



OSOBNÍ KOMPAS

CESTA K SOBĚ

Tahák seberexních metod



Copyright © 2024 yourself.guide
www.yourself.guide

Všechna práva vyhrazena. Žádná část elektronické či tištěné verze tohoto dokumentu nesmí být reprodukována, distribuována nebo přenášena v žádné formě ani žádnými jinými prostředky, včetně fotokopírování a nahrávání; elektronickými ani mechanickými metodami nebo jinými systémy pro ukládání a sdílení dat bez předchozího písemného souhlasu autora. Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv a bude trestně stíháno. Dokument obsahuje bezpečnostní prvky, díky kterým je možné detekovat nelegální distribuci.

V případě jakýchkoli dotazů napiště na emailovou adresu dotazy@yourself.guide

OBSAH

SKUPINA I. – Strukturování a analýza nápadů

- 1. METODA — Myšlenkové mapy
- 2. METODA — Metoda lotusového květu
- 3. METODA — SCAMPER
- 4. METODA — 5x proč
- 5. METODA — KWL
- 7. METODA — Bleskové karty
- 8. METODA — Reverzní brainstorming
- 9. METODA — SWOT analýza

SKUPINA II. – Volné psaní a sebereflexe

- 10. METODA — Volné psaní
- 11. METODA — Psaní deníku

SKUPINA III. – Emoce, nálady a inspirace

- 12. METODA — Nástěnka nálad
- 13. METODA — Nástěnka vizí
- 14. METODA — Nástěnka scénářů

SKUPINA IV. – Emoční analýza a reflexe

- 15. METODA — Emoční diagramy
- 16. METODA — Tvorba metafor a analogií

SKUPINA V. – Simulace a hraní rolí

- 17. METODA — Hraní rolí

SKUPINA I.

Strukturování a analýza nápadů



SKUPINA I.

1. Myšlenkové mapy

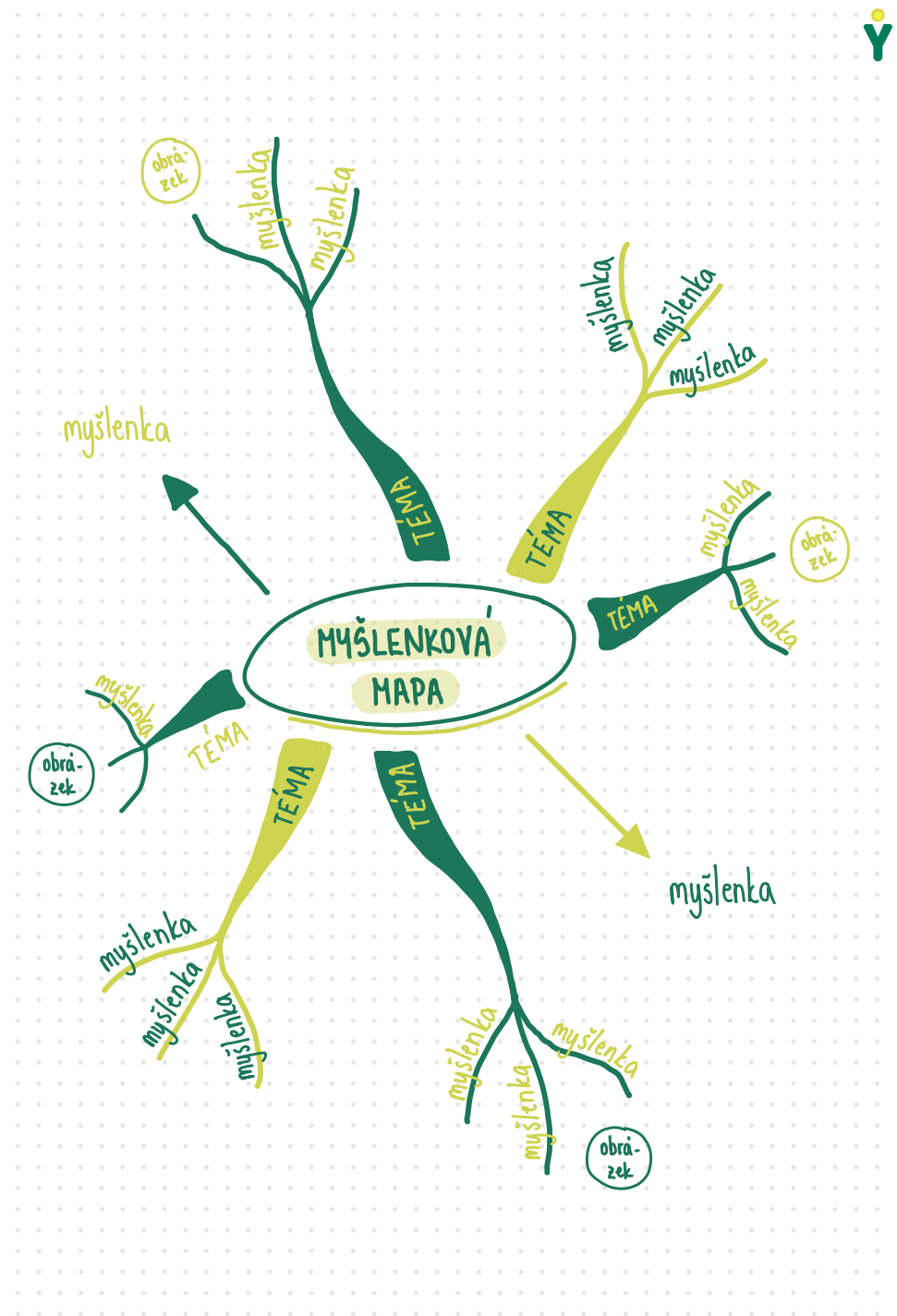
Myšlenkové mapy jsou vizuální metoda pro osobní rozvoj, který pomáhá strukturovat myšlenky a nápady kolem centrálního tématu. Vytvářením pavučiny propojených myšlenek mohou myšlenkové mapy odhalit vztahy mezi jednotlivými nápady a podporovat kreativitu a sebereflexi.

Kroky jak na to:

1. Stanov centrální téma: Napiš hlavní téma, problém nebo osobní cíl do středu papíru či digitálního nástroje.
2. Přidej hlavní větve: Nakresli hlavní větve od centrálního tématu a na konce větví napiš hlavní kategorie nebo podtémata.
3. Rozšiř větve: Pokračuj v rozšiřování větví přidáváním detailnějších podkategorií a konkrétních nápadů.
4. Použij barvy a obrázky: Pro lepší vizualizaci použij různé barvy, ikony nebo obrázky a spojuj slova šipkami.
5. Reviduj a upravuj: Pravidelně se vracej ke své mapě, přidávej nové nápady a upravuj stávající strukturu podle potřeby.

