Život v nejistém světě: Well-being a resilience v praxi

2. setkání

Barbora Procházková

ÚVODNÍ DYÁDA: JAKÝ BYL MŮJ TÝDEN?

- Najděte si partnera/partnerku, se kterým/kterou jste zatím neměli příležitost se blíže poznat.
- Každý z vás bude mít **3 minuty** na to, aby odpověděl na připravené otázky. Druhý během této doby pozorně naslouchá, nepřerušuje a nevstupuje do vyprávění.
- Poté si role vyměníte a prostor dostane druhý z dvojice.
- Na závěr budete mít **2 minuty** na společnou diskuzi, během které můžete navázat na to, co zaznělo, sdílet své postřehy nebo si položit doplňující otázky.

ÚVODNÍ DYÁDA: JAKÝ BYL MŮJ TÝDEN?

- Jak ses během uplynulého týdne měl/a? Co tě nejvíc zaměstnávalo?
- Co ti v uplynulém týdnu udělalo radost nebo tě příjemně překvapilo?
- Co ti během týdne pomohlo cítit se dobře nebo zvládnout něco náročného?

TEORIE NASTAVENÍ MYSLI (MINDSET THEORY)

- Vychází z výzkumu, který zkoumá, jak naše přesvědčení o vlastních schopnostech a inteligenci ovlivňují naši motivaci, učení a přístup k výzvám či neúspěchům.
- Zaměřuje se nejen na to, jaké schopnosti a znalosti aktuálně máme, ale především na to, nakolik věříme v možnost jejich dalšího rozvoje.
- Rozlišuje dva základní způsoby přemýšlení: fixní (fixed mindset) a růstové (growth mindset) nastavení mysli.
- Oba způsoby přemýšlení se u nás mohou prolínat – naše nastavení mysli se může lišit podle konkrétní situace nebo oblasti života.

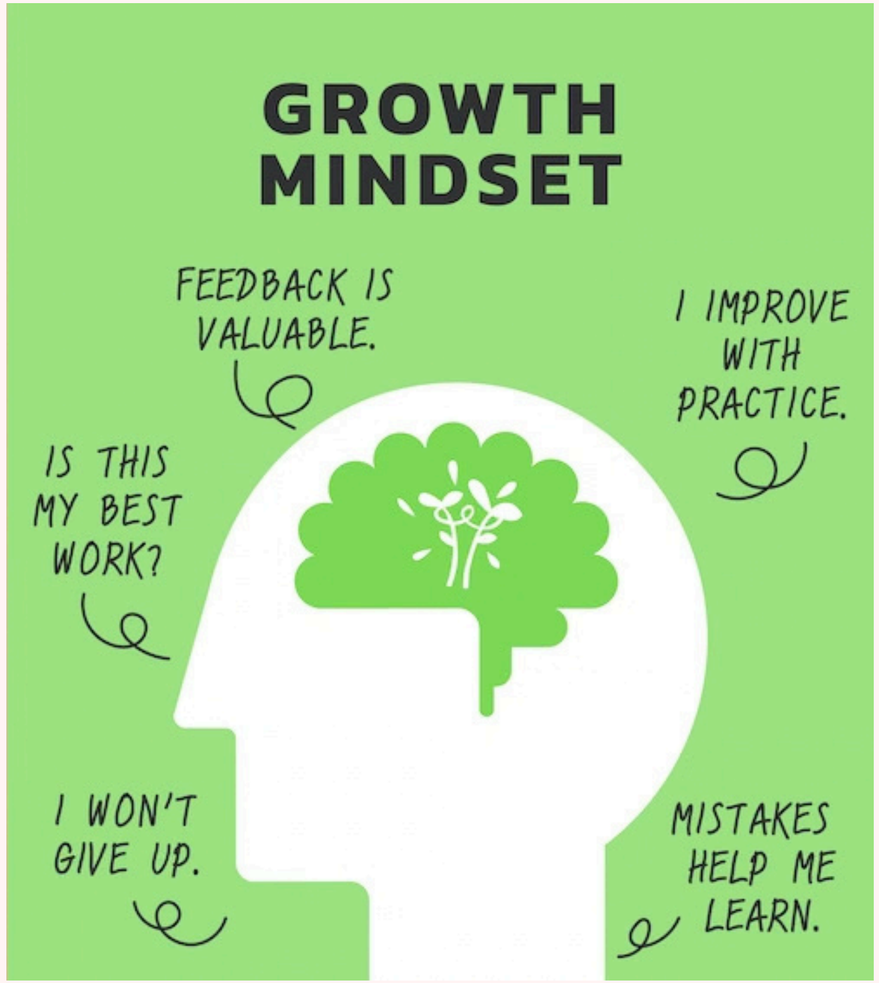
Fixní nastavení mysli (Fixed Mindset)

