

## Odložení

Jaké zážitky, témata, myšlenky a pocity, které ve mně aktuálně jsou, bych potřeboval/a odložit a nevnášet do svého pracovního dne?



## Odložení

Tipy, jak lze symbolicky věci odložit:

- Nahlas pojmenovat (v soukromí či sdělit druhé osobě, pokud je to pro mě bezpečné).
- Napsat na papír a ten poskládat a odložit tam, kde může zůstat během dne.
- Pomocť si gestem (např. uvědomované věci dát symbolicky do dlaně a tu vytřepat).
- Zvědomit si věci na jednom místě, z něho pak vykročit a odložené věci tam symbolicky nechat.



## Naladění na sebe

Opakovaně se vědomě nadechnu až do břicha a vydechnu.

(Pro podporu si můžu dát dlaň na břicho, aby bylo možné dech lépe vnímat.)



## Naladění na sebe

Co teď potřebuji?

Co by mi pomohlo cítit se o trochu lépe?



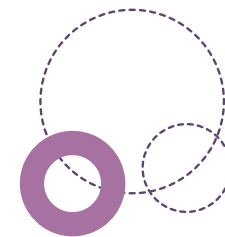
## Naladění na sebe

Co pro sebe potřebuji před začátkem práce udělat?



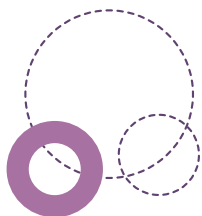
## Sebeocenení

Co se mi dnes povedlo?



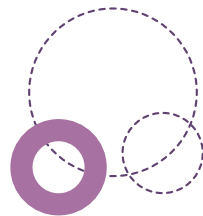
## Sebeocenení

Co jsem musel/a překonat, zvládnout?



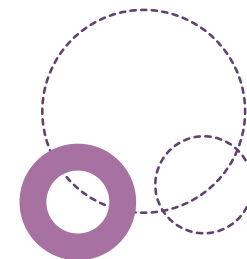
## Sebeocenení

Za co se dnes oceňuji?



## Sebeocenení

Za co si dnes děkuji?



**Příprava  
na pracovní den**



**Příprava  
na pracovní den**



**Příprava  
na pracovní den**



**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



**Příprava  
na pracovní den**



**Příprava  
na pracovní den**



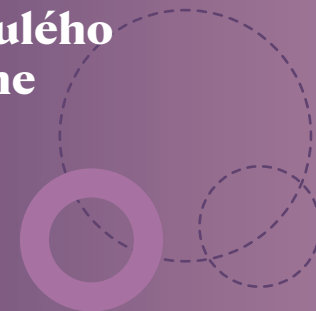
**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**

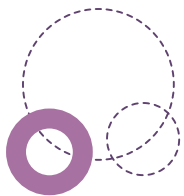


**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



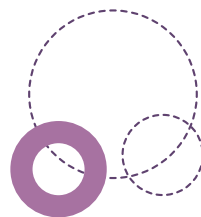
## Vděčnost

Co mi dnes udělalo radost?



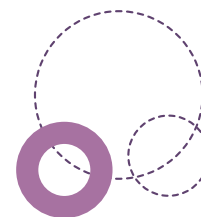
## Vděčnost

Jakou chvíli bych rád/a  
prožil/a znovu?



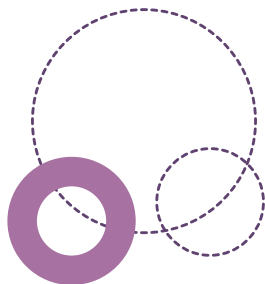
## Vděčnost

Kdo a čím mě dnes potěšil?



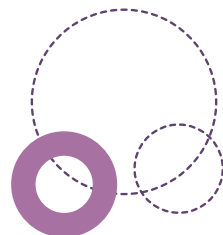
## Vděčnost

Co bylo to nejlepší  
na dnešním dni?



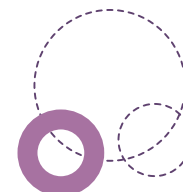
## Uzavření pracovního dne

Co chci nechat ve škole  
a nebrat si to domů?



