



Asociácia lektorov a kariérnych poradcov

[www.alkp.sk](http://www.alkp.sk)

# Môj projekt celoživotného vzdelávania

## „Reziliencia & Energy-management”



REZILIENCIA

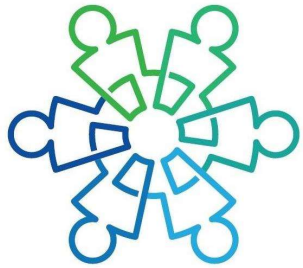
Zuzana Čmelíková



**Verím,  
že najdôležitejšou vecou v živote,  
je rozhodnúť sa pre to, čo je naozaj  
dôležité.**



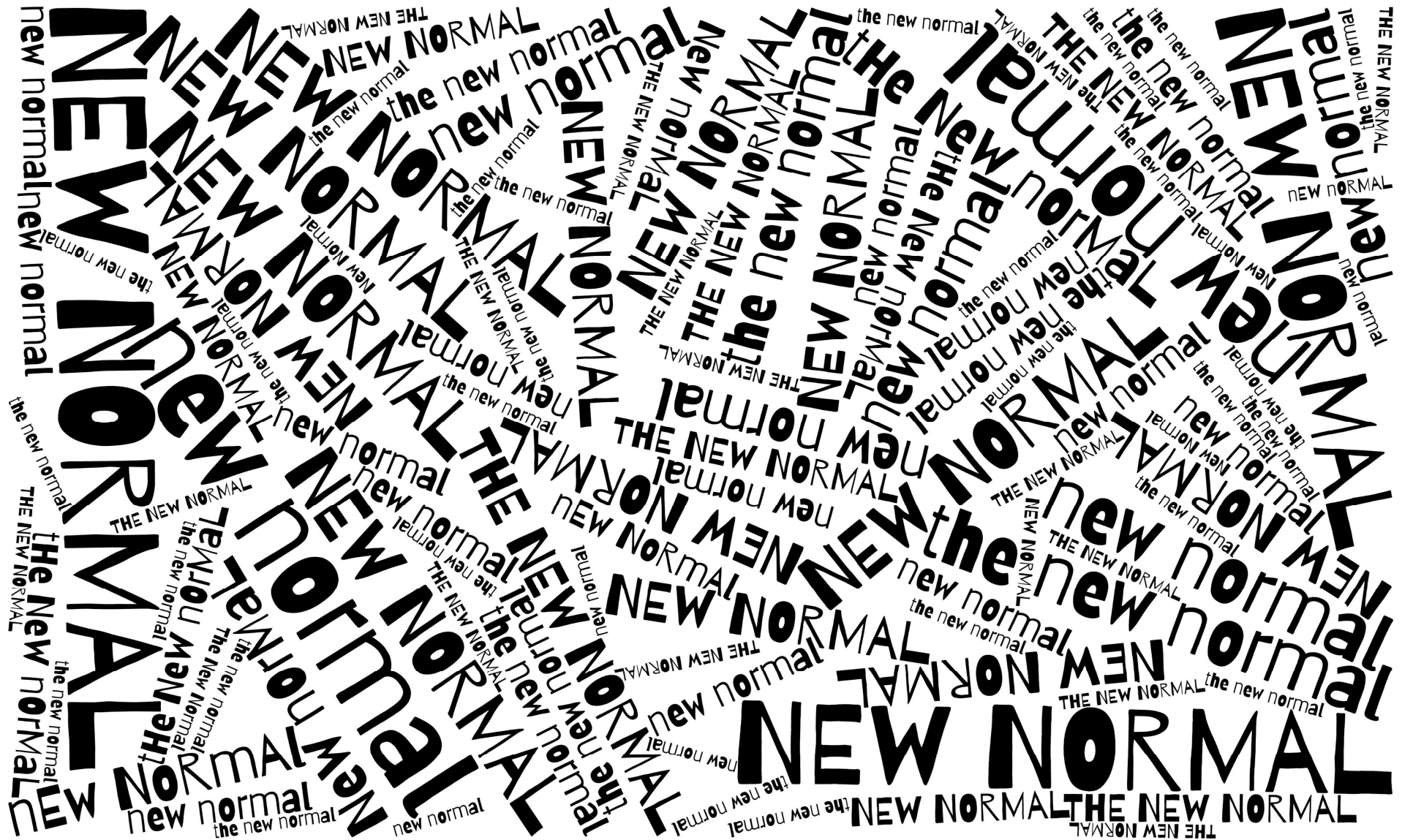




**REZILIENCIA**



# Svet sa zmenil



# Jedinou istotou je zmena

A čo my? Kto sa postará o nás?



