

Konflikty a emoce čerstvých absolventů v první práci

Rodič jako kouč a mentor

Vít Heinz

Jak to děda myslel? Nebo tím nemyslel nic?

Z tebe bude něco **velkého**, jestli
tě nesežere něco **malého**.



Agenda

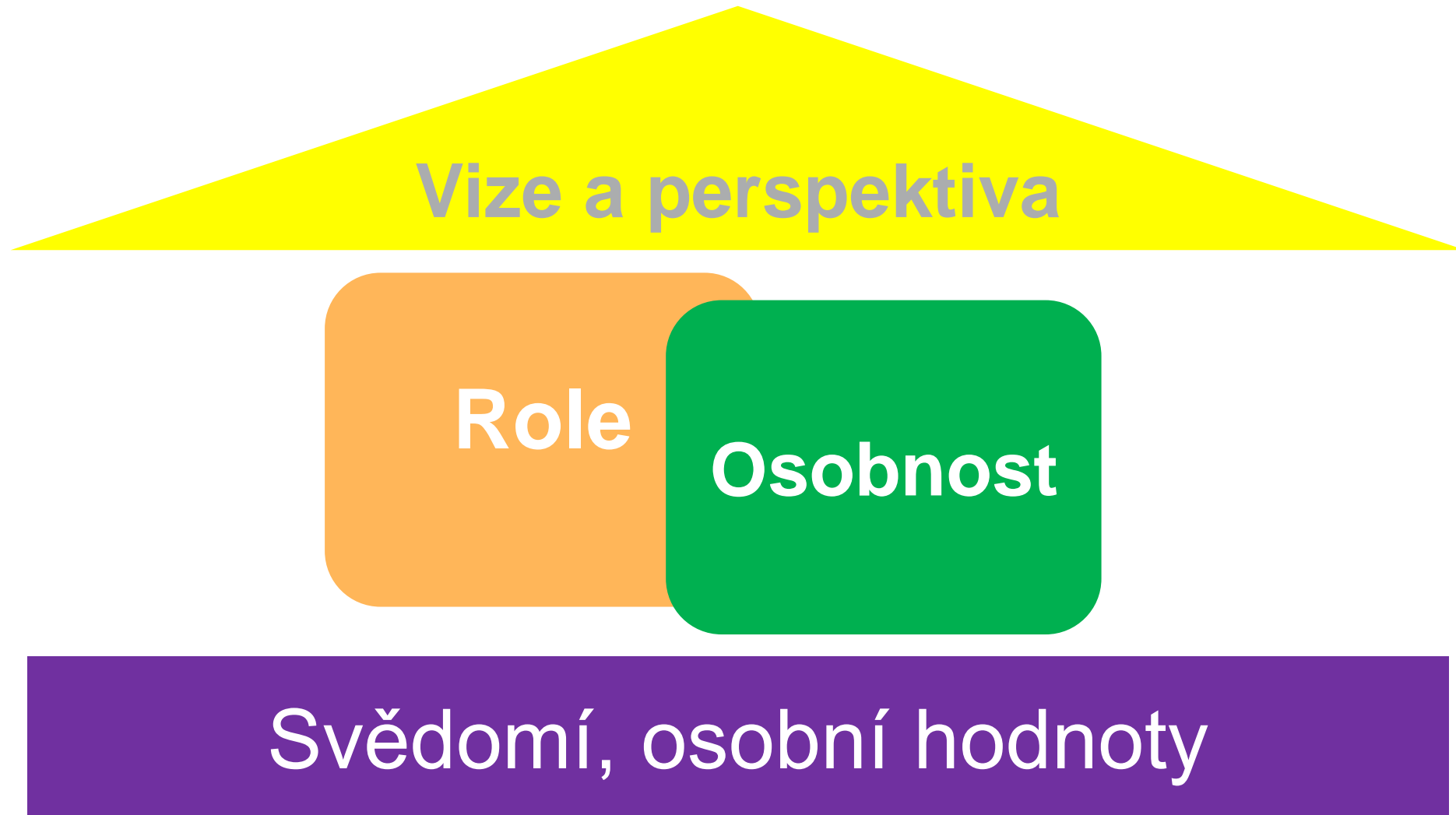
1. Co čeká Vaše děti v první práci jste možná zažili i vy. Vzpomínáte na svůj první job?
2. Jaké konflikty a obtížné situace vaše děti čekají
3. Trocha teorie: Co jsou emoce? Co je emoční inteligence?
4. Rozšiřovat slovník emocí – co nepojmenuješ, to neznáš / neovládáš