Příklad využití:

Myšlenkové mapy mají v Osobním Kompasů široké využití. Můžeš je prakticky použít jako základ pro každé téma od Darů, přes Autenticitu až po Životní plán. Centrálním tématem je zde konkrétní kapitola. Vyber poté několik otázek hodicích se jako hlavní větve a pomocí zbylých otázek tyto větve rozšiřuj. Tato metoda ti v rámci Kompasů poslouží jako odrazový můstek, který poté můžeš dalšími metodami rozšiřovat a doplňovat, či lépe organizovat a strukturovat.



2. Metoda lotusového květu

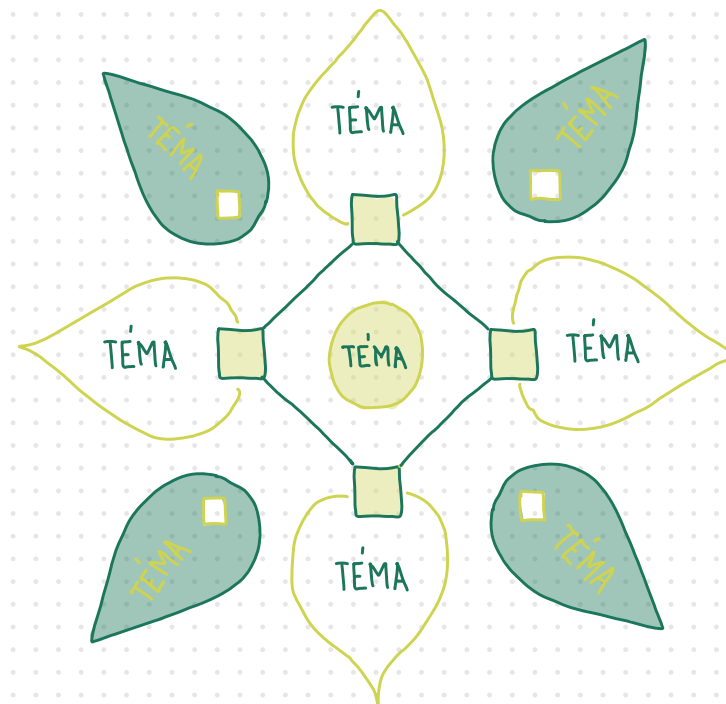
Metoda lotusového květu (lotus blossom) je ideální pro generování nápadů a řešení problémů rozdělením hlavního tématu či problému na menší dílčí problémy. Tento přístup podporuje hlubší a strukturovanější myšlení.

Kroky jak na to:

1. Definuj hlavní problém: Napiš hlavní problém do středu papíru nebo tabule.
2. Vytvoř okolní okvětní lístky: Kolem hlavního problému nakresli osm okvětních lístků a do každého napiš dílčí problém nebo aspekt hlavního problému.
3. Rozšiř okvětní lístky: Pro každý dílčí problém nakresli dalších osm okvětních lístků a zapiš další podproblémy nebo nápady.
4. Pokračuj v rozšiřování: Pokračuj v rozšiřování okvětních lístků, dokud nedosáhneš požadované hloubky analýzy.
5. Analyzuj a implementuj: Vyhodnoť všechny nápady a vyber ty, které jsou nejvíce relevantní a praktické k dalšímu rozpracování.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů využít v případě, kdy hledáš metodu podobnou Myšlenkovým mapám, ale více přehlednější a strukturovanou. Svě místo najde opět u široké škály témat. Můžeš tímto způsobem rozpracovat svůj Životní plán a Akceschopnost, ale také své Životní role, Energie a její jednotlivé proudy, či Hodnoty. Patří sem kterékoliv téma, které se dá rozdělit do jednotlivých vrstev. Pro každý okvětní lístek vyber jednu otázku a jednu odpověď.



3. SCAMPER

SCAMPER je kreativní metoda, která pomáhá generovat nové nápady a řešení pomocí strukturovaných otázek. SCAMPER je akronym pro různé způsoby, jak přistupovat k problému: Substitute (nahradit), Combine (kombinovat), Adapt (přizpůsobit), Modify (modifikovat), Put to another use (použít jinak), Eliminate (eliminovat), Reverse (obrátit).

Kroky jak na to:

1. Definuj téma či problém: Jasně si definuj problém nebo výzvu, kterou chceš řešit.
2. Projdi SCAMPER: Postupně aplikuj každé písmeno a generuj nápady pomocí daných významů písmen.
3. Zaznamenej nápady: Piš všechny nápady, které ti přijdou na mysl.
4. Vyhodnoť a implementuj: Po vytvoření seznamu nápadů je vyhodnoť a vyber ty nejzajímavější k dalšímu rozpracování.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů využít u témat, která nechceš pouze prozkoumávat, ale také dále transformovat. Typická témata pro tuto metodu mohou být např. Neúspěchy, Závaží či Strachy, s nimiž po jejich objevení a identifikování příčin máme tendenci dále pracovat. Hledej způsoby, jak tyto problémy eliminovat, modifikovat, nahradit, či přizpůsobit. Využij každé písmenko z této metody. Ta se kromě problémů dá využít také na Životní role, ve kterých už se necítíš dobře, či Hodnoty, které s tebou nerezonují.



SUBSTITUTE nahradit	
COMBINE kombinovat	
ADAPT adaptovat	
MODIFY modifikovat	
PUT TO ANOTHER USE použít jinak	
ELIMINATE eliminovat	
REVERSE obrátit	

4. Metoda 5x proč

Metoda 5x proč (5 Why's) je jednoduchá, ale účinná metoda pro identifikaci základních příčin problému. Položením otázky "proč?" pětkrát po sobě se dostaneš k jádru problému.

Kroky jak na to:

1. Definuj téma či problém: Jasně si definuj problém nebo situaci, kterou chceš analyzovat.
2. Ptej se "proč?": Polož otázku "proč?" a zapiš odpověď.
3. Opakuj otázku: Na každou odpověď znovu polož otázku "proč?" a zapiš další odpověď.
4. Pokračuj pětkrát: Opakuj tento proces pětkrát, nebo dokud nedosáhneš základní příčiny problému.
5. Analýza: Na základě zjištěné základní příčiny vytvoř plán na řešení problému.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v Osobním Kompasů využít k hlubšímu poznání příčin u většiny témat. U každého z nich, kde se tě ptáme na důvod, původ či příčinu, použij tuto metodu a rozšiř tak jednotlivé odpovědi. Často máme tendenci zalepit otázku "Proč?" tou první odpovědí, která se nám v hlavě naskytne. Tato metoda dokáže odkrýt tu skutečnou odpověď, která bývá skrytá pod povrchem. Využít ji můžeš např. u Strachů, Práce, Hodnot a dalších.

