



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



NÁRODNÍ
PLÁN OBNOVY

ŠKOLENÍ ENERGETICKÝCH PORADCŮ A MANAŽERŮ

TENTO PROJEKT JE FINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ V RÁMCI NÁRODNÍHO
PLÁNU OBNOVY.

PODPORA VZDĚLÁVÁNÍ A ZVYŠOVÁNÍ ODBORNÝCH KOMPETENCÍ ENERGETICKÝCH PORADCŮ A MANAŽERŮ
POSKYTUJÍCÍCH PORADENSKÉ SLUŽBY V OBLASTI ENERGETIKY, KLIMATU A RENOVACÍ BUDOV.

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



ŠKOLENÍ ENERGETICKÝCH PORADČŮ A MANAŽERŮ



Podpora vzdělávání a zvyšování odborných kompetencí energetických poradců a manažerů poskytujících poradenské služby v oblasti energetiky, klimatu a renovací budov.

Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



NÁRODNÍ
PLÁN OBNOVY

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Lektor: Mgr. Šárka Kuthanová

Školitel: Česká fotovoltaická asociace, Ústav Fotovoltaiky a Elektromobility, z.ú.

JUDR. PHDR. PETR MAULE, MBA
MGR. & MGR. MILAN SEVĚRA

TIME-MANAGEMENT A ORGANIZOVÁNÍ PRÁCE: STRESS A CO S NÍM?



Tento projekt je financován Evropskou unií v rámci Národního plánu obnovy.



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



NÁRODNÍ
PLÁN OBNOVY

KURZ – ENERGETICKÝ PORADCE – SOFT SKILLS

MGR. ŠÁRKA KUTHANOVÁ

SARKAKUTHANOVA@GMAIL.COM

Ministerstvo životního prostředí



STÁTNÍ FOND
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

PRÁCE SE STRESEM - OBSAH

- CO JE STRES
- STRES V PRÁCI PORADCE
- JAK POZNÁM STRESOVOU REAKCI
- REAKCE NA STRESOVOU ZÁTĚŽ
- PREVENCE STRESU
- REGENERACE NENÍ LUXUS
- A JINÉ ...

CO JE STRES?

fyziologická reakce těla
příprava na „boj nebo útěk“
reakce na ohrožení (reálné nebo vnímané)

👉 Stres není nepřítel – EUSTRES X DISTRES

👉 Chronický stres je problém

STRES V PRÁCI (ENERGETICKÉHO) PORADCE

- VLIVY: VNĚJŠÍ X VNITŘNÍ
- JAKÉ STRESORY VNÍMÁTE?

JAK POZNÁM, ŽE JSEM VE STRESU?

- TĚLO

- CO PRO SEBE MOHU DĚLAT?

