

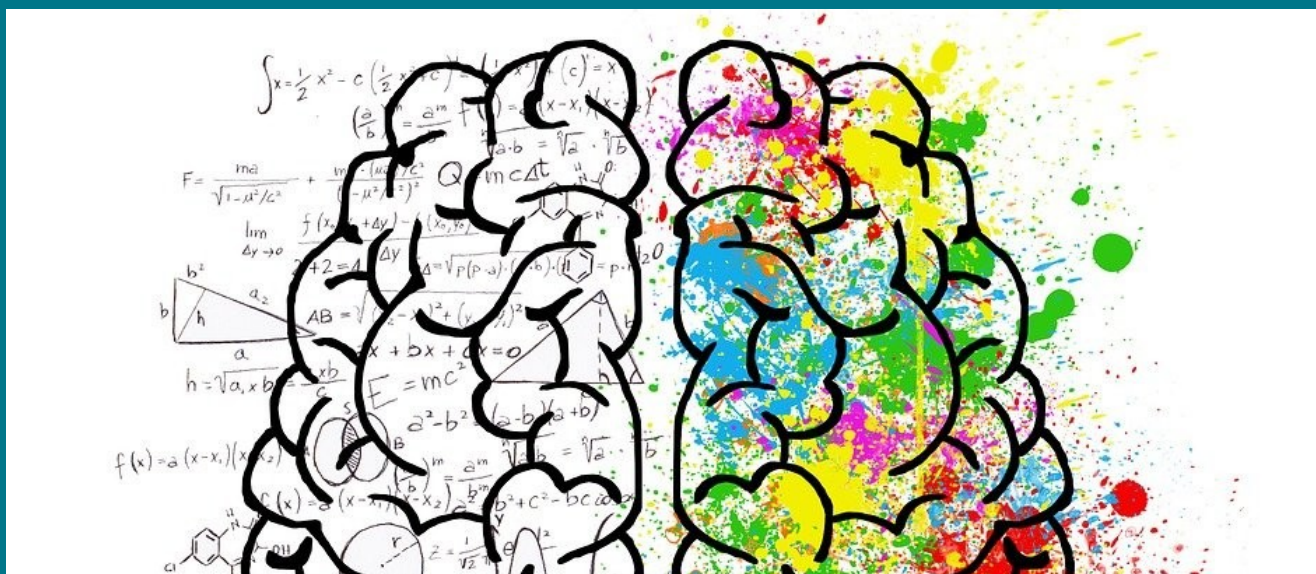
2022



**Interreg**  
**Slovakia-Austria**



European Regional Development Fund



## Modul 2: Rozvoj osobnosti

Tréning "Co-Age Volunteers"

BFI BURGENLAND | 7400 Oberwart, Grazer Straße 86



Inštitút  
rozvoja  
verejnej  
správy

## Obsah

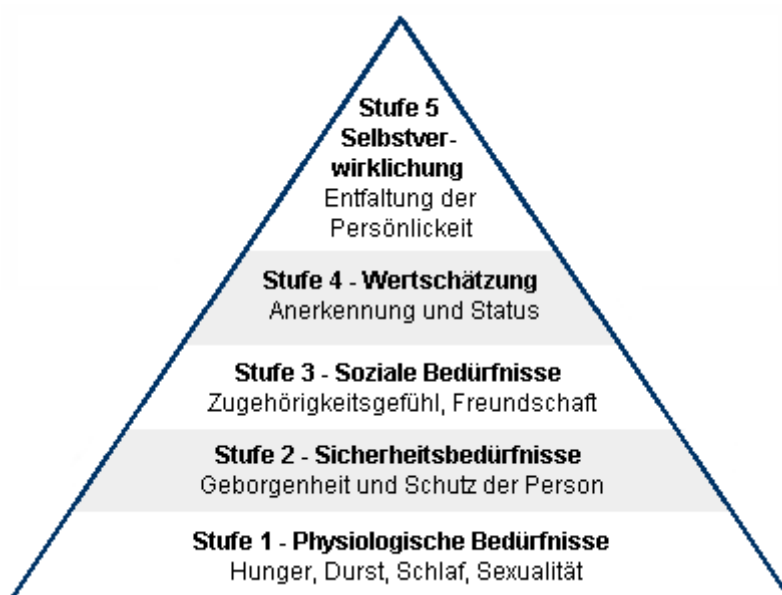
Motivácia.....	2
Motivácia podľa Maslowa.....	2
Motivácia pre dobrovoľnícku činnosť.....	3
Uznanie.....	4
Osobné vzťahy.....	4
Sociálna spravodlivosť.....	5
Organizácia.....	5
Starostlivosť.....	5
Zobraziť.....	5
Vplyv.....	6
Súťaž.....	6
Rozširovanie vedomostí.....	6
Odolnosť.....	7
Definícia odolnosti.....	7
Odolní ľudia.....	8
Posilnenie odolnosti.....	10
Zdroje.....	15
Zoznam obrázkov.....	15

