



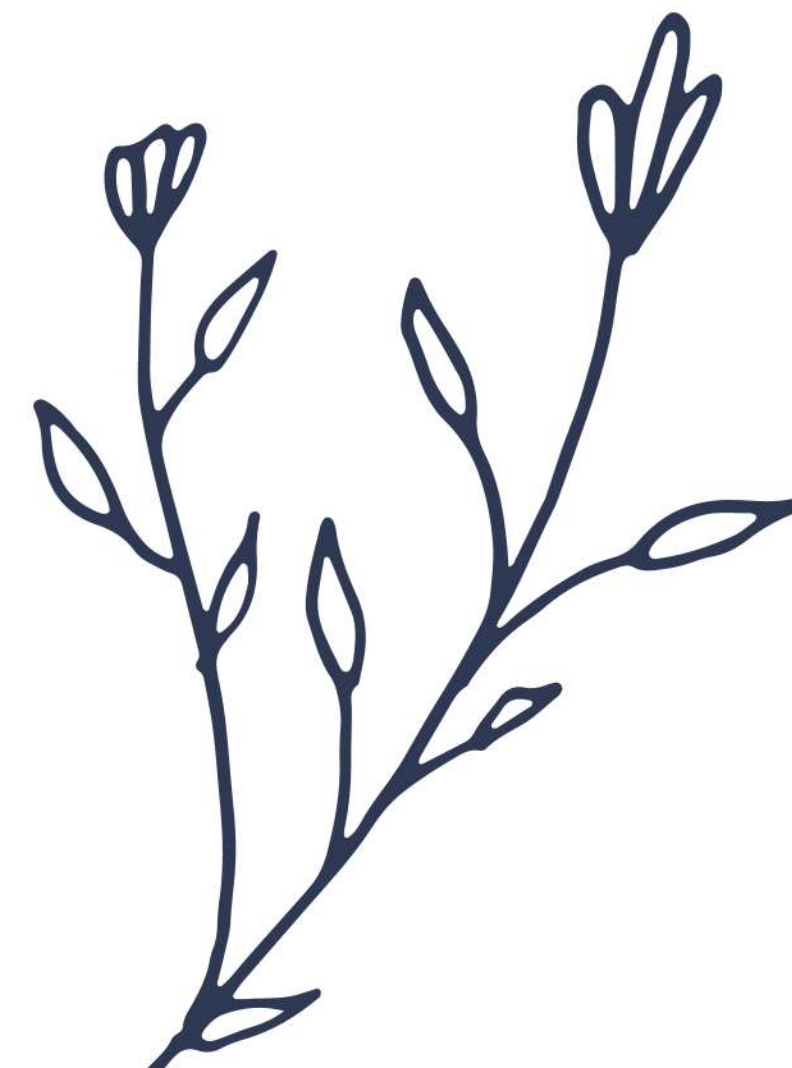
# Čas pro vás: Jak nevyhořet a zůstat v klidu

