

Obsah Lekce 6: Osobní pohoda



Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339



access
2learn

OBSAH

1	Rozvoj vašich silných stránek a dovedností	3
1.1	Definování vašich silných stránek.....	5
1.2	Osobní a profesní rozvoj s růstovým myšlením	6
1.3	Učení v týmu	9
1.3.1	Osvědčené metody.....	9
1.3.2	Komunikace s ostatními	12
1.3.3	Mezilidské faktory	13
1.3.4	Partnerství v učení.....	16
1.4	Kritické učení a řešení problémů	18
1.5	Nervozita při zkouškách a uvolněné zvládnání stresu	24
1.5.1	Investovali jste spoustu času a energie a nyní jste nervózní	26
1.5.2	Máte málo času a energie na učení	27
1.5.3	Materiál se zdá být příliš rozsáhlý nebo obtížný	28
1.5.4	Kladete na sebe příliš velký tlak	29
1.5.5	Obecná doporučení pro uvolněný přístup ke stresu.....	30
1.6	Shrnutí	33
1.7	Zdroje.....	35



1 ROZVOJ VAŠICH SILNÝCH STRÁNEK A DOVEDNOSTÍ

Z mnoha důvodů se vyplatí dále rozvíjet své vlastní silné stránky a dovednosti:



Prohlubováním svých dovedností budujeme svůj **profesionální rozvoj**. Jsme úspěšnější při výkonu své práce, s větší pravděpodobností využijeme příležitosti k povýšení nebo se profesně přeorientujeme.

Učení se novým věcem má velmi pozitivní vliv na naše **sebevědomí**. Cítíme se sebejistější a kompetentnější překonávat výzvy a dosahovat svých cílů.

Učením se novým dovednostem a rozšiřováním svých silných stránek **rozvíjíme svou osobnost**. Naše dříve skryté talenty se zviditelňují, což má pozitivní vliv na mnoho oblastí našeho života.

Pokud máme různé dovednosti a silné stránky, můžeme se **pružněji** přizpůsobovat změnám. Na různé výzvy můžeme reagovat s menším úsilím.

Rozšiřováním svých silných stránek a získáváním nových dovedností **můžeme rozvíjet sami sebe**, své osobní cíle. Máme možnost dělat to, co je pro nás skutečně důležité.

Při rozšiřování svých silných stránek a schopností můžeme pozorovat něco velmi zajímavého: **podobně jako křehká rostlinka se stáváme silnějšími a silnějšími, rosteme a rozkvétáme za hranice svých dosavadních představ**. Díky tomu je pro nás mnohem snazší dosáhnout svých cílů a žít naplněný život.

Praktický význam

Jan se rozhodl, že se odvážně profesně přeorientuje na trenéra zdraví a fitness. Tento kurz se skládá z několika modulů. S každým modulem, který Jan absolvuje, se cítí profesně kompetentnější. Zvýšilo se také jeho sebevědomí. Konečně může to, co je pro něj v osobním životě obzvláště důležité - sport a zdraví, realizovat a učinit z toho svou profesi. Poznává, že při přípravě na budoucí zkoušky má méně stresu a mizí také jeho strach z neúspěchu. Mezitím se dokonce při učení cítí opravdu dobře a už nyní zvažuje, zda by se navíc nechtěl věnovat kurzu "rehabilitace".

V této lekci se dozvíte o faktorech, které vám **pomohou překonat všechny vaše obavy** a rozhodnout se pro svůj profesní a osobní rozvoj. Společné učení s ostatními lidmi je považováno za obzvláště účinné. Zde získáte informace o tom, co je potřeba k **úspěšnému učení v týmu** a jak můžete tento způsob učení podpořit. Kromě toho zde najdete užitečné tipy, jak zvládnout **řešení problémů v klidu a kompetentně**. Na závěr se dozvíte, co můžete udělat pro to, abyste zůstali **v klidu jak při učení na zkoušku, tak ve stresových situacích obecně**.

1.1 Definování vašich silných stránek

Chcete-li být sebevědomější, je dobré znát své silné stránky. Silné stránky můžete mít ve své profesi, ale také v soukromém životě. Mohou to být: spolehlivost, schopnost naučit se něco nového, komunikace s ostatními, jazykové schopnosti, kreativita, schopnost pracovat v týmu, precizní práce a mnoho dalších.

Jak ale můžete definovat své silné stránky?

- Zeptejte se rodiny nebo přátel, jak vás vnímají. V čem jste podle nich dobří?
- Identifikujte okamžiky, ve kterých se cítíte dobře. Jaké vaše silné stránky vedly k tomuto pocitu?
- Zamyslete se nad oblastmi svého života, ve kterých jste již byli úspěšní. Pokud jste úspěšní, je to ukazatel toho, že jste v něčem dobří. Své silné stránky můžete odvodit ze své minulosti.
- Definujte činnosti, které vás zajímají a které děláte rádi. Obvykle se jedná o činnosti, které souvisejí s vašimi silnými stránkami.

Praktický význam

Jiří absolvuje kurz kombinované výuky v oblasti služeb zákazníkům. Před zahájením kurzu se snažil zjistit své silné stránky, aby si mohl stanovit cíle pro tento kurz. Tím, že se zamyslel nad věcmi, které dělá obzvláště rád nebo ve kterých již byl úspěšný, definoval mimo jiné i tyto silné stránky:

- Komunikace se zákazníky
- Schopnost pracovat v týmu
- Sebevědomé vystupování při jednání se zákazníky
- Dochvilnost



Je velmi hrdý na své silné stránky, je si ale vědom i svých slabín. Například jeho digitální dovednosti jsou na velmi nízké úrovni. Cílem tohoto kurzu je tedy na jedné straně dále rozvíjet jeho silné stránky, ale na druhé straně zlepšit jeho digitální dovednosti. Zejména se chce například naučit pořádat videokonference se svými zákazníky. O tom se během online lekcí dozví mnoho nového. Když se členové kurzu setkávají tváří v tvář, může zlepšit svou schopnost spolupracovat a komunikovat s ostatními.

Je naprosto normální, že jsou věci, ve kterých jsme dobří a věci, ve kterých tak dobří nejsme. A je v pořádku, že všichni máme i nějaké slabiny. Měli bychom však využít příležitost identifikovat a dále rozvíjet své silné stránky, aby naše osobnost mohla růst.



1.2 Osobní a profesní rozvoj s růstovým myšlením

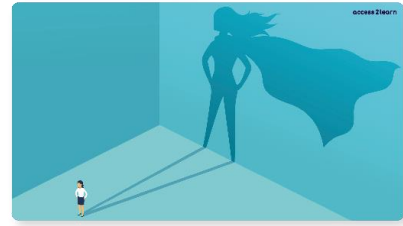
Americká psycholožka a profesorka psychologie Carol Dwecková ve svém výzkumu zkoumala, jaký vliv má naše myšlení na schopnost učit se a na náš výkon. Pojem "mindset" znamená "**způsob myšlení**" nebo "**vnitřní postoj**". Dwecková vytvořila koncepty fixního a růstového myšlení. Následující přehled ukazuje rozdíly mezi nimi:

	Rozdíly	
pevné	Myšlení	otevřené
jsou omezené a pevné	Vlastní inteligence, nadání a schopnosti	mohou být rozvíjeny
strach z výzev, snaha vyhnout se jim	Reakce na výzvy	výzvy jsou přijímány
nejistota, bezmoc	Pocity	zvědavost, čínorodost
využívat to, co už znáte	Vnitřní motivace	naučit se něco nového
v závislosti na vnějších faktorech	Odpovědnost	Co mohu ovlivnit já sám?

Fixní způsob myšlení označuje ustálený způsob myšlení. Člověk se domnívá, že jeho **inteligence, nadání a schopnosti** jsou **omezené a neměnné**. Bojí se dělat chyby a nechce mít ve svém životě žádné výzvy. Důvěra ve vlastní schopnosti je nízká.

