



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

# Seminář –

## **Pozitivní postoj**

**v rámci projektu Zvyšování efektivity hospodaření podniku**

<b>Termín:</b>	<b>28. 2. 2012</b>
<b>Místo realizace</b>	<b>Penzion Smetanův Statek</b>
<b>Lektor:</b>	<b>Máša Vítková</b>



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

**Program:**

1. Pravidla komunikace na semináři
2. Spirála růstu
3. Pozitivní postoj
4. Limitované myšlení
5. Stanovení cílů



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

# Pravidla komunikace

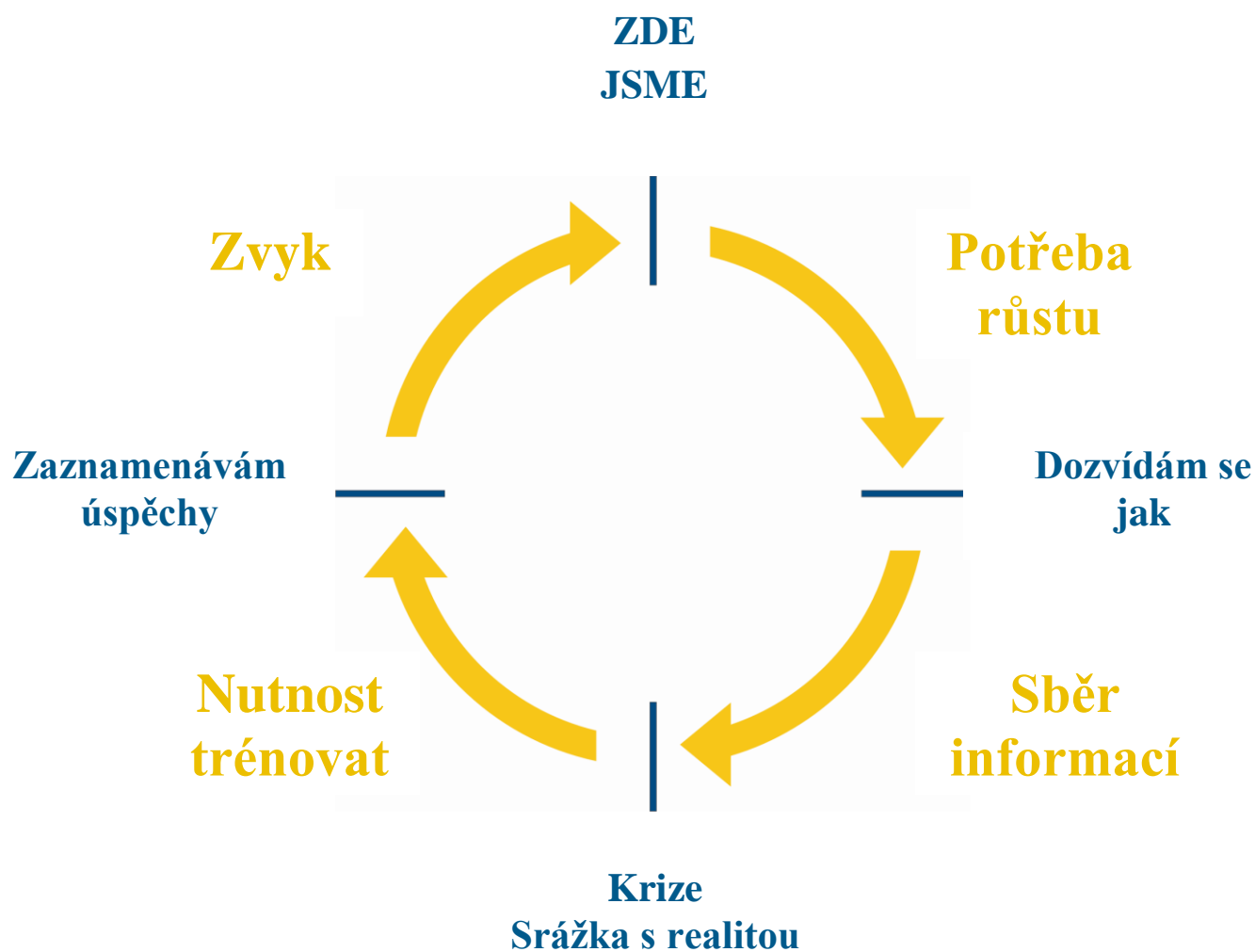
## Skupinové dvanáctero

1. Respektuj přesně dohodnutá pravidla
2. Začni včas
3. Nemlč jako ryba. Mluv o všem otevřeně a upřímně před ostatními
4. Máš samozřejmě právo mlčet. Tvoji povinností je to však oznámit
5. Nikdo není povinen nic vysvětlovat
6. Vylez z ulity. Neizoluj se sám ani ve skupince, neutíkej se svými problémy od skupiny, jinak ti nemůže pomoci
7. Neztrácej čas hovorem o problémech obecných. Soustřed' se na řešení konkrétních problémů svých i ostatních
8. Nehovoř obecně. Říkej co cítíš ty, tady a teď
9. Nevynášej sdělení o osobních problémech ostatních mimo skupinu
10. Vyslechni názory a podněty druhých, přemýšlej o nich a rozhoduj se sám!
11. Cítíš-li se skupinou nebo někým z ní ohrožen, ihned sděl skupině své pocity. V krajním případě skupinu raději opust'
12. Vyjadřuj se pozitivně



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

## Spirála růstu

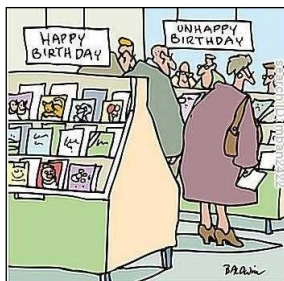




Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí

## POZITIVNÍ POSTOJ

Každý z nás žije svůj vlastní život odlišně. Někdo má štěstí a jeho život je plný radostných událostí, někomu se naopak lepší smůla na paty. Je tomu ale opravdu tak? Když si budeme více všimát příhod Štístka i Smolaře, zjistíme často ke svému údivu, že jejich příhody se ve své podstatě příliš neliší. Celý rozdíl je v tom, jak oba tyto příhody vnímají.