## Motivácia

### Motivácia podľa Mašľová

V podstate vzniká otázka, kedy sú ľudia motivovaní k dobrovoľníckej práci a aké potreby musia byť predtým uspokojené.

Pri pohľade na Maslowovu pyramídu potrieb možno dobrovoľníctvo zaradiť do niekoľkých úrovní, okrem prvej.



Obrázok 1: Motivácia a osobnosť, 1954, Maslow Abraham

Maslowova pyramída potrieb\* je široko používaný model na pochopenie ľudskej motivácie. Hoci z vedeckého hľadiska nie je úplne nesporný, vďaka svojej jednoduchosti je dobrým spôsobom, ako získať obraz o ľudskej motivácii.

Maslow predpokladá, že všetci ľudia majú niekoľko základných potrieb, ktoré sa snažia uspokojiť. Podľa Maslowa existuje medzi jednotlivými potrebami hierarchia. Až keď sú potreby vyššieho rangu z veľkej časti uspokojené, ľudia sa snažia uspokojiť ďalšie najdôležitejšie potreby. (Projects made easy, 2022, www)

Motivátory pre dobrovoľnícku prácu opísané v nasledujúcej kapitole možno preto priradiť aj k jednotlivým úrovňam.

## Motivácia pre dobrovoľnícku činnosť

Oveľa dôležitejšie ako evidencia dobrovoľníckych štruktúr je pozrieť sa na motívy zapojených ľudí. Akí ľudia stoja za týmito službami a čo ich motivuje k tomu, aby dobrovoľne venovali svoj voľný čas?

Závazok nie je nezištný alebo len pre druhých. Ani peniaze ako odmena nie sú hnacím motorom dobrovoľnej práce. Každá dobrovoľnícka práca je primárne motivovaná niečím iným ako peniazmi: jediným cieľom je naplnenie osobných potrieb.

Britta Redmannová definovala deväť faktorov, ktoré ovplyvňujú motiváciu k dobrovoľníctvu.



Obrázok 2: Deväť motivátorov podľa Remanna

Nižšie uvedené motivácie zvyčajne neexistujú v čistej podobe, ale môžu byť aj zmesou viacerých motivácií.

## Uznanie

Motivácia uznaním je charakterizovaná túžbou získať pozitívnu spätnú väzbu za to, čo človek robí. Ľudia s týmto typom motivácie nepotrebujú neustálu pochvalu, ale neustály záujem o seba a svoj výkon. Rozhodujúca je úprimnosť ocenenia a blízkosť udalosti.

## Osobné vzťahy

V prvom rade je dôležité zistiť, aký druh osobného vzťahu uspokojuje motív. Charakteristický je buď vzťah k vymedzenej skupine, alebo aj to, že človek rád spoznáva nových ľudí. V každom prípade je dôležité naplánovať si dostatok času na komunikačnú výmenu.

## Sociálna spravodlivosť

Vyznačuje sa snahou niečo zlepšiť alebo pozitívne ovplyvniť a dosiahnuť okamžitý, viditeľný pozitívny účinok. Týmto ľuďom je jedno, či im niekto poďakuje. Dôležité je vidieť, ako je ich pomoc a činnosť prijímaná. Nesústreďujú sa na kontakt s inými, ale na priamu, osobnú činnosť.

## Organizácia

Vyznačuje sa snahou dať skupinám alebo úlohám určitý poriadok a regulovať veci. Zameriava sa na plánovanie a štruktúrovanie projektov a procesov. Títo ľudia sa cítia lepšie v jasne definovanej štruktúre a majú tendenciu vyhľadávať predvídateľné prostredie. Spontánne činnosti im často neprinášajú uspokojenie.