5x
PROČ

1.

2.

3.

4.

5.

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasu využít především u témat Úspěchů, Neúspěchů a případně Darů či Práce. Jsou to témata, která tě přímo vybízejí k sebereflexi ohledně tvých znalostí, zkušeností a přání souvisejících s kompetencemi, jež chceš získat. Metoda KWL ti pomůže tyto myšlenky organizovat a posunout svou práci s myšlením na další úroveň.

[illegible]

6. Bleskové karty

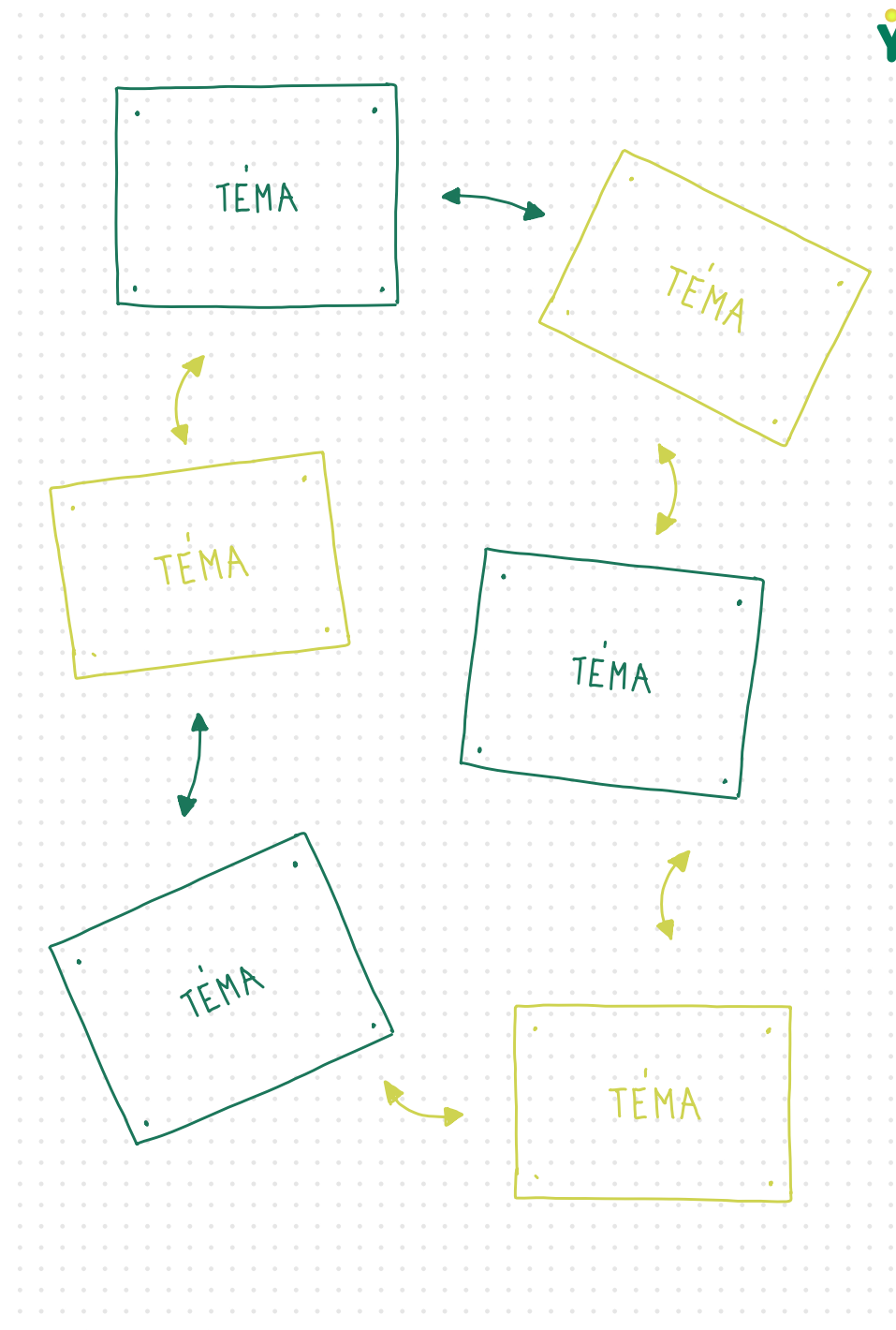
Bleskové karty (Flashcards) je metoda využívající karty s krátkými informacemi, otázkami nebo nápady, které mohou pomoci stimulovat myšlení a generovat nové nápady. Tato metoda je užitečná pro strukturované myšlení a rychlé vytváření nápadů.

Kroky jak na to:

1. Připrav si karty: Použij prázdné karty nebo papíry rozdělené na menší části.
2. Napiš otázky nebo témata: Na každou kartu napiš jedno téma, otázku nebo klíčové slovo související s tvým osobním rozvojem.
3. Míchej a vybírej: Karty zamíchej a náhodně vybírej jednu po druhé.
4. Generuj nápady: Pro každou vybranou kartu si stanov časový limit (např. 5 minut) a piš všechny nápady, které tě k danému tématu napadnou.
5. Reflektuj a analyzuj: Po dokončení všech karet se podívej na své poznámky a vyber nejzajímavější nebo nejpraktičtější nápady pro další rozpracování.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů využít jako podklad pro vícero témat. Můžeš na každou kartičku rozepsat své jednotlivé Dary a stejně tak to využít u Jedinečnosti. Své místo můžou bleskové karty najít také u témat Štěstí, Životních rolí a Rezonancí. Využij je ve chvíli, kdy je tvé myšlení spíše rozbíhavé a napadá tě spousta myšlenek a asociací, ze kterých potřebuješ nejdříve udělat kategorie, jež budeš rozvádět. Tato metoda také může sloužit jako před-příprava k myšlenkové mapě.



