

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

PROAKTIVITA

2. časť

10



WWW.INKY.SK

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám v krátkosti
zhrnie zistenia z
predchádzajúcej
hodiny?

PROAKTIVITA

Tri oblasti vecí v našom živote



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

ZOPAKOVANIE Z MINULA

„Zatiaľ čo v literatúre o manažmente je slovo **PROAKTIVITA** teraz už celkom známe, ide o slovo, ktoré vo väčšine slovníkov nenájdete. Znamená viac než iba **prevziať INICIATÍVU**. Znamená, že ako ľudské bytosti **sme ZODPOVEDNÍ za naše životy**. Naše správanie je funkciou našich rozhodnutí, nie našich podmienok. City môžeme podriadiť hodnotám. **Máme iniciatívu a zodpovednosť za to, aby sa veci uskutočnili.**“

(Stephen Covey)



ZOPAĽOVANIE Z MINULA

Všetky veci v našom živote
môžeme zaradiť do jednej z
týchto **troch oblastí**:

- **Môžem priamo zmeniť**
(40%)
- **Môžem ovplyvniť** (10%)
- Nemôžem zmeniť, ani
ovplyvniť, ale **môžem využiť** a
premeniť tak „problém na
príležitosť“ a „slabosť na
prednosť“ (50%)



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



DOMÁCA ÚLOHA

Našli ste vo svojom živote najmenej 5 vecí, ktoré vnímate ako problém?

U každej ste určili, do ktorej kategórie patrí: môžem zmeniť, môžem ovplyvniť, môžem využiť?

Napísali ste, čo presne urobíte, aby ste daný problém buď odstránili, alebo premenili z problému na príležitosť a zo slabosti na prednosť!



Kvalitné vypracovanie = 1 kredit

DNES...

... sa sústredíme na druhú
zložku proaktivity:
INICIATÍVU v stvárňovaní
svojho života a osudu.

Spoločne potom urobíme
prvý vážny krok smerom k
vlastnej proaktivite!



ÚLOHA

Uved'te nejakého človeka,
ktorý dosiahol nejaký
významný úspech a ktorý
Vás **inšpiruje**, či dokonca
je Vaším **vzorom**!



OTÁZKA:



Sú úspechy týchto ľudí **výsledkom** toho, že:

- sami niečo **KONALI**,
- alebo toho, že sami nekonali nič a spoliehali sa na to, že azda niekto iný **S NIMI NIEČO VYKONÁ?**

Boli teda **AKTÍVNI**, alebo **PASÍVNI**?

OTÁZKA:



Vedeli by ste uviesť nejaký **príklad**
človeka, ktorý dosiahol nejaký
významný **úspech** tým,
že **nekonal**
a **spoliehal** sa na to, že s ním
niekto iný len tak niečo urobí
a bol teda **pasívny**?

ZHRNUTIE



Úspech je výsledkom konania, nie nečinnosti.

„Úspech je spojený s konaním. Úspešní ľudia sú stále v pohybe. Robia chyby, ale napriek tomu to nevzdávajú!“

(Conrad Hilton, zakladateľ siete hotelov Hilton)

*„Ak človek **zamieri bez váhania** tam, kam ho vedú jeho sny, a **vynasnaží** sa žiť životom podľa svojich predstáv, dosiahne výsledok, s akým sa bežne nestretne!“*

(Henri David Thoreau, filozof, spisovateľ, básnik, prírodopisec a zememerač)

DVA DRUHY ĽUDÍ...

PROAKTÍVNI

BOJOVNÍCI...

Bojovníci konajú. Bojujú. Zápasia. Veria, že ich osud závisí od toho, ako tvrdo a vynaliezavo budú bojovať. Veria, že svoje prežitie, svoj osud, víťazstvo, či porážku, majú vo svojich rukách. A je v ich moci vybojovať si víťazstvo i život!

Bojovníci, ak svoj boj vedú múdro a odvážne, **zvyknú sa meniť na HRDINOV.**



DVA DRUHY ĽUDÍ...

REAKTÍVNE

Obete nekonajú. Nechávejú konať iných. Obete iba čakajú – a často sa pritom trasú strachom z bezmocnosti. Obete veria, že svoj osud nemôžu zmeniť. Nemôžu nič ovplyvniť. Preto nejednajú. Namiesto toho čakajú, ako o nich, o ich živote, o ich osude, rozhodne niekto iný: zamestnávateľ, šéf, rodina, okolie, okolnosti, osud,...

Až príliš často sa potom takéto obete menia na MŔTVOLY – v prenesenom, ale často aj doslovnom zmysle slova...