## Starostlivosť

Motiváciou je túžba starať sa o konkrétnych ľudí alebo skupiny, ktoré to potrebujú. Pomáhajúci čerpajú silu a motiváciu z pocitu, že sú potrební. Jediné, čo sa tu počíta, je účinok, ktorý je pre dotyčnú osobu zrozumiteľný. Je potrebné dbať na to, aby sa neprijímali nepodstatné úlohy. Tie by mali na motiváciu kontraproduktívny účinok.

## Viditeľnosť

Táto motivácia je charakteristická tým, že robíte niečo výnimočné, čo vyčnieva zo skupiny. Tento motív často vedie k tomu, že nás priťahujú organizácie, ktoré sú exkluzívne. V prvom rade by malo ísť o zistenie, čo daná osoba definuje ako exkluzívne a čo jej okolie definuje ako významné. Až v tejto kombinácii vzniká spokojnosť.

## Vplyv

Títo takzvaní "realizátori" sa vyznačujú túžbou rozhodovať, dávať pokyny a preberať zodpovednosť a ľahko prijímajú rýchle rozhodnutia.

Tento druh motivácie si vyžaduje čo najdominantnejšiu funkciu, nie na uplatnenie moci, ale na dosiahnutie niečoho. Možnosť pracovať tvorivo a samostatne je nevyhnutným predpokladom.

## Súťaž

Tento typ motivácie sa vyznačuje potrebou súťažiť s ostatnými. Ľudia tohto typu radi čelia súťaživým situáciám (v prenesenom význame). Ide o to, aby boli medzi najlepšími. Ľudia s týmto typom motivácie tiež potrebujú príležitosť "vyhrať". Projekty, v ktorých môžete iba prehrať, majú opačný účinok. Pri jednotlivých prehrách sa začína hľadanie pomsty.

## Zlepšenie vedomostí

Motiváciou je učiť sa nové veci a predmety. Existuje mnoho rôznych typov tohto predmetu. Nie každý s týmto typom motivácie sa rád učí. Niekedy ide o to, aby čo najefektívnejšie uplatnili to, čo sa naučili, alebo aby rozšírili svoje praktické know-how. Kľúčom k motivácii tohto typu je vždy rozmanitosť. Cieľom, ktorý sa za tým skrýva, je obohatiť osobné vedomosti v oblasti teórie a/alebo praxe.

Ak chcete zistiť, ako sa správajú iní ľudia a aké motivácie ich vedú, musíte najprv podrobne poznať svoje vlastné motivačné štruktúry.

Poznanie vlastných motívov pomáha lepšie posúdiť ostatných. V opačnom prípade má človek tendenciu vyvodzovať závery z vlastnej motivácie na motiváciu iných.

## Odolnosť

Pri dobrovoľníckej práci sa často stretávame s náročnými situáciami. Preto je dôležité uvedomiť si vlastnú odolnosť a posilniť ju.

### Definícia odolnosti

Odolnosť je imunitný systém duše. V psychológii sa týmto pojmom označuje schopnosť vyrovnáť sa s krízami, neúspechmi alebo stratami bez toho, aby ste sa nimi nechali natrvalo zničiť. Wikipédia definuje odolnosť ako "psychickú odolnosť prekonať krízy" a využiť ich ako príležitosť na vlastný rozvoj.

Namiesto bezmocného a bezradného pohľadu na vlastný život a utápania sa v sebaľútosti pomáha odolnosť pokračovať, prekonávať nízke hodnoty a čeliť novým výzvam. (Career Bible, 2022, [www](http://www))

## Odolní ľudia

Odolných ľudí charakterizuje sedem faktorov:

### 1. riadiace impulzy

Húževnatí ľudia sa sústredia na svoje úlohy, dokonca aj na tie, ktoré sa vám nepáčia, ale musíte ich urobiť, alebo na tie, ktoré sú pod veľkým tlakom. Svoju prácu dokončujú cieľavedome a sústredene. Tým sa predchádza stresu a ďalšiemu tlaku.

### 2. zvládanie emócií

Schopnosť zvládať svoje emócie je kľúčová. To neznamená potláčať emócie, ale vedieť, ako sa vyrovnáť s hnevom, frustráciou a všetkým ostatným tak, aby ste emócie rýchlo prekonali a cítili sa opäť dobre.

### 3. optimistické myslenie - optimistický postoj

Nemá to nič spoločné s tým, že sa na všetko pozeráte cez ružové okuliare a vyzdvihujete všetko negatívne. Odolní ľudia však veria, že veci sa môžu zmeniť k lepšiemu, ak sa úprimne pozrú realite do očí na základe faktov. Odolní ľudia vedia, že optimizmus skôr vedie k cieľu - a okrem toho je aj zábavnejší.