7. Reverzní brainstorming

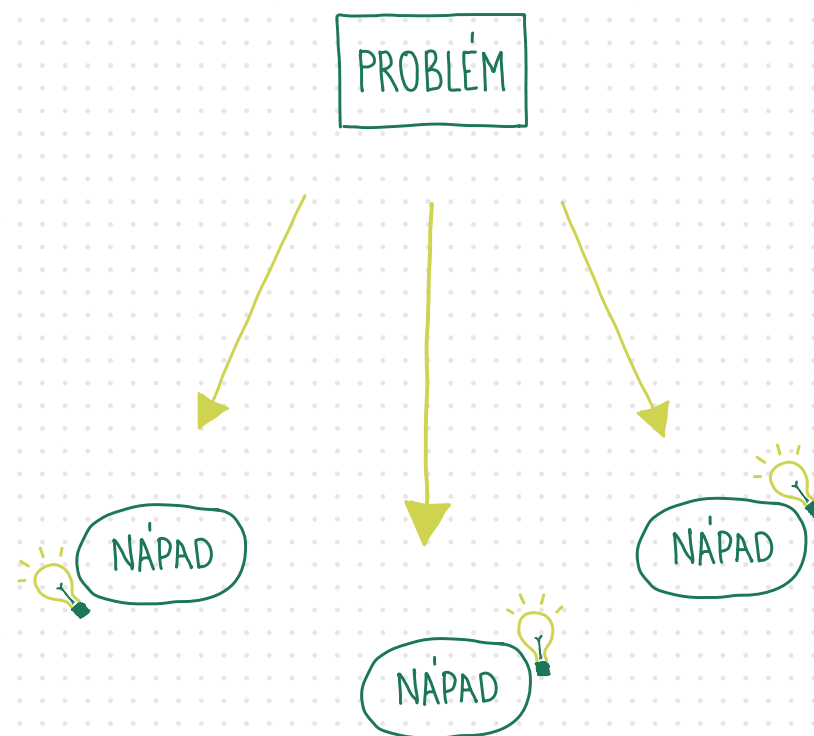
Reverzní brainstorming (reverse brainstorming) je metoda, která spočívá v obrácení běžného přístupu k problému. Místo hledání řešení se zaměřuje na identifikaci všech možných způsobů, jak problém zhoršit. Tento přístup může odhalit skryté problémy a vést k novým nápadům na jejich řešení.

Kroky jak na to:

1. Definuj problém: Jasně si definuj problém nebo výzvu, kterou chceš řešit.
2. Obrát perspektivu: Polož si otázku, jak bys mohl/a daný problém zhoršit nebo způsobit, že se situace ještě zhorší.
3. Generuj nápady: Spolu sám nebo se svým týmem piš všechny možné způsoby, jak problém zhoršit. Neboj se být kreativní a zahrnout i zdánlivě absurdní nápady.
4. Identifikuj problémy: Podívej se na seznam a identifikuj hlavní faktory, které by mohly skutečně přispět k zhoršení problému.
5. Hledej řešení: Zaměř se na hledání řešení, která by eliminovala nebo minimalizovala identifikované faktory zhoršení.

Příklad využití:

Tuto zajímavou metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů využít k tématům, které pro tebe zatím představují spíše problémy a snažíš se je proměnit do výzev. Tato obrácená psychologie může mít svůj význam u témat jako jsou Strachy, Závaží, Neúspěchy, ale také u Memento Mori. Vezmi si témata, jež tě zatěžují, blokují a vyčerpávají a zkus se na ně podívat optikou reverzního brainstormingu. Možná dojdeš na perspektivy, které tě doted' nenapadly.



8. SWOT analýza

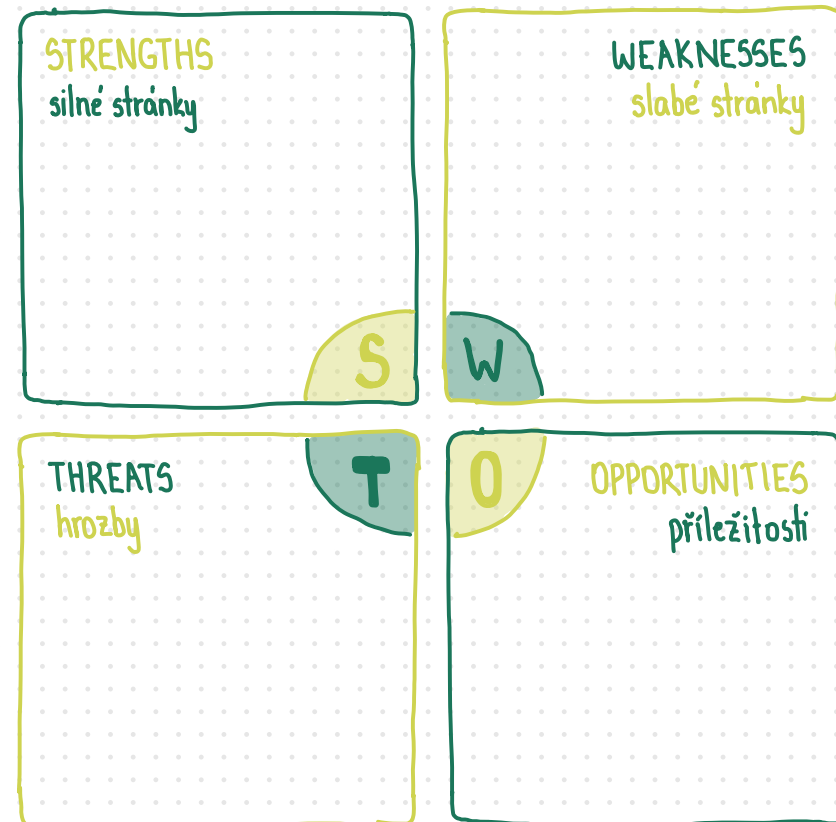
SWOT analýza je strategická metoda používaný k identifikaci silných a slabých stránek, příležitostí a hrozeb. Tento přístup pomáhá jednotlivcům rozvíjet strategie založené na interních a externích faktorech.

Kroky jak na to:

1. Definuj cíl: Urči hlavní cíl nebo problém, který chceš analyzovat.
2. Identifikuj silné stránky: Seznam interní silné stránky, které mohou pomoci v osobním rozvoji.
3. Identifikuj slabé stránky: Seznam interní slabé stránky, které mohou být překážkou.
4. Urči příležitosti: Identifikuj externí příležitosti, které mohou být využity.
5. Urči hrozby: Identifikuj externí hrozby, které mohou představovat riziko.
6. Analyzuj výsledky: Použij zjištěné informace k vytvoření strategie, která maximalizuje silné stránky a příležitosti a minimalizuje slabé stránky a hrozby.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů využít tak, že zkombinuješ odpovědi ohledně svých Darů, Úspěchů a Jedinečnosti a identifikuješ je jako silné stránky. V rámci slabších stránek můžeš použít odpovědi z témat Neúspěchů a Závaží. Pro kategorii příležitosti můžeš využít Práci, Životní plán a Akceschopnost a k hrozbám své Strachy. Celková kombinace těchto témat v rámci SWOT analýzy ti může posloužit k prohloubení témat jako je Autenticita, Jedinečnost a Kým chceš být.