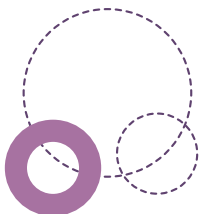
## Uzavření pracovního dne

Co pro mě bylo důležité?



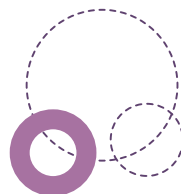
## Uzavření pracovního dne

Co jsem se dnes naučil/a?



## Uzavření pracovního dne

O čem to pro mě dnes bylo?



## Uzavření pracovního dne

S jakým pocitem odcházím?



**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**

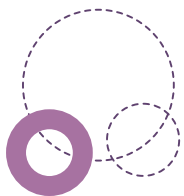


**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



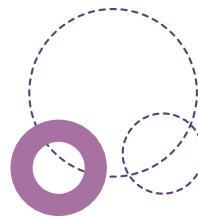
## Uzavření pracovního dne

Co se pro mě dnes otevřelo  
(téma, otázka...)?



## Uzavření pracovního dne

Jaký nadpis by dnešní  
pracovní den měl dostat?



## Uzavření pracovního dne

Co potřebuji udělat, abych  
mohl/a odejít domů bez  
myšlenek na práci?



## To dobré v mé práci

Co mi v práci dobíjí moji  
vnitřní baterku?

- Lze to něčím podpořit?



## To dobré v mé práci

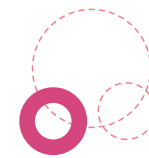
Co mi má práce přinesla  
dobrého?



## To dobré v mé práci

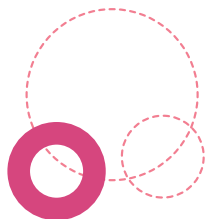
Co jsem se díky své práci naučil/a?

V čem jsem se díky ní posunul/a?



## To dobré v mé práci

Jaké pěkné chvíle jsem  
v poslední době zažil/a?



## To těžké v mé práci

Co konkrétního je pro mě v práci  
aktuálně zdrojem stresu?

- Co z toho je v mých rukou?
- Co můžu udělat pro zlepšení?
- Co z toho není v mých rukou?
- Co můžu udělat pro to, abych se tím zbytečně netrápil/a?



## To těžké v mé práci

Jaké těžké chvíle jsem  
v poslední době zažil/a?

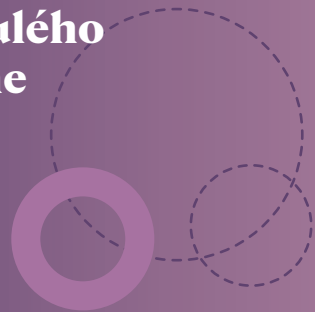
- Co mi pomohlo je zvládnout?



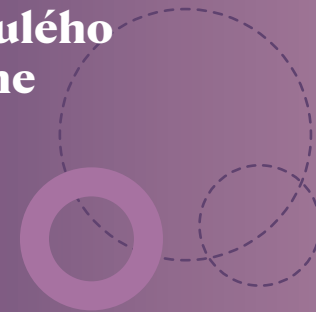
**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



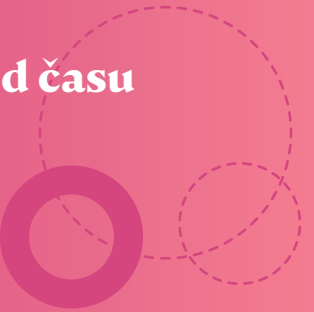
**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



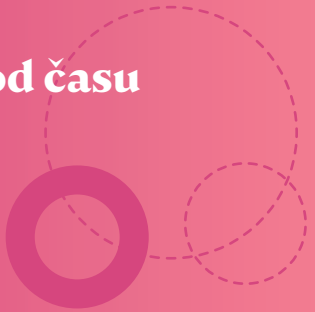
**Reflexe uplynulého  
pracovního dne**



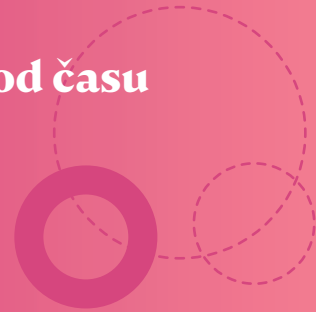
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