### 4. analyzujú situácie - zameriavajú sa na to, čo funguje.

Odolní ľudia starostlivo analyzujú svoju situáciu. Učia sa tak, čo nefunguje, a rozpoznávajú dôvody, ktoré v nich vyvolávajú negatívne pocity v konkrétnej situácii. Rozpoznávajú v nich aj spúšťač. Ak postup neprináša želaný výsledok, upravia ho. To im umožňuje zamerať sa na to, čo funguje, a prijať vhodné opatrenia, aby sa cítili lepšie. Učia sa z chýb. Pozorovaním, skúšaním, hodnotením si vytvárajú repertoár stratégií riešenia, ktoré fungujú.



## 5. prispôsobia sa alebo zmenia situáciu

Odolní ľudia berú svoj život a tým aj svoj osud do vlastných rúk. Uvedomujú si, že vlastným správaním môžu zmeniť seba a veci okolo seba k lepšiemu. Neprepadajú mentalite obeť, ale uvedomujú si, že sú zodpovední za svoje blaho a šťastie.

## 6. plnia ciele - v prípade potreby ich upravujú

Odolní ľudia majú jasne stanovené ciele a disciplinovane za nimi idú. Neúspechy ich neodradia. Nejednajú však podľa hesla mnohých ľudí: "Stále viac a viac toho istého - s hlavou prerazenou cez stenu", ale vedia, kedy sa musia vzdať alebo prispôbiť projekt. Neupadajú do letargie a nie sú frustrovaní, ale stanovujú si ďalší cieľ - alebo prispôbujú predchádzajúci cieľ - a disciplinovane za ním idú.

## 7. vzťahové zručnosti

Odolní ľudia sú zdatní v jednaní s inými ľuďmi. Dokážu sa vcítiť do myšlienok a pocitov druhého človeka - inými slovami, dokážu zmeniť perspektívu. Takto dokážu lepšie zachytiť svoj náprotivok tam, kde sa práve nachádza, a lepšie chápu, prečo druhá osoba tiká tak, ako tiká.

## Posilnenie odolnosti

Ani pri dobrovoľníckej práci nesmie človek zabúdať na seba, aby zostal dlhodobo fit a dokázal dobre prežiť náročné situácie, odporúča sa posilňovať vlastnú odolnosť.

Na posilnenie vlastnej odolnosti sú vhodné nasledujúce metódy (Resilienz Akademie, 2022, [www](http://www)):

### Minútová meditácia

Veľkým problémom stresu je, že môže prísť aj zákerne a postupne narastať. Regenerácia je dôležitou súčasťou silnej odolnosti a dá sa ľahko zaradiť do života prostredníctvom jednoduchého cvičenia.

Stres znamená napätie a telo potrebuje uvoľnenie. To môžeme dosiahnuť nielen spánkom, ale aj tým, že si medzi tým doprajeme zaslúžený odpočinok. Na to je vhodná minútová meditácia. Nepotrebuje podložku na jogu ani meditačný kurz. Stačí len vy sami a 60 sekúnd vášho času.

Minútová meditácia je o zastavení, vytvorení pokoja a uvoľnení aj počas stresujúceho každodenného života. Meditáciu môžete vykonávať v sede alebo v ľahu. Podľa toho, čo je pre vás pohodlnejšie.

Na chvíľu zavrite oči a pokojne a prirodzene dýčajte. Už samotné dýchanie má uvoľňujúci účinok. Pri nádychu dýčajte do brucha a pri výdychu nechajte vzduch pomaly vychádzať. Predstavte si, ako s každým výdychom necháte z tela vyprchať o niečo viac napätia. Sústreďte sa na svoje telo a čo najviac vyprázdňte svoju myseľ.

Posilňovanie odolnosti znamená zvyšovanie všímvosti a starostlivosť o telo a myseľ aj malými, krátkymi gestami. Toto cvičenie zaradte pred stretnutím, po schôdzke alebo pri návrate domov. Spoznáte rozdiel.

### Klopanie

Na reguláciu svojich emócií použite techniku poklepávania. Stres môže byť postupný, ale môže nás aj zahltiť. Zvyčajne si to všimneme prostredníctvom silnej emocionálnej reakcie. Emócie môžu mať veľmi silný a občas aj nežiaduci vplyv na naše myšlienky

a konanie. Ťukanie pomáha pri týchto akútnych stresových reakciách, ktorých sa chceme čo najrýchlejšie zbaviť.

