



SPOLEČNOST MLADÝCH AGRÁRNÍKŮ
ČESKÉ REPUBLIKY

ZVYŠOVÁNÍ EFIKTIVNOSTI HOSPODAŘENÍ PODNIKU III.

12/015/1310b/152/000093

STRATEGICKÉ MYŠLENKOVÉ MAPY

18.12.2013



PROGRAM ROZVOJE VENKOVA

Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí

Obsah

STRATEGICKÉ MYŠLENKOVÉ MAPY	3
Cíle	4
NEPŘEKAŽEJME SVÉMU MOZKU	6
Strategie, otázky	8
NAŠE MOZKY	13
Intelligence.....	14
TRÉNINK MOZKU	17
Mindball	19
Mozkostřelba	20
TIME MANAGEMENT	22
Stres.....	22
Principy time managementu	26

STRATEGICKÉ MYŠLENKOVÉ MAPY

Mezi moderními procesy, které se týkají strategického přemýšlení a rozhodování, vyniká těchto deset nástrojů:

1. Plánování scénářů
2. PEST analýza
3. Porterův model pěti hybridních sil
4. SWOT analýza
5. Balanced Scorecard
6. Analýza BCG
7. Porterův hodnotový řetězec, který slouží k identifikaci konkurenční výhody
8. McKinseyho „Rámec sedmi S“
9. Marketingový mix
10. Životní cyklus výrobku

Tyto nástroje lze pomocí map nejen rozvíjet, ale i snáze pochopit a převést do praxe. Výběr bych ponechala na účastnících školení. Podle toho, se kterými nástroji na svých pozicích pracují.

Cíle

Ať už plánujete, nebo vám hrozí jakékoli změny, asi budete chtít co nejlépe pochopit, kde v současnosti jste a kam svou kariéru nebo práci směřujete. Zaměřte se nejprve na své současné povolání nebo vysněnou pozici a do středu obrázku zakreslete obrázek vyjadřující pocity, jaké ze svého cíle máte. Větve mapy vytvoříte s pomocí následujících otázek:

- Jaké jsou nejdůležitější součásti vašeho profesního života?
- Jaká je vaše současná práce?
- A jaké jsou vaše cíle v ní?
- S čím jste spokojeni?
- S čím jste nespokojeni?
- Kdo jsou vaši přátelé a kolegové?
- Kdo jsou lidé, kteří mají změny na starost?
- Jaké je vaše prostředí?
- Je váš plat upokojivý a roste dostatečně rychle?
- Baví vás práce s vašimi kolegy?
- Odpovídá vize společnosti vašim vlastním postojům?
- Respektujete své šéfy, vzhlížíte k nim, pomáhají vám a zušlechťují vás?
- Jaké jsou vaše silné a slabé stránky a příležitosti ve vaší současné kariéře?
- Ohrožuje vaši kariéru něco?
- Toužíte po povýšení nebo ne?
- Je možné, že společnost někdo převezme? Propouštěl by?
- Jestliže chcete novou práci, co od ní očekáváte?

Vaše já musí zůstat silné, mít pracovní i osobní život v rovnováze.

Trénink

1. Vytvořte centrální obrázek znázorňující cíle

Držte se nějakého časového rozpětí. Hledáte celoživotní cíle?

2. Během brainstormingu vymyslete hlavní cíle

- a. Majetek a finance
- b. Kariéra
- c. Rodina, vztahy
- d. Zdraví
- e. Osobnostní rozvoj
- f. Duchovno
- g. Volný čas
- h. Solidarita a komunita