Růstové myšlení naopak znamená otevřenou mysl. Člověk věří, že **jeho schopnosti a nadání mohou růst díky jeho vlastnímu úsilí při práci nebo učení**. Proto přijímá výzvy a je motivován k učení, i když jsou obtíže velmi pravděpodobné a může dojít k chybám.

Klíčový rozdíl je v tom, jak vnímáme své schopnosti a nadání: jako něco pevného, co je nám dáno, nebo jako něco proměnlivého, co můžeme rozvíjet účastí na celoživotním vzdělávání.



Důležité

Je jen na vás, zda budete čelit výzvě s fixním, nebo růstovým myšlením! Rozhodnete-li se myslet růstovým způsobem myšlení, položíte základ pro to, abyste byli **úspěšnější** nejen v učení, ale i v kariéře. Také váš **osobní život bude spokojenější**. Přijímáte výzvy, rozpoznáváte vlastní chyby jako příležitost k učení a díky neúspěchům se stáváte silnějšími. Zvláště když děláte něco, co jste dosud nedělali, získáváte nové dovednosti a rozvíjíte talenty, které do této chvíle nebyly vidět.

Co nám však pomáhá motivovat se k učení a překonat strach z neúspěchu??

Německý neurobiolog Gerald Hüther zdůrazňuje, že úspěch v učení nemá nic společného s mozkem, ale s vlastní živostí. Chcete-li se řídit růstovým myšlením, nepotřebujete příliš vysokou úroveň inteligence, abyste se dokázali velmi dobře učit. **Stačí dělat to, co vás baví**. Pokud si tedy můžete vybrat mezi různými kurzy, které můžete absolvovat, položte si otázku:

Která témata mi dávají pocit, že jsem plný/á života?

Zatímco člověk s **fixním myšlením chce využívat pouze své stávající znalosti a schopnosti**, lidé s **růstovým myšlením** cítí vnitřní motivaci **učit se něco nového**. **Zvědavost** podporuje lidi v jejich rozvoji již tisíce let. Pokud se tedy chcete dozvědět něco nového o tématu, které vás zajímá, je učení velmi snadné. Navíc se cítíte sebevědomě, protože se vám daří stále častěji nacházet odpovědi a řešení náročných otázek. To vás motivuje a povzbuzuje k dalšímu učení,

abyste získali ještě více znalostí a dovedností a uplatnili je ve svém každodenním životě.
Zůstaňte tedy zvědaví!

S růstovým myšlením se automaticky podporujete v dosahování cílů: Uvědomujete si, že za svůj úspěch jste v podstatě zodpovědní sami - a žádné vnější faktory vás nemohou zastavit. A **konečně můžete svůj život orientovat podle toho, co je pro vás osobně důležité!**

Zvládnutí všech výzev s růstovým myšlením však vyžaduje čas. Proto se sebou mějte trpělivost! Je zcela normální, pokud máte pocit, že změna vašich vzorců myšlení je vyčerpávající a že se to nedaří tak rychle, jak byste si přáli. Proto může být užitečné vyhledat osobní podporu odborníka (kouče).

Bez ohledu na to, kde se nacházíte v procesu dosahování svých cílů, mějte na paměti: **Vaše chyby a neúspěchy jsou také součástí vašeho osobního procesu učení!**

A bez ohledu na to, zda jste již ve využívání růstového myšlení vycvičeni, nebo ne – mnoho cílů je prostě příliš obtížných na to, abyste jich dosáhli v krátkém časovém období.

Pokračujte v **trpělivé, vytrvalé a optimistické** práci na těch cílech, které jsou pro vás opravdu důležité! Jedině **tak dosáhnete dlouhodobých pozitivních změn** v profesním i soukromém životě.

Reflexe

Udělejte si čas a zamyslete se nad následujícími otázkami:

- Jaký jste typ člověka? Máte pocit, že už všechno víte, nebo jste otevřeni tomu, abyste se naučili něco nového?
- Jaké dovednosti byste chtěli dále rozvíjet?
- Jaká témata vás zajímají? Co byste se rádi naučili?
- Proč má smysl učit se něco nového?



1.3 Učení v týmu

Ze školních let známe ten motivující pocit, že nemusíme zvládat obtížné fáze učení sami. Jako třídní společenství jsme se navzájem podporovali. V tomto období také vznikla přátelství, na která rádi vzpomínáme.

Společné učení – v týmu - má smysl i pro dospělé:



Podpora kolegů nebo přátel zvyšuje naši **motivaci k učení**. Díky tomu snáze překonáme obtížné fáze učení. Díky vzájemné **výměně nápadů** přináší každý člen učícího se týmu různé pohledy a odborné kompetence. Sdílíme své znalosti a zkušenosti a **učíme se jeden od druhého**. Díky těmto různým perspektivám lze **lépe řešit problémy**. Výměna různých nápadů přispívá k **větší kreativitě** při řešení úkolů.

Při rozhovoru s ostatními se také ukáže, zda jste již dobře pochopili učební látku, nebo zda se ještě musíte něco naučit. Kromě toho trénujete schopnost vyjadřovat se v diskusích a argumentovat – to je také perfektní příprava na ústní zkoušky.

1.3.1 Osvědčené metody

Některé metody, **díky nimž můžeme vzájemně podporovat své učení**, se v praxi ukazují jako obzvláště užitečné:

- **Skupinová práce:**

Zejména když chceme pochopit obtížné pojmy, pomáhá nám sdílet naše myšlenky s myšlenkami ostatních členů týmu. Všichni zúčastnění se vzájemně podporují sdílením svých znalostí a společným řešením problémů.



- **Diskuze:**

Když o určitém tématu diskutujeme s ostatními studenty, můžeme k němu přistupovat z různých úhlů pohledu. To pomáhá každému členu týmu k jeho hlubšímu pochopení. Tím, že si necháme vysvětlit různé myšlenky a reagujeme na ně, zlepšujeme také své schopnosti kritického myšlení i jazykového vyjadřování.

- **Mentoring:**

Ti studenti, kteří již danému tématu porozuměli, ho mohou vysvětlit ostatním studentům a podpořit je.



- **Učební skupiny:**

Tři až šest osob (optimální počet osob) se schází, aby společně pracovaly na konkrétním cíli, např. na přípravě na konkrétní zkoušku. Každá osoba přispívá k zodpovězení otázek.

- **Kladení otázek jeden druhému:**

Tím, že si navzájem klademe otázky z daného tématu, upevňujeme a zlepšujeme své znalosti – jak pro ty, kteří se ptají, tak pro ty, kteří kladou otázky a také pro ty, kteří poslouchají.

Mějte na paměti, že při absolvování kombinovaného kurzu **lze všechny výše uvedené metody uplatnit nejen při studiu v učebně, ale také ve fázích samostudia**. Přestávky na místě můžete využít k rozhovorům s kolegy nebo učitelem. A během fází samostudia máte vždy možnost setkat se s kolegy osobně nebo prostřednictvím videokonferenčního nástroje. Můžete také požádat učitele, zda byste mohli uspořádat krátkou online schůzku k vyjasnění otevřených otázek.

- **Online fórum:**

Pokud není možné se učit prezenčně, např. proto, že účastníci žijí příliš daleko od sebe, má smysl komunikovat online. Takzvané online fórum nabízí možnost virtuální výměny. Tam můžeme pokládat své otázky online ostatním účastníkům kurzu nebo učiteli. Vzhledem k tomu, že všichni účastníci mohou číst spolu s námi a přispívat, mají z výměny prospěch všichni. Mnoho online vzdělávacích platforem nabízí také možnost nahrávat do online fóra hlasové zprávy nebo videa, aby bylo učení ještě zajímavější a zábavnější.

Videokonference jsou také užitečným nástrojem pro setkávání s ostatními studenty online. Tímto způsobem je možné spolu dobře komunikovat a společně pracovat na dané otázce i přes fyzickou vzdálenost.



