

Resilience aneb jak trénují svou odolnost ti **nejtvrdší** z nás a jak můžete **vy**?

Barbora Kijasová, M.A.,
Mental Performance Consultant





Barbora Kijasová, M.A.
Mental Performance Consultant

Brian Bishop, M.A.
Mental Performance Consultant









Nejlepšího výkonu dosahují pod **tlakem** a v **chaosu**.
Dlouhodobě.





Optimální
vnitřní nastavení



Udržitelný efektivní výkon



Pozitivní výsledky





Optimální
vnitřní nastavení





Mýtus 1



US Army & Military jsou nadlidé.



Mýtus 2



Odolnost je tvrdost.



Mýtus 2



Odolnost je tvrdost.





Odolnost je **FLEXIBILITA**.

Odolnost je schopnost přelézt, podlézt,
narazit, odrazit se, vstát, oprášit kolena
a pokračovat dál.

Odolnost je flexibilita ohnout se, ale nezlomit se.

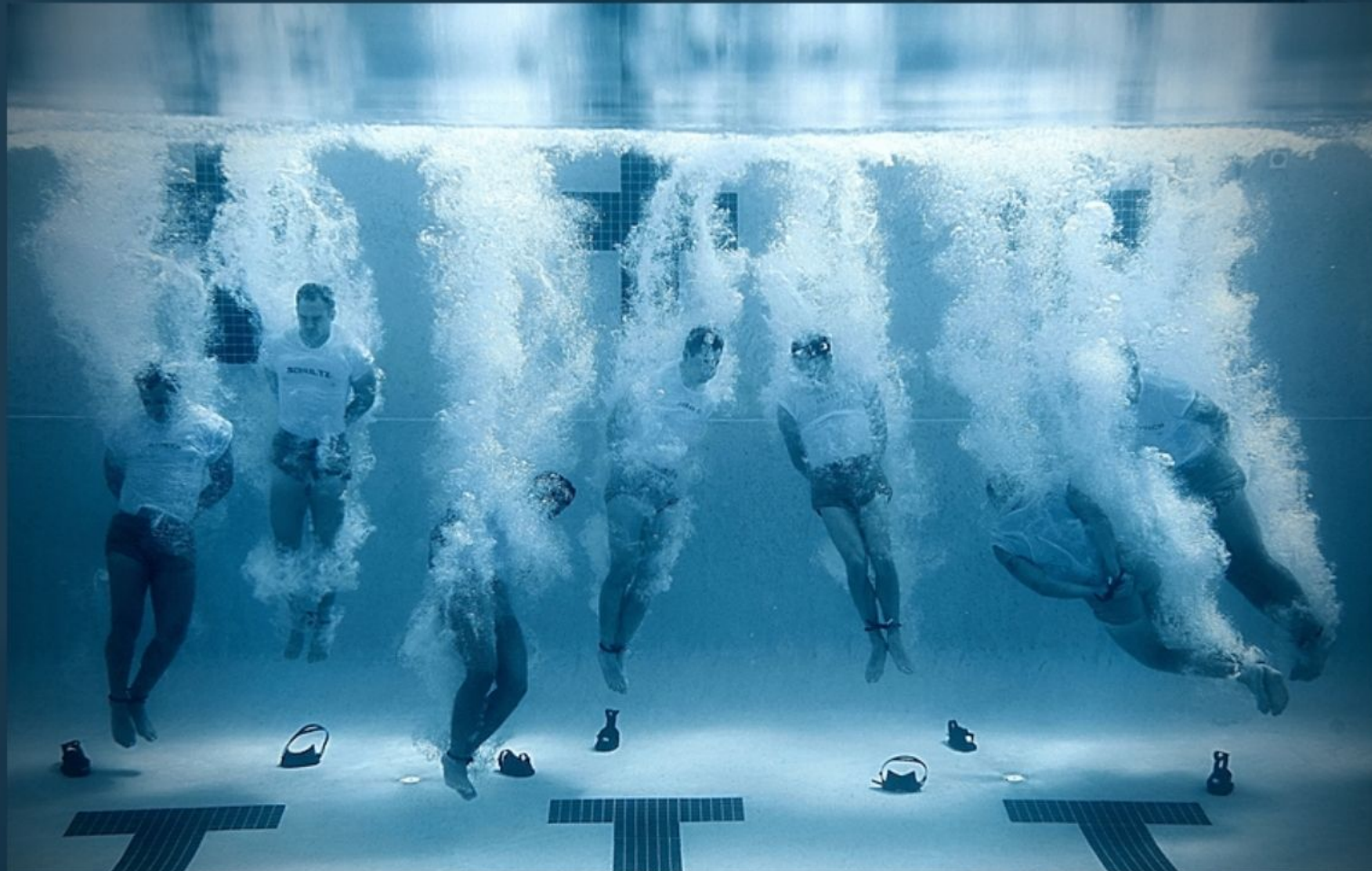


Princip 1

Nevěř své mysli. Používej ji.



Nevěř své mysli. Použij ji.