# Reziliencia





# Reziliencia



# Reziliencia

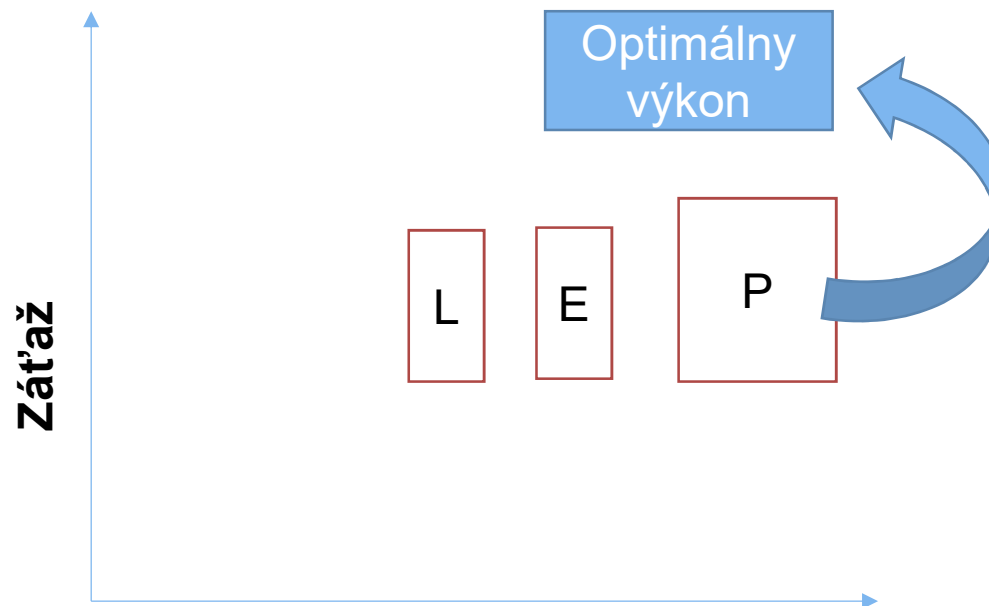
**Reziliencia = optimálny výkon**



# Optimálny výkon



# Optimálny výkon

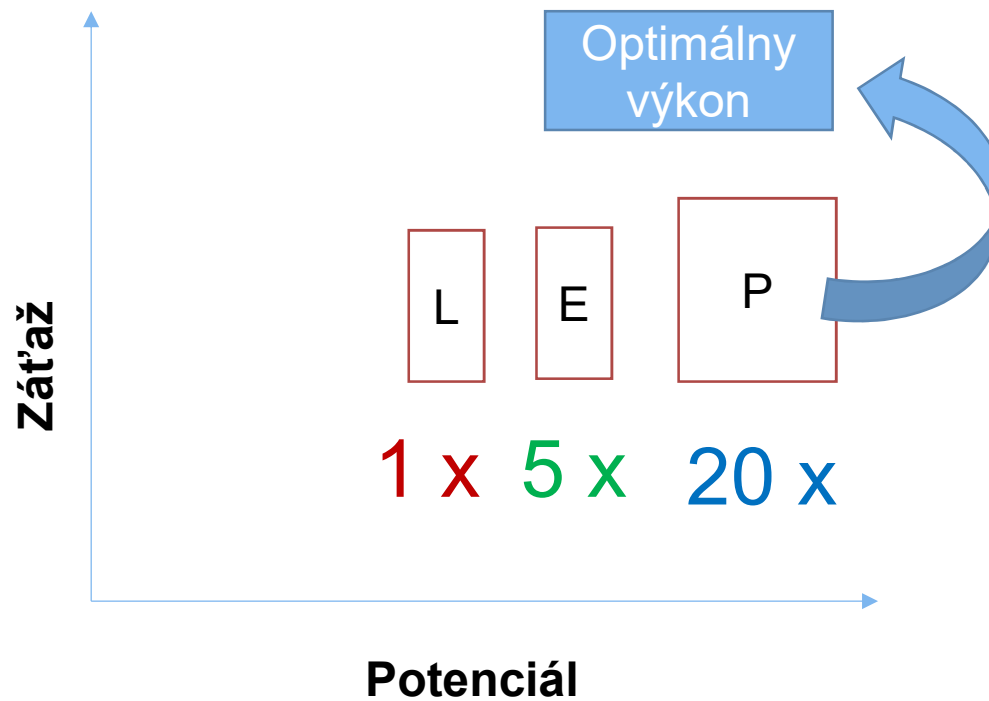