*Možná zjistíme, že Štístko i Smolař dostali chřipku, ale zatímco Štístko si libuje, že se za ten týden doma krásně prospal a dočetl knížky, na které neměl dlouho čas, Smolař pláče, že nemohl ven, v práci se mu nahromadily úkoly a kdoví, jestli chřipka neoslabila jeho srdce...*

Náš život tedy nesmírně ovlivňuje náš vlastní **postoj**. Vědecké studie říkají, že podíl postoje a techniky je v poměru ne menším než **80:20** ve prospěch postoje! Jednoduchým příkladem je učení se cizímu jazyku: Pokud vím, **proč** se chci jazyk naučit, najdu si vždy způsob, **jak**, a dílčí neúspěchy mě neodradí. Naopak pokud vím **jak**, ale nemám dobrý důvod se jazyku učit, přestanu s učením po prvním neúspěchu nebo při prvním nedostatku času.

Podle postoje odlišujeme 4 typy: PESIMISTA (NEGOUŠ) – REALISTA – POZITIVNÍ – OPTIMISTA

### Každý z typů se projevuje už svým slovníkem:

Pesimista–negouš:	nejde, špatné, šéf je..., nikdo mě nechápe, nic nefunguje, neznám, nenaučím se, drahý, trh je nasycený, karty jsou rozdány, všechno je problém, špatný region, bejvávalo
Realista:	buď v realitě, stůj na zemi, vím, na co mám, pracuji do výše svého platu, možná by to šlo, ale.
Pozitivní:	zvládnou to, vyřeším to, naučím se, dojdu k cíli, dokážu vše, co doopravdy chci
Optimista:	super, fantastický, ideál, naučím se cokoliv, všichni jsou skvělí,



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

	všechno je dobré
--	------------------



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

Nejlépe pochopíme pozitivní postoj na přístupu k problémům: Negouš nezná nic jiného a nemluví o ničem jiném, než o problémech. Nezajímá ho ale jejich podstata, takže ji ani nedokáže vysvětlit – zajímá jej pouze a jen negativní náboj problému. Realista problémy vyhledává také, ale na rozdíl od negouše se zajímá o jejich podstatu a tu také dokáže popsat. Pozitivní člověk problémy vidí včetně jejich podstaty, ale zajímají jej pouze jako překážka, kterou je třeba zdolat, úkol, který je třeba splnit. Problém je tedy pro pozitivního člověka pouze věc, kterou je třeba vyřešit. Optimista na rozdíl od ostatních problémy nevidí. Pro něj neexistují, takže je nemůže ani řešit.