- Přesvědčení o neměnnosti vlastních schopností, inteligence a talentu.
- Chyby a neúspěchy jako důkaz vlastní neschopnosti.
- Vyhýbání se výzvám a situacím s rizikem selhání.
- Vnímání kritické zpětné vazby jako osobního ohrožení.
- Upřednostňování jistoty a setrvávání v komfortní zóně.



Růstové nastavení mysli (Growth Mindset)

- Víra v možnost rozvíjet své schopnosti a dovednosti.
- Chyby a neúspěchy jako příležitosti k učení.
- Otevřenost novým výzvám a vystupování z komfortní zóny.
- Využívání zpětné vazby k dalšímu rozvoji.
- Ochota zkoušet nové strategie a postupy.
- Důraz na proces učení a postupné zlepšování.



JAK SOUVISÍ MINDSET S REZILIENCÍ?

Rezilience je schopnost adaptovat se na náročné situace, zvládat zátěž a postupně se zotavovat.

Růstové nastavení mysli nám může pomáhat:

- Vnímat překážky jako příležitost k učení
- Hledat nové strategie a možnosti řešení
- Nevnímat neúspěch jako definitivní hodnocení sebe sama

JAK PŘEMÝŠLÍME, TAK SE MŮŽEME I CÍTIT

Způsob, jakým interpretujeme náročné situace, může ovlivňovat naše emoce, motivaci i následné chování.

Situace

NĚCO SE MI NEPOVEDE.

Interpretace

CO SI O TOM ŘEKNU?

Reakce

JAK SE CÍTÍM A CO UDĚLÁM?

AKTIVITA: DVA POHLEDY NA JEDNU SITUACI

Práce ve dvojicích.

Přečtěte si situaci na kartičce a společně diskutujte nad následujícími otázkami:

- Jak by mohl člověk v této situaci přemýšlet z perspektivy **fixního nastavení mysli**?
- Jak by mohl o stejné situaci přemýšlet z perspektivy **růstového nastavení mysli**?
- Co by člověku mohlo pomoci situaci zvládnout a posunout se dál?

INDIVIDUÁLNÍ AKTIVITA
JAK PŘEMÝŠLÍM JÁ?

PROJEKTY: BURZA NÁPADŮ

- Rozdělte se do trojic/čtveřic.
- Představte si navzájem nápady, nad kterými jste přemýšleli v rámci domácí přípravy.
- Společně diskutujte o tématech, která vás zajímají, a své nápady a postřehy zaznamenejte na papír.

O ČEM SPOLEČNĚ PŘEMÝŠLET?

- Jaká témata jsou pro nás důležitá a chtěli bychom je v rámci projektu otevřít?
- Co by mělo být cílem projektu? Jakou pozitivní změnu bychom chtěli přinést?
- Na koho bychom se chtěli zaměřit? Komu by měl projekt přinést užitek?
- Jak by mohl projekt konkrétně vypadat? Jaké aktivity bychom mohli realizovat?
- Co bychom chtěli, aby práce na projektu přinesla nám samotným?

ÚKOLY DO PŘÍŠTĚ

- **Sdílená tabulka s projekty** - dopisujte záměry vašich projektu, připisujte se k projektům.

Děkuji za pozornost