L – logická časť mozgu (najnovšia 1x)

E – emocionálna časť mozgu (šimpanzia 5x)

P – podvedomie (20x)

# Optimálny výkon

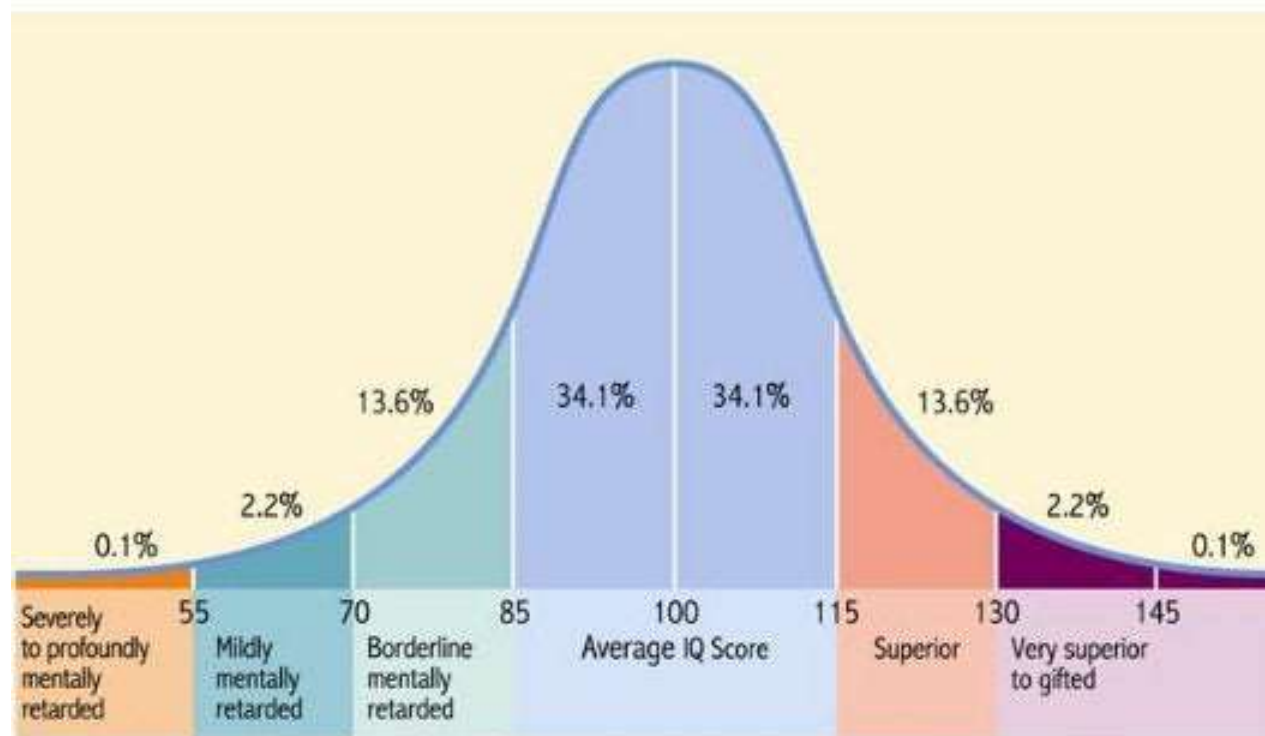


L – logická časť mozgu (najnovšia 1x)

