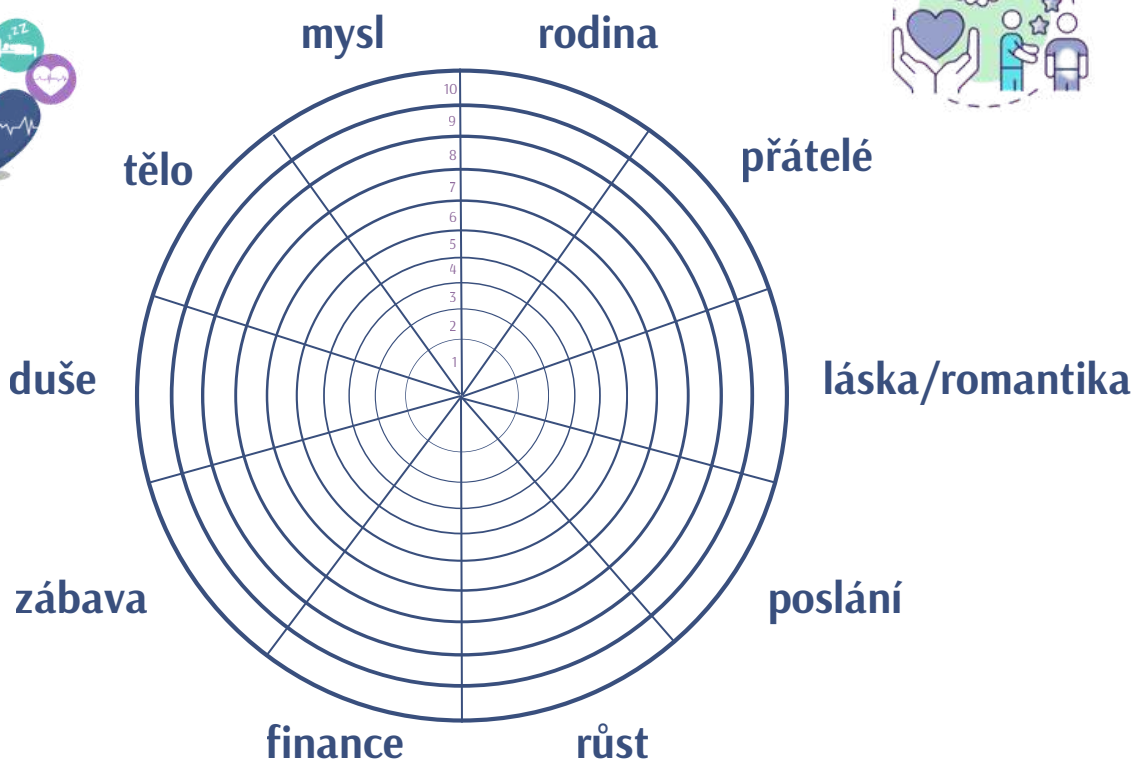


WHEEL of LIFE

ZDRAVÍ



VZTAHY



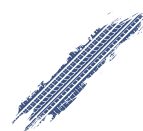
PRÁCE

Co mám udělat?

- Vybarvěte jednotlivé sekce na stupnici 1-10 podle toho, jak se v dané kategorii cítíte aktuálně spokojení či naplnění se svým životem. (1 vůbec - 10 lepší to být nemůže)

Proč to udělat?

- Často mluvíme o tom, jaké máme v životě priority, hodnoty, čeho chceme v životě dosáhnout, ale realita nám protéká mezi prsty.
- Vizualizace vám ukáže, jak vypadá realita, jak máme kolo vyrovnané (protože kolo „jede“ pouze, když není šišaté).
- Mimo to, dlouhodobě udržitelně nejde jet na plný plyn jen v jedné oblasti a ostatní zanedbávat. ;-)



MOJE HODNOTY



INSTRUKCE PRO PRÁCI S HODNOTAMI:

1. Projděte si všechny kategorie a hodnoty
2. Označte si hodnoty, které vás oslovují
3. Vyberte TOP 5 pro vás nejdůležitějších hodnot
4. Seřadte vybrané hodnoty podle priority