- **Sociální média:**

Sociální média podporují proces učení a komunikaci mezi studenty tím, že usnadňují spolupráci, sdílení informací a zdrojů a poskytují zpětnou vazbu a podporu. Na sociálních médiích lze vytvořit skupinu se všemi zájemci, aby byla spolupráce snazší. Je důležité, aby byl v popisu skupiny jasně uveden její společný cíl a aby bylo rozhodnuto, zda má být skupina přístupná všem zainteresovaným uživatelům sociálních médií, nebo pouze těm, které zakládající člen zná.

Praktický význam

Julie ráda peče a vaří. Proto se již zúčastnila několika seminářů o vaření a pečení. Aby zůstala v kontaktu s některými účastníky workshopů, vytvořila na Facebooku skupinu "Tajemství kuchyně". Společným cílem skupiny je vzájemně se podporovat tipy a triky, které nelze najít v žádné knize.

Julie je frustrovaná, protože neví, jak udělat chutnou holandskou omáčku. Proto se v této facebookové skupině zeptá, zda by jí někdo nemohl dát nějaké tipy. Po krátké době dostane od některých členů skupiny tipy a dokonce i video, jak by to příště mohla udělat lépe. Ve skupině se také diskutuje o rozhodujících faktorech při přípravě omáčky.

Všichni členové skupiny mohou z tohoto příspěvku těžit a podělit se o své zkušenosti.

Jak můžeme vidět, existuje mnoho různých způsobů, jak se můžeme vzájemně podporovat ve společném učení.

Důležité

Vyberte si takové metody týmového učení, které nejlépe vyhovují vám a vašemu osobnímu stylu učení!

1.3.2 Komunikace s ostatními

Bez ohledu na to, jakou metodu zvolíme, téměř vždy komunikujeme s ostatními účastníky a školitelem verbálně, tj. slovy, a neverbálně, tj. řečí těla. Oba typy komunikace nám pomáhají vyjádřit, čím chceme přispět ke společnému zpracování tématu.



Verbální komunikace v týmovém učení znamená používání jazyka k tomu, aby ostatní pochopili fakta, nápady, myšlenky nebo názory. Dbejte na to, abyste se vyjadřovali co nejjasněji a nej přesněji, aby všichni zúčastnění rozuměli vašim slovům tak, jak je myslíte. Pozorně naslouchejte, když mluví ostatní členové týmu. A neustále se ptejte, abyste se ujistili, že každý člen týmu rozumí tomu, co je myšleno. Když mají lidé různé názory, je důležité se stále soustředit na společný cíl a během diskuse se chovat aktivně.

Neverbální komunikace probíhá tak, že místo slov používáme řeč těla, mimiku a gesta, například k vyjádření emocí a zdůraznění významu řečeného. Obzvláště užitečné je vyjadřovat se pomocí slov spolu s odpovídající řečí těla, abychom si lépe rozuměli a mohli lépe spolupracovat na daném tématu. Zaujímáním otevřeného postoje těla podporujete důvěru a spolupráci v týmu.



Čím více kombinujete verbální a neverbální komunikaci, tím snáze ostatní pochopí, co jim chcete sdělit.

Během **online výuky je komunikace obtížnější** než při setkání ve škole. Obvykle se nevidíte se všemi kolegy ve stejnou dobu a totéž platí i pro učitele. A někdy je také obtížné rozumět mluvícím lidem kvůli špatné kvalitě jejich mikrofonu nebo některým zvukům v pozadí. Snažte se tedy přispět ke srozumitelné komunikaci:

- Pokud učitele nebo kolegy dobře neslyšíte, okamžitě je o tom informujte.
- Když mluvíte, snažte se vyhnout jakémukoli hluku v pozadí a mluvejte nahlas, pomalu a zřetelně.
- Pokud máte sluchátka, používejte je.
- Když nemluvíte, ztlumte zvuk.
- Zapněte kameru, aby ostatní viděli i vaši mimiku a gesta.
- Pomocí funkce reakce zvedejte ruku.
- Pomocí chatu pokládejte otázky nebo přispívejte do diskusí.

1.3.3 Mezilidské faktory

Pokud se všichni členové cítí při učení v týmu dobře, mohou úspěšněji spolupracovat. Díky interpersonálním faktorům, jako jsou empatie, spolehlivost a upřímnost k tomu můžete významně přispět!

Projevením empatie vůči ostatním můžete vytvořit pozitivní prostředí pro učení. Empatie znamená, že se snažíte vidět věci z perspektivy druhého člověka a respektovat jeho osobnost a úhel pohledu.

Příklad

Jeden člen skupiny potřebuje k pochopení tématu více vysvětlení. V empatické atmosféře se ostatní snaží projevit dostatek trpělivosti s tímto jedním člověkem, který častěji žádá o pomoc.

Jedna osoba je nemocná, a proto se nemůže zúčastnit některého ze společných vzdělávacích setkání. Empatie pomáhá najít alternativní způsoby, jak se člen skupiny může nadále účastnit. Nemocnému člověku lze například poskytnout písemnou verzi toho, na čem se společně pracovalo, aby se s tím mohl do příštího setkání vypořádat sám.

Empatickou spoluprací se vyhnete konfliktům a posílíte spolupráci. Protože se všichni účastníci cítí svým příspěvkem oceněni, každý člověk se na týmové práci podílí obzvláště rád.

Pro úspěšné společné učení v týmu **je důležité, aby se každý účastnil a abyste se na sebe mohli spolehnout.**

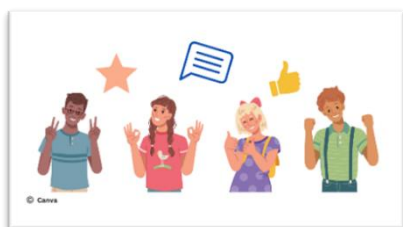
Příklad

Učební tým se dohodl, že si každý doma připraví úkol, aby mohl na příští společné schůzce diskutovat o řešení. Jeden člen týmu se nepřipravil. To vede ke špatné náladě v týmu, protože ostatní členové, kteří úkol splnili, se cítí ukřivdění. Nyní již celý tým nedokáže dodržet časový plán.

V učícím se týmu složeném ze čtyř lidí jsou dva členové, na které se opakovaně nedá spolehnout. Zbývající dva členové ztrácejí důvěru v to, že učení v týmu funguje dobře, a hledají si nový tým, se kterým by se mohli připravovat na další zkoušku.

Samozřejmě se může stát, že nebudete schopni dodržet domluvu, kterou jste dříve uzavřeli se svým učebním týmem. V takovém případě informujte členy týmu co nejdříve, abyste společně našli řešení, jak pokračovat v práci!

Když jsou k sobě členové týmu upřímní, mohou si lépe porozumět a vzájemně se podporovat. V tomto směru se velmi osvědčila "**konstruktivní zpětná vazba**".



Je to vděčná osobní zpětná vazba, která poskytuje informace o tom, co **funguje dobře a co lze ještě zlepšit**. Čím otevřenější a upřímnější k sobě navzájem jsme, tím lepší je spolupráce. Je však třeba zohlednit několik zásadních aspektů, jak ukazují následující příklady:

Příklad

Buďte konkrétní!

"Velmi si vážím vašeho nápadu, ale myslím, že bychom měli strávit více času diskusí o výhodách a nevýhodách, než se rozhodneme."

Buďte pozitivní a navrhujte způsoby zlepšení!

"Odvedl jsi opravdu dobrou práci při prezentaci, ale myslím, že bychom se měli trochu více věnovat otázce XY."

Buďte empatičtí!

"Chápu, že jsi zaneprázdněný, ale myslím si, že tvá účast na každé vzdělávací schůzce je důležitá, abychom se mohli dobře připravit na zkoušku."