Poklepávanie alebo bifokálna multisenzorická stimulácia môže práve v takýchto prípadoch rýchlo regulovať silné reakcie. Pritom "ťukáte" na 16 bodov na hornej polovici tela, ktoré prispievajú k uvoľneniu. Body nájdete pod nasledujúcim odkazom: [Microsoft Word - Tapping points for bilateral stimulation \(resilienz-akademie.com\)](https://resilienz-akademie.com/microsoft-word-tapping-points-for-bilateral-stimulation)

Často už pod tlakom mimovoľne vykonávame gestá, aby sme sa uistili. Niektorí sa dotýkajú pier, iní tváre alebo čela. Tieto upokojujúce gestá sa spájajú so stimuláciou mozgu, aby sa uvoľnili hormóny a prerušili stresujúce myšlienky.

Ťuknite na body tak často, ako chcete. Body, ktoré sú príjemnejšie, môžete ťukať dlhšie, body, ktoré sú nepríjemné, len krátko. Intenzívnejšie poklepávanie neznamená lepšie, preto buďte k sebe jemní.

### **Optimizmus vlaku**

Optimizmus je dôležitým pilierom odolnosti a pomáha ju posilňovať. Mnohí ľudia chápu optimizmus ako nenapraviteľný, naivne pozitívny postoj. Tu sa však myslí realistický optimizmus, z ktorého vyrastá pozitívny základný postoj.

### **Denník vďačnosti**

Stres má okrem iných nepríjemných vlastností za následok, že sa sústredíme najmä na problémy. Oveľa častejšie vidíme, čo sa nedarí, než veci, ktoré nás robia šťastnými. Toto zameranie zaručuje, že sa dostaneme do špirály zlých myšlienok. Jedným zo spôsobov, ako z tejto špirály uniknúť, je zamerať sa na niečo iné.

Za čo ste vďační? Čo bolo dnes dobré? Čo by sa práve teraz nemalo zmeniť?

Každodenné odpovedanie na tieto otázky pomáha trénovať vašu vďačnosť, a tým aj optimizmus. Pripomínaním si dobrých vecí v živote posilníte svoju odolnosť.

Okrem toho vám toto cvičenie pomôže viac sa sústrediť na pozitívne udalosti a pocity v budúcnosti. Vďaka tomu si ľahšie zachováte optimizmus aj v strese. Pomocou denníka si totiž dokážete: nie všetko je zlé.

## Preformulovanie

Ďalším spôsobom, ako trénovať optimizmus a posilňovať odolnosť, je preformulovanie. Táto technika pochádza z Ericksonovej hypnoterapie a v nemčine znamená "reframing". Zahŕňa zmenu perspektívy s cieľom zmeniť opisy, vzťahy a hodnotenia. To, ako veci pomenujeme, má veľký vplyv na ich hodnotenie.

Dobrym príkladom je slovo "tvrdohlavý". Má skôr negatívnu konotáciu a vo všeobecnosti si túto vlastnosť veľmi neceníme. Ale čo "schopnosť udržať si svoj názor"? Alebo "hnev" ako "strážca hodnôt"?

V závislosti od názvu si veci ceníme rôzne. Skúste sami dať veciam hodnotné meno. Vezmite si za príklad maliara Boba Rossa, ktorý povedal: "Nerobíme chyby, len malé šťastné náhody".

Ako nový ochranný faktor odolnosti sa práve potvrdilo, že preformulovanie alebo "pozitívne prehodnotenie" kompenzuje negatívne dôsledky príznakov stresu alebo spôsobuje ich vymiznutie. Zdá sa, že typ vzťahu k fenoménu stresu je rozhodujúci pri určovaní jeho účinkov.

## Stanovenie a dosiahnutie cieľov

Optimizmus ako postoj je tiež dôležitým faktorom pri dosahovaní vlastných cieľov. Každý má v živote ciele a sny, ktoré chce dosiahnuť. Odolný prístup k cieľom pozostáva z dvoch faktorov.

Posilnenie odolnosti na jednej strane znamená, že ciele formulujeme správne, aby sme ich ľahšie a s väčšou motiváciou dosiahli. A na druhej strane to znamená aj to, že si budeme vedomí vlastných zlyhaní.

