Pracovní list – Jak se adaptovat na změny

Témata: komfortní zóna, diskomfort, analýza situací, možnosti využití diskomfortu ke zvýšení

komfortu.

**Obrázek komfortní zóny**



Vyjmenujte, co ve vás vyvolává ztrátu sebejistoty, kdy hledáte výmluvy?

* ……………………………
* ……………………………
* ……………………………
* ……………………………

*Pozn. Uvedené můžeme chápat jako určitý diskomfort – nepohodlí.*

Otázky k zamyšlení a k diskusi: Jaké situace uvedli ostatní? Které situace nejčastěji ve vaší třídě vedou k pocitu diskomfortu?

Lze vnímání/působení těchto situací nějak změnit? Lze si na působení diskomfortu přivyknout?

Co podle vás znamená slogan ,,Diskomfortem ke komfortu“?

Diskutujte s učitelem, hledejte příklady v okolí.

Sestavte si každý svůj plán zvyšování odolnosti k nepohodlí v tělesné i duševní rovině – sestavte plán pro zónu učení.



Video: [Čtyřnásobný olympijský vítěz](https://edu.ceskatelevize.cz/video/13853-ctyrnasobny-olympijsky-vitez)

Jak ve videu vidíte zvyšování odolnosti? Pokuste se stručně formulovat odpověď, můžete zvolit i nějaký slogan, klíčové slovo.

*Po 2 měsících se k tématu a pracovnímu listu vraťte a diskutujte o pozorovaných změnách. Lze ještě něco měnit? Všímá si okolí změn? Zvládáte lépe stresové situace? Co může být překážkou při zvyšování odolnosti?*

*K tématu se můžete vrátit ještě za další měsíc. Jak překonali překážky druzí? Můžete jejich postupy použít i vy? Jak by překážky překonal nějaký váš vzor?*

 Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].