SKUPINA I.

9. Šest myslících klobouků

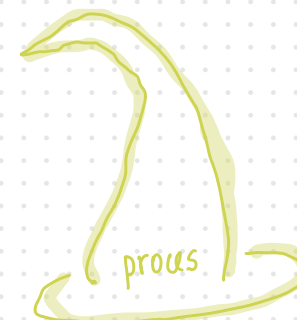
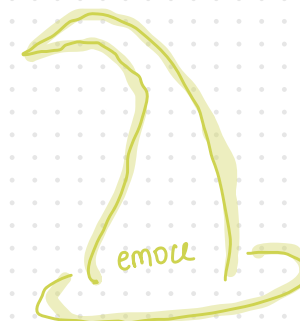
Šest myslících klobouků je metoda vytvořená Edwardem de Bonem, která pomáhá analyzovat problém nebo situaci z různých perspektiv. Každý "klobouk" představuje jiný způsob myšlení, což umožňuje komplexnější a vyváženější pohled na situaci.

Kroky jak na to:

1. Představ si šest klobouků: Každý klobouk reprezentuje jiný styl myšlení (bílý – fakta, červený – emoce, černý – kritika, žlutý – optimismus, zelený – kreativita, modrý – proces).
2. Zvol si klobouk: Postupně se zaměř na každý klobouk a přemýšlej o problému z dané perspektivy.
3. Piš poznámky: Zaznamenávej své myšlenky a nápady při přemýšlení pod každým kloboukem.
4. Analýza: Po projití všech klobouků analyzuj své poznámky a zvaž všechny aspekty problému.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů využít prakticky u všech témat, jelikož ti pomůže ujasnit si komplexní pohled na ně. Po vypracování jednotlivých otázek si na ně můžeš odpovědět i z perspektivy každého klobouku. Ať už u témat jako Jedinečnost, Autenticita, Hodnoty a Kým chceš být, tak i Úspěchy, Neúspěchy či Závaží. Ne vždy musíš využít perspektivu každého klobouku, pokud se ti k tomu nehodí.



SKUPINA II.

Volné psaní a sebereflexe



10. Volné psaní

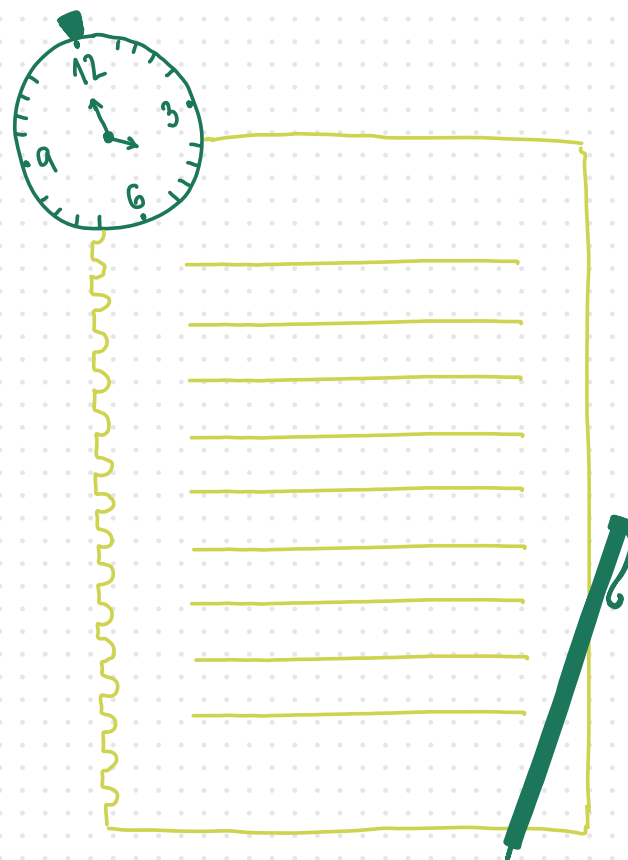
Volné psaní (freewriting) je metoda, která spočívá v nepřetržitém psaní po stanovenou dobu bez ohledu na pravopis, gramatiku nebo strukturu textu. Cílem je nechat mysl volně proudit a zachytit všechny myšlenky, které se objeví, což může vést k novým nápadům a nečekaným spojitostem.

Kroky jak na to:

1. Příprav se: Vyber si klidné místo, kde tě nikdo nebude rušit. Příprav si papír a pero nebo otevři prázdný dokument na počítači.
2. Stanov si časový limit: Nastav si časovač na 10–15 minut.
3. Začni psát: Pust' se do psaní a nepřestávej, dokud časovač nezazvoní. Piš všechno, co tě napadne, bez ohledu na to, jak nesouvislé nebo nesmyslné se ti to může zdát.
4. Nehodnot: Během psaní se vyhýbej jakémukoli hodnocení nebo opravování napsaného textu.
5. Reflektuj: Po uplynutí času si přečti, co jsi napsal/a, a zvýrazni nebo si poznamenej zajímavé myšlenky nebo nápady, které by mohly stát za další zkoumání.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů použít u témat, která v tobě vyvolávají nával myšlenek. V takovém případě bývá vhodné dát jim nejdříve prostor a nesnažit je ihned asociovat a organizovat. Taková příležitost se může naskytnout u témat jako jsou Závaží, Neúspěchy, Strachy, ale také Energie, Čas pro sebe, Kým chceš být a další.