V každodenní praxi můžeme použít jednoduchou pomůcku. Žádejme od svých kolegů (rodiny, přátel, známých), aby jakýkoli problém prezentovali včetně návrhu 2 řešení. Jednak tímto omezíme věčné stěžování negoušů, jednak podnítime realisty k pozitivnějšímu přístupu.

Na závěr několik návodů k pozitivnímu přístupu:

**Bud'te nadšenci!**  
**Dělejte vždy něco navíc, prostě jen tak, protože vás to baví!**  
Život je příliš krátký, abyste dělali to, co vás nebaví.

To nejcennější, co máte, jsou vaše ideály a víra, pokud je ztratíte, jste mrtví!

A to nejdůležitější na závěr: nemůžeme si vždy vybrat situaci, ve které se ocitneme, můžeme si však vždy vybrat postoj, který k dané situaci zaujmeme!



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

## LIMITOVANÉ MYŠLENÍ

Každý z nás je v životě ovlivněn výchovou rodičů nebo školy, prostředím, kterým jsme prošli a zkušenostmi, které jsme nasbírali. Toto všechno tvoří „brýle“, přes které vidíme svět, a je zdrojem našich postojů a chování.

Rodíme se s těmito „brýlemi“ v barvě růžové: zkuste se zeptat dětí, co všechno v životě dokážou, a zjistíte, že cokoli si budou přát. Postupem času se růžová barva brýlí ale zakaluje a často nabírá hnědo-šedou barvu podzimních plískanic. Nositelé takovýchto brýlí se vyznačují realistickým až negativním postojem a pocitem, že neexistuje nic, co by mohli ovlivnit, a že za všechno mohou druzí.

I ti z nás, kteří se až do tohoto extrému nedostali, jsou ovšem často omezováni. Po celý život získáváme zkušenosti pravící, že „to se dělá tak a vždycky se to tak dělalo“. Je přitom pohodlnější tyto hranice dodržovat a nepřemýšlet o tom, zda neexistují jiné cesty. Nebezpečí tohoto přijímání stanovených hranic je dvojitý: jednak se připravujeme o radost z objevování nových, často zajímavějších a efektivnějších cest, a jednak je tento přístup jen o krůček vzdálen věčnému „to nejde“.



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

■ ■ ■ *Spojte jedinou čarou těchto devět bodů. Čáru smíte zalomit jen třikrát. :*

■      ■      ■

■      ■      ■

■      ■      ■

■      ■      ■

■      ■      ■

■      ■      ■

■      ■      ■

■      ■      ■

■      ■      ■



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

### Proaktivní versus reaktivní chování

Naše postoje a chování mohou být pouhou reakcí na okolí, bez naší iniciativy, čekáním, až se věci stanou. Je to **reaktivní postoj, reaktivní chování, jednání**. Jde právě o postoj, který je „bezpečným“ schováváním se mezi hranicemi všech možných i nemožných (či nesmyslných) omezení. Reaktivní člověk nikdy nepřichází s vlastní myšlenkou, nápadem, aktivitou. Vždy čeká a přizpůsobuje se okolí.

Opakem je postoj **proaktivní** – člověk s tímto postojem nejedná v souladu s omezeními, hledá si vlastní cesty a možnosti. Být proaktivní znamená převzít iniciativu a odpovědnost, aby se věci staly, vytvářet si vlastní svět a podmínky. Proaktivní člověk je vždy o krok napřed: nečeká, než se věci stanou, problémům předchází nebo vymýšlí alternativní řešení.

#### ■ ■ ■ *Následující reaktivní výroky převed'te na proaktivní:*

<i>S touhle vadou nejde nic dělat.</i>	
<i>V půl čtvrté mi končí pracovní doba.</i>	
<i>Firemní pravidla to nedovolují.</i>	
<i>Do zítřka na to čekat nemůžu.</i>	
<i>Kdybych mohl, to číslo vám seženu.</i>	

Hlavním nebezpečím reaktivního chování je svádění problémů na okolnosti, tajemné a nevyzpytatelné „ony“, stát, společnost, zákazníky ... prostě na kohokoliv jiného, než jsem já sám. Pokud si ale neuvědomím, že zdrojem problému jsem já sám, nezačnu problém ani řešit.