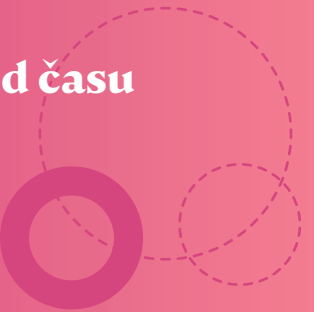
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



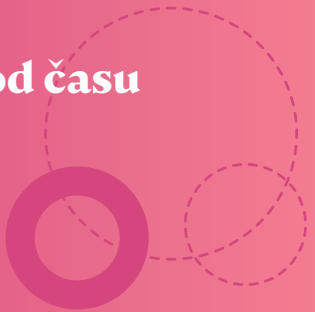
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



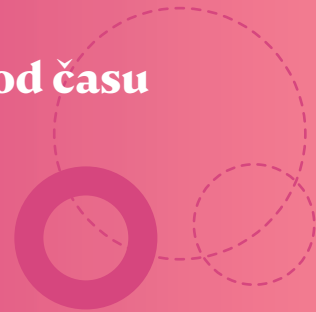
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



## Lidé v mé práci

O koho se můžu opřít (abych dělal/a svou práci co nejlépe)?



## Lidé v mé práci

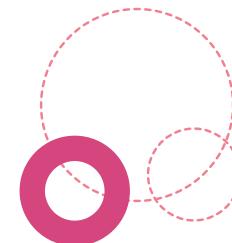
Které vztahy jsou pro mě náročné?

- Co můžu udělat pro to, aby se tato náročnost snížila?
- Co/kdo mi s tím může pomoci?



## Lidé v mé práci

Kdo mě v poslední době překvapil?



## Lidé v mé práci

Koho jsem v poslední době povzbudil/a?



## Lidé v mé práci

Je někdo, koho jsem chtěl/a ocenit, ale neudělal/a jsem to?



## Lidé v mé práci

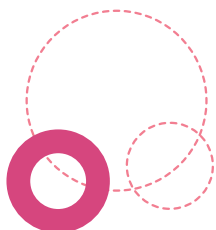
Kdo je pro mě inspirací?

- A v čem?



## Výhled

Na co se těším?



## Výhled

Co se chci naučit?

V čem se chci rozvíjet?

- Co pro to konkrétně udělám?  
Kdy? A jak se za to odměním?



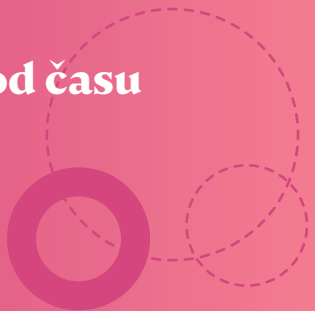
## Výhled

Co bych si přál/a?

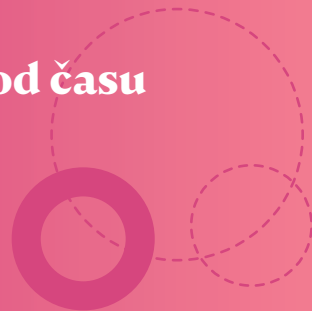
- Co chci pro splnění přání udělat?



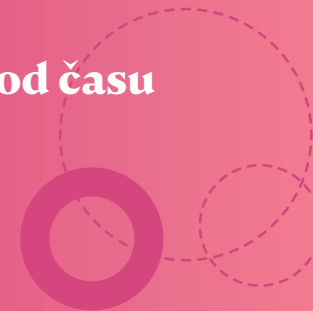
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



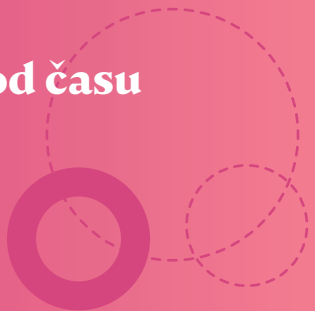
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