11. Psaní deníku

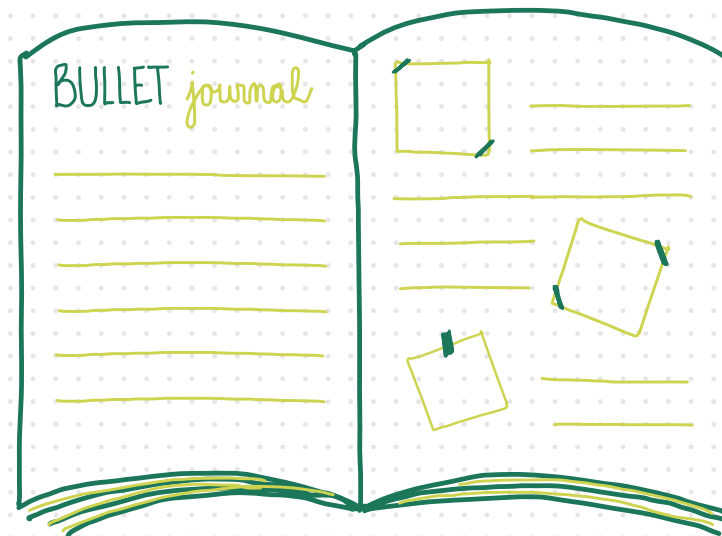
Psaní deníku (journaling) je metoda zaznamenávání myšlenek, pocitů a zážitků pravidelným psaním do deníku. Tato metoda pomáhá při sebereflexi, zpracování emocí a sledování osobního růstu.

Kroky jak na to:

1. Vyber si deník: Zvol si deník, který ti vyhovuje, ať už papírový nebo digitální.
2. Stanov si pravidelný čas: Vyhraď si pravidelný čas každý den nebo týden na psaní.
3. Piš otevřeně: Zaznamenávej své myšlenky, pocity a zážitky upřímně a bez autocenzury.
4. Reflektuj: Pravidelně se vrať k tomu, co jsi napsal/a, a reflektuj nad svým osobním růstem a změnami.
5. Vytvářej cíle: Na základě své sebereflexe si stanov nové cíle a plány pro budoucnost.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů využít u témat, která chceš dlouhodobě pozorovat a zaznamenávat si překonané milníky či rychlost jejich procesu. Přímě se to nabízí např. u Životního plánu, Kým chceš být, Životních rolí, ale také u méně výkonových a více emocionálních témat jako je Štěstí či setrvávání ve své Autenticitě. Po určité době se můžeš k tématům zase vrátit a podívat se na svůj progres. Pomůže ti to hlavně tehdy, když máš tendenci svůj posun přehlížet.



SKUPINA III.

Emoce, nálady a inspirace



12. Nástěnka nálad

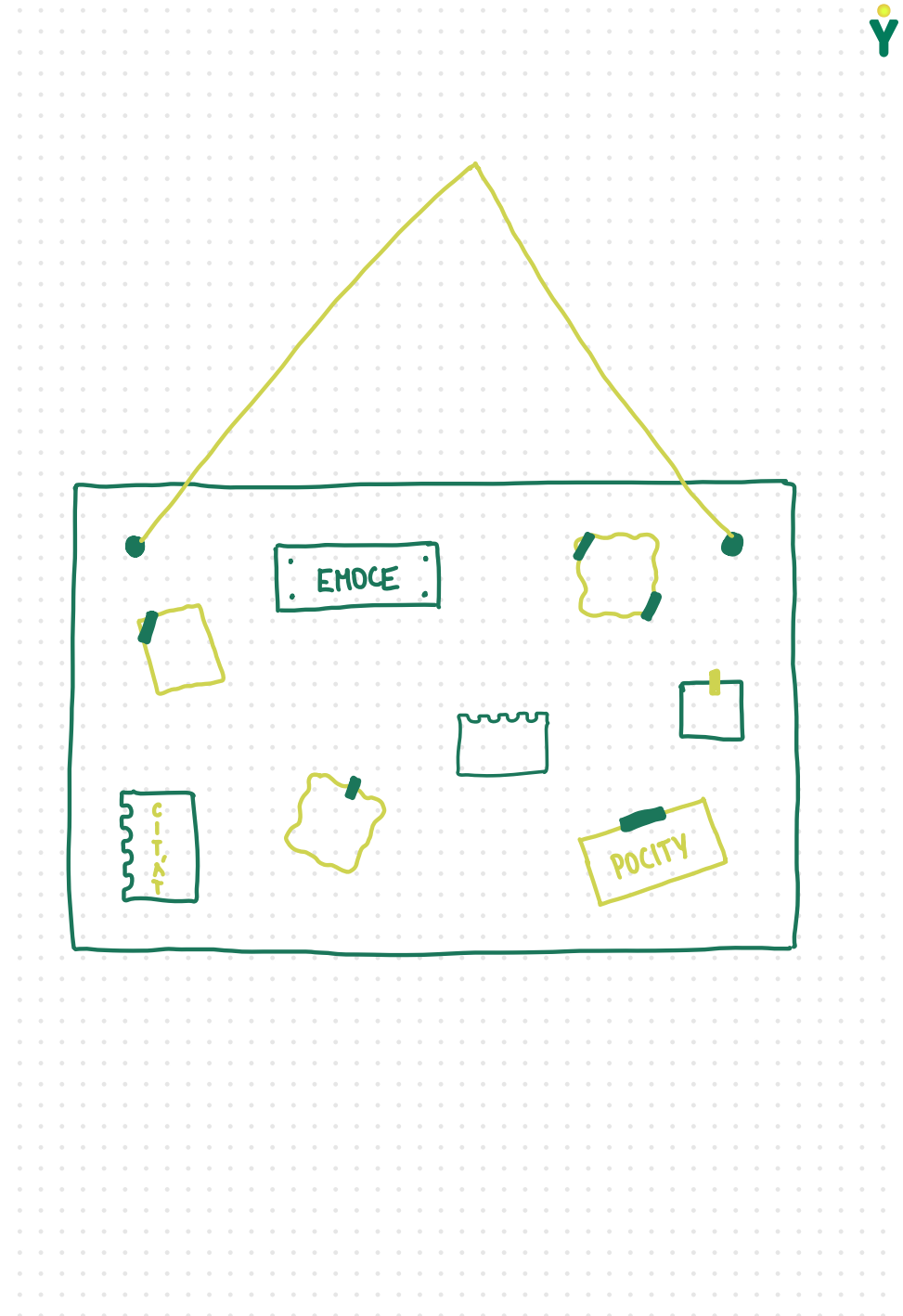
Nástěnka nálad (mood board) je vizuální metoda, který slouží k zachycení emocí, nálad nebo inspirací prostřednictvím obrázků, textur a barev. Používá se k vizualizaci konceptu nebo atmosféry.