■ ■ ■



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

*Příklad:*

*Juraj a Jan pracují v hotelu ve Slovenském ráji. V posledním měsíci si zákazníci již několikrát stěžovali na nepříjemně zavánějící a vlhké ručníky. Na každoměsíční poradě k tomuto tématu Juraj řekl: „Ti hosti už nevědí, co by si vymysleli. Ručníky jsem pokojským několikrát kontroloval přímo na vozíku – byly nadýchané a voňavé. Kdo ví, co s těma ručníkama ty lidi dělají!“*

*Jan byl v hotelu celkem nový, ale tohle vysvětlení se mu moc nezdálo. Poprosil proto recepční, aby mu vypsala čísla pokojů, ve kterých nespokojení zákazníci bydleli. „Tý jo, měl jsi pravdu,“ volala mu rozrušeně kolegyně ještě ten večer. „Vypadá to, jako by všechny ty stížnosti byly ze tří pokojů, které jsou přímo nad sebou.“ Jan se proto rozhodl udělat důkladnou prohlídku těchto pokojů. I před Jirkovy hlasité námitky odtahal nábytek a zkontroloval všechny zdi. V koutě přímo za skříňkami, ve kterých měli hosté nachystané čisté ručníky, pak zjistil, že vytrvalé deště v posledních měsících jeden z vnitřních okapů budovy nevydržel a částí zdi prosakuje voda. Okap nechali správcem budovy opravit a stížnosti už se neobjevily. „Prosakovalo to pěkně zrádně,“ řekl jim na rozloučenou řemeslník, který závadu opravoval. „Kdybyste na to nepřišli, mohli jste mít v zimě potrhanou zeď i trubky. Tomu, co si stěžoval, můžete poslat flašku, zachránil vám dost peněz.“*



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

## Začínáme cílem

### **Každý stanovený cíl má být:**

**S**pecifický – konkrétní

**M**ěřitelný

**A**kceptovaný – přijatý mnou, společensky přijatelný

**R**eálný

**T**ermínovaný

### ***Motto:***

*„Můžete mi, prosím, říci, kudy se mám odsud vydat?“*

*„To závisí do značné míry na tom, kam se chceš dostat,“ řekla kočka.*

*„Je mi jedno celkem kam...“ řekla Alenka.*

*„Pak je tedy jedno, kudy půjdeš,“ řekla kočka.*

***Alenka v říši divů, Lewis Carroll***



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

### **Životní vize**

Co by o mně řekli lidé, kterých si vážím, na oslavě mého životního jubilea?

---

---

---

---

---

---



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

**Zvolte si dva cíle, které jsou pro Vás důležité**

a/ z oblasti osobního rozvoje

b/ z oblasti pracovního a ekonomického rozvoje

**1. cíl**

**Důvod volby**

---

---

**2. cíl**

**Důvod volby**

---

---

**Zamyslete se nad tím**

- co mi přinese splnění mého cíle
- co mě to bude stát, když svého cíle nedosáhnu



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

**1. cíl Výhra**

**Ztráta**

---

---

---

---

---

**2. cíl Výhra**

**Ztráta**

---

---

---

---

---



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

**Nyní si udělejte analýzu svých cílů. Vyzkoušejte je podle kritérií SMART.**

- Je Váš cíl **specifický**?

1. cíl

---

---

2. cíl

---

---

- Je Váš cíl **měřitelný**?

1. cíl

---

---

2. cíl

---

---



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

- Je váš cíl **přijatelný**?

1. cíl

---

---

2. cíl

---

---

- Je **reálný**?

1. cíl

---

---

2. cíl

---

---



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

- Určili jste si, **kdy bude dosažen?**

1. cíl

---

---

2. cíl

---

---

**Napište nejdůležitější zdroje (schopnosti, osoby, vztahy, věci). Které potřebujete k dosažení svých cílů.**

**Zdroje:**

1. cíl

---

---

---



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

2. cíl

---

---

---

**Cíle rozepisujeme do konkrétních kroků v čase.**

Máme dvě možnosti:

1. od nynějšího stavu směrem k cíli (nebezpečí ztráty hlavního cíle ze zřetele)

2. „pozpátku“, tedy jak to bude vypadat např. půl roku před dosažením cíle?