Když si navzájem dáváme konstruktivní zpětnou vazbu, pozorně si nasloucháme a jsme ochotni se z ní poučit, rosteme nad svůj vlastní rámec. **Každý člověk začne "rozkvétat" nad rámec svých možností**, když přispěje týmu svými nápady a dovednostmi. Pokud se konstruktivní zpětná vazba pěstuje vzájemně, dochází v týmu k **mimořádnému společnému úspěchu**. Můžeme si to představit jako krásnou kytici květů, která vyrůstá ze společné práce.

Poskytování a přijímání konstruktivní zpětné vazby pomáhá všem členům **týmu rozvíjet jejich osobní dovednosti** na jedné straně a **zlepšovat společné výsledky práce** na straně druhé.

Když vám kolegové nebo učitelé dají zpětnou vazbu na vaši práci, nevnímejte ji jako něco negativního. A nevnímejte ji jako něco, co je proti vaší osobnosti. Chtějí vás pouze podpořit ve zlepšení vaší práce. Berte tedy jejich zpětnou vazbu jako možnost dalšího rozvoje.

Na co byste měli pamatovat, když se učíte ve skupině:

Skupinu si pečlivě vyberte! Skupina by neměla být ani příliš velká, ani příliš malá. V ideálním případě by v ní mělo být 4-5 členů. Kromě toho byste měli mít stejné cíle (Chceme u zkoušky získat co nejlepší známku, nebo jen projít?) a úroveň učení nebo silné stránky by měly být co nejdříve rozloženy tak, aby ze společného učení měli prospěch všichni.	Dávejte pozor, abyste neztratili pozornost! Stejně jako se můžete vzájemně motivovat, můžete se také vzájemně rozptylovat. Například se předem domluvte na znamení, pokud si všimnete, že se vám soukromé rozhovory vymykají z rukou a už se nedostanete ke studiu, nebo si od začátku naplánujte "přestávky na drby".
Stanovte si společně cíle a rámcové podmínky! Všem by mělo být od začátku jasné, čeho chcete ve vzdělávací skupině dosáhnout. Dohodněte se také na tom, jak dlouho by měla vzdělávací setkání trvat a čeho chcete za tuto dobu dosáhnout. Dohodněte se, co si mají členové připravit doma před příchodem na setkání. Předejdete tak konfliktům a ztrátě motivace.	Projevte odhodlání! V učící se skupině musí být všichni účastníci ochotni spolupracovat a aktivně přispívat. Pokud jedna osoba nedodrží dohody, má to negativní dopad na celou skupinu a hádky jsou nevyhnutelné.

Zde je několik dalších pravidel, kterými byste se měli řídit při učení v týmu:

- Chovejte se ke všem stejně a s respektem
- Komunikujte otevřeně a řešte konflikty okamžitě
- Naslouchejte ostatním a poskytněte jim konstruktivní zpětnou vazbu
- Oceňujte práci členů svého týmu
- Plňte své úkoly včas

1.3.4 Partnerství v učení

Učení ve dvojicích nebo dlouhodobější učební partnerství přináší také mnoho výhod. Protože zde není tolik lidí, není zde tolik různých pohledů a znalosti jsou trochu omezenější, ale ve dvojicích můžete pracovat soustředěněji a individuálněji. Měli byste být opatrní, s kým uzavíráte učební partnerství. Oba lidé by měli mít podobné ambice (Čeho všeho chceme dosáhnout?) a měli by být schopni z partnerství těžit stejnou měrou (Nemělo by jít o doučování

pro jednu osobu, ale o vzájemný prospěch). Jako učící se pár byste si také měli stanovit cíle učení a časový plán a závazně si rozdělit úkoly. Při společných setkáních stanovte časy přestávek a konců.

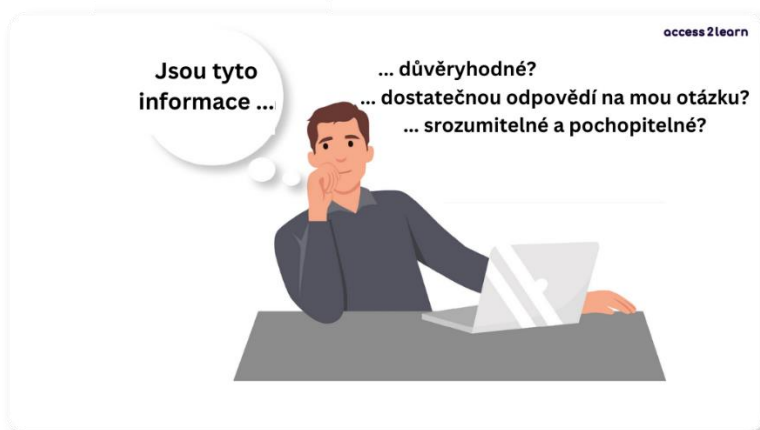
Reflexe

Přemýšlejte o kurzu, který právě navštěvujete:

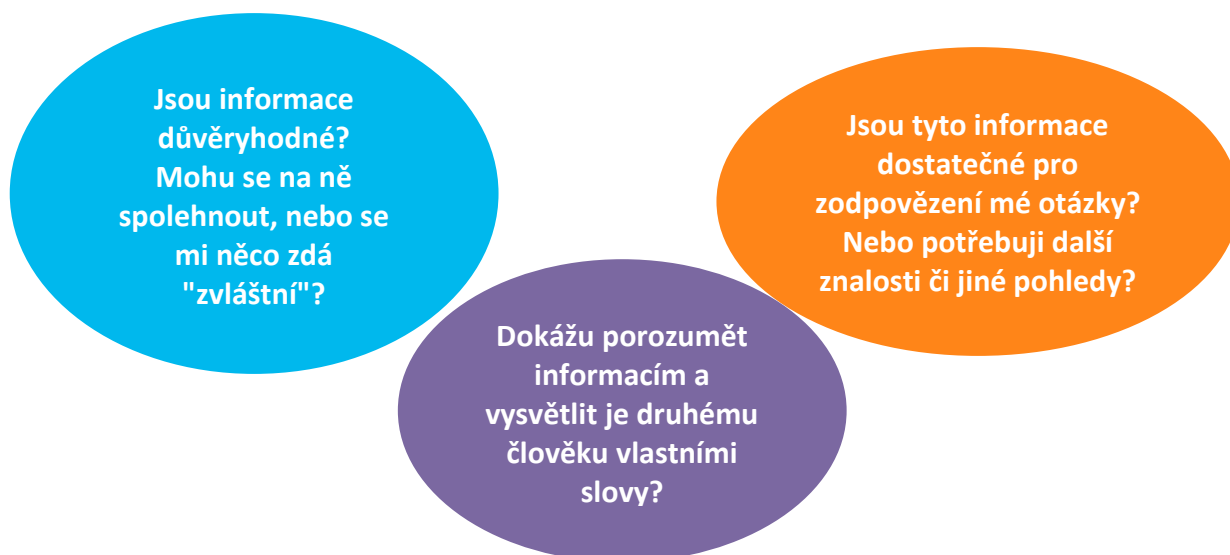
- Dokážete si představit, že byste pro některá témata vytvořili studijní tým?
- Které osoby by byly těmi, s nimiž byste se chtěli učit? Proč byste se chtěli učit společně s nimi? Jaké jsou jejich kompetence a je na ně spolehnutí?
- Jaké předměty/témata byste se chtěli učit v týmu?
- Jaká pravidla byste si mohli určit pro učení v týmu?

1.4 Kritické učení a řešení problémů

Když se setkáme s problémem, který je třeba vyřešit, internet nebo jiní lidé nám často mohou být cenným zdrojem informací. Ne všechny informace jsou však **důvěryhodné**, **jasně** odpovídají na naši otázku nebo jsou srozumitelné.



Kritické myšlení znamená, že si **ověříme, zda jsou informace, které jsme obdrželi, důvěryhodné** a pouze pokud jsou, zahrneme je do svých vlastních rozhodnutí. Při vyhledávání informací si položte následující 3 otázky:



Věnujte nějaký čas kritickému zkoumání všech informací, které obdržíte!