Kroky jak na to:

1. Sbírej inspiraci: Vyhledávej obrázky, fotografie, barvy a textury, které tě oslovují nebo jsou relevantní k tématu.
2. Uspořádej materiály: Uspořádej své vybrané materiály na desce nebo papíru podle tématu nebo nálady, kterou chceš vizualizovat.
3. Přidej popisky: Přidej krátké popisky nebo klíčová slova k obrázkům pro lepší pochopení a kontext.
4. Upravuj a vylepšuj: Pravidelně svůj mood board reviduj a přidávej nové prvky, pokud najdeš další inspiraci.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů využít u témat, která si potřebuješ vizualizovat a znásobit tak jejich sílu. Nástěnka nálady má za úkol tvořit atmosféru a tudíž se hodí pro témata jako je Jedinečnost, Autenticita ale i Tvá zahrada. Narozdíl od nástěnky vizí se zde místo cílů snaž zachytit emoce, náladu a atmosféru, kterou chceš v rámci těchto témat navodit.



13. Nástěnka vizí

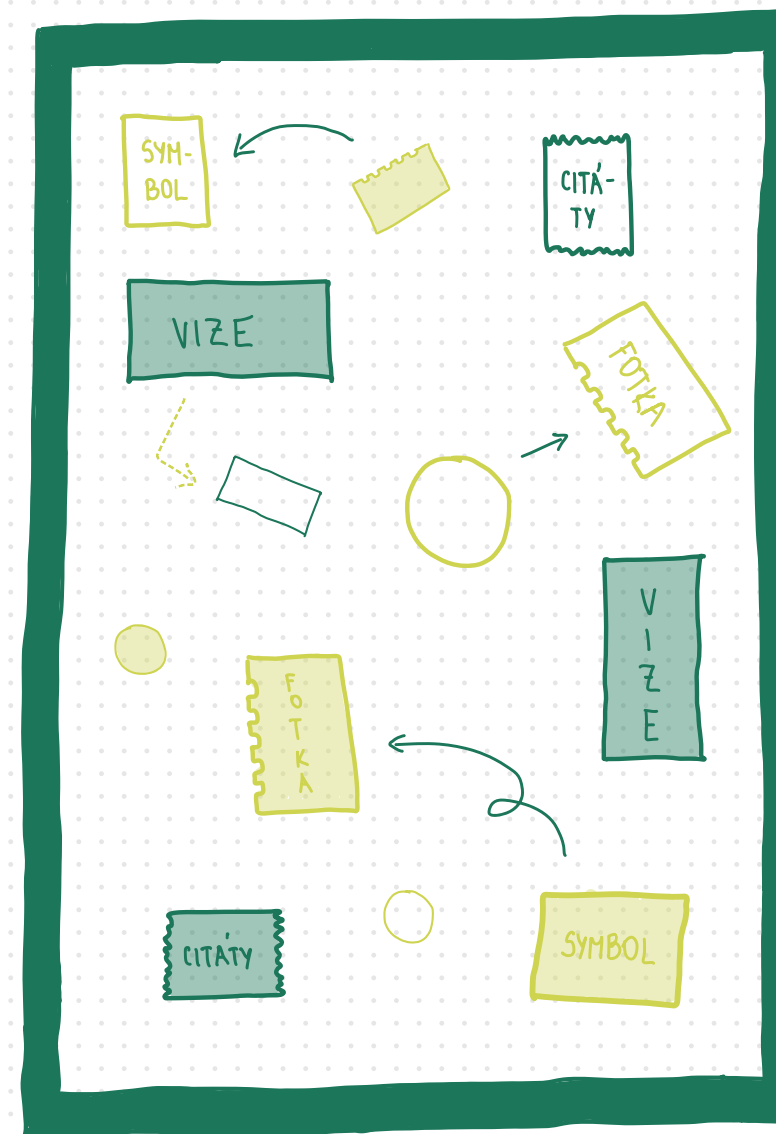
Nástěnka vizí (vision board) je metoda, která slouží k vizualizaci cílů, snů, a vize. Tato koláž obsahuje obrázky, citáty a symboly, které reprezentují tvé osobní nebo profesní cíle a motivují tě k jejich dosažení.

Kroky jak na to:

1. Definuj své cíle: Jasně si urči, jaké cíle nebo sny chceš na svém vision boardu vizualizovat.
2. Sbírej inspirativní materiály: Najdi obrázky, citáty a symboly, které reprezentují tvé cíle a motivují tě.
3. Vytvoř koláž: Uspořádej vybrané materiály na desce, papíru nebo digitálním nástroji tak, aby vytvářely harmonický a inspirativní celek.
4. Přidej motivační slova: Přidej krátké motivační fráze nebo afirmace, které tě budou povzbuzovat na cestě k dosažení cílů.
5. Umísti na viditelné místo: Vision board umísti tam, kde ho budeš mít často na očích, aby tě každý den inspiroval a motivoval.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů využít u témat, která směřují do budoucnosti a týkají se tvých přání a snů, které je potřeba proměnit v cíle a vizi, jež se dá realizovat. Nástěnku vizí si tedy vytvoř při práci s tématy jako je Životní plán, Akceschopnost, ale i Stáří. Neboj se odpovědi z různých témat zkombinovat do jednoho prostoru (nástěnky), kterou si můžeš vyvěsit do pracovny, ložnice či pokoje a mít ji tak neustále na očích.



14. Nástěnka scénářů

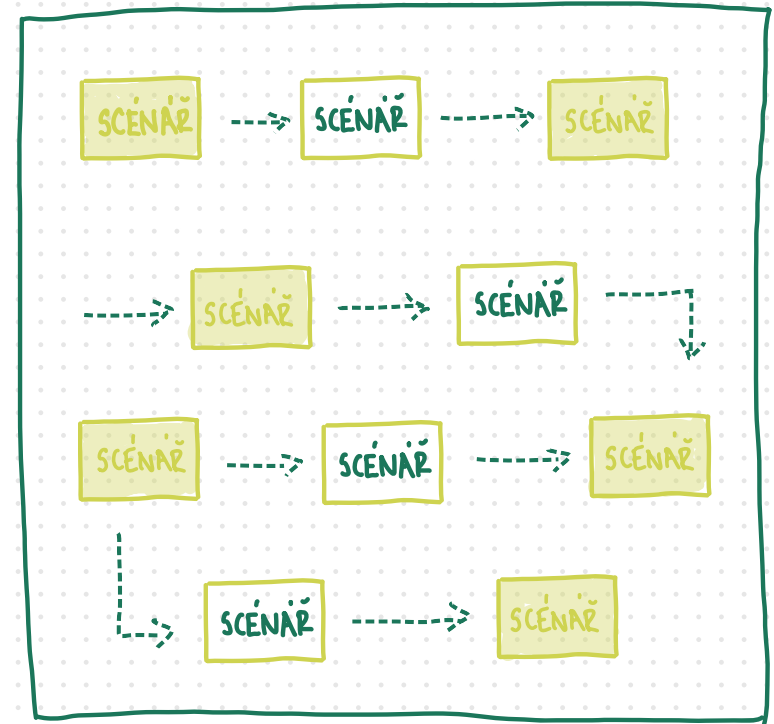
Nástěnká scénářů (storyboard) je metoda používaná k vizuálnímu plánování příběhu nebo osobního projektu prostřednictvím sekvence obrázků nebo nákrešů. Tato metoda je užitečná pro vizualizaci kroků a postupností v dosažení osobních cílů.