5. Rodičovské (učitelské, manažerské) intervence / styly vedení
6. Koučování vs. mentorování
7. Jak působit na teenagery

Konflikty a emoce čerstvých absolventů

- Rozlišovat a sjednocovat osobnost a roli v organizaci je úkol pro dospělé
- PROČ to jde tak pomalu, složitě, nelogicky? (lokální a globální optimum)
- Můj šéf je omezenec / chaotik / ignorant, já bych to na jeho místě dělal líp
- Přijmout kritickou zpětnou vazbu je těžké kvůli slepé skvrně
- Pravidla a komplikovanost úkolů vs. netrpělivost a impulzivnost

Osobnost a role v organizaci

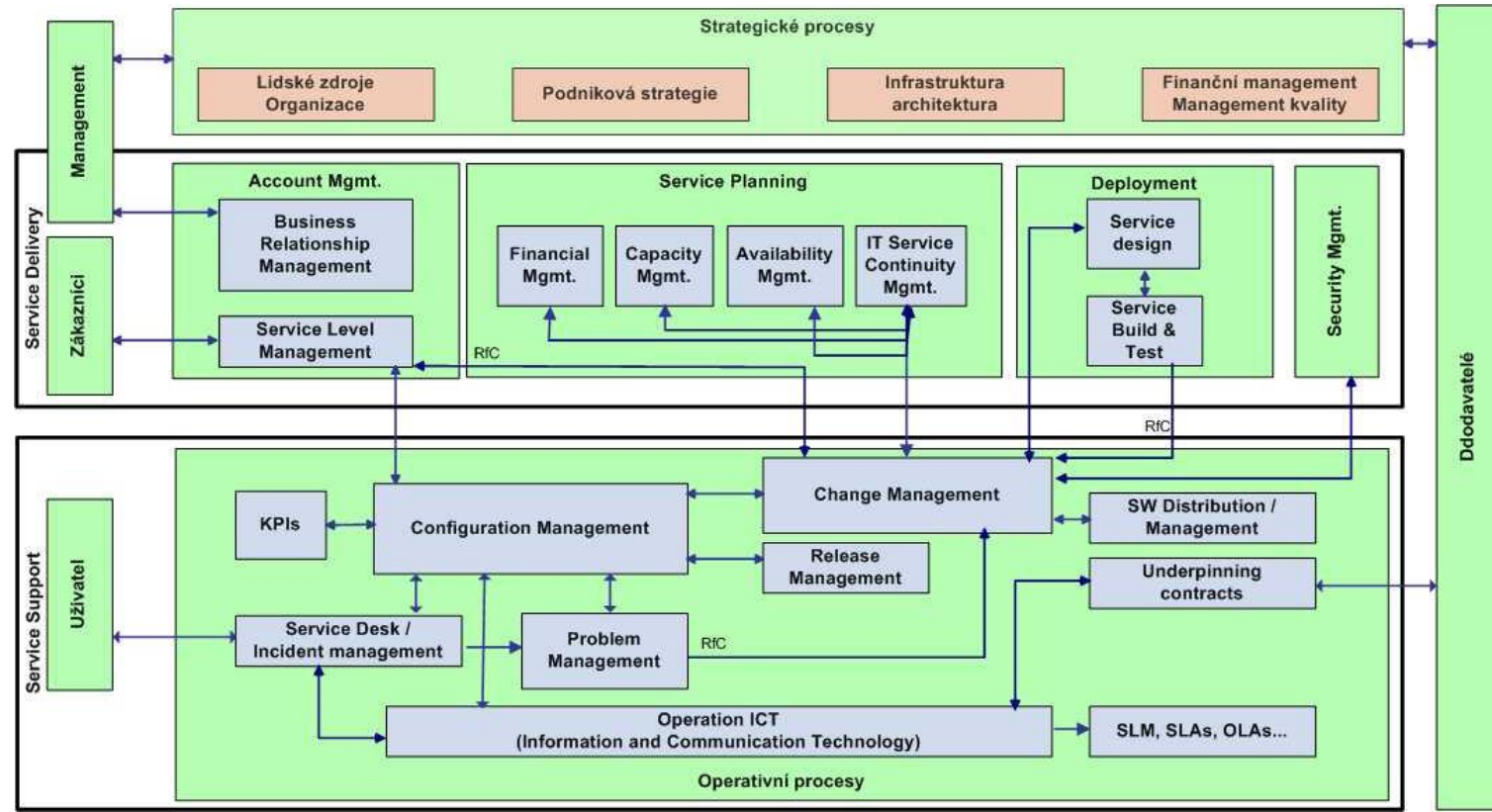


PROČ to jde tak pomalu...

Složitě

Nelogicky

....Jak nerezignovat a současně nebojovat zbytečné bitvy



Můj šéf je...

omezenec

chaotik

ignorant,

já bych to na jeho místě dělal líp



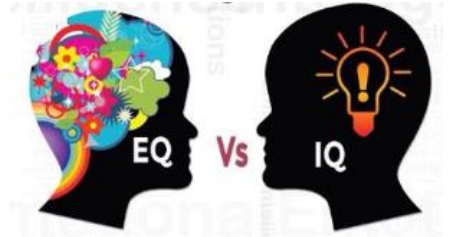
Přijmout kritickou zpětnou vazbu



	Vím o sobě	Nevím o sobě