Porovnávejte mezi sebou různé zdroje informací na stejné téma! Pak o tom napište **své myšlenky**! To vám pomůže získat jasnější představu o problému a možných řešeních. **Možná byste** o problému a možných řešeních **raději diskutovali s dalšími lidmi**? Při společné práci lze zjistit a porovnat více pohledů, které pak slouží jako základ pro rozhodnutí o nejlepším možném řešení.



Naše schopnost kritického myšlení nám pomáhá vypracovat různé možnosti na základě faktů a logického uvažování, porovnat je a následně se rozhodnout.

Následující kroky vám pomohou vybrat nejlepší řešení:

- 1 Jasně a přesně popište řešený problém!
- 2 Shromážděte informace a údaje týkající se problému!
- 3 Zjistěte, jaké jsou možnosti, které vám pomohou problém vyřešit!
- 4 Podívejte se na každou možnost podrobně, uveďte výhody a nevýhody každého možného řešení!
- 5 Zkontrolujte, jaké důsledky bude mít vámi zvolené řešení!
- 6 Před konečným rozhodnutím si položte ještě dvě otázky:
Zvážil/a jsem všechny relevantní informace?
Je mé rozhodnutí ovlivněno mými vlastními předsudky nebo domněnkami?

Kritickým myšlením snižujeme nebezpečí, že se rozhodneme v náš neprospěch. Přesto se **může stát, že nefiltrované informace přijmeme jako pravdivé, což by pro nás mohlo mít negativní dopady**. "Divný" pocit nám však obvykle signalizuje, že je vhodné informace podrobněji prověřit. Kritické myšlení nám pomáhá klást vhodné otázky, které nám vnesou do situace jasno.

Příklad

Prošetřete podezření na dezinformaci

Je zdroj informací důvěryhodný?

Existují další zdroje, ve kterých lze nalézt podobné informace?

Pochopte logiku argumentů

Jsou tvrzení založena na platných důkazech, nebo jen na domněnkách?

Zabraňte manipulaci

Snaží se mě někdo přesvědčit pomocí emotivního jazyka a podvodů?

Kritické myšlení nám také může pomoci **rozpoznat vlastní předsudky a překonat je**.

Příklad

Mám tendenci věřit, že určité informace jsou pravdivé, protože odpovídají mému přesvědčení?

Odmítám okamžitě tvrzení, protože neodpovídají mému názoru?



Ne vždy se nám podaří odhalit **dezinformace** včas, někdy jsme je již považovali za spolehlivé informace a **zahrnuli je do našich závěrů**.

Pokud jsme se nechali nachytat, můžeme se jen snažit **minimalizovat škody**:

- **Přijměte možnost**, že jste obdrželi nesprávné nebo nepřesné informace! Udělejte si čas na ověření faktů. Můžete to udělat například tak, že se zeptáte dalších zdrojů informací (lidí, webových stránek) na dané téma. Pokud získáte stejné informace z různých zdrojů, budete s větší pravděpodobností předpokládat, že jsou správné.
- Je pravděpodobné, že mylné informace ovlivnily i váš osobní názor a pohled na věc. **Budte otevření a ochotní změnit názor**, když se dozvíte nové informace!
- Podělte se o své povědomí o existenci dezinformací s ostatními! Tímto způsobem můžete **pomoci zabránit tomu, aby ostatní lidé naletěli**.

Nejen kritické myšlení nám však pomáhá řešit problémy co nejlépe. Takzvané " **kreativní techniky**" nám pomáhají odchýlit se od obvyklých myšlenkových vzorců, **abychom mohli komplexněji zhodnotit možnosti rozhodování a získat nové nápady, jak problém vyřešit.** I když jsme při hledání informací téměř nic nenašli, techniky kreativity nám mohou pomoci dospět k cílovému řešení.



Když se na problém podíváme z různých úhlů, jsme kreativnější a flexibilnější. Najednou rozpoznáme možná řešení, kterých bychom si dříve nevšimli. Díky tomuto rozšířenému vnímání jsme úspěšnější při řešení problémů v profesním i soukromém životě, protože dokážeme lépe vyhodnotit a využít souvislosti.

Příklad

Vžijte se do perspektivy jiné osoby, která by mohla problém vyřešit

Jak by k problému přistupoval/a on/ona? Jaké nápady nebo řešení by navrhl/a?

Nechte své myšlenky volně plynout (sami nebo společně s ostatními lidmi)

Zapište si co nejvíce různých nápadů a možností, které vás napadnou - bez ohledu na to, zda se vám zdají užitečné nebo zda je lze skutečně realizovat! Nápady mohou také navazovat jeden na druhý. Poté zkontrolujte shromážděné nápady, vyberte ty, které dávají největší smysl, a dále je rozvíjejte!

Vytvořte si myšlenkovou mapu

k identifikaci souvislostí a možných řešení problému



Získejte nové zkušenosti

Navštivte kurz/workshop, který se zabývá obsahem, který potřebujete k vyřešení problému!

Abychom se mohli lépe vypořádat s výzvami a řešit související problémy, je vhodné, abychom se dále rozvíjeli. To se může týkat našich profesních dovedností i naší osobnosti.

Další vzdělávání, kurzy a workshopy slouží jako cenné podněty. **Jak ale poznáte, zda je pro vás příslušná vzdělávací nabídka užitečná, nebo ne?** I zde vám může pomoci vaše kritické myšlení spolu s pečlivou reflexí. Níže najdete **návrhy, jak to udělat:**

- 1 Jaké dovednosti a znalosti chcete získat?
- 2 Jaké nabídky vzdělávání existují? Nabízejí tato školení renomované instituce nebo odborníci? Splňují tato školení vaše požadavky? Jaký obsah se vyučuje? Jak je kurz strukturován? Kde se školení koná?
- 3 Jak dobře vyhovuje konkrétní vzdělávací nabídka vám a vašim potřebám? Zvažte cenu, délku trvání, typ výuky (např. online kurz nebo prezenční kurz, převážně samostudium nebo výuka společně s ostatními) a požadavky (např. zkouška nebo ne, jaký typ zkoušky)
- 4 Existují nějaké navazující kurzy na vzdělávací nabídky, které jste si nyní vybrali a ve kterých můžete dále prohloubit své znalosti a dovednosti?

Reflexe

Přejděte na stránku sociálních médií, které používáte (např. Facebook nebo Instagram), a skrolujte dolů na domovské stránce. Jaké informace tam najdete? Jsou tyto informace spolehlivé? Proč si myslíte, že jsou nebo nejsou spolehlivé - jak to poznáte?

1.5 Nervozita při zkouškách a uvolněné zvládnání stresu

Zvláště pokud jsme měli v minulosti se zkouškami špatné zkušenosti nás nová situace, ve které musíme prokázat svůj výkon, zneklidňuje. Často jsme z této situace nervózní nebo se jí dokonce bojíme. Jaký je však rozdíl mezi nervozitou a úzkostí ze zkoušky?

Nervozita se často objevuje před událostmi, které jsou pro vás důležité a projevuje se například zvýšeným tepem, napětím, studenýma rukama, pocením nebo bolestí žaludku. Přestože pocit nervozity často vnímáme spíše negativně, nervozita nemá negativní vliv na náš výkon.

Obecně je dobré být před zkouškou nervózní. Zlepšuje to prokrvení mozku a usnadňuje vám to soustředění.

Úzkost při zkoušce naopak ovlivňuje váš výkon. To znamená, že lidé, kteří touto úzkostí trpí, se soustředí pouze na strach, a ten jim tak brání v tom, aby při zkoušce zúročili své znalosti a dovednosti.

Tento strach často pramení ze špatných zkušeností, z toho, že jsme slyšeli negativní věci od ostatních, z tlaku zvenčí, z toho, že jsme příliš perfekcionistačtí nebo že si nevěříme.