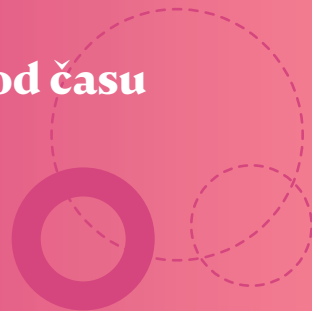
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



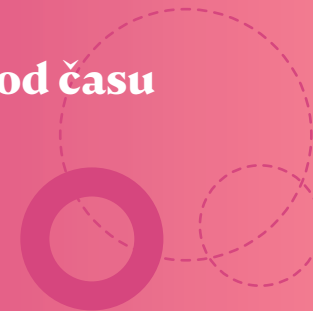
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



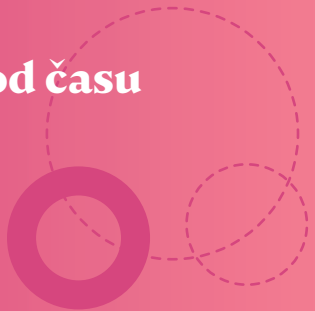
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



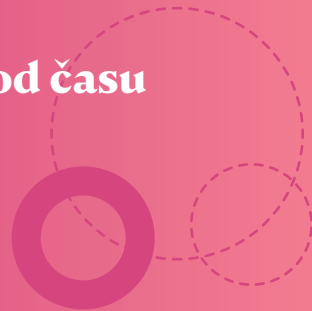
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



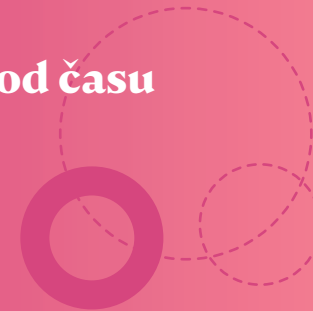
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**





## Moje potřeby

Které potřeby se mi v mé práci daří naplňovat?



## Moje potřeby

Které potřeby se mi nedaří naplňovat tak, jak bych si přál/a?

- Co mi v jejich naplnění brání?
- Co by šlo udělat pro to, aby byly naplněné alespoň o trochu více?



## Moje potřeby

Co bych potřeboval/a říct nahlas, ale nedovolím si to?



## Lidé

Komu důvěřuji?

S kým můžu mluvit „od srdce“?

Kdo je mi oporou?



## Co rád/a dělám (když nejsem v práci)

Co mě baví?

U čeho zapomenu na čas?

Kolik času těmto zájmům věnuji?

Je to pro mě dostačující?



## Co mám na sobě rád/a

Jaké vlastnosti mám na sobě rád/a?



## Co mám na sobě rád/a

Na jakých svých dovednostech můžu stavět?



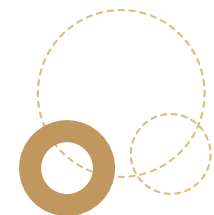
## Co mám na sobě rád/a

Co se mi v životě podařilo překonat?

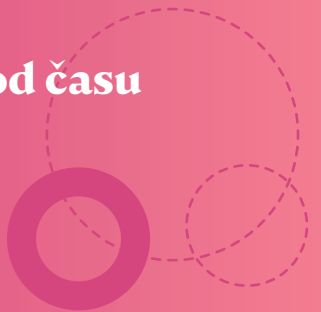


## Moje potřeby

Které potřeby se mi v mém životě daří naplňovat?



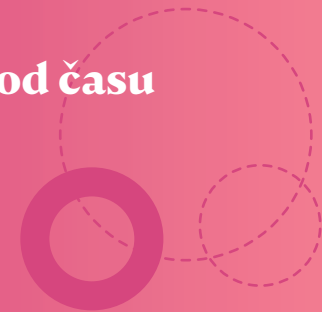
**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



