



TEST SCHOPNOSTI ZVLÁDAT STRES

(autoři Harrison M. Black a Pavel Jansa)

Započtete si za každou odpověď **ano** 1 bod, za každé **ne** 5 bodů.

- ✚** Alespoň jednou denně jím teplé jídlo.
- ✚** Alespoň čtyřikrát týdně spím 7-8 hodin.
- ✚** Mám alespoň jednoho příbuzného nebo přítele, na nějž se mohu spolehnout a jenž navíc bydlí nedaleko.
- ✚** Alespoň jednou týdně cvičím až do vyčerpání.
- ✚** Kouřím méně než 10 cigaret denně.
- ✚** Piji méně než pětkrát týdně alkohol.
- ✚** Moje váha odpovídá výšce mé postavy.
- ✚** Můj příjem kryje mé výdaje.
- ✚** Spoléhám na vlastní přesvědčení.
- ✚** Pravidelně navštěvuji nějaký klub nebo kulturní zařízení.
- ✚** Mám mnoho přátel a známých.
- ✚** Mám dobré zdraví (i zrak, sluch, zuby).
- ✚** Dovedu mluvit otevřeně o svých pocitech, jsem-li rozzloben/a nebo rozčilen/á.
- ✚** S lidmi, s nimiž žiji, mluvím pravidelně o svých každodenních problémech.
- ✚** Alespoň jednou týdně udělám něco pro své vlastní potěšení.
- ✚** Dovedu si dobře organizovat svůj volný čas.
- ✚** Piji méně než tři šálky čaje/kávy denně.
- ✚** Během dne si dovedu udělat čas jen pro sebe.

Svůj výsledek si můžete spočítat a přečíst na druhé straně tohoto letáku.

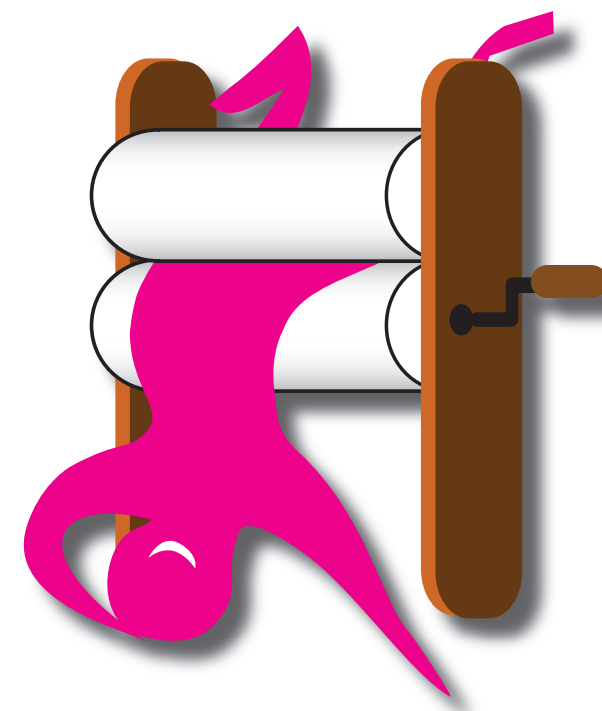
Požadavky trhu práce a s nimi i nároky zaměstnavatelů zaznamenaly v průběhu minulých let výrazné změny. Dříve kladli personalisté důraz téměř výhradně na odborné znalosti uchazečů, dnes je víc a víc zajímaví tzv. měkké dovednosti neboli kompetence. Řada lidí – nezaměstnaných, absolventů škol i zaměstnanců – má víceméně dobrý odborný základ pro vykonávání příslušných profesí, avšak úroveň zvládání klíčových kompetencí už tak dobrá není. Přitom jsou to právě tyto kompetence, které jsou jedním z hlavních faktorů úspěšnosti na trhu práce.

Kompetence jsou vlastnosti a dovednosti, které nelze zahrnout do odborné kvalifikace. Je to soubor vědomostí, dovedností a postojů, který je univerzálně použitelný a přenosný, a který potřebuje každý člověk pro zapojení se do společnosti, pro své osobní naplnění a úspěšnou zaměstnatelnost.

RPIC-ViP

Výstavní 2224/8, 708 00 Ostrava
telefon: 596 616 794, 606 748 429

Tento projekt je spolufinancován
Evropským sociálním fondem EU
a státním rozpočtem České republiky.