Úzkost ze zkoušky se může projevovat následujícími způsoby:

Potíže s
učením před
zkouškou

Extrémní pocity
stresu a úzkosti

Špatná nálada,
výkyvy nálad,
nejistota,
pochybnosti o
sobě samých.

Výpadky paměti
nebo problémy se
soustředěním
během zkouškv

Obrovské
obavy ze
zkoušky

Poruchy spánku, bušení
srdce, ztráta chuti k
jídlu, silné bolesti hlavy
atd.

Praktický význam

Máte také pocit, že trpíte nervozitou při zkouškách? Pokud ano, jak vás to ovlivňuje?

Úzkost ze zkoušky opravdu není příjemná. Existuje však i dobrá zpráva: Existuje mnoho účinných **metod proti úzkosti ze zkoušek!** Pokud tedy trpíte zkouškovou úzkostí, můžete s tím leccos udělat!

Následující věci mohou pomoci snížit nebo zvládnout zkouškovou úzkost:

- Naučte se relaxační techniku, která vám vyhovuje.
- Tělo a mysl jsou propojeny: Jezte zdravě a mějte dostatek pohybu.
- Na zkoušku se dobře připravte – naplánujte si proces učení až do zkoušky.
- Zhluboka dýchejte v situaci, kdy propadáte panice.
- Přemluvte se k dobré náladě – řekněte si, že to zvládnete.
- Nenastavujte si příliš vysoká očekávání.

Pokud trpíte obzvláště silnou úzkostí ze zkoušek, která vás výrazně ovlivňuje, můžete také vyhledat odbornou pomoc lékaře, psychologa nebo psychoterapeuta.

Praktický význam

Také trpíte úzkostí ze zkoušek? Pokud ano, zamyslete se nad jejími příčinami. Poznamenejte si tento důvod a napište si, co byste s tím mohli udělat.

Zde najdete několik technik pro relaxaci:

Hudba	Poslech oblíbené hudby před zkouškou vyvolává pozitivní pocity a zklidňuje dech i srdeční tep.
Cesta fantazie	Posaďte se na klidné místo, zavřete oči a myslte na něco krásného ve svém životě. Myslete na svou rodinu, zážitky s přáteli nebo jiné relaxační situace. Nebo přemýšlejte například o tom, jak by mohla vypadat vaše příští dovolená.
Užitečné dýchací techniky	Posaďte se vzpřímeně, jednu ruku si položte na břicho a snažte se dýchat nosem do břicha. Můžete použít metodu 4-6-8: Dýchejte zhluboka a počítejte do čtyř. Zadržte dech, dokud nenapočítáte do šesti. Poté zhluboka vydechněte a počítejte do osmi. Tento postup opakujte pětkrát nebo vícekrát.

Broukání	Zpěv nebo broukání dodá tělu pocit, že je vše v pořádku a napětí se uvolní.
Jóga/meditace	Při józe nebo meditaci se soustředíte výhradně na své tělo a potřebné pohyby, což navozuje vnitřní klid a dává vám možnost zapomenout na ostatní věci.

Příklad

Další možností relaxace je Jacobsenova progresivní svalová relaxace. Při ní se svaly postupně po určitou dobu napínají a poté opět uvolňují. Tato vědomá kontrola napětí a uvolnění vytváří v těle vnitřní klid.

Zde najdete návod, jak to provést:

<https://www.meinmed.at/gesundheit/progressiv-muskelentspannung-jacobson/1452#wie-funktioniert-progressive-muskelentspannung-41527>

Kromě nervozity nebo strachu ze zkoušek nás však často trápí i další problém: stres spojený s učením a samotnou zkouškou.

Existuje **několik důvodů, proč** se při učení na zkoušku můžeme cítit ve stresu. Níže najdete čtyři z nich. **Který z nich se s velkou pravděpodobností týká vás?**

1.5.1 Investovali jste spoustu času a energie a nyní jste nervózní

Je normální být před zkouškou nervózní, zejména pokud jste do učení investovali hodně času a energie. Zde je několik tipů, které vám mohou pomoci snížit stres a dobře se na zkoušku připravit:



- **Najděte si relaxační techniku, která vám vyhovuje a kterou budete pravidelně praktikovat (nejen před zkouškou).**

Dechová cvičení, meditace nebo například jóga vám mohou pomoci zklidnit se, snížit stres a uvolnit se. Různé možnosti najdete na internetu, zejména na YouTube. Stačí vyzkoušet ty, které se vám zdají zajímavé! Pravidelným zaváděním těchto technik do každodenního života zlepšíte svou schopnost relaxovat a zvládat stres, stejně jako svou koncentraci a výkonnost.

- **Vytvořte si rozvrh, který pokryje výuku všech témat zkoušky.** Tak budete mít jistotu, že jste před zahájením zkoušky důkladně prošli všechny oblasti.
 - **Procvičte se pomocí zkušebních otázek!** Školitel vám možná poskytne zkušební otázky z předchozích kurzů.
 - **Vyhnete se přílišnému učení!** Pokud se učíte příliš dlouho, může vás to zahltit a stresovat. Dbejte na dostatek spánku, odpočinku a zdravého stravování!
 - **Snažte se myslet pozitivně a připomeňte si, že jste se na zkoušku důkladně připravili!** Nezapomeňte, že zkouška je pouze jednou částí vašeho života a existuje mnoho dalších způsobů, jak uspět.
- Promluvte si s přáteli nebo rodinnými příslušníky o svých obavách z neúspěšného složení zkoušky!** To vám pomůže snížit stres a zvýšit sebevědomí.

Pokud se stále obáváte zkoušky nebo se při studiu cítíte přetížení, neváhejte vyhledat odbornou pomoc někoho, kdo vám může poskytnout psychologické poradenství.

1.5.2 Máte málo času a energie na učení

Když máte málo času a energie na učení se na zkoušku, může být obtížné vyhnout se stresu. Zde je několik tipů, které vám mohou pomoci snížit hladinu stresu a lépe se připravit na zkoušku:



- **Stanovte si priority svých studijních úkolů!** Začněte se učit ta témata, která se u zkoušky pravděpodobně objeví a která jsou nejobtížnější.
- **Používejte učební materiály, které vám pomohou rychle najít důležité informace!** Mohou to být například shrnutí, kvízy, staré otázky ke zkouškám nebo online videa.
- **Stanovte si cíle učení, které můžete dodržet, a dělejte si přestávky!** Je důležité odpočívat a dělat si přestávky, abyste si zachovali dostatek energie!
- **Minimalizujte rozptylování!** Vypněte všechna oznámení na svém chytrém telefonu a počítači a vyhněte se vnějšímu vyrušování (např. členy rodiny), abyste se mohli plně soustředit na učení.
- **Používejte paměťové techniky, jako jsou myšlenkové mapy nebo mnemotechniky!** Myšlenkové mapy usnadňují našemu mozku pochopení souvislostí mezi obsahem tématu a tím i jeho zapamatování. Mnemotechnika funguje tak, že spojuje určitou informaci se snadno zapamatovatelným obrázkem, slovem nebo větou. Například

čtyři světové strany si můžete zapamatovat tak, že si vybavíte první písmena následující věty: "Never wash without soap" (North, East, South, West). Tímto způsobem se vám podaří ukotvit informace v mozku a později si je vybavit!

- **Ptejte se!** Pokud máte potíže s pochopením látky, využijte online fórum nebo diskutujte o svých otázkách se školitelem a ostatními studenty. Možná to od vás bude vyžadovat určitou odvahu, ale vyplatí se vám to a s největší pravděpodobností vám za to budou ostatní účastníci kurzu vděční.

Každý člověk má své individuální preference v oblasti učení. Najděte si pro sebe ten nejlepší způsob tak, že si vyzkoušíte, jak nejlépe získat a udržet znalosti v krátkém čase a s minimem energie!

