



„Vzdělávací akademie“

rozvoj a inovace systému dalšího profesního vzdělávání ve VFN v Praze

„PRÁCE S VLASTNÍ ENERGIÍ – VÝKONNOST“

Příjmení, jméno, titul školitele

Datum..2009/02.K10

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem.

Zvyšování výkonnosti

V současnosti zvyšujeme výkonnost

- prodlužováním pracovního času.

Důsledky:

- fyzické, duševní, emocionální;
- pracujeme s menším nasazením, hůře se soustředujeme, častěji jsme nemocní

Klíčový problém: čas je omezený

Energie

Energie, fyzikálně definovaná jako schopnost vykonávat práci, má u člověka 4 hlavní zdroje:

- tělo,
- emoce,
- mysl,
- ducha.

Energetický potenciál každého z těchto zdrojů může být systematicky rozšiřován a obnovován určitými způsoby - rituály – s cílem, aby se co nejdříve automatizovalo a přešlo do podvědomí.

Dobíjení energie

Chceme-li efektivně „dobíjet vlastní energii“, je třeba si uvědomit, jak nás o energii připravuje naše vlastní chování.

Následně se pak zaměřit na to, jak toto chování změnit, bez ohledu na okolnosti.

Program tzv. energetického managementu

Cílem organizace je motivovat zaměstnance k programu energetického managementu.

Zavést pravidla „zdravého životního stylu“. Provést energetický audit čtyř dimenzí energie – tělo, emoce, mysl, duch.

Druhým krokem je definovat „rituály“ vedoucí ke změně.

Cvičení č.1: Energetický audit

Test

Vyhodnocení

Tělo: fyzická energie

Rituály obnovující zdroje energie:

- Kardiovaskulární trénink a posilování;
- Dostatek spánku a zdravé stravovací návyky;
- Krátké, ale pravidelné přestávky v práci, při nichž odejdete od pracovního stolu (tzv. ultradiánní rytmy jsou cykly s periodou 90 – 120 minut, během nichž naše tělo pomalu přechází od stavu maximální energie až po fyziologický propad. Důsledek: tělo prahne po regeneraci, zívání, hlad, ztráta koncentrace). Důležitá délka pauzy + intenzita – „vypnout“ – nemyslet na práci. Bezmyšlenkovitost umožní pravé mozkové hemisféře se uplatnit a vnímat věci v kontextu. Získat celkový obraz.

Emoce: kvalita energie I

Jak obnovit zdroje:

- Kontrolovat emoce – znamená zlepšit kvalitu energie bez ohledu na vnější tlaky, kterým jsme vystaveni;
- Nejlépe pracujeme – největší výkonnost - při pozitivní energii; (Pozitivní emoce nejsme schopni udržet dlouho).
- Pod tíhou nečekaných problémů propadáme negativním emocím – instinktivní odpověď „prchnout nebo bojovat“;
- **Účinným rituálem k „zneškodnění“ negativních emocí jsou dechová cvičení** (hluboký nádech a dlouhý výdech po dobu 6 sekund navodí uvolnění;
- Vyjádření uznání druhým (blahodárné pro příjemce i vykonavatele);
- Čas na pohovor s lidmi;

Emoce: kvalita energie II

Zvlášť důležité pro pěstování pozitivní energie:

Naučte se nově líčit své prožitky. Nestavte se do role „oběti“ – zejména v konfliktních situacích – nedávejte vinu okolnostem nebo bližním.

Vyličte každou událost na základě faktů „ve vlastní prospěch“. Nezapírejte a nezkreslujte.

Tři základní pohledy:

1. Co by o konfliktu řekl druhý účastník - v čem může mít pravdu?
2. Jak se na tento problém budu dívat za půl roku – rok?
3. Jak se z dané situace mohu poučit a dosáhnout osobního růstu?

Cvičení č.2

Vyberte výraznou konfliktní situaci:

Pokuste se na ni podívat z naznačených
třech pohledů!

Mysl: ohnisko energie

- Multitasking – rozptýlenost znamená ztrátu času. (Přeskakování z problému na problém – až 25% ztráty času – zvednutí telefonu, vyrušení atd.).
- Nejvíce „vyrušování“ do našeho života vnesly moderní technologie (mobil, e-mail...)
- Vytvořte si pracovní úseky –tzv. „ultradiánní sprinty“ 90 – 120 minut - při nichž nesmí nikdo vyrušovat.
- Vypínejte mobil při jednáních a tvůrčí koncentraci.
- Odpovídejte na e-maily dvakrát denně.
- Nejúčinnější: definovat si v předvečer nejdůležitější úkol na další den a zařadit jej jako první. V 10 hod ráno budete mít pocit smysluplně stráveného dne.

Lidský duch: energie smysluplnosti

- Nejlépe čerpáme z energie ducha tehdy, když máme pocit smysluplné existence; pak jsme vytrvalejší a soustředěnější;
 - Smysl práce je potenciálním zdrojem energie. Jak toho dosáhnout?
-
- ✓ Dělat, co děláme nejlépe, co nás nejvíce baví;
 - ✓ Vědomě věnovat čas a energii tomu, co považujeme za nejpodstatnější v životě (práce, rodina, zdraví, služba druhým).

Cvičení č.3

- Vyberte dva pracovní momenty, které Vás nejvíce v posledním období „nabíjeli“. Cítili jste se ve svém živlu. Rozeberte je – proč tomu tak bylo?
- Napište co je třemi nejvyššími životními prioritami. Kolik času denně na ně vynakládáte. Je zde soulad?
- Hodnotový systém. Jaké hodnoty vyznáváte? Co je pro vás v životě nejodpudivější? (Opak je hodnotou).

KONEC

**Děkuji za aktivní spolupráci
a přeji hodně úspěchů v další práci !**