Ostatní o mě vědí	Veřejné	Slepá oblast
Ostatní o mě nevědí	Skrytá oblast	Neznámá oblast

Emoční inteligence

David Goleman



Společenská
obratnost

Dokážu vést lidi. Umím řešit konflikty mezi lidmi. Dobře naslouchám a rozumím druhým. Rozvívám sítě hodnotných vztahů.

Empatie

Umím odhadnout pocity druhých a jsem ochotný se jimi zabývat. Dokáži ocenit i podpořit. Vnímám a využívám rozdílnosti lidských potřeb a osobností.

Sebemotivace

Chci se zlepšovat. Dokážu se ztotožnit s vizí celku. Vytrvale sleduji záměr a hledám řešení i přes překážky. Udržuji si pozitivní postoj a víru v úspěch.

Sebeovládání

Nepodléhám nahodilým impulzům, dotahuji své úkoly. Jsem dochvilný, disciplinovaný. Zním hranice své odpovědnosti a dodržuji je. Dokážu se přizpůsobit.

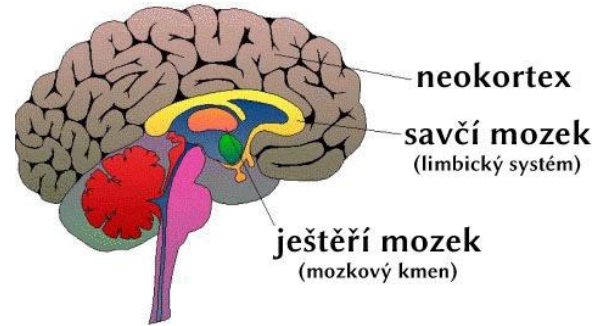
Sebeuvědomění

Co cítím? O co mi jde? Silné a slabé stránky. Zním svoji hodnotu, vím kým jsem.