- KRÁTKODOBÉ REAKCE

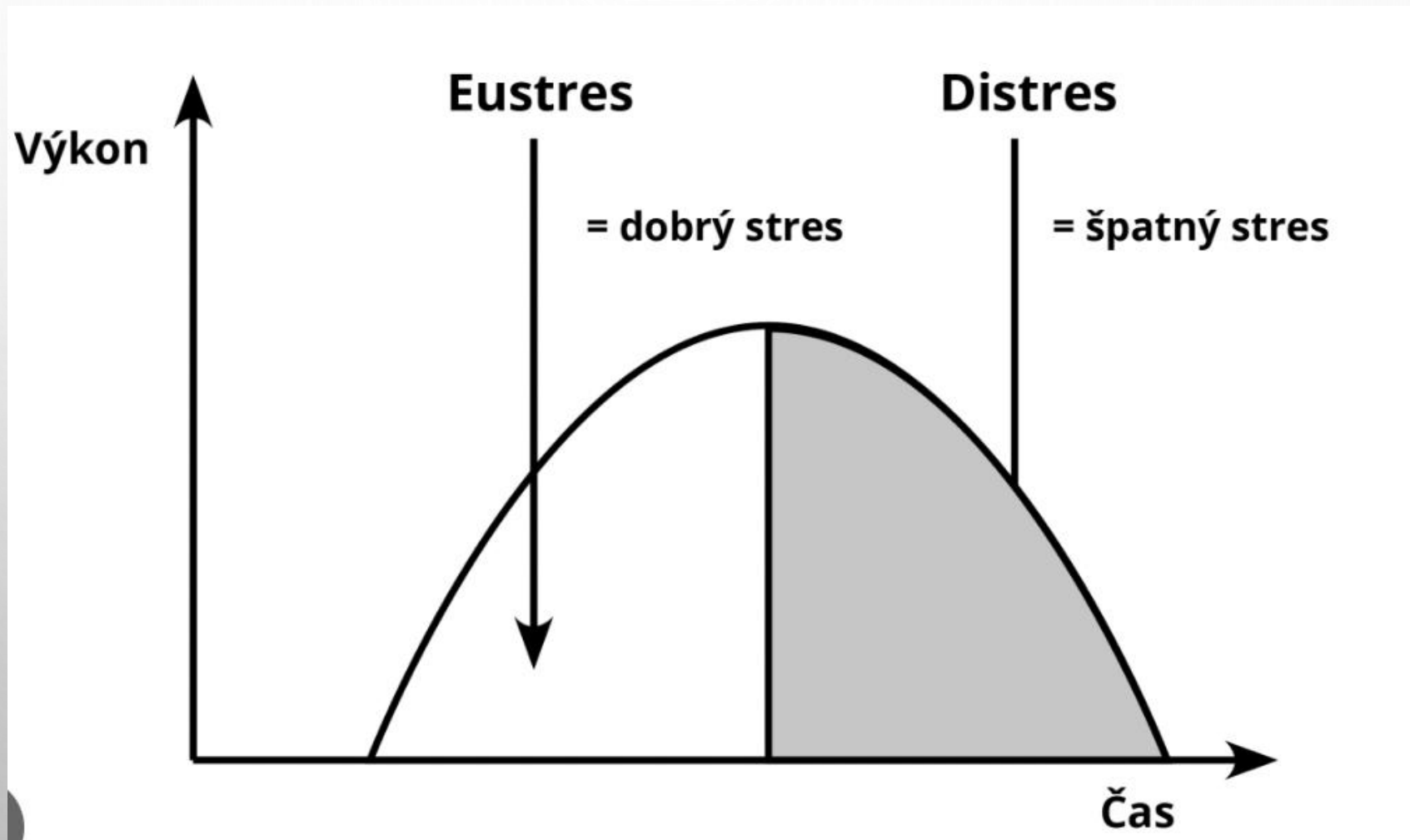
MYSL

DLOUHODOBÁ ČINNOST

A CO KDYŽ SE DO STRESU DOSTANE VÍCE ZÚČASTNĚNÝCH OSOB?

- KLIENT JE VE STRESU --- PŘEBÍRÁNÍ STRESU --- VNIKÁ NAPĚTÍ --- KLESÁ DŮVĚRA
- CO CHCEME MÍSTO TOHO?
- 1. ROZPOZNÁNÍ
- 2. POJMENOVÁNÍ
- 3. ADEKVÁTNÍ REAKCE
- 4. ZVÝŠENÍ DŮVĚRY A DŮVĚRYHODNOSTI PORADCE

MODEL REAKCE



ZRANITELNOST X ODOLNOST



Zdroj: Bruce D. Perry, Child Trauma Academy

TYPICKÉ MYŠLENKY

- MUSÍM...
- NESMÍM...
- POKUD ...

- MUSÍM TO VYŘEŠIT HNED
- NESMÍM UDĚLAT CHYBU
- POKUD TO NEUDĚLÁM, JE TO KONEC...
- ...

TECHNIKA „STOP“

- S – STOP
 - T – TŘI NÁDECHY, VÝDECHY
 - O – OVĚŘENÍ REALITY
 - P – POKRAČOVÁNÍ – VĚDOMÉ
-
- NEBO 10 NA 10 😊

DECHOVÁ CVIČENÍ

- DECH JAKO STABILIZACE
- O CO SE MOHU OPŘÍT – CO MÁM K DISPOZICI – KOTVENÍ
- VYTVÁŘENÍ POZITIVNÍCH VAZEB, NÁVYKŮ, ZAKOTVENÍ PŘ. NA TĚLE I - I PRODÝCHÁNÍ

ZJIŠTĚNÍ STRESOVÉ REAKCE KLIANTA

- CO DĚLAT?

CO NEDĚLAT?

MIKROSTRESORY

- e-maily
- notifikace
- telefon
- nejasné úkoly
- nedokončené věci

Chronický stres nevzniká z velkých věcí.

PORADCE POD TLAKEM

- CO DĚLÁM, KDYŽ JSEM POD TLAKEM
- CO SI CHCI UVĚDOMIT
- CO MI ŘÍKÁ MOJE TĚLO?
- CO ŘÍKÁ MOJE MYSL?

REGENERACE NENÍ LUXUS

- UMÍM ODPOČÍVAT?
- JAK REGENERUJI MYSL?
- JAK REGENERUJI TĚLO?

The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

**KLIENT SI NEPAMATUJE ČÍSLA, ALE TO, JAK SE
VEDLE VÁS CÍTIL.**

KLID JE PROFESIONÁLNÍ KOMPETENCE

OČEKÁVÁNÍ / OBAVY

- REKAPITULACE
- MOJE PŘÁNÍ – CO SI CHCI PRO SEBE V KURZU ZÍSKAT (3 X: 1 _____, 2 _____, 3 _____)
- CO SE MI Povedlo si z kurzu odnést
- NA ČEM BUDU DÁLE PRACOVAT A JAK SE ODMĚNÍM, KDYŽ NA TOM BUDU DÁLE PRACOVAT
- DALŠÍ MOŽNÉ ROZVOJOVÉ PŘÍLEŽITOSTI – KAM SE CHCI POSUNOUT A V JAKÉM ČASOVÉM HORIZONTU

DĚKUJI ZA POZORNOST