... A OBETE



BUDÚCNOŠŤ PATRÍ...

BOJOVNÍKOM!

PROAKTÍVNYM!

*„Preber radšej sám zodpovednosť za svoj život, namiesto toho, aby si vinil iných ľudí alebo okolností. **Otvor oči a rozpoznáš, že tvoje šťastie, tvoje zdravie a celé tvoje postavenie v živote je zapríčinené tebou samým — či vedome alebo nevedome. Až vtedy sa môžeš stať plnohodnotným človekom, keď si pripravený prevziať celú zodpovednosť za svoj život. Až potom pochopíš, čo znamená byť bojovníkom.**“*

(Dan Millman)



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



ZHRNUTIE



PROAKTÍVNI ľudia...:

... sú viac, než len iniciatívni.

Uvedomujú si, že sú zodpovední za svoje rozhodnutia.

Uvedomujú si svoju slobodu rozhodovať sa a robia tak na základe hodnôt a trvale platných princípov a nie na základe okamžitých nálad, či okolností.

Proaktívni ľudia sú hýbateľmi a uskutočňovateľmi zmien.

ZHRNUTIE



REAKTÍVNI ľudia...:

... odmietajú zodpovednosť za svoj vlastný život a osud.

Cítia sa viac ako obeť okolností, svojej minulosti, ľudí okolo seba,...

Necítia sa a nevnímajú seba ako niekoho, kto má moc utvárať svoj osud a riadiť svoj vlastný život.

S preto viac pasívni a viac objektom konania iných, než aktérmi vlastného konania.

ZHRNUTIE



**Človek je PROAKTÍVNY,
ak...:**

- aktívne riadi svoj život;
- sústreďuje svoje úsilie skôr na veci, ktoré môže ovplyvniť, než na tie, ktoré sú mimo jeho kontroly;
- prijíma zodpovednosť za svoj stav a situáciu, v ktorej sa nachádza namiesto toho, aby z neho vinil iných, či okolnosti.

ÚLOHA

STE PROAKTÍVNI?

Urobte si teraz malý test proaktivity!

Z možností vedľa vyberte v každom riadku tú, ktorá viac zodpovedá Vášmu spôsobu hovorenia (uvažovania)!



Skúsím to.	Urobím to.
Takto to proste robím	Dokážem to urobiť lepšie!
S tým sa už nič nedá urobiť.	Pozrime sa teda na všetky možnosti!
Musím.	Chcem.
Nedá sa to.	Musí byť nejaký spôsob!
Úplne si mi pokazil náladu!	Nenechám si tvojou zlou náladou pokaziť deň!

ÚLOHA

VYHODNOTENIE:

- **MODRÉ** vety sú
REAKTÍVNE
 - **ČERVENÉ** vety sú
PROAKTÍVNE
- KTORÉ PREVAŽOVALI?**



Skúsim to.	Urobím to.
Takto to proste robím	Dokážem to urobiť lepšie!
S tým sa už nič nedá urobiť.	Pozrime sa teda na všetky možnosti!
Musím.	Chcem.
Nedá sa to.	Musí byť nejaký spôsob!
Úplne si mi pokazil náladu!	Nenechám si tvojou zlou náladou pokaziť deň!

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



PRVÝ KROK K PROAKTIVITE

„Slová sú dôležité. Slová majú moc vytvárať pozitívne alebo negatívne emócie. Výber určitých slov pri opisovaní problému môže zvýšiť alebo znížiť krvný tlak, počet úderov srdca a frekvenciu dýchania. Slová vás urobia šťastnými a kreatívnymi alebo nahnevanými a podráždenými. Slovo problém je negatívne slovo. Vytvára napätie a úzkosť. Môže vyvolať stres a obavy. Predstavte si, ako sa cítite, keď vám niekto zavolá a naliehavo povie: „Máme tu skutočný problém!“ Okamžite pocítite neistotu a úzkosť. Keď však problém alebo ťažkosť označíte ako výzvu alebo príležitosť, budete na ne reagovať pokojnejšie a rozvážnejšie.“

(Brian Tracey, motivačný rečník a školiteľ)



„Reaktívne a proaktívne orientovaní ľudia sa líšia tým, ako hovoria. Reaktívne orientovaný jazyk nás zbavuje sily jednať a túto silu prepožičiava niečomu, alebo niekomu mimo nás. Je to, akoby ste niekomu inému dali do rúk ovládač od vášho vlastného života. Jazyk proaktívne hovoriaceho človeka vracia tento pomyselný diaľkový ovládač späť do vašich rúk.“

(Sean Covey)