Emoce – fyziologie, pohyb, prožívání

Primární emoce

Vrozené, biologické



Sekundární emoce

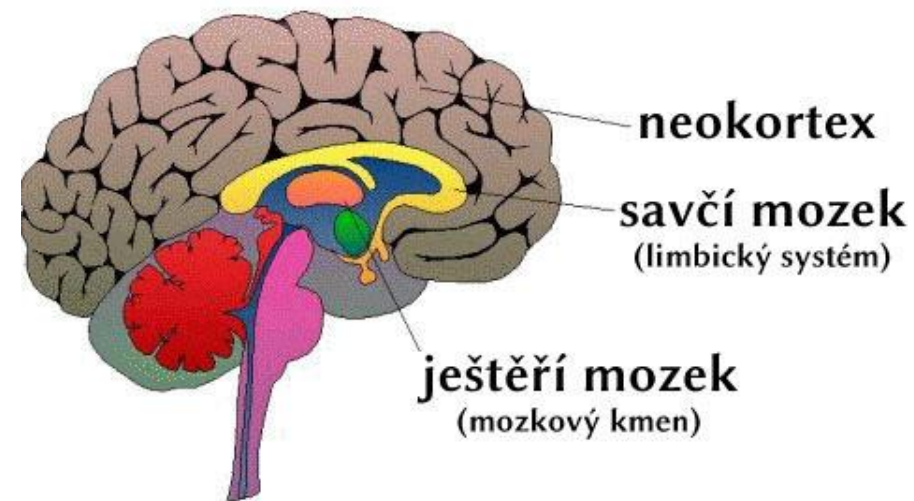
Získané výchovou, prostředím, dřívějšími prožitky

Sekundární emoce jsou také na rozdíl od primárních založeny na emoční zkušenosti: obdiv, úcta, pohrdání, závist, lítost, vina, hrdost, stud

