

## Kurz: Jak si poradit se stresem v pomáhající profesi

### PRACOVNÍ LIST | KRUH VLIVU

**Cíl:** Uvědomit si, na co v práci mohu mít vliv a kde naopak ztrácím energii nad věcmi, které neovlivním. Toto cvičení pomáhá lépe zvládat stres a zaměřit pozornost tam, kde má naše úsilí skutečný efekt.

#### Postup:

1. Zamyslete se nad svým pracovním dnem a napište konkrétní příklady do jednotlivých kruhů.
2. Diskutujte (ve dvojici nebo ve skupině), co jste zjistili.
3. Odpovězte si na otázky k reflexi.

#### Kruh vlivu – Co mohu ovlivnit

- způsob, jak komunikuji s klienty a kolegy
- jak si organizuji čas, stanovím priority
- jak reaguji na stresové situace
- zda si říkám o podporu nebo pomoc
- jak pečuji o své zdraví a hranice

Vaše příklady:

#### Kruh částečného vlivu – Co mohu ovlivnit nepřímo

- mohu navrhnout zlepšení nebo nové postupy
- mohu sdílet své potřeby s vedením
- mohu ovlivnit atmosféru v týmu svou komunikací
- mohu podporovat klienty, ale rozhodnutí je na nich

Vaše příklady:

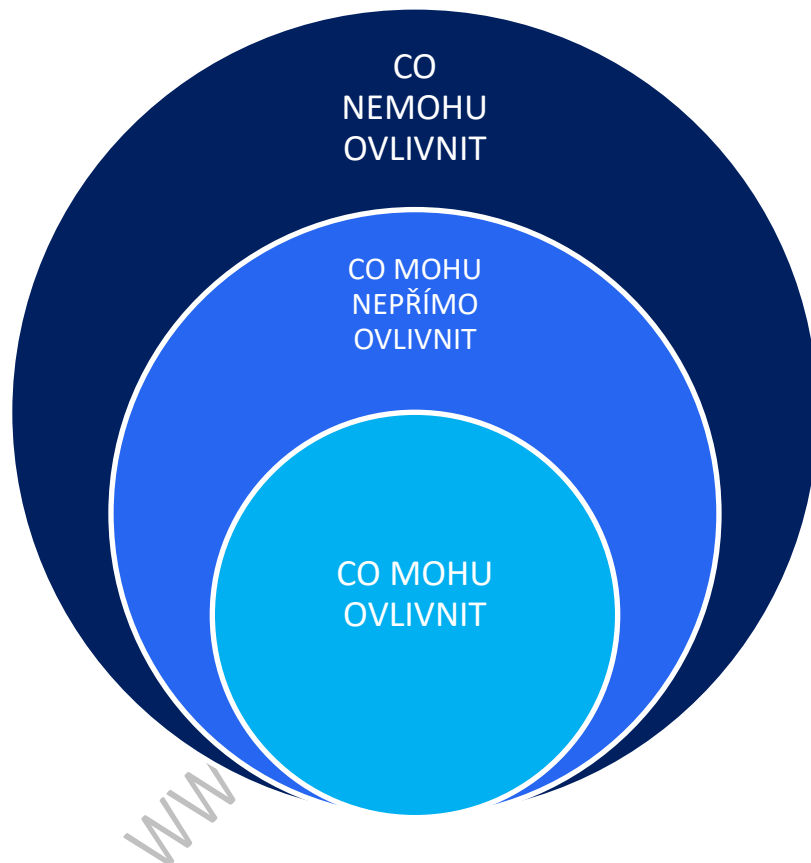
#### Kruh mimo vliv – Co neovlivním

- rozhodnutí vedení nebo zřizovatele
- legislativu, systém financování
- chování a postoje druhých lidí
- minulost klientů, vnější události (inflace, počasí...)

Vaše příklady:

## Otázky k zamyšlení:

- Na co dávám zbytečně energii, i když to neovlivním?
- Kde bych mohl/a uplatnit svůj vliv více?
- Jak se cítím, když se soustředím na to, co ovlivnit mohu?



*Materiál (cvičení) je součástí kurzu: Jak si poradit se stresem v pomáhající profesi. Číslo akreditace A2022/1206-SP/PC/PP/VP. Materiál nenahrazuje odborné testy a cvičení. Materiál (text) nesmí být bez předchozího písemného souhlasu vzdělavatele/ autora jakoukoliv formou (písemně, elektronicky) reprodukováný.*