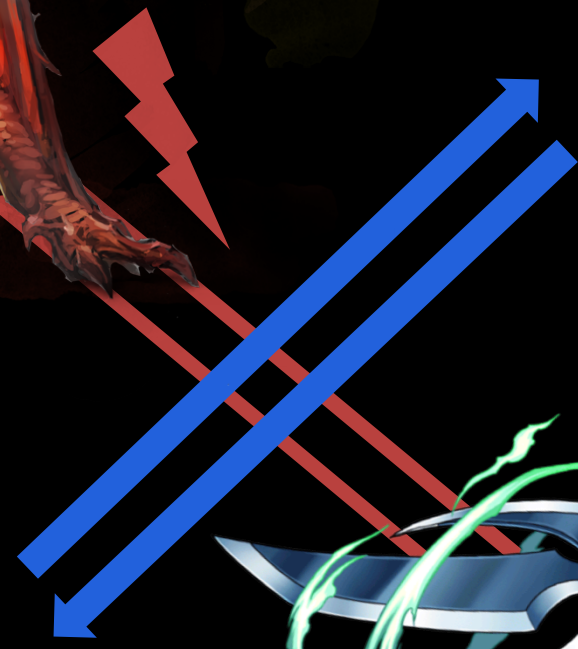


AKO SKROTIŤ DRAKA





Dynamika moci



POSTOJ JE KLÍČOVÝ



Moc

.. je náš potenciál a naša schopnosť konať

Vždy máme nějakú moc

Mocenské fauly robíme, ak

moc, ktorú cítime

≠

ktorú reálne máme



Formálna verzus Osobná moc

Formálna verzus Osobná moc

**Kľúčové je rozlišovať
moc, ktorú získavame zvonku
a
silu, ktorú máme zvnútra**

Psychologická sila

- Dobre rozvinuté sebavedomie a pocit seba, vedomie o tom, kto ste a čo chcete
- **Psycho – sociálne zručnosti:** komunikácia, riešenie konfliktov, zvládanie stresu
- **Schopnosť zvládať výzvy a náročné situácie, odolnosť a ochota vydržať, GRIT**
- **schopnosť vstupovať do stabilných vzťahov**
- smerovať k **sebaspoznávaniu**, schopnosť sebareflexie a vyjadrovania sa.



Spirituálna sila

- schopnosť spojiť sa s vnútorným stavom, ktorý umožňuje **odstup a hlbšiu perspektívu**,
- **vnútorný pokoj**, schopnosť sebaovládania a pocit bezpečia
- **schopnosť byť v kontakte s niečím väčším ako sme my sami**, pocit nezaťaženosti životom a smrťou,
- nezaťaženosť každodennými starosťami a nezaťaženosť egom,
- **vyrovnanosť so sebou**



**Osobná moc je nezávislá na
kontexte.**

Máte ju vždy k dispozícii.

- 1. Ktoré tvoje črty a schopnosti si na sebe vážiš? Ktoré ti v tvojom živote najviac slúžia, pomáhajú?**
2. Ak by niekto, kto si ťa váži a má ťa rád, o Tebe napísal chválospev – čo by boli **3 hlavné veci, ktoré by pri Tebe spomenul?**
- 3. Uvažuj o nejakej výzve, ktorou si v živote prešiel/prešla. Čo v Tebe ti pomohlo cez ňu prejsť? Čo bola najdôležitejšia sila, ktorú si si vďaka tomu vytvoril/a?**
4. Čo je podľa Teba hlavne rola učiteľa? Čo z nej môžeš/máš poskytnúť alebo dať v podobnej situácii?

"INTELLIGENT, PERCEPTIVE, ENORMOUSLY HELPFUL . . . I HIGHLY RECOMMEND IT!"

—MARSHALL GOLDSMITH, *New York Times* #1 bestselling author of *Triggers*

POWER

A USER'S GUIDE

Julie Diamond, Ph.D.

www.sylviaondrisova.com