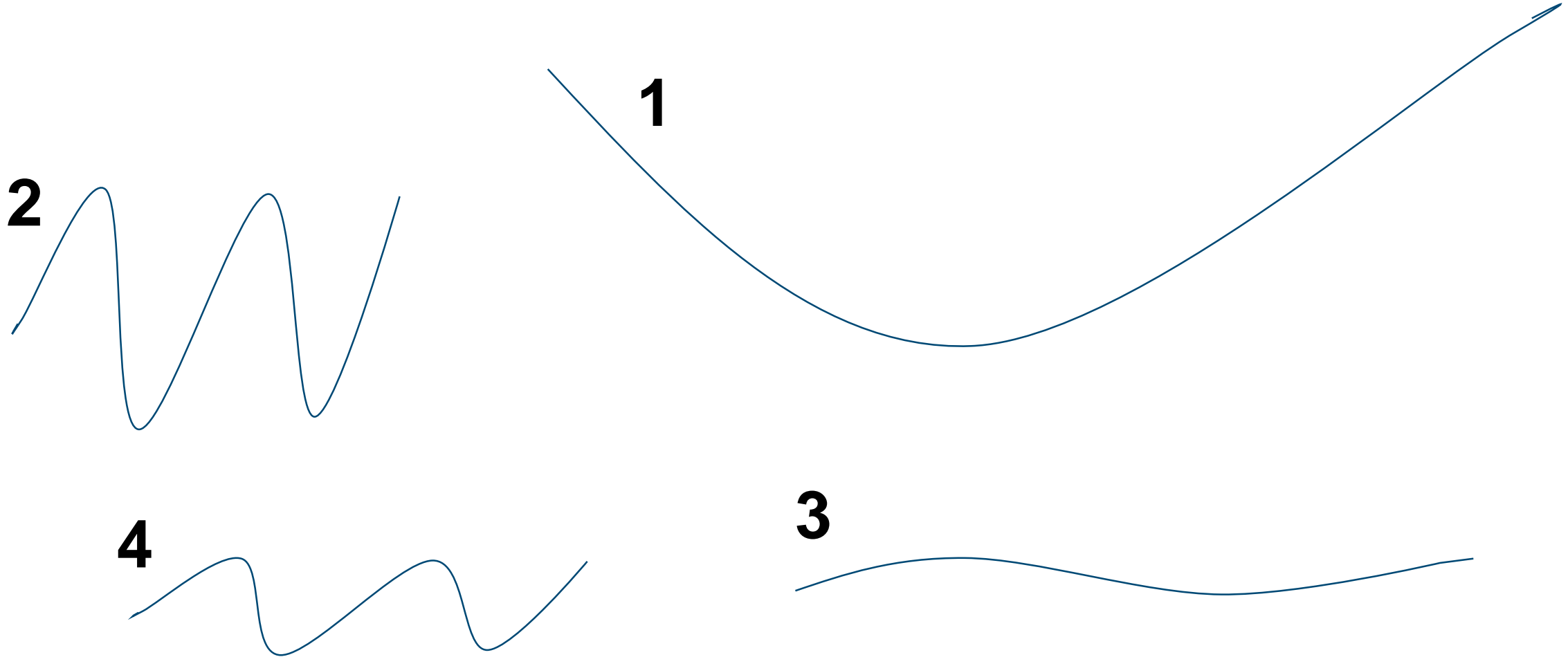
Podnět



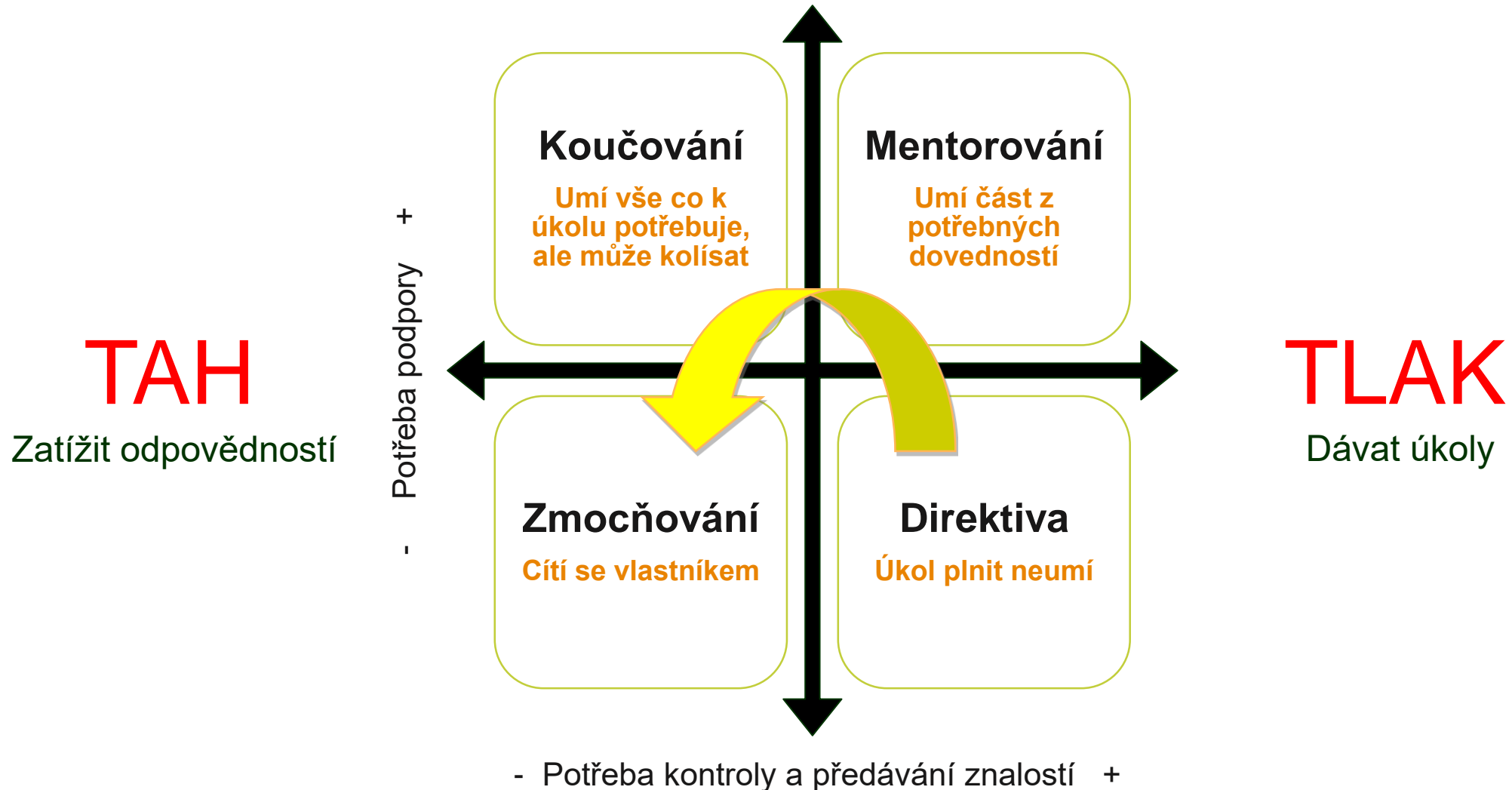
Primární emoce



Sangvinik, cholерик, melancholik, flegmatik

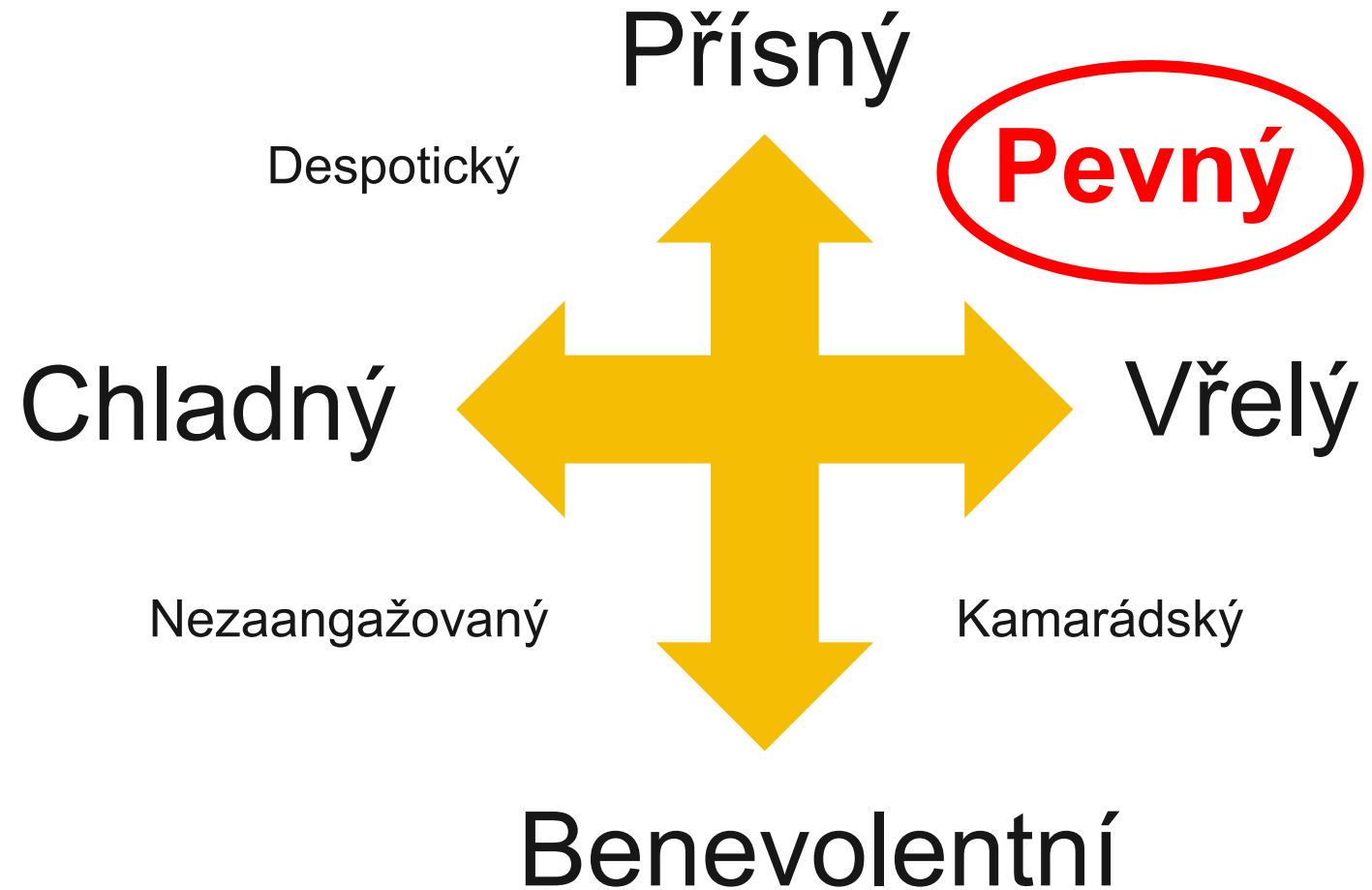


Situační styly vedení



Vít Heinz

Rodičovské styly



Koučování podle GROW

G-oal

Jaký máš na dnešek plán?

R-eality

Jak se ti to daří? Dá se to stihnout?

O-ppportunity

Co by se dalo udělat, abys to do večera zvládl?

W-ill do

Čím začneš? Můžu ti s tím pomoc?



Mentoring

Na tvém místě bych udělal....

Podle mě jde ještě o víc....

Můžeš se na to podívat i z druhé strany....

Nemusí to vždy znamenat totéž....

Pokud je tvým cílem toto, pak je nejlepší udělat

V zásadě máš tři možnosti....

Rozšiřuje kontext

Ukazuje jiné pohledy

Sdílí zkušenosti a znalosti

Zjednodušuje složitou situaci a usnadňuje rozhodování...



Jak děti (emočně) připravit na práci (a na celý život)

1. Rozvíjet dlouhodobé cíle