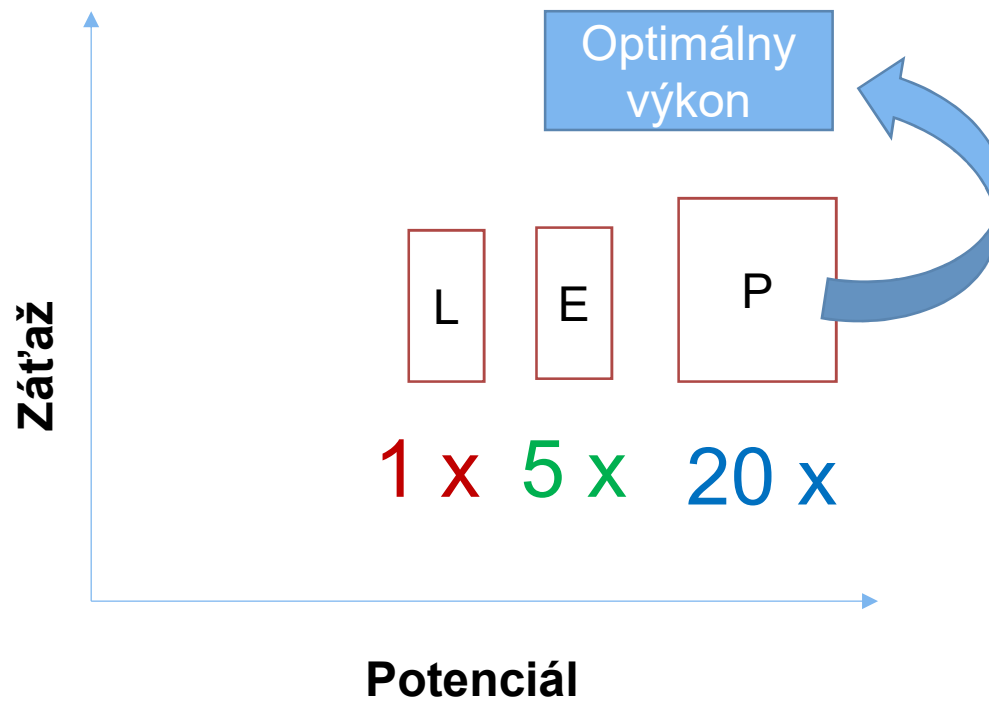
E – emocionálna časť mozgu (šimpanzia 5x)

P – podvedomie (20x)

# Frequency Distribution of IQ Scores



# Optimálny výkon



L – logická časť mozgu (najnovšia 1x)

E – emocionálna časť mozgu (šimpanzia 5x)

P – podvedomie (20x)

# Optimálny výkon ...

...zvládanie akýchkoľvek situácií bez ohľadu na nepriaznivé okolnosti.

## Stres:

- znižovanie pozornosti,
- slabá koncentrácia,
- prehnané analyzovanie (paralýza z analýzy)
- znížený výkon.



# Stres – čo spôsobuje

**Telo**

**Psyché**

**Emócie**

**Správanie**

# Stres – čo spôsobuje

**Telo** silné búšenie srdca,  
zvýšenie krvného tlaku, červenanie,  
potenie, nechúť alebo prehnaná  
chuť k jedlu, hryzenie nechtov,  
starnutie, bolesti hlavy, bolesti  
chrbta, ...

**Psyché** zmeny  
nálad, napätie, podráždenosť, plač,  
strach, únava, nočné mory,  
psychické ochorenia – najčastejšie  
depresia,...

**Emócie** strata

dôvery, strata sebadôvery, úzkosť,  
podráždenosť až agresia,  
depresívnosť, apatia, pocit  
odcudzenia, obmedzenie  
komunikácie, obavy, ...