1.5.3 Materiál se zdá být příliš rozsáhlý nebo obtížný

Pokud máte pocit, že učební látka je příliš rozsáhlá nebo obtížná, může to snadno vést ke stresu a zahlcení. Tyto tipy vám mohou pomoci získat pocit, že učení i tak zvládnete:



- **Rozdělte učební materiál na menší části a definujte cíle učení krok za krokem!** Zaměřte se pouze na to, co je důležité pro zkoušku.
- **Vytvořte si rozvrh, který zahrnuje všechna témata důležitá pro zkoušku.** Můžete si tak být jisti, že jste před zkouškou prošli vše.
- **Používejte učební materiály, které vám pomohou rychle najít důležité informace!** Mohou to být například shrnutí, kvízy, staré otázky ke zkouškám nebo online videa.
- **Učte se společně!** Společná práce s ostatními studenty obvykle usnadňuje pochopení obsahu. Když si navzájem kladete otázky a odpovídáte na ně a diskutujete o úkolu, automaticky se učíte.
- **Promluvte si se svým školitelem o obsahu, který je pro vás obtížně pochopitelný!** Může vám poskytnout doplňující vysvětlení a pomoci vám látku lépe pochopit.
- **Zůstaňte sebevědomí!** Stále si připomínejte, že jste schopni naučit se látku krok za krokem. Je normální, že učení obsahu je náročné. S dostatkem času a praxe mu však porozumíte!

Nevzdávejte se příliš rychle - věnujte dostatek času učení obtížného nebo rozsáhlého obsahu! Někdy pomůže rozdělení učební látky na menší úseky a vytvoření harmonogramu přípravy na zkoušku. Pokud máte stále potíže, buďte stateční a požádejte svého školitele o další podporu!

1.5.4 Kladete na sebe příliš velký tlak

Je normální, že se před zkouškou cítíte pod tlakem. Příliš velký stres a tlak však ovlivní vaši schopnost dobře se na zkoušku připravit. Zde je několik tipů, které vám pomohou zbavit se tlaku:



- **Stanovte si cíle, které mají smysl a kterých můžete skutečně dosáhnout!** Je důležité, abyste nechtěli příliš mnoho najednou. Zaměřte se pouze na to, co je pro zkoušku důležité. Rozdělte si učební látku na menší části a stanovte si postupně cíle učení!
- **Naplánujte si pravidelné přestávky ve studiu!** Je důležité dělat přestávky a odpočívat, abyste se zbavili stresu a udrželi si energii. Nezapomeňte, že po přestávce se budete lépe soustředit!
- **Najděte si relaxační techniku, která vám vyhovuje a kterou budete pravidelně cvičit (nejen před zkouškou).** Dechové techniky, meditace nebo například jóga vám mohou pomoci zklidnit se, snížit stres a uvolnit se. Různé možnosti najdete na internetu, zejména na YouTube. Stačí vyzkoušet ty, které se vám zdají zajímavé! Pravidelným zařazováním těchto technik do svého každodenního života zlepšíte svou schopnost relaxovat a zvládat stres, stejně jako svou koncentraci a výkonnost.
- **Vyhňte se srovnávání!** Každý má jiné tempo a styl učení. Zjistěte, jaký je "váš způsob" učení, a oceňte svůj pokrok!
- **Získejte podporu a obklopte se lidmi, kteří vás povzbuzují!** Pokud si se svým školitelem otevřeně promluvíte o tom, že při učení cítíte velký tlak, může s vámi připravit vzdělávací příležitosti, které vás podpoří. Mluvte o svých obavách s přáteli a rodinou! Jako společenské bytosti potřebujeme další lidi, se kterými můžeme sdílet své pocity. Přátelé a členové rodiny vás vyslechnou, povzbudí, odvedou vás od myšlenek a/nebo vám pomohou s učením. Blízcí lidé vám tak v době intenzivního učení poskytnou zdravé jídlo nebo vám pomohou s jinými úkoly, abyste měli dostatek času a energie na učení.

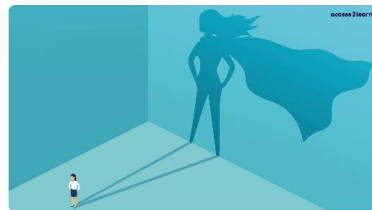
- **Soustředte se na své pokroky a úspěchy!** Oceňte sami sebe, děláte to, co umíte nejlépe! Je normální, že nemůžete vždy dosáhnout pokroku, který jste si předem naplánovali, např. pokud vaše děti onemocní nebo se stanou jiné nepředvídané věci. Je však důležité, abyste si svého výkonu vážili i přesto, že zdaleka nejste úspěšní na 100 %!

Před zkouškou řekněte svým přátelům a rodinným příslušníkům, jak se cítíte, a společně zvažte, jak vám mohou co nejlépe pomoci! Pokud je na vás vyvíjen příliš velký tlak a i každodenní činnosti vám připadají stresující, neváhejte vyhledat odbornou psychologickou pomoc!

Důležité

Snažte se uvědomit si příčiny svého stresu, abyste ho mohli cíleně snižovat a pociťovat větší radost z učení.

1.5.5 Obecná doporučení pro uvolněný přístup ke stresu



Všichni máme v životě období, která mohou být obzvláště stresující. Kromě příprav na zkoušky nás může zatěžovat například práce, vlastní rodina, nemoci, finanční potíže nebo problémy ve vztahu. Právě proto je důležité **vnést do svého života uvolněný přístup ke stresu!** Proto se vyplatí od nynějška investovat čas a energii do následujících bodů, abychom stresující životní fáze zvládli dobře:

- **Když si dobře rozvrhnete a naplánujete svůj den, budete se cítit lépe organizovaní.** To může pomoci snížit tlak.
- **Naplánujte si přestávky na celý den!** Váš mozek potřebuje pravidelnou relaxaci. Mnoho lidí potřebuje po 60 minutách soustředění 10 až 20 minut přestávku. Zjistěte si



sami, jak dlouho se dokážete dobře soustředit a jak dlouhá by měla být přestávka, abyste mohli dobít energii.

- **Fyzická aktivita vám pomůže snížit stres a zvýšit vaši pohodu!** Vyberte si druh sportu, který vás baví. I nenáročné a krátké aktivity, jako je procházka, vás podpoří v pročištění mysli.
- **Dopřejte si dostatek spánku!** Snažte se dostatečně spát, abyste byli během dne odpočatí a soustředění. Ujistěte se, že dodržujete obvyklou dobu spánku.
- **Jezte zdravě a vyváženě!** Jezte různé druhy potravin, včetně ovoce, zeleniny, celozrnných výrobků, libových bílkovin a zdravých tuků. To dodá vašemu tělu dostatek živin, které vás podpoří při řešení vašich úkolů.
- **Pravidelně provádějte relaxační cvičení!** Dechové techniky, meditace nebo například jóga vám mohou pomoci snížit stres a zlepšit koncentraci. Na internetu, zejména na YouTube, najdete různé možnosti. Stačí vyzkoušet ty, které se vám zdají zajímavé!
- **Promluvte si o svých starostech s přáteli nebo členy rodiny!** Pokud se cítíte ve stresu, může vám to pomoci vyčistit si hlavu a najít nové perspektivy řešení problémů.
- **Snažte se – i v těžkých životních etapách - myslet pozitivně a motivovat se!** Představte si, jak jste díky aktuální výzvě osobně vyrostli a jak to pozitivně ovlivní váš další život.

Důležité

Na to, jak zvládnete stresové fáze života, máte největší vliv vy sami. Vy rozhodujete o tom, zda z nich vyrostete, nebo zda tím utrpí vaše zdraví a kvalita života. Čím dříve zjistíte, že můžete stres snížit, tím snadněji budete na stresová období reagovat a rychleji se z nich zotavovat.

Zjistěte, které z výše uvedených bodů jsou pro vás obzvlášť dobré, a udělejte si z nich návyky již v ne tak náročných obdobích!