PRVÝ KROK K PROAKTIVITE

NAPRÍKLAD:



*„Nechce sa mi
učiť...!“*

Táto veta nás
naplňa slabosťou a
beznádejou.
Jednoducho na nás
zaľahlo akési
„nechcenie“ a nič s
tým nemôžeme
narobiť, leda ho
práčne
prekonávať...

verzus

*„Nechcem sa
učiť...!“*

Táto veta nás
naplňa silou a
pocitom kontroly.
Ja som sa nejako
rozhodol. Je to v
mojej moci. Ale ak
chcem, môžem sa
rozhodnúť inak,
žiadne problémy.
Môžem sa *chcieť*
učiť!

a

„Strašne ma štvie, keď ma iní takto prezývajú!“

g

„Zbytočne sa z toho znervózňujem!“

b

„Dnes sa idem učiť matematiku.“

h

„Niektoré veci sa mi nepodarilo urobiť dostatočne dobre.“

c

„Hrozne sa mi dnes nechce učiť!“

i

„Nemôžem to urobiť, nemám na to čas, ani nič...“

d

„Niektoré veci na spolužiakoch mi pripadajú divné, ale nemienim sa tým zaoberať.“

j

„Keď ja som strašne nešikovný...“

e

„Dúfam, že už konečne dostanem lepšie známky...“

k

„Včera som zanedbal učenie a dnes som vyhorel z chémie. Už takú chybu druhý raz nezopakujem!“

f

„Myslím, že si na biológiu vyhradím viac času.“

l

„A zase musím ísť do školy!“

Rozdeľte tieto
vety na
proaktívne a
reaktívne!

Kvalitná odpoveď = 1 dnešný kredit



a

„Strašne ma štvie, keď ma iní
takto prezývajú!“

b

„Dnes sa idem učiť
matematiku.“

c

„Hrozne sa mi dnes nechce
učiť!“

d

„Niektoré veci na
spolužiakoch mi pripadajú
divné, ale nemienim sa
tým zaoberať.“

e

„Dúfam, že už konečne
dostanem lepšie známky...“

f

„Myslím, že si na biológiu
vyhradím viac času.“

i

„Nemôžem to urobiť, nemám
na to čas, ani nič...“

g

„Zbytočne sa z toho
znervózňujem!“

j

„Keď ja som strašne
nešikovný...“

h

„Niektoré veci sa mi
nepodarilo urobiť
dostatočne dobre.“

l

„A zase musím ísť do
školy!“

k

„Včera som zanedbal učenie
a dnes som vyhorel z
chémie. Už takú chybu druhý raz
nezopakujem!“



Správne riešenie...

REAKTÍVNE VETY:

a

„Strašne ma štve, keď ma iní takto prezývajú!“

Na vine sú iní ľudia, ktorí svojim konaním vo mne vyvolávajú hnev. Ja za to nemôžem!

c

„Hrozne sa mi dnes nechce učiť!“

Na vine je strašná nechúť, ktorá sa vo mne zdvihla. Ja za to nemôžem!

e

„Dúfam, že už konečne dostanem lepšie známky...“

O mojich známkach rozhoduje šťastie, alebo osud, alebo blahovôľa učiteľa... Ja to aj tak nezmením.

i

„Nemôžem to urobiť, nemám na to čas, ani nič...“

Na vine sú okolnosti, to že sa mi nedostáva času, ani prostriedkov. Ja za to nemôžem!

j

„Keď ja som strašne nešikovný...“

Na vine je to, aký som sa narodil. Raz už taký som nič s tým nespravím.

l

„A zase musím ísť do školy!“

Zase musím robiť niečo, čo sa mi nechce robiť. Som bezmocný, musím sa podvoliť nátlaku a pod.

PROAKTÍVNE VETY:

„Dnes sa idem učiť matematiku.“

b

Ja rozhodujem, kedy, čo a ako sa budem učiť, nie moje pocity, či nálady!

„Niektoré veci na spolužiakoch mi pripadajú divné, ale nemienim sa tým zaoberať.“

d

Ja rozhodujem, ako budem reagovať na správanie sa mojich spolužiakov, nie oni!

„Myslím, že si na biológiu vyhradím viac času.“

f

Ja rozhodujem o tom, koľko času budem na čo mať! Času sa dostáva každému rovnako a je na mne, ako si ho zadelím!

„Zbytočne sa z toho znervózňujem!“

g

Ja rozhodujem o tom, aké pocity budem, alebo nebudem mať! Nie som otrok nálad a emócií!