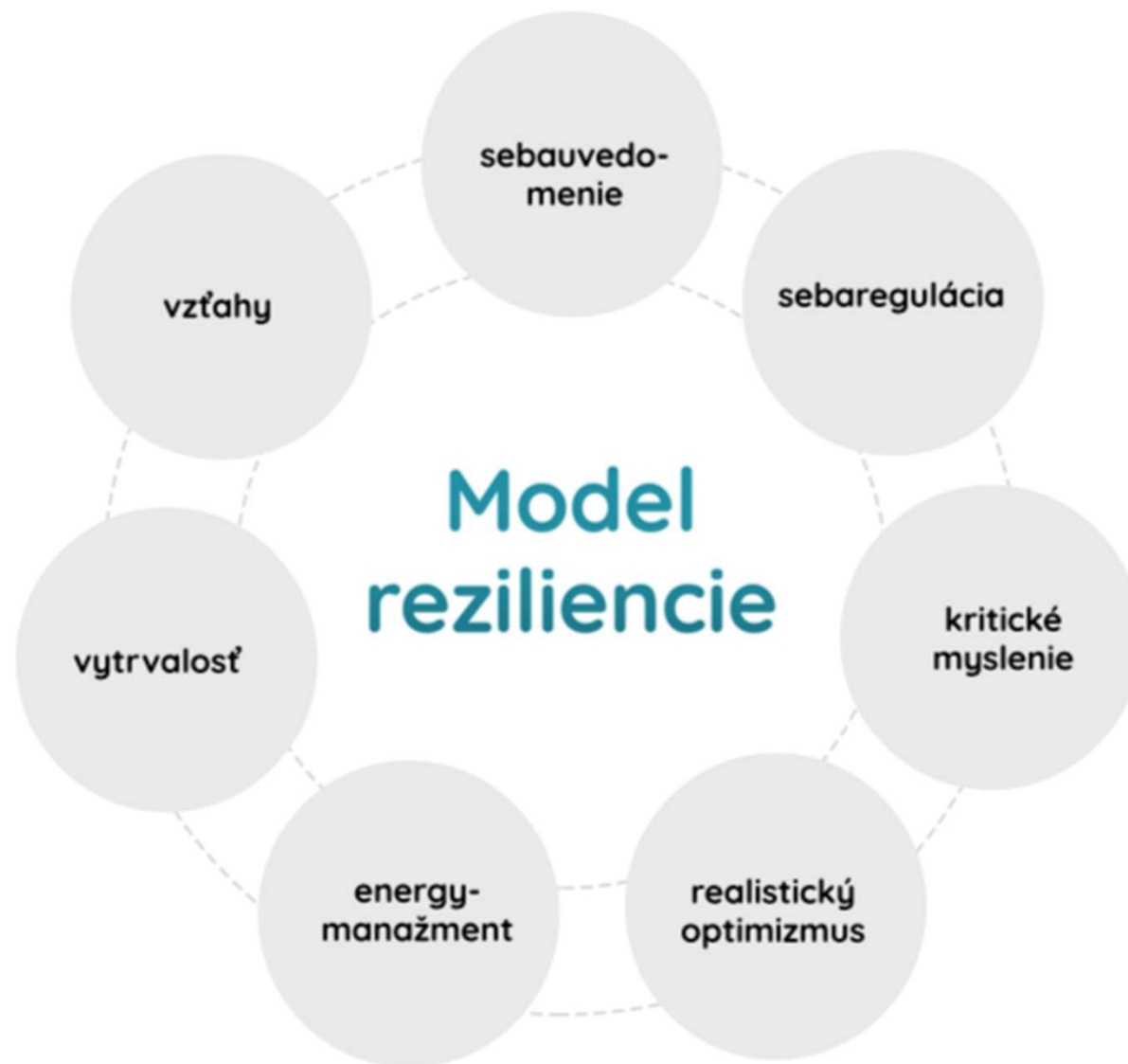
**Správanie**

častejšie nehody – od menej vážnych  
po vážne, strata chuti do jedla, strata  
chuti na sex, alkoholizmus, nespavosť,  
sklon k užívaniu drog, chronickú  
únavu

