikající vypracovat věc tak absurdní, jako onen sarmatský astronom, který uvádí do pohybu Zemi a zadržuje Slunce. Moudří vládci by měli zajisté ovládnout talentovanou lehkomyšlnost. (*Filip Melanchton*)
- ➔ 1633 Galileo Galilei je souzen a odsouzen za obhajobu Koperníkových teorií
- ➔ 1992 Jan Pavel II rehabilitoval Galilea

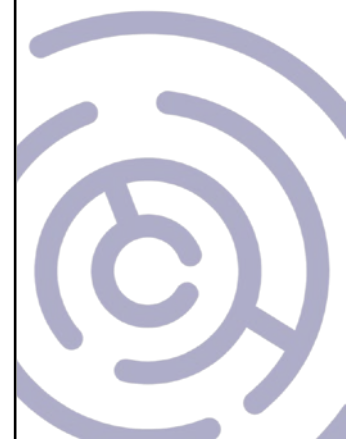
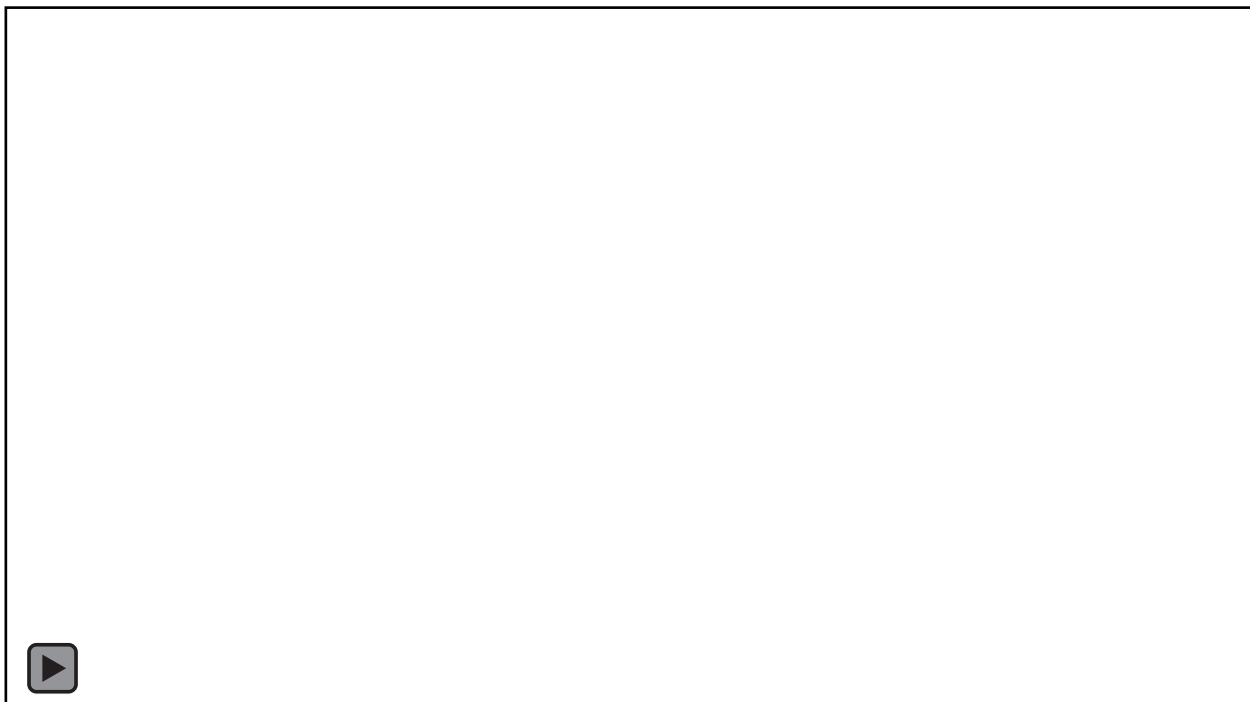


Jednodušší, lepší, logické

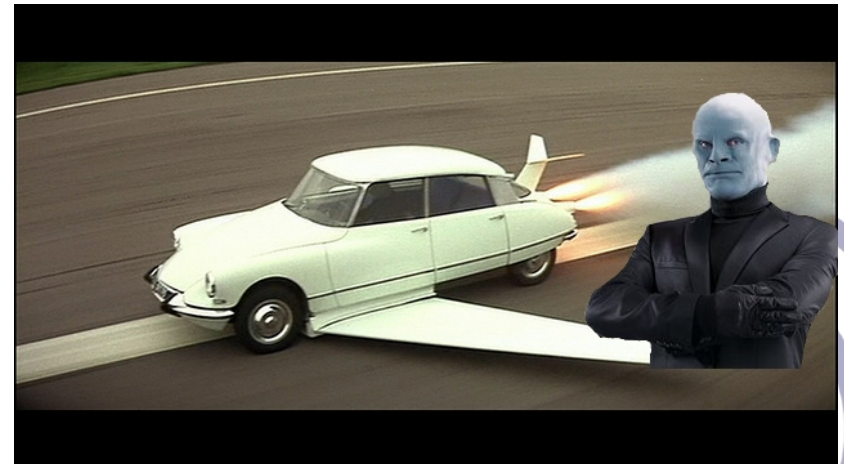
➔ **Zvědavost, odvaha a vytrvalost.**

versus

➔ **Zkušenost, rozvaha a jistota.**



Příklady



„Změna za změnou, aneb jak zvládnout Koperníkův obrát“



Každá změna vede k horšímu....



