

# Lekce z

## Rise and Shine: Objev sám sebe

V tomto krátkém reportu si připomeneš několik důležitých věcí, které zazněly na Rise and Shine: Objev sám sebe.



**Jan Mühlfeit** | bývalý šéf pobočky Microsoft pro Evropu, Blízký východ a Afriku

### Jak využít tvé silné stránky v byznysi, jak budovat efektivní týmy

- **Pokud chcete být v byznysi skutečně úspěšní, využívejte plně své silné stránky**
- **Jak objevit silné stránky?**
  - **Atraktivita** – Jaké aktivity vás přirozeně přitahují?
  - **Rychlost učení** – jaké aktivity se rychle učíte?
  - **Flow** – V jakých aktivitách se cítíte jako ryba ve vodě? Co vám jde „samo od sebe“?
  - **Excellence** – v jakých aktivitách zažíváte okamžiky nevědomé excellence – zpětně se ptáte „Jak jsem to dokázal?“
  - **Uspokojení** – U jakých aktivit cítíte hluboké uspokojení – buď když je děláte, nebo ihned po skončení – pak si říkáte „Kdy se do toho můžu pustit znovu?“
  - Nebo se můžete nechat otestovat online u [Gallup](#)
  - V byznysi stavějte na svých silných stránkách a využívejte silné stránky svých kolegů, aby doplnili vaše slabé stránky!
- **Začněte s PROČ (s vaší vizí), až pak řešte CO chcete dělat a nakonec JAK to uděláte**
  - Reinhold Messner jako první vylezl na Mount Everest bez kyslíkové masky, přestože mu devět z deseti lékařů řeklo, že nepřežije. Na Messnerově školení top managementu Microsoftu pak někdo pronesl...
  - „Cokoliv si můžete představit, můžete také dokázat!“
  - PROČ (vize) Billa Gatese byla „PC na každém pracovním stole“
  - Vaše PROČ zastřešuje vaši jedinečnost – SILNÉ STRÁNKY, HODNOTY a VÁŠEŇ

Kompletní slidy z přednášky Jana Mühlfeita na Rise and Shine: Objev sám sebe jsou k dispozici [zde](#).



# Denisa Dědičová | Konzultantka, GrowJob

## Objev svou vizi

- Když děláš něco, co ti nedává smysl, je to nepříjemné a demotivující, proto to odkládáš a nebaví tě to
- Proto vymysleli metodu cukru a biče – díky odměně a trestu „zvenčí“ nás okolí přiměje k činnostem, které bychom sami od sebe nedělali
- Při vnější motivaci je člověk nespokojený, vyplavuje se mu málo dopaminu, ztrácí kreativitu a špatně se učí – navíc jeho negativní emoce jsou sociálně nakažlivé
- Ani motivace cíli nepřispívá k dlouhodobé spokojenosti – stáváme se na cíli závislí, jako na kokainu – to je kvůli hedonické adaptaci – rychle si zvykne na to co máme a chceme víc
- Peníze zvyšují naši spokojenost jen do 100 000 Kč měsíčně
- **Spokojenost je klíčem k úspěchu**
- **Flow** – stav, kde vidíme výzvu a zároveň zapojujeme naše silné stránky a dovednosti – dopamin se vyplavuje dlouhodobě a ty ztrácíš pojem o čase
- **Vnitřní motivace cestou! – používejme milníky a ne cíle – milník je pouze orientační bod, jestli jsme na správné cestě**
  - Díky vnitřní motivaci cestou dokážeme být šťastní v přítomnosti
- **Pokud děláme nesobecké činnosti, za odměnu dostáváme silnou emoci „meaning“**
  - Činnosti ego-1.0 – děláme pouze pro sebe
  - Činnosti ego-2.0 – vykonáváme pro druhé – dostáváme meaning, joy a flow

*„Musíme se spojit dohromady. Chceme-li změnit svět, musíme se spojit, musíme umět spolupracovat.“ – Alain de Botton*