VYTVOŘENÍ ODSUPU
OD MYŠLENEK A EMOCÍ



KLID A ROZVAHA



ANALÝZA SITUACE
S NADHLEDEM



ZÁMĚRNÁ A ÚČELNÁ
ODPOVĚĎ NA SITUACI



Trénink Mindfulness

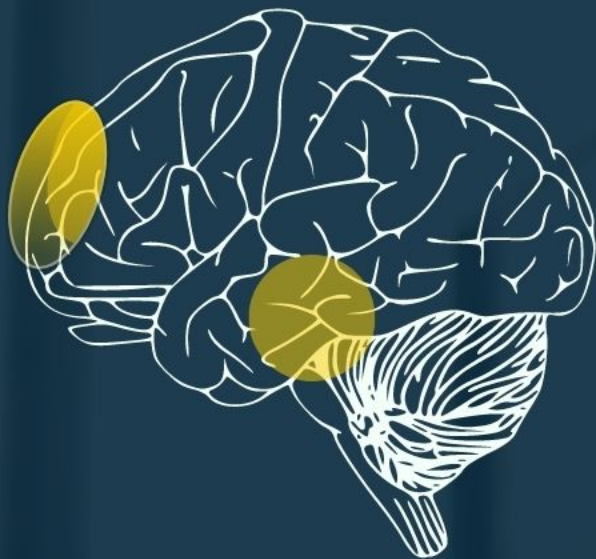


Jednotlivci, kteří trénují Mindfulness 12 minut denně:

- Se častěji dostávají do stavu **FLOW**
- Podávají kvalitnější výkon v **intenzivních situacích**
- Lépe reagují na **stres** a regulují své **emoce** a chování
- Mají lepší schopnost **koncentrace**
- Jsou méně rozptýlení vnitřními či vnějšími **stimuly**
- Mají lepší schopnost **pozornosti** a **kognitivních** procesů
- Lépe regulují **fyziologické procesy**
- Mají nižší **reakční čas** a rychleji a přesněji se **rozhodují**
- Lépe **vyhledávají relevantní informace**
- Mají lepší **orientaci** v chaotických situacích



Evidence-based - změna struktury mozku



- **Amygdala** se zmenšuje -> lehce nižší aktivita při tvorbě pocitu strachu, frustrace
- **Prefrontální kortex** je aktivnější a větší -> efektivnější rozhodování, lepší analýza situace
- Silnější spojení mezi prefrontálním kortexem a amygdalou -> jednatel je méně emočně reaktivní a klidnější



Princip 2

*How do you eat the whole elephant?
Bit by bit.*

Jak sníš celého slona? Kousek po kousku.



*How do you eat the whole elephant?
Bit by bit.*

Jak sníš celého slona? Kousek po kousku.



Princip 3

Name it. Tame it. WIN.

Poujmenuj to. Ovládni to. ZVÍTĚZ.



Name it. Tame it. WIN.

Poujmenuj to. Ovládni to. ZVÍTĚZ.



WIN = What's Important Now?

Co je v tento okamžik to nejdůležitější?



Princip 4

Hero mindset > Victim mindset.

Mindset hrdiny > Mindset oběti.



Hero mindset > Victim mindset.

Mindset hrdiny > Mindset oběti.



Hero mindset > Victim mindset.

Mindset hrdiny > Mindset oběti.

DEFENZÍVA, BRÁNĚNÍ SE

PASIVNÍ STYL

STĚŽOVÁNÍ SI NA PROBLÉMY

REAKTIVNÍ PŘÍSTUP



ODVAHA ČELIT CHAOSU

AKTIVNÍ STYL

HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ

PROAKTIVNÍ PŘÍSTUP



Princip 5

When your mind can't beat your mind, breathe.

Když svou mysl neporazíš svou myslí, dýchej.



When your mind can't beat your mind, breathe.

Když svou mysl neporazíš svou myslí, dýchej.



When your mind can't beat your mind, breathe.

Když svou mysl neporazíš svou myslí, dýchej.



Breathe.

Dýchej.



NADMĚRNÝ STRES

IRACIONÁLNÍ REAKCE
AGRESIVNÍ REAKCE
VYHLEDÁVÁNÍ NEGATIV
NESPOKOJENOST
VĚTŠÍ CHYBOVOST

**DLOUHODOBĚ PODPRŮMĚRNÝ VÝKON
+
CHRONICKÝ STRES**



Trénink taktického dechu...



Princip 6

Wanna be resilient? Recover.

Chceš být odolný? Regeneruj.



Wanna be resilient? Recover.

Chceš být odolný? Regeneruj.



Wanna be resilient? Recover.

Chceš být odolný? Regeneruj.



MIKROGERENERACE

10 SEKUND - 5 MINUT
KLID (DECH, MINDFULNESS)
VYPNOUT
HÝBAT SE, VYJÍT SCHODY

OPTIMALIZACE SPÁNKU

KVALITA = DÉLKA
NO ALKOHOL
PRAVIDELNOST I O VÍKENDU
MINDFULNESS





Performance Psychology
Barbora Kijasová, M.A.

Děkuji. A buďte odolní!