„Niektoré veci sa mi nepodarilo urobiť dostatočne dobre.“

h

To, že sa mi niečo nepodarí, neznamená, že ja sám som zlý, alebo nešikovný! Som tým, čím sám seba urobím a ak chcem, môžem čokoľvek!

„Včera som zanedbal učenie a dnes som vyhorel z chémie. Už takú chybu druhý raz nezopakujem!“

k

Úspech je v mojich rukách. Ak budem primerane konať, dosiahnem ho! Nie je to ani o osude, ani o šťastí, či „blahovôli učiteľa“!

ODSTRÁŇTE 8 CHÝBA REČI!

- **Neprijatie seba ako zdroja svojich pocitov:**

„Vždy ma rozzúri, keď sa mi niekto posmieva kvôli mojej postave!“

- **Neosobné hovorenie ako prejav strachu zo zodpovednosti za svoje konanie:**

„Jedného to úplne vytočí, keď sa s ním niečo také stane...!“

- **Vyjadrovanie pocitov ako niečoho čo sa „objaví“, „čo v nás je“:**

„A potom ma schytil taký strašný jed, že som mu naskutku jednu vrazil!“

- **„Dúfanie“ namiesto „konania“ – pasivita, odovzdanosť „osudu“:**

„Strašne dúfam, že sa mi to už viac nestane!“

- **„Skúsim“ namiesto „urobím“ – vopred rátame s neúspechom:**

„No dobre, veď sa skúsim v tej matike nejako polepšiť...“

- **Nerozlišujeme medzi tým, čím SME a čo ROBÍME:**

„Som nešikovný, vôbec mi to nejde! Som nemehlo!“

- **Stotožňovanie sa s neúspešnou minulosťou:**

„Ja som strašný trémista, vždy sa rozklepem, keď mám niečo hovoriť na verejnosti!“

- **Uprednostňovanie pocitov pred rozumom:**

„Mám pocit, že toto nie je správne... cítim, že toto by sme robiť nemali...“

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



DOMÁCA ÚLOHA

Sledujte pozorne svoj spôsob hovorenia!

Všímajte si, kedy hovoríte reaktívne! Začnite cieľavedome meniť svoje vyjadrovanie na proaktívne – aj keby Vám to sprvu znelo nejako divne a kostrbato!

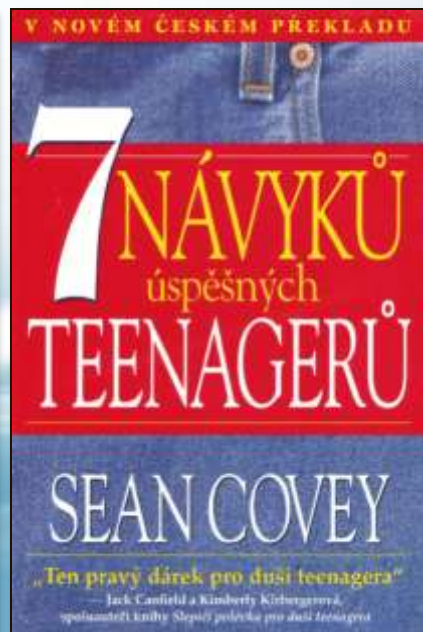
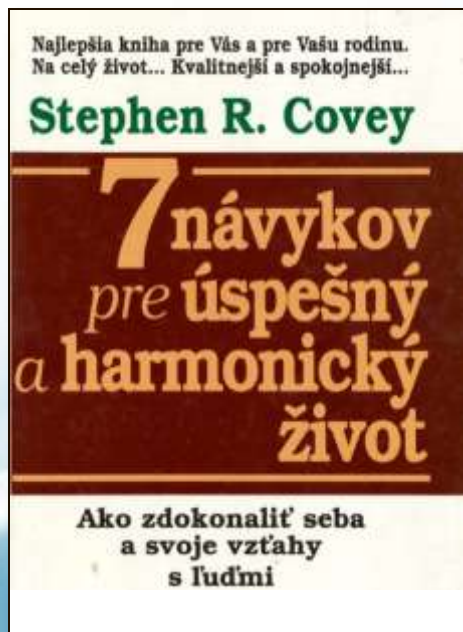
O týždeň zhrňte svoje skúsenosti písomne do zošita! Správali ste sa počas týždňa viac proaktívne, či reaktívne? Zmenili ste spôsob hovorenia na proaktívny? Ovplyvnilo to Váš prístup k veciam, k životu, k problémom, situáciám,...?



Kvalitné vypracovanie = 1 kredit

DOMÁCA ÚLOHA

Odporúčaná literatúra:



KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

3. ROČNÍK GYMNÁZIA

KONIEC



WWW.INKY.SK