3. Spojte své cíle a určete jejich priority

4. Vaše cíle by měly být chytré

- a. Kdo
- b. Co
- c. Kdy
- d. Kde
- e. Proč

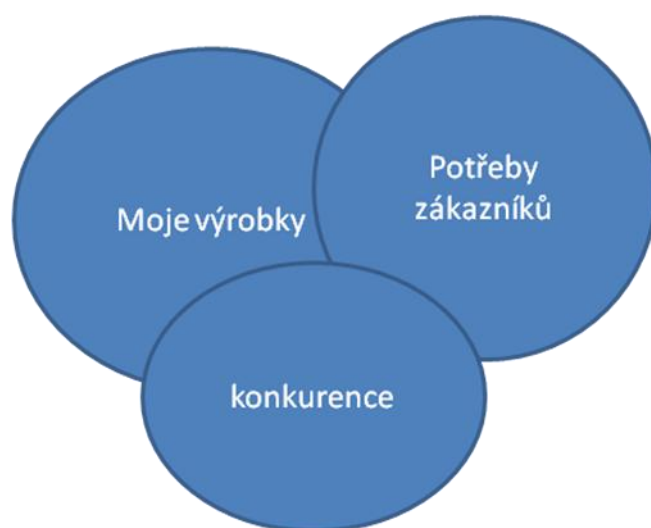
S postupem času se vaše cíle mění. Je důležité se vracet k mapě a upravovat ji. Vždy své cíle po splnění přehodnoťte. Pokud jejich dosažení bylo moc jednoduché, vytyčte si příště cíl složitější.

NEPŘEKAŽEJME SVÉMU MOZKU

Korespondenční lístek managementu nebo podnikání

- Já
 - Tah na branku
 - Test na realitu
 - Učit se
 - Zdravý rozum
- My
 - Stejná krevní skupina
 - Tah na branku
 - Investice ne benefity
 - Vnitřní motivace
 - Spolupráce
 - Komunikace
- Prostředí
 - Tři kruhy
 - Černé labutě

Tři kruhy



Strategie, otázky

- Škálovatelný a neškálovatelný byznys
- Kdy opustit slepici se zlatými vejci
- Alternativy
- Shift of paradigm
- Lateral thinking a serious creativity
- Nástroje – ne excel 😊
- Vyčerpané – cost cutting, reengineering, customer care

Důležité

- Trvalé mozkové změny
- “dětský” bezbariérový přístup ke kreativitě
- Přirozené techniky
- Nevěřte předpovědím
- Přemýšlejte o číslech

Základy

- Tělo upadá, duše je věčná
- Myslím, tedy jsem
- Bůh/příroda nás stvořil s dvěma konci, jedním myslíme na druhém sedíme, přišel čas k myšlení užívat ten správný
- Svůj největší potenciál odhalíme před zrcadlem

Rozhoduje

- Umět se učit
- Umět se rozhodnout
- Kreativita

Mýty

- Multitasking vs efektivita
- Levá a pravá hemisféra a jejich funkce
- Koncentrace a uvolnění
- Stav ohrožení
- Stres
- Systém 1 systém 2
- IQ vs EQ