praktické nástroje pro podporu wellbeingu pracovníků ve školství

**Kde jsme?** Naše role a hranice

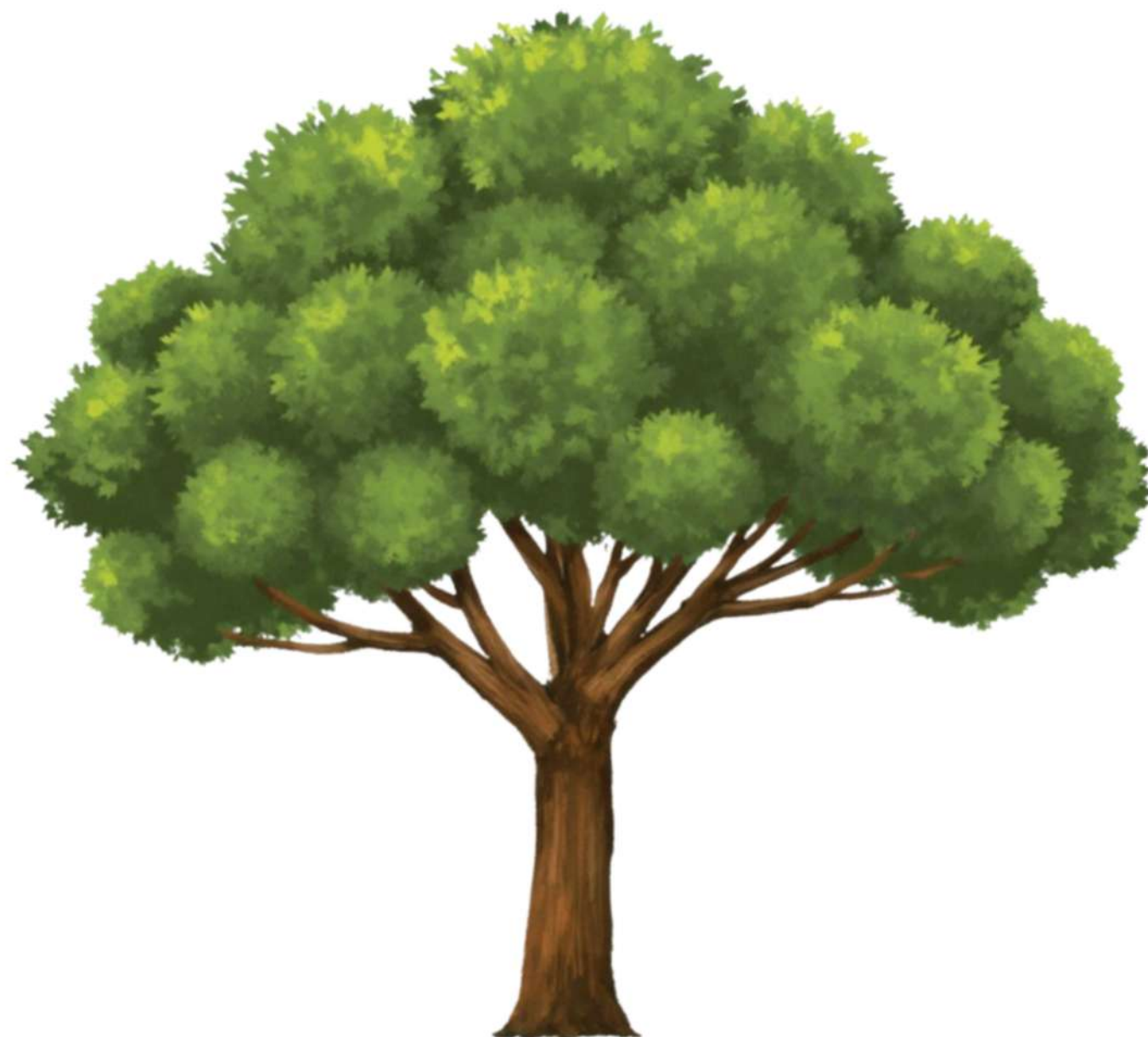
**Kudy jít?** Komunikační nástroje

**Kam směřujeme?** Zdroje radosti a energie



# Kde jsme? Naše role a hranice





**[www.blob-tree.netlify.app](https://www.blob-tree.netlify.app)**

*odkaz v chatu*



*Bylo těžší najít to, kým jste, nebo to, kým nejste?*

*Které **“já jsem”/“já nejsem”** ve vás vyvolalo nejsilnější emoci - a jakou?*



# Kudy jít? Komunikační nástroje



komunikace nemá být zdrojem vyčerpání, ale nástrojem

“konflikt s rodiči, s žákem, ...”

**častokrát střet potřeb**

**nejasné hranice**

**emoční náboj**



## Komu patří problém?



12 komunikačních bloků  
aktivního naslouchání

**Nařizování**

**Rady**

**Chválení**

**Utěšování**

**Varování**

**Dohadování**

**Výsměch**

**Vyptávání se**

**Moralizování**

**Hodnocení**

**Analyzování**

**Zlehčování**

## konflikt a konfrontační sdělení

**nálepka**

nebo

**popis chování**

rychlé „**škatulkování**“ člověka  
jedním slovem (např. líný,  
zlobí), které zní jako jeho  
vlastnost

pozorovatelný popis toho, **co**  
člověk řekl/udělal (**kdy/kde**), **bez**  
**hodnocení** a **bez domněnek** o  
úmyslech



*“Zase jdeš pozdě! Tobě je úplně jedno, že na tebe čekám. Jsi prostě nespolehlivý! Vůbec si nevážíš mého času!”*



## konflikt a konfrontační sdělení

**nálepka**

nebo

**popis chování**

zlobí

nedává pozor

je líný

je nespolehlivý

je nepříjemný



během aktivity opakovaně  
vstává ze židle, mluví nahlas  
přes ostatní a sahá  
spolužákům na věci, i když je  
požádán/a, aby přestal

## konflikt a konfrontační sdělení

**nálepka**

nebo

**popis chování**

zlobí

nedává pozor

je líný

je nespolehlivý

je nepříjemný



při vysvětlování se nedívá na  
mluvčího, neodpovídá na  
otázky k zadání a po chvíli se  
ptá na věci, které již zazněly