Reflexe

Níže uvedené body významně přispívají k tomu, abyste se dokázali dobře vypořádat se stresem. **Které z nich byste chtěli ve svém životě změnit?**

- strukturování a plánování dne
- plánování přestávek
- fyzická aktivita
- spánek
- výživa
- relaxační cvičení
- rozhovory
- pozitivní myšlení a motivace

Zvolte si 3 body a popište, jak si je v budoucnu přizpůsobíte!

1.6 Shrnutí

Naše osobní myšlení má významný vliv na naši schopnost učit se a podávat výkony. Klíčový rozdíl mezi **fixním a růstovým myšlením** spočívá v tom, jak vnímáme své schopnosti a nadání: jako něco pevně daného, nebo jako něco pružného, co můžeme rozvíjet vytrvalým celoživotním učením.

S růstovým myšlením se automaticky podporujeme v dosahování cílů: Vnitřní hnací síla nás táhne k tomu, abychom se naučili něco nového. Podporuje nás v tom naše vrozená zvědavost. Růstové myšlení ukazuje, že díky svému vnitřnímu nastavení jsme v podstatě sami zodpovědní za svůj úspěch při dosahování cílů. Tím se zbavujeme moci všech údajně překážejících vnějších faktorů, které by nás mohly zastavit. A my jsme konečně v pozici, kdy můžeme svůj život sladit s tím, co je pro nás osobně důležité!

Přijmout všechny výzvy s růstovým myšlením však vyžaduje čas. Proto se sebou musíme mít trpělivost! Je zcela normální, pokud máme pocit, že změna našich vzorců je vyčerpávající a že k ní nedochází tak rychle, jak bychom si přáli.

Když se **učíme společně – v týmu** – má to mnoho výhod. Vzájemně se podporujeme, sdílíme zkušenosti, jsme kreativnější a společně nacházíme komplexnější řešení problémů. Skupinová práce, diskuse, mentoring, učební skupiny, vzájemné dotazování, online fóra a skupiny na sociálních médiích jsou osvědčenými metodami při společném učení.

Abychom mohli na tématu pracovat společně, komunikujeme spolu. **Verbální komunikace** znamená používání jazyka k tomu, aby ostatní pochopili fakta, nápady, myšlenky nebo názory. **Neverbální komunikace** probíhá, když nepoužíváme slova, ale řeč těla, mimiku a gesta, např. k vyjádření emocí a zdůraznění významu toho, co je řečeno.

Zásadní roli v úspěšnosti týmového učení hrají také mezilidské faktory, jako je **empatie, spolehlivost a upřímnost**. Být empatický znamená, že se vědomě vžijeme do perspektivy jiného člena týmu a také respektujeme jeho úhel pohledu a osobnost. Spolehlivost je důležitá pro to, abychom si mohli vzájemně důvěřovat a dodržovat časový plán. Když jsou k sobě členové týmu upřímní, mohou si lépe porozumět, vzájemně se podpořit a najít řešení. **Konstruktivní zpětná vazba** je oceňující forma osobní zpětné vazby, která poskytuje informace o tom, co funguje dobře a co lze zlepšit. Pokud jí pozorně nasloucháme a jsme ochotni se z ní poučit, rosteme jako jednotlivci i jako skupina.

Pokud chceme vyřešit nějaký problém, internet nebo jiní lidé jsou pro nás často cenným zdrojem informací. **Kritické myšlení** nám pomáhá ověřit, zda jsou získané informace důvěryhodné, zda jasně odpovídají na naši otázku a zda jim rozumíme. Pomáhá nám také porovnat různé možnosti na základě faktů a logických úvah, abychom se mohli rozhodnout. Obzvláště když nám zvláštní pocit signalizuje, že bychom měli informace podrobněji prozkoumat, vyplatí se nám vědomě věnovat čas jejich prověření. Kritické myšlení nám pomáhá klást vhodné otázky, které nám vnesou jasno: Existují i jiné zdroje informací, které říkají srovnatelné věci? Jsou tvrzení založena na platných důkazech? Nesnaží se s námi autor manipulovat pomocí emotivního jazyka? Věříme, že informace je pravdivá, protože odpovídá našemu vlastnímu přesvědčení?

Nejen kritické myšlení nám však pomáhá řešit problémy co nejlépe. Takzvané **kreativní techniky** nám pomáhají **odchýlit se od navykých vzorců**, abychom komplexněji zhodnotili možnosti rozhodování a získali nové nápady, jak problém vyřešit. Například vytvoření myšlenkové mapy je pro nás velmi užitečné, abychom se na téma podívali z různých úhlů pohledu a rozpoznali tak souvislosti a možná řešení problémů. Kritické myšlení nám spolu s pečlivou reflexí rovněž pomáhá při **výběru vhodného vzdělávacího kurzu**: Jaké dovednosti chceme získat? Jaké vzdělávací nabídky jsou k tomu k dispozici? Jak dobře nám příslušná nabídka vyhovuje? Můžeme k ní připojit i zajímavé navazující kurzy?

Další vzdělávání je často vnímáno jako stresující. Ale není to jen další vzdělávání, může to být také naše pracoviště, rodina, nemoci nebo finanční potíže, které nesmírně zatěžují naše síly a energii. **Čím dříve zjistíme, co je pro nás dobré pro odbourání stresu, tím snadněji můžeme na stresující období reagovat a rychleji se z nich zotavit.** Vytvořením návyku na dobře strukturovaný den, pravidelné přestávky, fyzickou aktivitu, dostatek spánku, vyváženou stravu, pravidelná relaxační cvičení, hluboké rozhovory a pozitivní myšlenky již v klidných chvílích se postaráme o svou fyzickou i duševní pohodu ve stresových obdobích i po nich.

Bez ohledu na to, s jakými výzvami se v životě potýkáme, rozhodně stojí za to, abychom během života rozšiřovali své síly a schopnosti: **každý krok směrem k osobnímu rozvoji nám totiž umožňuje rozpoznat nové příležitosti k realizaci toho, co je pro nás osobně důležité!**

1.7 Zdroje

Argyle, M. (2013). Körpersprache & Kommunikation. Nonverbaler Ausdruck und Soziale Interaktion. Paderborn: Junfermann Verlag.

Bossmann, U. (o.J.). Wo liegen deine Stärken? 5 Methoden, mit denen du die in dir schlummernden Ressourcen und Fähigkeiten eindeutig entdeckst. Available at <https://soulsweet.de/blog/eigene-staerken-erkennen/>

Bronckart, V. (2019). Konstruktives Feedback. Tipps zum Geben und Empfangen von konstruktiver Kritik. Berlin: 50minuten.de.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Prüfungsangst und Lampenfieber (2021). Available at <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/neurose/pruefungsangst.html>

Dweck, C. (2017). Mindset. Changing the way you think to fulfil your potential. London: Little, Brown Book Group.

Huber, Anne (2009). Kooperatives Lernen – kein Problem. Effektive Methoden der Partner- und Gruppenarbeit. Hannover: Klett.

Hüther, G. (2013). Jedes Kind ist hoch begabt. Die angeborenen Talente unserer Kinder und was wir aus ihnen machen. München: btb Taschenbuch.

Indeed Editorial Team (2023). Ground Rules for Teams: Definition and Examples. Available at <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/ground-rules-for-teams>

Kemter, M. (2022). Stress abbauen – 22 hilfreiche Tipps gegen Stress. Available at <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.stress-abbauen-mhsd.3977e0b1-aeb5-441b-8eab-07fd44837359.html>

Paul, R., Elder, L. (2003). Kritisches Denken. Begriffe & Instrumente. Available at https://www.criticalthinking.org/files/german_concepts_tools.pdf



„CU6_Osobní pohoda“ projektu Access2Learn je
licencován pod [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



www.access2learn.eu



[@access2blendedlearning](https://www.facebook.com/access2blendedlearning)



[@access-2-learn](https://www.linkedin.com/company/access-2-learn)



[@access2learn](https://www.instagram.com/access2learn)



Spolufinancováno
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.