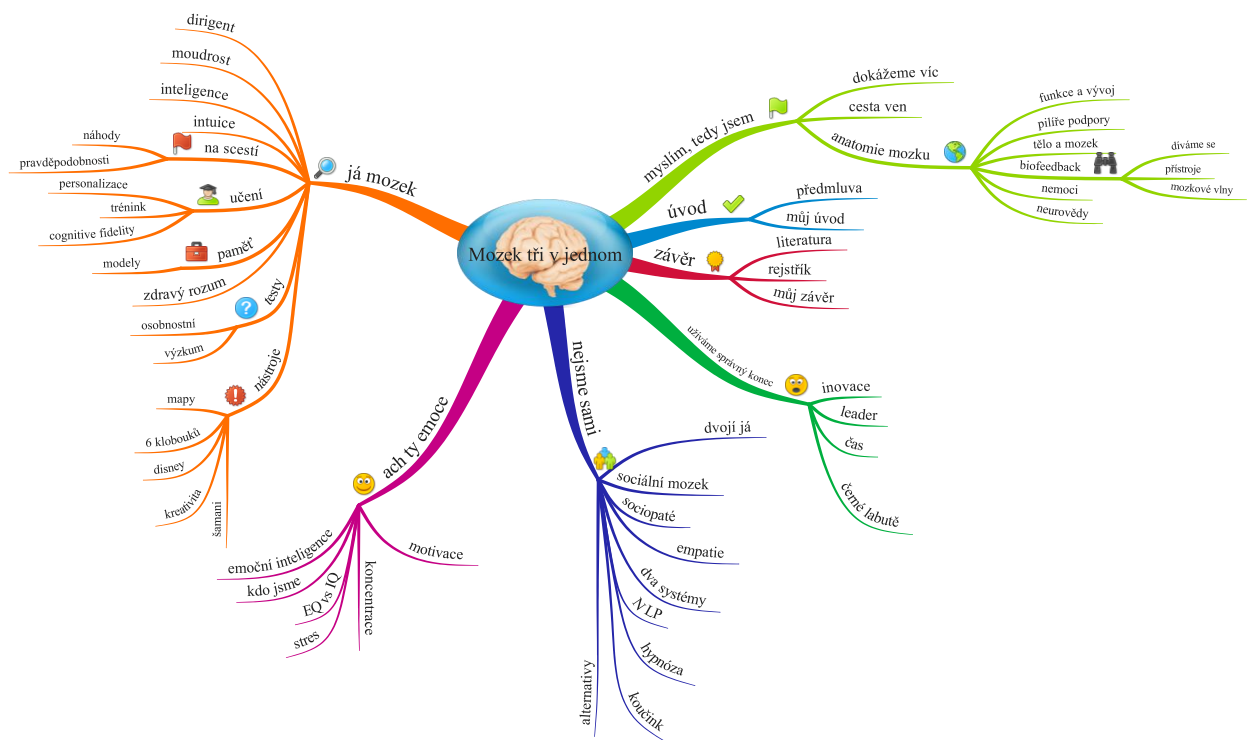
Morfologie a procesy v mozku

- Jak se učíme
- Jak si pamatujeme
- Jak zapojit obě hemisféry

Co nám pomůže

- Myšlenkové mapy
- 6 klobouků
- 3 pokoje Walt Disney
- Braingym
- 3 pilíře mozku
- Jak na kreativitu
- Mnemotechnika
- Trénink

Náhled – myšlenková mapa:

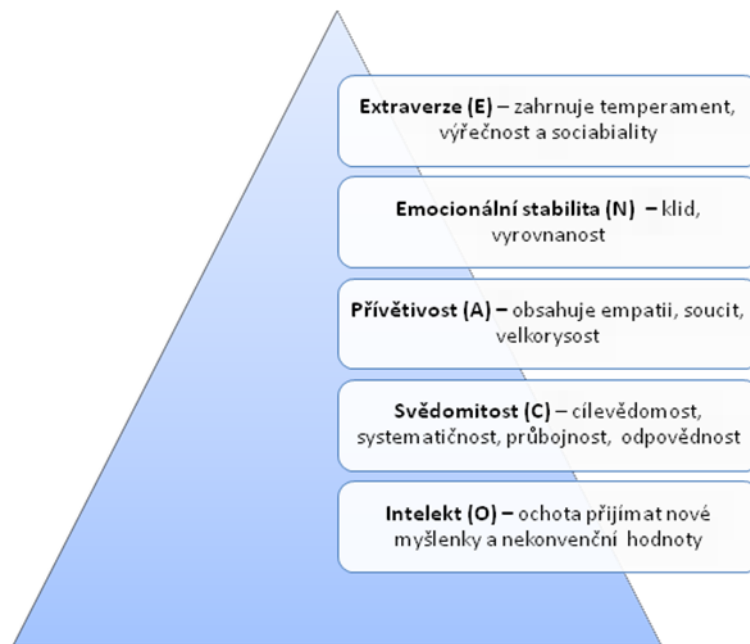


Sami a přece s ostatními

- Emoční inteligence
- Sociální inteligence
- Zrcadlové neurony

NAŠE MOZKY

Rysové modely osobnosti - VELKÁ PĚTKA

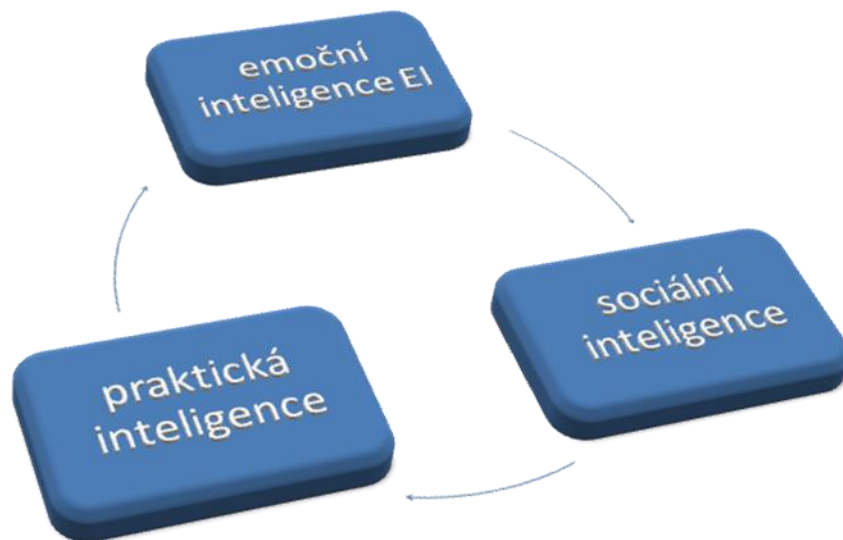


Lidská inteligence

- ❑ původ slova z latinského slova *inter-legere* - znamená rozlišovat, poznávat, chápat
- ❑ inteligenci lze definovat jako rozumovou schopnost řešit nově vzniklé nebo obtížné situace
- ❑ schopnost učit se ze zkušeností
- ❑ schopnost správného určení podstatných souvislostí a vztahů
- ❑ vrozená vlastnost jejíž míru ovlivnit, ale můžeme ji rozvíjet získáváním zkušeností a procvičováním modelových situací.

Intelligence

Několik typů intelligence



Emoční intelligence (EI)

- ❑ Vychází z myšlenky, že lidé se liší ve svých emočních dovednostech a ty se odráží v reálném životě
- ❑ koncept EI staví na zvládání intrapersonálních komponentů (nálad, emoce, strach, stres)
- ❑ lze ji měřit sebepopisnými dotazníky

Sociální inteligence (EI)

- ❑ zabývá se schopností porozumět lidem, jednat s nimi a reagovat na ně.
- ❑ koncept SI staví na zvládání interpersonálních komponentů (jednání s lidmi, schopnost tvořit vazby)
- ❑ lze ji měřit směsicí metod kombinující měření výkonu a sebepopisné metody s různými kognitivními a behaviorálními proměnnými

Praktická inteligence (PI)

- ❑ vztahuje se ke schopnostem lidí vyrovnat se s problémy reálného života
- ❑ koncept PI staví měření úspěchu v běžných situacích (jednání na úřadech, schopnost poradit si s běžnými problémy)
- ❑ měřitelnost je o stanovení reálných proměnných v čase, které lze však velmi těžko objektivně posuzovat

Srovnání EI a IQ?

Při IQ testech posuzujeme:

- ☐ analytické myšlení
- ☐ logické myšlení
- ☐ kombinační schopnosti
- ☐ prostorovou orientaci
- ☐ jazykové schopnosti

Při EQ testech posuzujeme:

- ☐ Motivaci
- ☐ Temperament, adaptační schopnosti
- ☐ Chování v zátěžových situacích
- ☐ Emoční sebejistotu

TRÉNINK MOZKU

Neurotechnologie - princip

- Zařízení na trénink mozku pracují na principu EEG (elektroencefalograf)
- EEG je vyšetřovací metoda, která je běžně používána lékaři při sledování činnosti mozku
- Na hlavu jsou připojeny elektrody, které zaznamenávají mozkovou činnost
- Čelenky s biosensory
- Promítnutí mozkové aktivity do grafické podoby (Mindball)

5 věcí, které digitální koučink (cvičení mozku mozkohrami) dokáže:

- 1) mění tělní funkce ve prospěch našeho zdraví**
- 2) eliminuje stres**
- 3) rozvíjí kreativní myšlení**
- 4) zlepšuje proces učení**
- 5) učí správnému hospodaření s energií**

K čemu to slouží?