**Zamyšlení se  
nad prací čas od času**



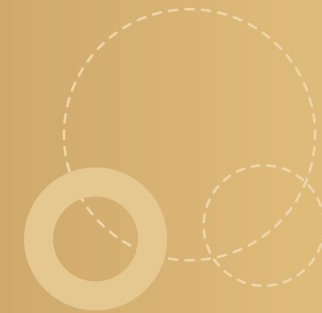
**Moje zdroje**



**Moje zdroje**



**Moje zdroje**



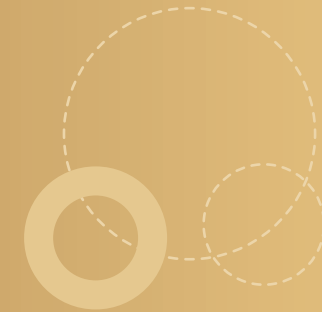
**Moje zdroje**



**Moje zdroje**



**Moje zdroje**



## Moje potřeby

Které potřeby se mi nedaří naplňovat tak, jak bych si přál/a?

- Co mi v jejich naplnění brání?
- Co by šlo udělat pro to, aby byly naplněné alespoň o trochu více?



Dýchej tak, ať je výdech delší než nádech.

### Tip:

K prodloužení dechu napomáhá například syčení nebo počítání vteřin...

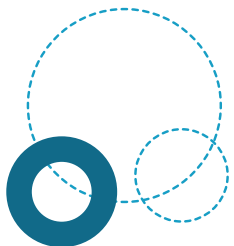


Zavři oči a vnímej, co se děje ve Tvém těle, jak se cítíš.

- Je nějaký pohyb, který chce Tvé tělo udělat?
- Je něco, co potřebuješ? (Napít se, promasírovat si část těla...)



Protáhni se / narovnej se.



Zavři oči, projdi si svým „vnitřním zrakem“ celé tělo. Začni u prstů na noze, postupně procházej až k hlavě.



Vnímej svými smysly. Zavři oči a postupně se soustřeď na každý ze svých smyslů:

- Co teď slyšíš?
- Co vnímáš za vůni či pach?
- Jakou cítíš chuť?
- Když na chvíli otevřeš oči, co vidíš?
- Čeho se dotýkáš? Kde vnímáš kontakt? (S podlahou / židlí /...)



Kde ve svém těle cítíš napětí?

- Jak vypadá? Jakou má intenzitu?
- Kde se toto napětí vzalo?

Kde se ve svém těle cítíš dobře?



## Spolupráce s rodiči

Co se mi ve spolupráci s rodiči daří?

- Jaké své dovednosti, vlastnosti a zkušenosti zde uplatňuji?



## Spolupráce s rodiči

Jak mám nastavená pravidla pro komunikaci s rodiči?

- Ví o nich rodiče a rozumí jim?
- Jak to vím? / Jak si to můžu ověřit?



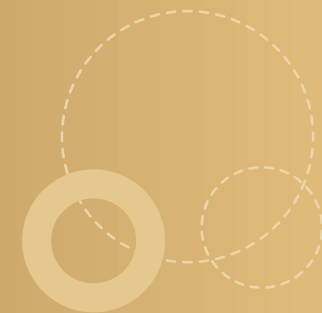
**Pro zklidnění**



**Pro zklidnění**



**Moje zdroje**



**Pro zklidnění**



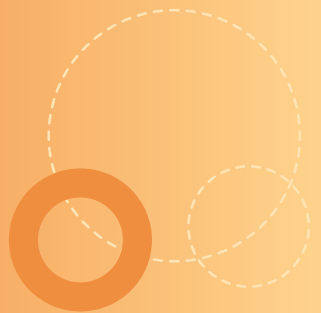
**Pro zklidnění**



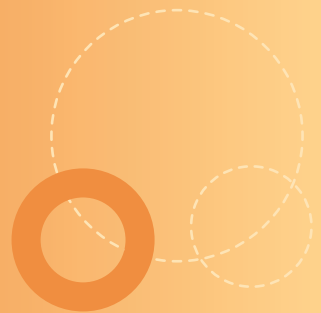
**Pro zklidnění**



**Rodiče žáků  
ve škole**



**Rodiče žáků  
ve škole**



**Pro zklidnění**



## Spolupráce s rodiči

Vědí rodiče, s čím, kdy a jak se na mě mohou obracet?