Kompetence ke zvládání zátěže

aneb

CO NEZABIJE, TO POSÍLÍ

Kompetence ke zvládnání zátěže

Okolní svět se mění čím dál tím rychleji a my se mu musíme neustále přizpůsobovat. Jakákoli změna v našem okolí znamená zátěž a také pracovní nároky jsou stále vyšší. Řada lidí uvádí, že pociťuje zvýšenou míru stresu a zátěže téměř permanentně. Nadměrná míra stresu snižuje naši životní spokojenost i pracovní výkon a efektivitu.

Co je to stres, snad ani není třeba vysvětlovat. Jako slovo i jako jev je natolik pevně zakotven v našich každodenních životech, že mu rozumí snad opravdu každý. Pokud bychom jej však měli nějak zobecnit a definovat, můžeme si říci, že stres je reakce na jakýkoli (ať už fyzikální či psychologický) tlak či nátlak, který na nás působí.

A v dnešním stále dynamičtějším, uspěchaném světě pak mají účinky každodenní zátěže negativní vliv nejen na naše chování ale i na naše zdraví. Odolnost vůči stresu a schopnost zvládat zátěž se proto jeví jako dovednost stále důležitější.

Jednou z cest, jak se něco o zvládnání zátěže dozvědět, je absolvovat trénink zaměřený tímto směrem. Ten, který vám nabízíme my, staví na prožitku. Člověk, který jej absolvuje, bude mít možnost si uvědomit, co a jakým způsobem jej v současné chvíli zatěžuje, a také jakým způsobem to ovlivňuje jeho tělo, pocity, myšlení a vztahy. Nejcennější na tom všem je, že se na chvíli zastaví, bude mít pro sebe čas, ve kterém může hledat cesty, jak svou zátěž nést, aniž by jej převálcovala, ale její zvládnutí jej naopak zocelilo v souladu s Nietzscheho výrokem „Co tě nezabije, to tě posílí.“ Ten je totiž mottem, které jsme pro trénink kompetence ke zvládnání zátěže zvolili.

Při sestavování tréninku jsme vycházeli z předpokladu, že kompetence ke zvládnání zátěže je schopnost podat výkon při zátěži a také v nestandardních pracovních podmínkách. Člověk, který je odolný vůči stresu:

- ✘ se dokáže soustředit i pod tlakem
- ✘ je vytrvalý při překonávání překážek
- ✘ dovede se koncentrovat a je ostražitý při rutinách úkolech vyžadujících neustálou pozornost
- ✘ umí se přizpůsobit změnám a nečekaným situacím, nadcházejícím problémům a nepříjemným lidem
- ✘ je schopen se vyrovnat s tím, když se mu něco nepodaří, zvládne i nezdar a nenechá se odradit dílčími neúspěchy
- ✘ nepodlehne v zátěžové situaci svým emocím a dokáže je zvládnout.

Právě na tyto složky zvládnání stresu se náš trénink zaměřuje.

Kompletní tréninkový program se skládá ze tří samostatných modulů, každý z nich je ušit na míru určité úrovni kompetence ke zvládnání zátěže. Cílem každého modulu je „posunout“ účastníka na vyšší úroveň.

Účastníci tréninku budou podle toho, jak rozvinutá jejich odolnost vůči stresu je, předem rozděleni do skupin. Poté absolvují tři tréninkové dny o celkovém rozsahu minimálně 21 hodin.

Metodika tréninku vychází z principů efektivního učení dospělých. Důraz je kladen na aktivitu, spolupráci, komunikaci, a nikoliv klasickou formu výkladu nebo přednášky. Standardně bývá prováděn dvěma z našich certifikovaných trenérů.

Máte-li o náš trénink zájem, kontaktujte nás. Všechny potřebné údaje naleznete na zadní straně.

Na další stránce tohoto letáku si můžete pro zajímavost udělat jednoduchý testík, který vám prozradí, nakolik se dokážete vyrovnat se stresem.

Po jeho vyplnění si zde můžete vypočítat a přečíst svůj výsledek:

Výsledek testu:

Po sečtení bodů odečtete 15.

Méně než 30 bodů:

umíte se stresovou situací vypořádat bez problémů

31–49 bodů:

stresové situace většinou docela dobře zvládáte

50–75 bodů:

stresovou situaci se vám podaří zvládnout opravdu zřídka