- 21. století je stoletím mozku
- mělo by být samozřejmostí trénovat nejen naše těla, ale i mysl
- milióny nervových buněk denně umírají
- trénink mozku zlepšuje výkon zaměstnání a obecně kvalitu života

Mindball

- Přístroj vyvinutý ve Švédsku
- Certifikované zařízení
- Moderní přístroj pro trénink mozku využívající princip EEG
- Čelenka s biosenzory
- Atraktivní a zábavná hra
- Zlepšuje schopnost relaxace a koncentrace zábavnou formou

Podívejte se na video:

<http://www.youtube.com/watch?v=nDkjMjYYZdU>

- Monitor zobrazuje křivku alfa a théta. Vyrovnaný a koncentrovaný člověk má obě hladiny co nejnižší a ve stejných úrovních (propojené).
- Pokud jsou křivky rozhozené a mají tvar kopců, stav mysli není zklidněný, člověk je roztěkaný a má problém se soustředit a odbourávat stres.

Mozkostřelba

- Vlastní vývoj – unikát ve střední Evropě
- Hra a zároveň tréninkový přístroj
- Využívá principy EEG
- Rozvíjí schopnost koncentrace
- Ostřelovači, sportovci, policisté, ...

ÚSPĚŠNÉ PROJEKTY

- **Hradecké Ivíce - basketbalový tým**

Digitální koučink ženských hráček doplněný o konzultace s lékařem a psychologem.

- **Podnikatel po mrtvici**

Znovu získána schopnost plynulé mluvy a koncentrace + schopnost vykonávat částečně své původní povolání

- **Koncentrace dětí**

Prevence či léčba ADHD

- **Open space**

Digitální koučink pomáhá lidem eliminovat externí vlivy a plně se koncentrovat na jeden specifický úkol.

TIME MANAGEMENT

- ☐ Definice stresů a situací, které k němu směřují.
- ☐ Seznámení se s procesem time managementu (způsobu efektivního nakládání s časem) a účinného zvládání stresu.
- ☐ Rozlišování priorit (hlavní x vedlejší).
- ☐ Zvládání emocí
- ☐ Předcházet stresovým situacím.
- ☐ Závěr.

Stres

Definice stresu

- *„Stres v angl. jazyce znamená zátěž“*
- *Jedná se o stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven nepříznivým životním podmínkám (stresorům)*
- *jeho následné obranné reakce mají za cíl zachování homeostázy (stabilní vnitřní prostředí) a zabránit poškození nebo smrti organismu.*

Psychické reakce na stres

- Stres (zátěž) je náročná životní situace, kdy se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha.

Psychické reakce na stresor

- A. emocionální (úzkost, vztek, agrese, apatie, deprese)
- B. oslabení kognitivních funkcí (potíže se soustředěním a logickým uvažováním. Výkon zvláště ve složitých úkolech se zhoršuje).

Druhy stresu

Eustres – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům – dle výzkumu přes 70% lidí přiznává, že mírný stres pozitivně působí na odvedenou práci .

- Hovoříme o tzv. stresové motivaci

Distres – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění.

