

# 7 technik pro váš účinný Stres management

**KONFUCIUS® andragogická instituce**

## Stresový kontejner



Vědomým a systematickým sběrem "Plusů" zvětšujete svůj stresový kontejner. Mnohem lépe pak reagujete na spouštěče, stresory a jiné okolnosti, kterým přiřazujete negativní hodnotu "Minusy".

## Emoční inteligence



Sebe uvědomění, sebe ovládnání, sociální uvědomění, řízení vztahů, sebevědomí, sebeřízení, sebe motivace, angažovanost, empatie.

## Sebeláska



- odměňovat sám sebe - "čokoláda"
- najít si prostor jen pro sebe
- stále se na něco těšit
- žít své "Já jsem"

## Tvůrčí představivost



Jsem scénáristou, režisérem, divákem a hlavním hrdinou svého života. Je jen na mně, jaký si piši scénář, režírují a hraji svůj film s názvem život.

## Koňský povoz



Občas nás náš "koč" veze mimo zpevněný povrch do temného lesa, kde se nám příliš nebo vůbec nelíbí. Poté se snažíme klepat, pak bušit na kočár. Koč však často slyší později, než je zdrávo...  
Tělo - Kočár  
Mozek - Kočí  
Duše - Pán(i) v kočáře  
??? - Koně

## Resonance konfliktu



Pokud rezonuji, jsem hrdým majitelem "vnitřních bradavic". Resonance konfliktu je ukazatel, stejně, jako dopravní značka, která mi ukazuje směr. Nyní mohu bradavici pojmenovat a léčit.



## Vnitřní bradavice

Od malička do dospělosti nám je nalepeno, vnučeno nebo si sami nasbíráme tolik bloků a komplexů, že máme zbytek života na to, abychom se jich zbavovali. Jak je rozpoznám a mohu se těchto neviditelných "bradavic" zbavit?

## KONFUCIUS VIZE, MISE, CÍLE



VIZE: Šířit dobré jméno a významný podíl Andragogiky na úspěšném, šťastném a aktivním životě dospělých.  
MISE: Srozumitelně zpřístupňovat aktuální trendy v oblasti profesního rozvoje zaměstnanců.  
CÍLE: Prokazatelně posouvat hranice znalostí, dovedností a postojů zaměstnanců.

## Viktor E. Frankl



„Mezi podnětem a reakcí je prostor. V tomto prostoru je naše síla volit naši reakci. V naší odpovědi spočívá náš růst a naše svoboda.“



[www.konfucius.cz](http://www.konfucius.cz)  
[www.firemnikultury.cz](http://www.firemnikultury.cz)  
[www.leadership2020.cz](http://www.leadership2020.cz)



[konfucius@konfucius.cz](mailto:konfucius@konfucius.cz)



Konfucius