**ZÁPIS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Název akce** | Seminář „Najděte klíč ke svému potenciálu“ |
| **Datum a čas konání** | 6.10.2020 9:00 – 12:30 hod. a 13:00 – 16:30 hod. |
| **Místo** | Stará Papírna, Volyňských Čechů 733, Žatec |

**Semináře se zúčastnili:**

Dopoledne – Barbora Hradcová, Květuše Krejčíková – obě z MŠ Holedeč, Mgr. František Holý a Jiřina Kotvaldová z MŠ speciální v Žatci, Petra Komorášová z MŠ Bří Čapků v Žatci, Renata Adámková z MAS Vladař a lektor Ing. Marek Pavlík, PhD.

Odpoledne – Barbora Josefína Duchoňová a Anna Pilařová ze ZŠ a MŠ Tuchořice, Mgr. Jana Pipalová a Simona Slachová z MŠ Holedeč, Mgr. Jana Hassmanová ze ZŠ nám. 28. října v Žatci, Bc. Hana Červená ze ZŠ a MŠ Liběšice, Mgr. Martina Vápeníková ze ZŠ a MŠ Dvořákova v Žatci, Renata Adámková z MAS Vladař a lektor Ing. Marek Pavlík PhD.

**Tématem semináře** bylo seznámení se s vlastním potenciálem, silnými a slabými stránkami, s rolí v týmu.

**Anotace:** Pouze 20 procent populace využívá své silné stránky, svoje schopnosti, talenty a nadání. Dalo by se říci, že svět „běží“ jen na 20% svého potenciálu. Být spokojený a opravdu úspěšný a šťastný je rozdíl. A rozdíl je v tom, zda objevíme svoje silné stránky a dokážeme je využít v naší práci. Není asi třeba nikoho dlouze přesvědčovat o tom, že je dobré znát své silné a slabé stránky, přesto to neděláme. Obecný problém je, že místo abychom se soustředili na to, co nám jde a v tom se snažili zlepšovat a vyniknout, snažíme se vyrovnat své slabiny. Je třeba zkoumat, co nám jde snadno, co nás baví a na co se těšíme, kde jsou naše touhy, nadšení a vášně, kde jsme autentičtí. Zajímavou částí semináře je určení typologie - kam podle ní patříme a jakou roli máme v týmu.

Tento seminář byl již dlouho naplánován – původně se měl konat na jaře – ale vzhledem k epidemiologické situaci se jeho realizace posunula až na říjen 2020. Kvůli výborným referencím jak na seminář samotný, tak na osobu lektora, jsme ho chtěli zprostředkovat našim partnerským školám projektu MAP II.

Jak již s názvu vyplývá, seminář je zaměřen na objevení silných i slabých stránek nás samotných, na nalezení vlastního potenciálu.

Jen 20% lidí na celém světě dělá práci, kde může využít svůj talent. Mnohdy svoje silné stránky ani neznáme, proto je nevyužíváme. Naopak se většinou neproduktivně snažíme eliminovat své slabé stránky.

Byla zmíněna Maslowova pyramida - [hierarchie](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hierarchie) lidských potřeb, kterou definoval americký psycholog [Abraham Harold Maslow](https://cs.wikipedia.org/wiki/Abraham_Harold_Maslow) v roce [1943](https://cs.wikipedia.org/wiki/1943). Podle této teorie má člověk pět základních potřeb. Tyto potřeby seřadil podle toho, jak se postupně vyvinuly, a zároveň podle toho, jsou-li vyšší nebo nižší ve smyslu své [hodnoty](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hodnoty). Současně byl přesvědčen, že uspokojení nižších potřeb je předpokladem toho, aby nastoupily vyšší potřeby. A o které potřeby vlastně jde? Jde (zespoda) o fyziologické potřeby, potřebu bezpečí, sounáležitost a lásku, uznání, sebeúctu a seberealizaci (ta je na úplném vrcholu pyramidy). Maslowova teorie hierarchických potřeb bývá někdy zpochybňována příklady, kdy je jedinec navzdory svým neuspokojeným fyziologickým potřebám schopen dosáhnout pozoruhodných počinů.

V čem nejvíce chybujeme? Jen 30% rozhodnutí se týká nás samých – víc se zaměřujeme např. na okolí, prestiž.. Je třeba na sebe víc myslet. Hodně času trávíme na eliminaci slabin namísto soustředění se na silné stránky. Pouze 3 hodiny denně jsou nejefektivnější – je dobré vědět, kdy je máme (u každého to může být jinak). V té době jsme nejvýkonnější, jsme ve stavu „flow“ (výkon, soustředěnost, nevnímání času ani fyziologických potřeb). Dá se říci, že v tomto stavu nás aktivita nesmírně baví, prožíváme nadšení, vášeň, nevnímáme únavu. Bylo by dobré, kdybychom buď vtěsnali to nejdůležitější, co potřebujeme udělat, do těchto tří hodin nebo i vše, co nás baví (alespoň o víkendu). Měli bychom se zaměřit na své potřeby a snažit se je co nejvíce realizovat (i co se týče spánku).

Jsou pro nás důležití i lidé z našeho okolí (pokud jsou schopni konstruktivní kritiky), abychom od nich získali zpětnou vazbu (v čem jsme dobří, v čem tzv. k sežrání, v čem naopak..). Za tím účelem je dobré oslovit cca 7 lidí – ti jsou schopni nám dát adekvátní pohled na sebe sama.

Dají se využít i různé testy – např. na webu Barrettův test osobních hodnot (zdarma) – vypovídá o našich osobních hodnotách, které nejsme schopni změnit či test na silné stránky na [www.silnestranky.cz](http://www.silnestranky.cz), který je již zpoplatněný.

Velká většina rodičů dělá velkou chybu – kdy se soustředí na posilování slabých stránek dítěte, namísto toho, aby posilovali ty silné. Také se víc soustředí na výsledky, než na samotný průběh cesty, který k nim vedl. Měli by víc chválit za cestu, průběh toho, jak děti něčeho dosáhly – tím posílí v dítěti sebedůvěru.

Další část semináře byla věnována typologii lidí, a to ze dvou pohledů – jak člověk umí a jak chce svoje schopnosti uplatnit vůči svému „chlebodárci“ – dle toho rozeznáváme následující typy – sova, ovce, liška a osel. Byly zmíněny nejen jejich charakteristiky, ale také výhody a nevýhody v rámci pracovního kolektivu.

Poslední část semináře byla věnována „rozklíčování“ silných a slabých stránek každého dle toho, jak účastník (každý sám za sebe) vyplnil test. Ten byl zaměřen na týmové role. Lektor každému zájemci „rozebral“ i jeho možnosti v rámci snové profese – zda na to má nebo ne, i s vysvětlením.

Celý seminář byl velmi interaktivní, poutavý, účastníci se dozvěděli mnoho přínosných informací o sobě samých, o svých potenciálech. Navíc v průběhu byla zmiňována spousta příkladů z praxe kvůli snadnějšímu pochopení a osvojení si nových informací.

Všichni odcházeli nadšení, s množstvím zajímavých podnětů a tipů.

Pokud bude zájem, budeme mít snahu tento seminář zopakovat i pro ty, kteří se díky nepříznivé epidemiologické situaci nemohli zúčastnit.

Zapsala: Renata Adámková