Stresové symptomy

- třesení rukou, zvýšené pocení, tiky, zvýšená reakce na zvuky
- podrážděnost, hádavost, nervozita, pocity úzkosti, deprese
- odosobnění, vysychání v ústech, potíže s rozhodováním
- zvýšená starostlivost o každou maličkost nebo nezájem v případě opravdových problémů
- zvýšená nedůvěřivost vůči spolupracovníkům a členům rodiny
- problémy s lidmi, zapomínání schůzek, závazků, informací
- náhlá změna obvyklého chování
- snížená sexualita
- problémy se spánkem
- nechutenství nebo přejídání
- nutkání plakat
- nutkání utéci a schovat se
- únava, slabost, bolest hlavy, bolesti v ramenou, v zádech

Reakce na stres - záporné

- Stresor vyvolá stresovou reakci a člověk vědomě či podvědomě reaguje – vždy !!!
- organismus se pokouší situaci přizpůsobit, pokud nedochází k vyrovnání se situací nebo adaptace nenastane, dojde ke špatné adaptaci a pak mohou nastat tělesné nebo duševní poruchy
- trvá-li stres dlouho nebo se často opakuje, může dojít k vyčerpání adaptační schopnosti, a to se stává příčinou psychosomatických chorob
- další možný způsob reakce na stres je pasivita, někdy se též uvádí i okamžité ustrnutí
- jedinec není schopen se proti stresu bránit, nemá dostatečné adaptační rezervy, tento stav deprese spojený s bezmocností a beznadějí může být pouze přechodný

Reakce na stres - kladné

- následují aktivní a vlastní vůlí ovladatelné odpovědi na stres. Sem patří aktivní předcházení stresu jinou činností, která je člověku prospěšná po stránce tělesného a duševního zdraví (aktivní provozování pohybových aktivit, poslech hudby, atd.)
- nejúčinnější reakcí na stres je aktivní relaxační odpověď, která posílí vlastní přirozenou adaptaci člověka, a to jak psychickou, tak i fyzickou

Základní principy

- naučit se správně si stanovit priority, efektivně plánovat v různém časovém horizontu
- naučit se zorganizovat si práci tak, abychom zvládli hodně úkolů v co nejkratším čase
- naučit se snižovat svou časovou zátěž
- naučit se zvládat psychicky náročné situace
- možnosti delegování činností z hlediska optimálního hospodaření s časem
- rozpočet času a stanovení priorit

Principy time managementu

Princip III. generace

Třetí generace staví na schopnosti zachytit rozsáhlejší projekty, pracovat týmově a **přiřazovat priority** jednotlivým činnostem (**CO, KDY**). Je tak propracovaná, až je nelidská. Málokdo dokáže striktně dodržovat kontext denních, týdenních a měsíčních plánů.

Princip IV. generace

Čtvrtá generace na to jde obráceně. Napřed nás vede cestou sebepoznání, aby se každodenní život nepřičil zákonitostem naší mysli. Pak své zdroje zaměříme nejpravděpodobnějším správným směrem a konečně budeme řídit, tzn. naplňovat tento směr v každodenním životě. V praxi se nám zase tyto oblasti podle potřeby a zcela přirozeně místy překryjí.

Důležité - naléhavé

Každou činnost lze hodnotit ze dvou hledisek:

- **důležitost** - naplňování priorit a cílů (nejen našich)
- **naléhavost** - jak rychle to musí být hotovo
- Mezi těmito dvěma "parametry" je obrovský rozdíl.

Plánování

Co nám týdenní plánování přinese?

- **zmizí stres a frustrace**, když něco nestihneme, víme že to přesuneme...
- **týden** uvidíme na jednom papíře **přehledně zaznamenan**
- jsme **připraveni na krizové** události víme co můžeme přesunout kde máme mezery...
- vidíme co jsme již **zvládli** a máme z toho **dobrý pocit**

Chyby v řízení času

1. Nepořádek
2. Nespat
3. Neplánujeme
4. Přestávka – odpočinek
5. Zapomínáme na rodinu

Závěr

- Jakmile začnete cítit dlouhotrvající stres, zvolte si hlavní priority.
- Konflikty je třeba řešit ihned.
- Umět krotit a uklidnit projevy nepřátelství nebo agresivitu.
- Usměrnit a usnadnit projev mnoho i málomluvného klienta.
- Snažte se hledat příčiny stresu a odstraňovat je.
- Umět si správně naplánovat svoje pracovní aktivity.