OSOBNÍ HODNOTY

Osobní rozvoj a identita

- ☐ Autenticita ☐ Sebepřijetí ☐ Sebeúcta ☐ Sebevyjádření ☐ Osobní růst ☐ Nezávislost
- ☐ Jedinečnost ☐ Celistvost ☐ Intuice ☐ Moudrost ☐ Pokora ☐ Důstojnost

Charakterové vlastnosti

- ☐ Odvaha ☐ Upřímnost ☐ Integrita ☐ Poctivost ☐ Disciplína ☐ Vytvrlost
- ☐ Trpělivost ☐ Transparentnost ☐ Spolehlivost ☐ Zodpovědnost

Životní postoje

- ☐ Optimismus ☐ Vděčnost ☐ Naděje ☐ Radost ☐ Humor ☐ Pohoda
- ☐ Spokojenost ☐ Zranitelnost ☐ Odpuštění ☐ Víra

MEZILIDSKÉ HODNOTY

Vztahy a komunikace

- ☐ Empatie ☐ Soucit ☐ Respekt ☐ Důvěra ☐ Přátelství ☐ Láska ☐ Laskavost ☐ Velkorysost ☐ Tolerance ☐ Porozumění ☐
- ☐ Otevřenost ☐ Ochota naslouchat

Sociální chování

- ☐ Spolupráce ☐ Týmová práce ☐ Loajalita ☐ Péče o ostatní ☐ Pomoc druhým ☐ Podpora ☐ Služba ☐ Sdílení ☐ Sounáležitost ☐
- ☐ Spojení ☐ Komunikace

SPOLEČENSKÉ HODNOTY

Spravedlnost a etika

- ☐ Spravedlnost ☐ Rovnost ☐ Etika ☐ Harmonie ☐ Mír ☐ Bezpečí
- ☐ Ochrana přírody ☐ Udržitelnost ☐ Inkluzivita ☐ Rozmanitost

Komunita a společnost

- ☐ Občanská angažovanost ☐ Solidarita ☐ Komunitní život ☐ Tradice
- ☐ Patriotismus ☐ Budoucí generace ☐ Odkaz ☐ Smysl pro dobro

PRACOVNÍ & VÝKONOVÉ HODNOTY

Výkon a úspěch

- ☐ Úspěch ☐ Excellence ☐ Výkon ☐ Ambice ☐ Být nejlepší ☐ Vedení
- ☐ Vliv ☐ Uznání ☐ Hrdost ☐ Kariéra

Pracovní přístup

- ☐ Efektivita ☐ Inovace ☐ Kreativita ☐ Odbornost
- ☐ Preciznost ☐ Pracovitost ☐ Systematičnost
- ☐ Praktičnost ☐ Podnikavost ☐ Vynalézavost

Pracovní prostředí a finance

- ☐ Smysluplnost práce ☐ Flexibilita ☐ Jistota práce ☐ Finanční stabilita
- ☐ Bohatství ☐ Šetrnost ☐ Příležitost

ŽIVOTNÍ HODNOTY

Základní životní potřeby

- ☐ Zdraví ☐ Rodina ☐ Domov ☐ Bezpečí ☐ Čas
- ☐ Vnitřní klid ☐ Rovnováha

Zkušenosti a růst

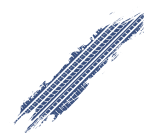
- ☐ Zvědavost ☐ Učení se ☐ Dobrodružství ☐ Cestování
- ☐ Zábava ☐ Krása ☐ Inspirace ☐ Vize

Duchovní rozměr

- ☐ Duchovnost ☐ Účel a poslání ☐ Příroda ☐ Užitečnost
- ☐ Charita ☐ Péče o děti ☐ Svoboda ☐ Pravda

MÝCH TOP 5 HODNOT (seřadte podle priority):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



moje MOTIVACE

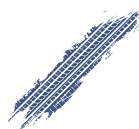


Co mě nejvíc motivuje/pomáhá mi podávat TOP výkon?

moje DE-MOTIVACE



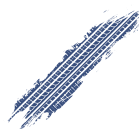
Co mě nejvíc de-motivuje/štve/brzdí?



nastavování CÍLŮ



NENÍ CÍL JAKO CÍL



budování NÁVYKŮ



C

I

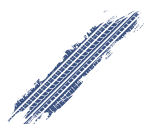
P

1

S

E

K



M1 | VÝZVA 1 | MINDSET shift



Co mám udělat?