## Dobre sformulované ciele

Ak ste sa často zamýšľali nad tým, prečo nemôžete držať diétu alebo sa vám stále nepodarilo zorganizovať si pracovisko, čaká vás pomoc. Faktory, prečo nedosahujeme ciele, sú tie, že nám v polovici cesty dôjde motivácia alebo ani nezačneme. Dosiahnuteľnosť cieľov je jednoduchšia vďaka tomuto cvičeniu: Stanovte si dobre sformulované ciele.

Aby boli ciele jednoduché a dosiahnuteľné, je potrebné dbať na niekoľko vecí:

1. formulujte pozitívne - vytvoríte si tak cieľ "k" namiesto cieľa "od". Predstaviť si pekný obraz úspechu pomáha udržať motiváciu v priebehu času.
  2. neporovnávajte - Takto sa môžete vydať na cestu k cieľu nezávisle od iných faktorov a mať sebakontrolu nad želaným stavom.
  3. udržujte ho jednoduchý a zvládnuteľný - presné formulovanie cieľa pomáha získať jasnejšiu predstavu o ňom. Ak jasne uvediete okolnosti a udržíte ho jednoduchý, je pravdepodobnejšie, že sa budete cítiť na to, aby ste ho dosiahli.
  4. získajte spätnú väzbu po krátkom čase - Ak chcete zostať motivovaní dlhší čas, je užitočné pravidelne kontrolovať svoj pokrok. Dbajte na to, aby ste vy aj ostatní jasne rozoznali priebežné fázy.
  5. začnite sami - Nečakajte na štartovací signál. Svoj cieľ formulujte tak, aby ste mohli začať sami a nezávisle.
- Majte kontrolu nad cieľom - Nastavte si ciele tak, aby ste za ich dosiahnutie boli zodpovední len vy.
7. namaľujte si jasný obraz cieľa - jasný obraz cieľa vám pomôže opakovane sa motivovať. Prepojte cieľ všetkými zmyslovými kanálmi, aby bol čo najhmatateľnejší a najkrajší.
  8. naplánujte si prvý malý krok - často je problémom začiatok. Keď formulujete cieľ, myslite priamo naň: Aký krok k cieľu môžete urobiť v nasledujúcich 24 hodinách?

### **Obmedzenia a zlyhanie**

Ciele môžu byť dobre formulované a premyslené. Ale niekedy ani to nepomôže pri ich realizácii. Môže dôjsť k zlyhaniu na ceste. Pretože v živote existujú prekážky, ktoré (zatiaľ) nedokážeme prekonať. Tieto obmedzenia nás frustrujú alebo spôsobujú stres. Svoju odolnosť môžeme posilniť tým, že sa naučíme s takýmito prekážkami vyrovnáť.

Rozumný a zdravý spôsob, ako sa vyrovnáť s neúspechom, je prijatie. Keď zlyháme, zvyčajne sa obviňujeme, a tým znižujeme svoju sebaúctu. To však len poškodzuje náš vnútorný imunitný systém a stále nás to neposúva vpred. Preto pomáha prijať

druhé najlepšie riešenie, keď čelíme obmedzeniam. Aj keď želaný cieľ nie je dosiahnuteľný, alternatíva nemusí nutne znamenať neúspech.

Dajte si povolenie urobiť chybu a ctite si svoju ľudskosť. Akceptujte seba a svoje obmedzenia a bude pre vás jednoduchšie vnímať sa ako úspešný.

Práca na vlastnej odolnosti je celoživotný proces, ale aj malé zmeny majú účinok. Preto sa oplatí v tom pokračovať.

## Zdroje

Kariérna biblia (2022). K dispozícii na: [Odolnosť: \(karrierebibel.de\)](http://karrierebibel.de)

Jednoduché projekty (2022). K dispozícii na: [Maslowova pyramída potrieb: definícia, príklady a kritika \(projekte-leicht-gemacht.de\)](http://projekte-leicht-gemacht.de)

Redmann, Britta (2018): Erfolgreich führen im Ehrenamt : Ein Praxisleitfaden für freiwillig engagierte Menschen Wiesbaden : Springer

Akadémia odolnosti (2022). Dostupné na: [Ako posilniť odolnosť - Akadémia odolnosti](http://ako-posilnit-odolnost-akademii-odolnosti)

## Zoznam obrázkov

Obrázok 1: Motivácia a osobnosť, 1954, Maslow Abraham.....2

Obrázok 2: Deväť motivátorov podľa Remanna.....4