## konflikt a konfrontační sdělení

**nálepka**

nebo

**popis chování**

zlobí

nedává pozor

je líný

je nespolehlivý

je nepříjemný



po instrukci se nepouští do  
úkolů, začne pracovat až po  
opakovaném vyzvání nebo  
když někdo pomůže s prvním  
krokem



## konflikt a konfrontační sdělení

**nálepka**

nebo

**popis chování**

zlobí

nedává pozor

je líný

je nespolehlivý

je nepříjemný



domluvené věci neplní v  
dohodnutém čase (např.  
nepřinese pomůcky,  
neodevzdá práci, aniž by dal/a  
dopředu vědět)



## konflikt a konfrontační sdělení

**nálepka**

nebo

**popis chování**

zlobí

nedává pozor

je líný

je nespolehlivý

je nepříjemný



mluví s ostatními zvýšeným  
hlasem, používá posměšné  
poznámky a přerušuje je  
uprostřed věty

## Konfrontační JÁ sdělení

1. **Neodsuzující** **POPIS CHOVÁNÍ**
2. **Konkrétní, hmatatelné** **NÁSLEDKY** pro Vás
3. **Autentické** **POCITY**, které to ve Vás vyvolává

*"Zase jdeš pozdě! Tobě je úplně jedno, že na tebe čekám. Jsi prostě nespolehlivý! Vůbec si nevážíš mého času!"*

*"Když se opozdíš o 20 minut bez zprávy, cítím se nejistě a v napětí, protože můj čas je pro mě důležitý a mám i jiné plány. Příště mi prosím napiš hned, jak budeš vědět, že se zpozdíš."*



Když děláš **POPIS  
CHOVÁNÍ** , já nemohu **NÁSLEDKY  
PRO VÁS** a to mně **POCITY** .

Nemohu **NÁSLEDKY  
PRO VÁS** , když **POPIS  
CHOVÁNÍ** a opravdu cítím **POCITY** .

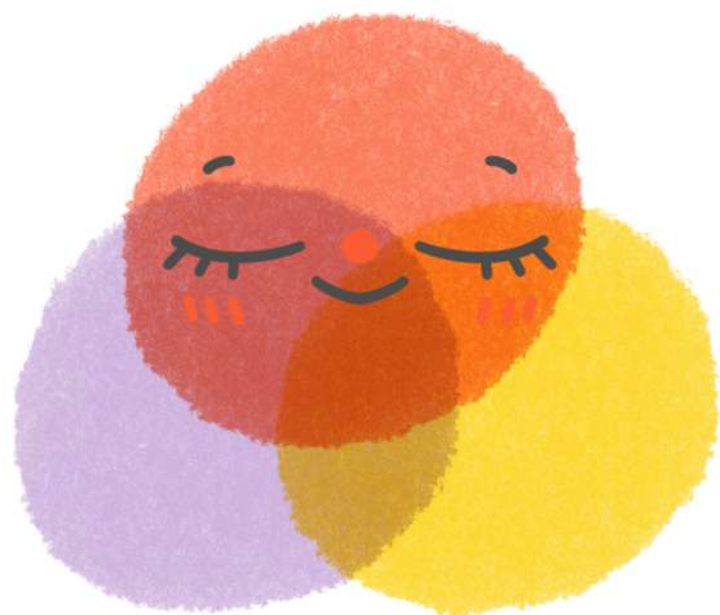
Cítím se **POCITY** , když **POPIS  
CHOVÁNÍ** , protože **NÁSLEDKY  
PRO VÁS** .



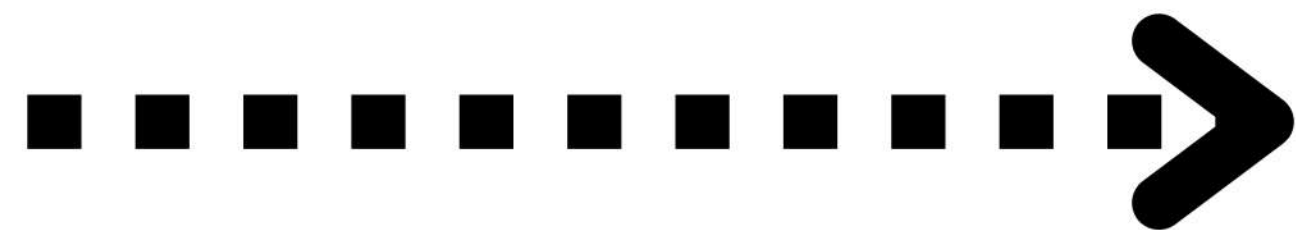
*Kdy jste naposledy komunikoval/a své potřeby s okolím/ve škole - a jak?*