Identifikuj jednu překážku, brzdu, situaci, ve které jsi často pod tlakem nebo situaci, která ti bere spoustu energie.

Vyber si některý z mindsetů/přístupů, se kterými je možné přistupovat k překážkám nebo k tlaku, které jsme řešili na workshopu.

Při další příležitosti, kdy se setkáš s tlakem nebo překážkou, aplikuj nový mindset a následně si udělej mini-reflexi, co bylo tentokrát jinak.

Proč to udělat?

V životě i v práci se před námi budou neustále ukazovat nové a nové překážky a budeme vystavováni tlaku či obtížným situacím. To změníme jen hodně těžko.

Co ale změnit můžeme je náš přístup k nim - můžeme změnit to, jak v těchto situacích reagujeme, jak se zachováme.

Rázem můžeme začít právě tlak a překážky vnímat v úplně jiném světle.

Jak poznám, že mám hotovo?

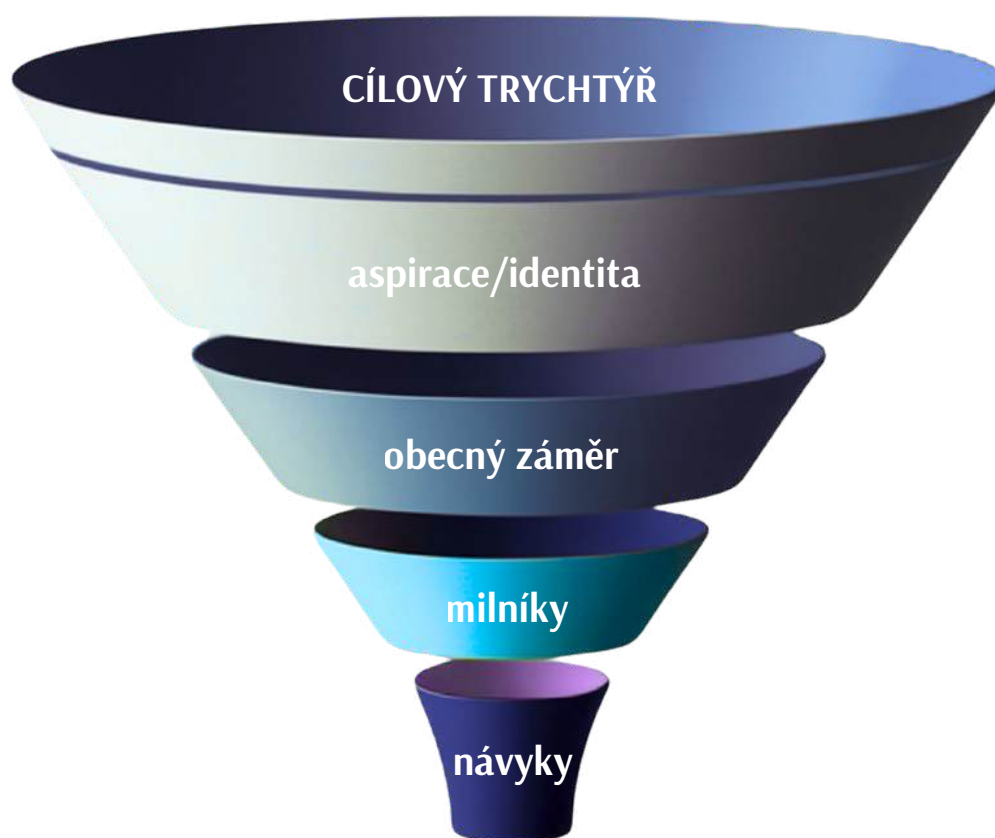
Identifikoval/a jsi překážku, či situaci, ve které býváš pod tlakem. Vybral/a sis nový přístup - mindset shift a aplikoval/a jsi ji v konkrétní situaci a potom provedl/a mini-reflexi.



M1 | VÝZVA 2 | CÍLOVÝ TRYCHTÝŘ

Co mám udělat?