- Jak to vím? / Jak si to můžu ověřit?



## Spolupráce s rodiči

Jak získávám zpětnou vazbu od rodičů?



## Spolupráce s rodiči

V čem je pro mě zpětná vazba od rodičů přínosná?

- Co jsem díky ní zjistil/a, zlepšil/a nebo posunul/a?



## Spolupráce s rodiči

Co je pro mě na zpětné vazbě od rodičů těžké?

- Co by mě podpořilo?
- Co by mi mohlo pomoci?
- Na koho se můžu obrátit?



## Já a rodič

Co potřebuji od rodičů, aby se mi dobře pracovalo?

- Které z těchto potřeb mám dostatečně naplněné?
- Které z těchto potřeb nemám dostatečně naplněné?
  - Co pro jejich naplnění můžu udělat?
  - Co chci v tomto směru od rodičů?
  - Jak si o to můžu říct?



## Já a rodič

S kým z řad rodičů je to pro mě aktuálně náročné?

- Jaké konkrétní těžkosti zde zažívám?
- Jaké pocity se ve mně v těchto těžkostech objevují? Jak se při tom cítím ve svém těle? Jaké myšlenky mi běží hlavou?
- Na co mi dané chování rodiče „drnká“?
  - Co by mi pomohlo?
  - Co mě to učí? / Co se díky tomu můžu naučit?



Která otázka mi zde chybí?

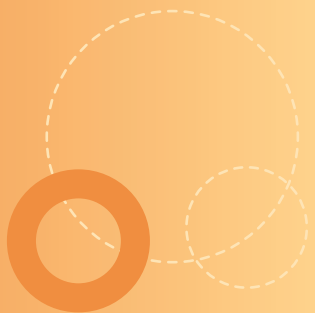
Co si potřebuji připomínat?

Při zamýšlení se a hledání odpovědí pro Vás mohou být užitečné kartičky pocitů a potřeb.

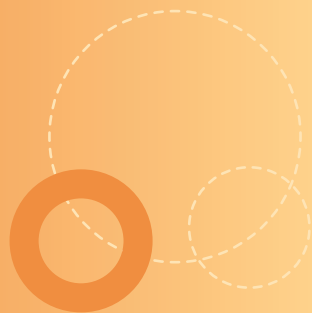
Doporučujeme navštívit webové stránky Institutu nenásilné komunikace, kde je lze bezplatně stáhnout.



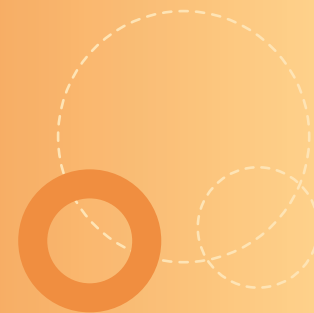
**Rodiče žáků  
ve škole**



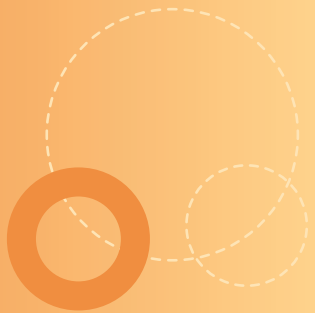
**Rodiče žáků  
ve škole**



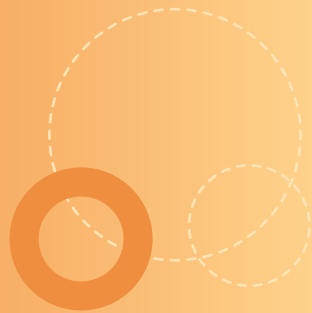
**Rodiče žáků  
ve škole**



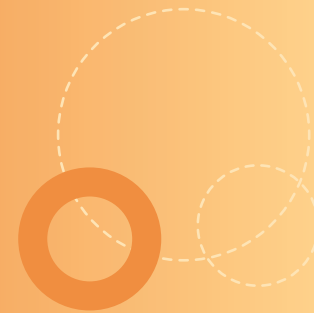
**Rodiče žáků  
ve škole**



**Rodiče žáků  
ve škole**



**Rodiče žáků  
ve škole**



**Moje karta**