Myšlení a emoce

- ➔ *Fast loop: thalamus – amygdala – hypothalamus.*
- ➔ *Rational loop: thalamus - korová oblast – hippocampus.*
- ➔ *Problém je v rychlosti!*
 - ➔ *Emoční odpověď je rychlejší než myšlení.*
 - ➔ *Následné myšlení je už zatížené produkcí neurotransmiterů z hypothalamu.*



Jak lidé reagují na změnu

1. „To je fajn, že se zavede nový systém otevírací doby, určitě nám to přinese něco dobrého.“

8%

2. „Nevím, co si o změně myslet, protože si to neumím představit. Počkám, co to přinese.“

24%

3. „To je zase pěkná hloupost, zajímalo by mě, kdo si takový nesmysl vymyslel. Už takhle nestíháme a teď ještě tohle!“

68%



Možné negativní reakce

➔ ***„Do teďka to báječně fungovalo, nevidím jediný důvod to měnit!“***

Odmítnutí – dokazuji, že to nefunguje a vidím jen chyby.

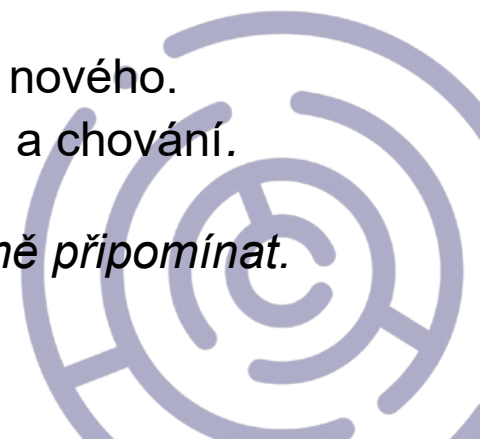
➔ ***„Takových změn tu bylo, však se to zase nějak zařídí. Vždycky se dá vymyslet, jak to obejít.“***

Úniky – hledám klíčky, jak zůstat u starých postupů, jak se vyhnout novému.

➔ ***„Mně jsou ty změny ukradený, já si budu dál dělat svoje a budu mít klid.“***

Tichá rezistence – vědomě či nevědomě se bráním přijetí nového.
Hlasitě neprotestuji, ale nesouhlas je znát v mých činech a chování.

Obrany se spouští automaticky, proto si je musíme vědomě připomínat.



Psychodynamika přijetí změny



- ➔ Proces je přirozený a nevědomý.
- ➔ Proces lze ovlivnit a řídit – zrychlit a zmírnit.
- ➔ Existují značné interpersonální rozdíly.



Blok v hlavě – strach z neúspěchu a chyby

- ➔ Rizikové myšlenky:
 - ➔ „Nezvládnou se to naučit.“
 - ➔ „Nepůjde mi to.“
 - ➔ „Budu za hlupáka – před klientem, šéfem, kolegou.“

- ➔ Opatření:
 - ➔ Školení, školení, školení.
 - ➔ Simulace úspěchu.
 - ➔ Individuální podpora.



Blok v hlavě - nereálné očekávání

➔ Rizikové myšlenky:

- ➔ „*Budu to umět hned.*“
- ➔ „*Musí to být 100% bezchybné.*“
- ➔ „*Bude to absolutně univerzální.*“



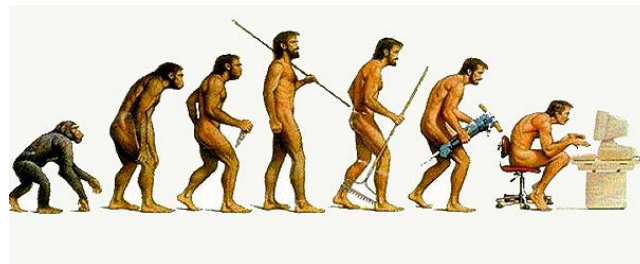
➔ Opatření:

- ➔ Nastavit plán učení.
- ➔ „Narovnávat“ očekávání konkrétními příklady – nothing is perfect.
- ➔ Neslibovat nereálné, správně cílit změny.



Jak zvládnout změnu

- ➔ **Nejprve vyzkoušet, pak zlepšovat.**
 - ➔ Pokud si představujeme budoucnost, dokážeme si ji namodelovat – špatně/dobře.
- ➔ **Vědomě hledat výhody.**
 - ➔ Nevýhody a problémy na sebe upozorňují samy.
- ➔ **Nenechat se otrávit drobnostmi.**
 - ➔ Nové věci v sobě logicky obsahují nedokonalosti.



Děkuji a přeji duševní
pohodu.

Tomáš Vašák