- Vytvářejme kolem sebe **společenství se společnou vizí = nejsilnější hnací motor lidstva**
- **Nejvhodnější motivace je motivace vizí (obsahuje i činnosti ega-2.0)**

- Vizi je třeba si sepsat!
- **Jak si osobní vizi vytvořit?**
  - **Jaké jsou tvé tři nejdůležitější životní hodnoty?**
  - **Jaký je tvůj nejoblíbenější citát?**
  - **Napiš si, Jaké jsou tvé silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby (SWOT analýza)**
  - **Napiš si seznam tvých osobních úspěchů**
  - **Napiš si seznam činností, kde se pravidelně dostáváš do flow**
  - **Jak můžeš být užitečný lidské společnosti? Jaké činnosti ego-2.0 můžeš dělat?**



## Panelová diskuze

**Miroslav Donutil, Marian Jelínek, Juraj Kosek, Michal Viewegh, Jiří Tencar**

- Nejsou lidé jako Jarda Jágr činnostně závislí? – Marian Jelínek
- Musíš mít zodpovědnost za sebe sama.
- Je důležité umět přiznat chybu. Chybí nám prožitek neúspěchu. – Marian Jelínek
- Nažranou lvici lovit nedonutíš. – Marian Jelínek
- Milujme vítězství, ale milujme i hru (proces). – Marian Jelínek
- Vize se rodí v těžké dřině, kdy jsi na hranici svých možností.
- Nastav si svůj maják (standard) hodně vysoko. Když budeš mířit do NHL, můžeš skončit ve Spartě. Když budeš mířit do divize, skončíš v okresním přeboru. – Marian Jelínek
- Nic není zadarmo, jméno vám nepomůže. – Miroslav Donutil
- Pojďme tou nejtěžší cestou pryč od pohodlnosti. – Juraj Kosek
- Praktikuj rozvoj rozumu těla i duše.
- V ČR máme problém s přístupem k motivaci! – Marian Jelínek

- Evoluce motivace – chybí tam vášně – je chyba, že budujeme emoční vazbu k výsledkům a ne k tréninku. – Marian Jelínek
- Ideální motivace je, když se touha po výsledku spojí s vášní pro proces...vy „otěhotníte“ energii záměru a hlava i srdce se spojí v akci. – Marian Jelínek
- Vize bez energie záměru je totiž jen snění – musíš si za tím jít!
- Pokud nemáš vizi, která by v tobě vybudila energii záměru, vyprdni se na to.
- Musíš mít vnitřní Franklovskou vizi (viz psychoterapeut Viktor Frankl)
- Co se stane, až dosypou tvé přesýpací hodiny života? Jaký bude tvůj smysl života?
- Miroslav Donutil překonal vážnou nemoc ohromným nasazením v práci.
- Je důležité těšit se. Těšit se na každý nový den. – Miroslav Donutil
- Neúspěch je jen zkušenost. – Juraj Kosek
- Zásadně nechválím. – Juraj Kosek
- V týmu si nechávám jen lidi, co jsou v něčem lepší než já. – Juraj Kosek
- Používej self-talking pro špatný den. „Špatný“ a „Hodný“ Marian se spolu dohadují. – Marian Jelínek
- Kouč je herec. Každé ráno, když se probudím, řeknu si...Dnes si jdu zahrát svou roli. – Marian Jelínek
- Vrcholový sport je život nanečisto. – Marian Jelínek
- Vytvoř si prostor, kde se můžeš vybouřit, vyztekat, uvolnit negativní emoce...a pak můžeš zase být „sunshine“. – Miroslav Donutil



**Pokud ti přijde, že informací máš více než dost a chceš vidět ve svém životě trvalou změnu, ať už je to [úspěšné podnikání, napsaná diplomka, objevená vize, nebo zvládnutá těžká zkouška, klikni sem pro více informací.](#)<<<**