**Ako eliminovať stres, stať sa  
odolným, podávať optimálny  
výkon a zvyšovať  
angažovanosť?**



# Kľúčové kompetencie reziliencie



**Akčný plán rozvoja  
reziliencie  
pre podporu  
energy-managementu  
&  
engagementu**



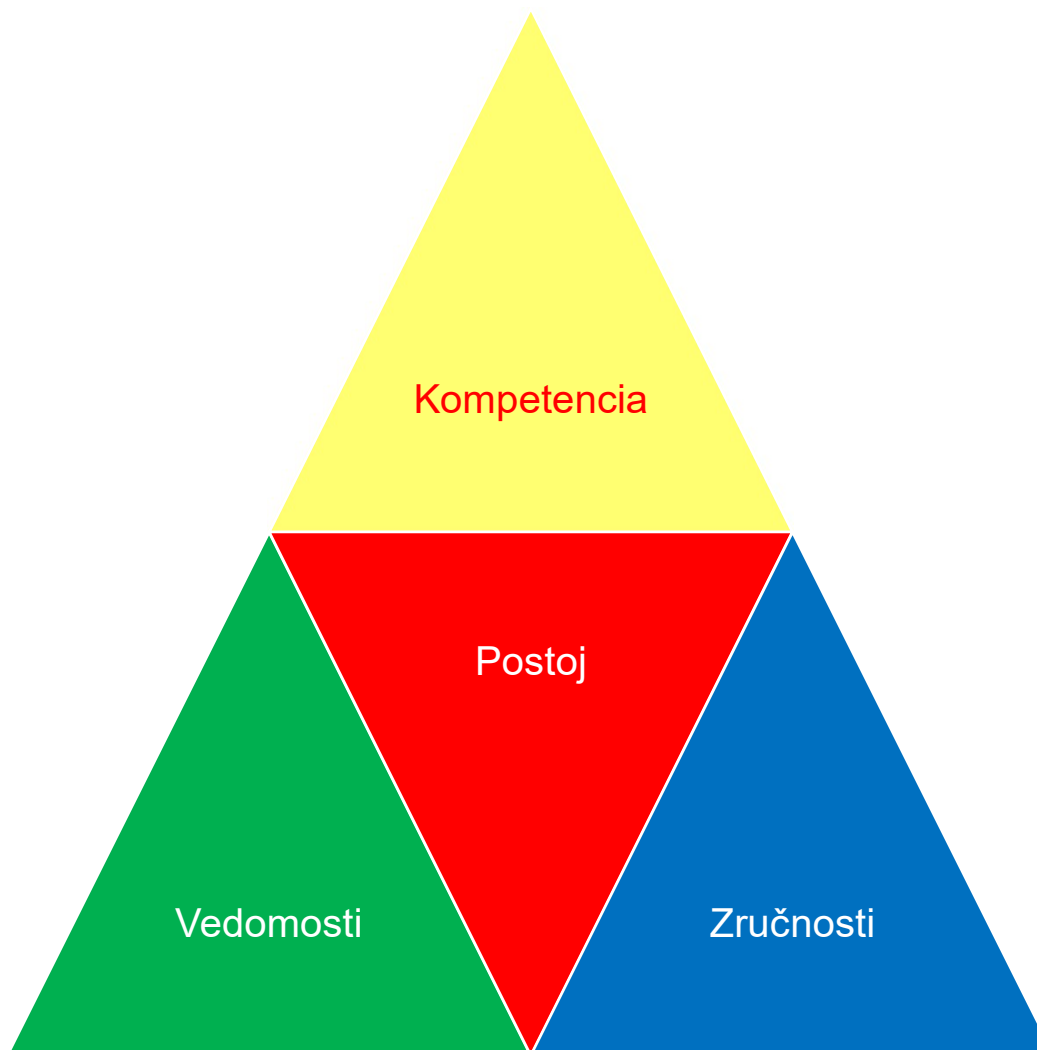
REZILIENCIA

# Reziliencia

## energy-management & engagement

Fázy energy-managementu	PILIERE REZILIENCIE			
	Fyzický	Emocionálny	Mentálny	Spirituálny
Oddychová fáza				
Záberová fáza				

# Zhrnutie



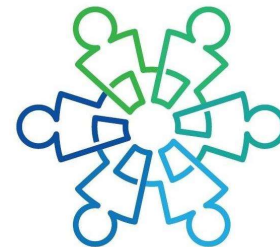
# Ďakujem za pozornosť!



Zuzana Čmelíková



[www.better-future.eu](http://www.better-future.eu)



REZILIENCIA

[www.reziliencia.sk](http://www.reziliencia.sk)