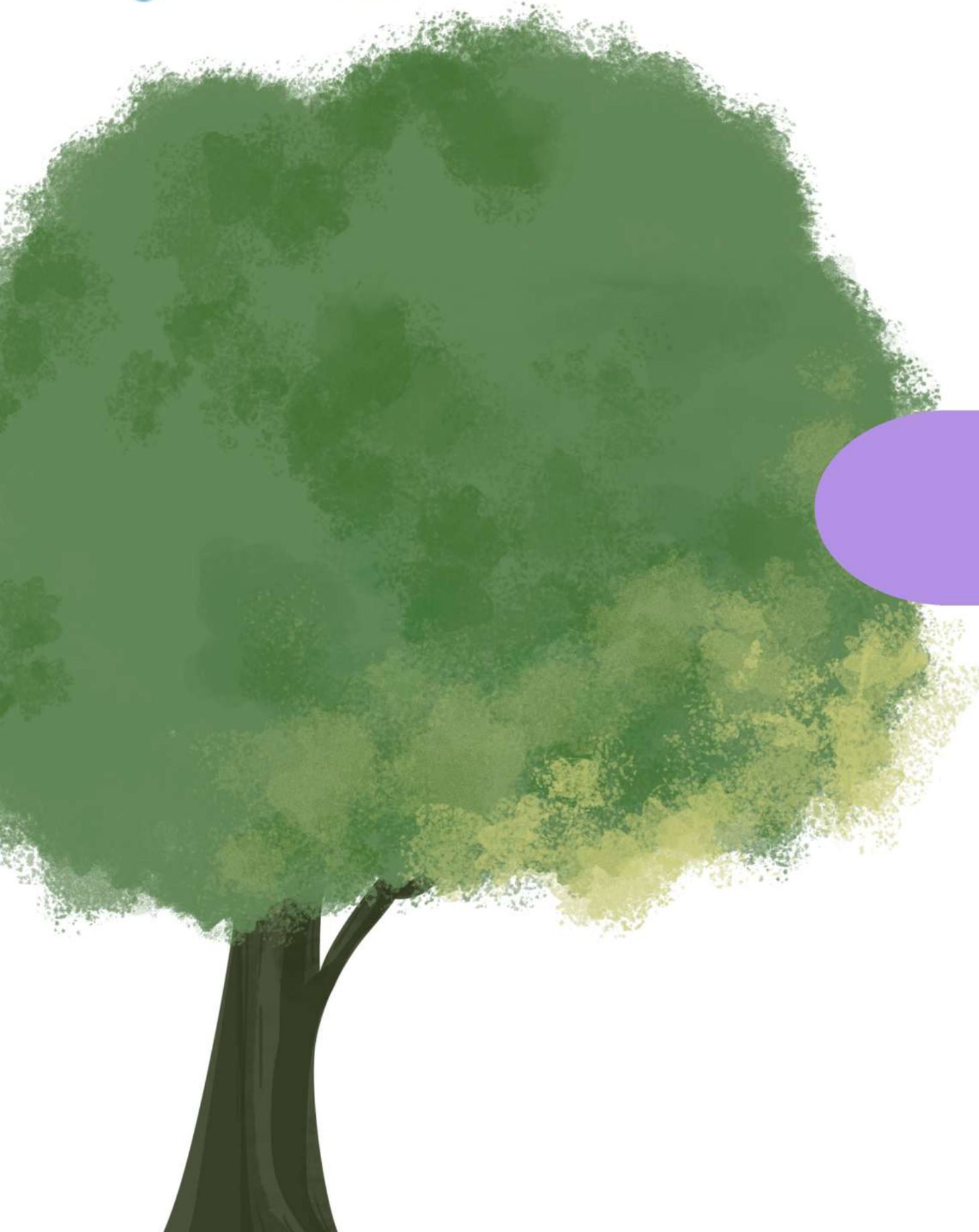
*Před kým je pro Vás obtížné mluvit o svých potřebách?*

*Jak se cítíte?*



# Kam směřujeme? Zdroje radosti a energie





# Abeceda radosti



***Mluvím o svých  
potřebách  
(konfrontační  
sdělení)***



***Pamatuji si své hranice  
(Já jsem x já nejsem)***

***Hledám a hýčkám  
své zdroje (radost)***



Děkujeme za Vaši účast!



Týden  
pro wellbeing  
ve škole