- Zajímat se o to, jaké mají cíle, ale nepřebírat (předčasně) odpovědnost
- Podporovat správná rozhodnutí, ale nechránit je přehnaně před učícími chybami (kde nejde o život)

2. Zajímat se o jejich prožívání (emoce) a pomáhat v jejich rozvoji (5 jazyků lásky)

- Věnovat jim čas (ve dvou) – naslouchat, nevyslýchat, respektovat těkání
- Ujišťovat a vyjadřovat lásku a přijetí
- Vhodný fyzický kontakt – rychle poznáte, kdy to je vítané a kdy ne
- Nápadité dárky – ale žádné rozmazlování
- Laskavé činy – ale nedělat práci za ně

Jak děti (emočně) připravit na práci (a na celý život)

3. Vytvářet bezpečí, kde mohou mluvit o svých pocitech, chybách a pochybnostech
4. Zapojovat je do rodinného rozhodování
5. Skrze důvěru budovat důvěryhodnost, a když selžou, nezahanbovat je a neobviňovat
6. Vyjednávat, ne manipulovat či vyvíjet nátlak
7. Vysvětlovat hranice a omezení a důsledky jejich porušení

Jak děti (emočně) připravit na práci (a na celý život)

8. Když reagují emotivně, zůstat klidný a vlídný. Učit je vyjadřovat emoce správným způsobem

- Já jazyk
- Popis – pocit - interpretace

9. Řešit konflikty mezi vámi konstruktivně (počkat na uklidnění emocí, vytvořit bezpečné prostředí, identifikovat příčinu konfliktu, krok po kroku řešit rozdíly a hledat shodu – v záměrech a hodnotách)

10. Omlouvejte se, když se zmýlíte a usmířujte se, „než Slunce zapadne“

11. BÝT JIM PŘÍKLADEM

Jak zvládat emoce

Kognitivní kontrola emocí

- modifikace svých postojů, náhledů a přesvědčení o svých problémech
- sebepodpora (vnitřní hlas)

Fyziologická kontrola emocí

- psychofarmaka
- focusing – reflexe tělesných pocitů, jichž si běžně nevšímáme

Behaviorální kontrola emocí

- klasické podmiňování – je podstatou systematické desenzibilizace (přeučení staré reakce strachu)

Na závěr:

Ještě není pozdě, začněte právě
dnes!