Vyber si jednu oblast života (např. z kolečka života, případně vymysli vlastní). Ideálně vyber tu, která potřebuje nejvíc pozornosti nebo takovou, ve které změna může mít pozitivní vliv na další oblasti života. V ní projed' cílový trychtýř (identita/aspirační cíl - obecný záměr - specifický cíl/milník - každodenní/běžné chování/návyk).



Proč to udělat?

Jako leadeři musíme jít příkladem i ve vlastním rozvoji. Dát si dostatek prostoru k zamyšlení nad tím, která oblast mého života potřebuje pozornost, je základní stavební kámen osobního rozvoje.

Jak poznám, že mám hotovo?

Mám každodenní návyk nebo pravidelné chování, které mi vypadlo z cílového trychtýře a mapuju, kolikrát se mi povedlo můj nový návyk absolvovat.

M1 | VÝZVA 3 | motivAKCE



Co mám udělat?

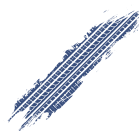
Projdi si svůj seznam motivací a demotivací, případně si projdi skupinový výtvar ohledně de/motivací v materiálech z workshopu. Vyber jednu motivaci, kterou bys mohl/a využít nebo jednu demotivaci, které se chceš zkusit co nejvíc vyhýbat. Vymysli konkrétní AKCI, kterou můžeš právě zvýšit svoji motivaci nebo zabránit demotivaci a tuhle AKCI udělej.

Proč to udělat?

Přemýšlení nad svými motivacemi a demotivacemi je užitečné, ale bez AKCE se nic nezmění. Pokud ovšem dokážeme dostat do svého života více (zejména té vnitřní) motivace, tím jednodušeji se nám bude dosahovat cílů a vlastně i žít.

Jak poznám, že mám hotovo?

Vymyslel/a jsem, napsal/a si a provedl/a svoji motivAKCI..



M1 | VÝZVA 4 | vlastní VÝZVA



Co mám udělat?

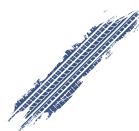
Definuj, co chceš udělat a souvisí s tématem modulu.
Průvodci můžou pomoci úkol dodefinovat.

Proč to udělat?

Odpověz si na otázku, proč bys to měl/a udělat, co chceš, aby to přineslo. Každý máme v životě různá témata, která nám rezonují více než ostatní. Pokud jim věnujeme pozornost, mohou nám velmi dobře pomoci vstoupit do zóny učení přesně, kde potřebujeme.

Jak poznám, že mám hotovo?

Definuj, jak poznáš, že jsi dosáhl/a toho, co jsi chtěl/a udělat.



M1 | VÝZVA 5 | SDÍLENÍ ve skupince



Co mám udělat?

Potkejte se alespoň na 30 minut ve své skupince (trojici či čtveřici) - naživo nebo online.

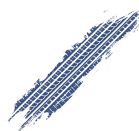
Proberte společně váš pokrok v některém z témat, stejně jako proč se vám něco z toho nedaří aplikovat do praxe či do vašeho každodenního fungování.

Proč to udělat?

Sdílení ve skupince je ideální způsob, jak získat nový pohled na věc a podporu ve chvíli, kdy se mi něco nedaří.

Jak poznám, že mám hotovo?

Absolvoval/a si schůzku ve svojí skupince a nasdíleli jste si vzájemné pokroky či potíže v tématech, která se týkají proběhlého modulu.



M1 | VÝZVA 6 | setkání s PATRONEM



Co mám udělat?

Potkejte se alespoň na 15 minut se svým patronem.

Proberte společně tvůj pokrok nebo otázky v některém z témat, stejně jako proč se ti něco z toho nedaří aplikovat do praxe či do tvého každodenního fungování.

Proč to udělat?

Patron je člověk, který má na starost tvůj progres a může být tou nejvhodnější osobou, se kterou můžeš probrat, jak nabyté znalosti a dovednosti aplikuješ do praxe.

Jak poznám, že mám hotovo?

Absolvoval/a jsi schůzku se svým patronem a probrali jste tvoje pokroky či potíže v tématech, která se týkají proběhlého modulu.