Kroky jak na to:

1. Definuj příběh nebo projekt: Ujasni si hlavní dějovou linii nebo kroky osobního rozvoje.
2. Rozděl na scény: Rozděl příběh nebo projekt na jednotlivé scény nebo fáze.
3. Nakresli nebo vyber obrázky: Pro každou scénu nakresli jednoduchý obrázek nebo použij fotografie, které vystihují hlavní myšlenku nebo akci.
4. Přidej popisky: Pod každý obrázek napiš krátký popis akce, klíčové kroky nebo osobní poznámky.
5. Uspořádej logicky: Seřaď scény v logickém pořadí, které odpovídá dějové linii nebo chronologii projektu.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů využít u témat spojených s plánováním budoucích kroků. Automaticky sem bude tedy spadat téma Životního plánu a Akceschopnosti, ale i další témata, která nechceš pouze do hloubky objevovat, ale začít je také měnit. Tudíž se tato metoda hodí např. pro Strachy, Energie, Čas pro sebe či Práce.



SKUPINA VI.

Emoční analýza a reflexe



15. Emoční diagramy

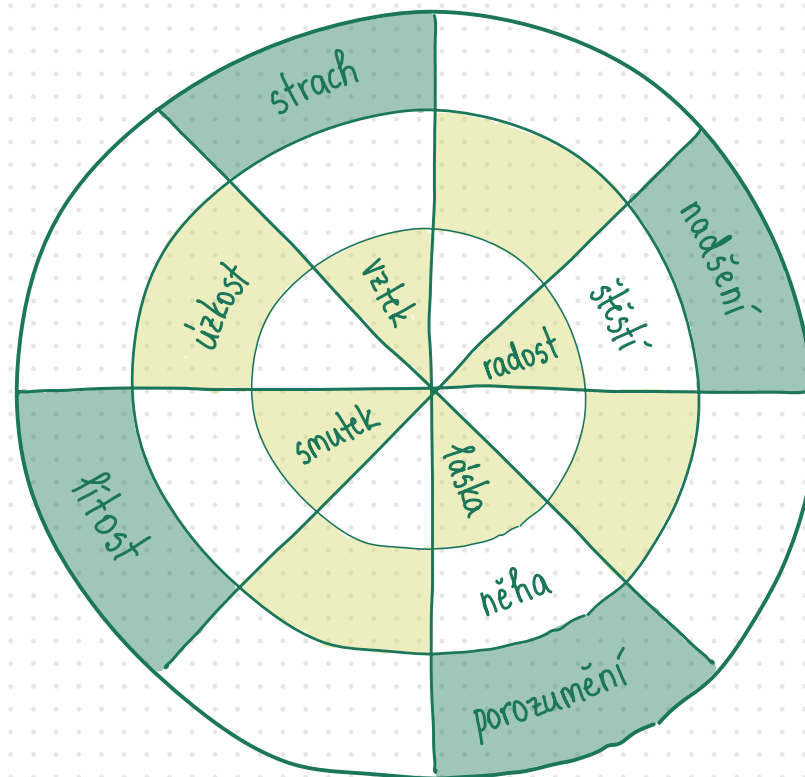
Emoční diagramy, známé také jako Emotion Wheels, jsou metoda používaná k identifikaci a porozumění emocím. Tyto diagramy pomáhají jednotlivcům lépe rozpoznat a vyjádřit své pocity, což může vést k lepšímu zvládnutí emocí a interpersonálním vztahům.

Kroky jak na to:

1. Vyber diagram: Najdi nebo vytvoř emoční diagram, který obsahuje různé emoce rozdělené do kategorií.
2. Identifikuj své emoce: Podívej se na diagram a identifikuj emoce, které aktuálně prožíváš.
3. Zaznamenej emoce: Zapiš si emoce, které jsi identifikoval/a, a přemýšlej o jejich příčinách.
4. Reflektuj: Reflektuj nad tím, jak tyto emoce ovlivňují tvé chování a rozhodnutí.
5. Plánuj akce: Na základě reflektování vytvoř plán, jak se s těmito emocemi vyrovnat nebo jak je pozitivně využít.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů využít v rámci všech témat, jelikož emoce se prolínají do každého z nich. Někdy máme tendenci emoce zúžit na 6 primárních a neuvědomujeme si, že existuje celá škála emocí a pocitů, jež můžeme prožívat a prohloubit tím své poznání. Emoční diagramy tedy využij u každé otázky, kde míříme na to, jak se cítíš. Ať už jsou to Dary, Rezonance, Životní role, Čas pro sebe či Energie, tato metoda ti odkryje nové vrstvy.



Kroky jak na to:

1. Identifikuj emoci: Vyber si konkrétní emoci nebo pocit, který chceš lépe pochopit nebo vyjádřit.
2. Najdi metaforu nebo analogii: Přemýšlej o obrazech nebo situacích, které tuto emoci reprezentují (např. "cítím se jako loď bez kotvy").
3. Popiš metaforu: Podrobně popiš metaforu nebo analogii a vysvětli, proč přesně vystihuje tvé pocity.
4. Reflektuj: Přemýšlej o tom, jak tato metafora nebo analogie může poskytnout nové perspektivy na tvé emoce a jak s nimi pracovat.
5. Sdílej: Pokud chceš, sdílej své metafory a analogie s ostatními jako způsob, jak lépe komunikovat své pocity.

Příklad využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasu využít pro odlehčení tématu o Strachu a obav. Tím dáš této emoci podobu, která nebude přehlcoující a dovolí ti na ní více nahlédnout. Metafora a analogie však můžeš využít i u dalších náročnějších témat jako je Memento Mori či Neúspěchy a Závaží. Pokaždé, když ucítíš tíhu, jež se ti těžce reguluje, vymysli co nejvíce kreativní metaforu, která ti umožní vyšší nadhled.

[illegible]

SKUPINA V.

Simulace a hraní rolí

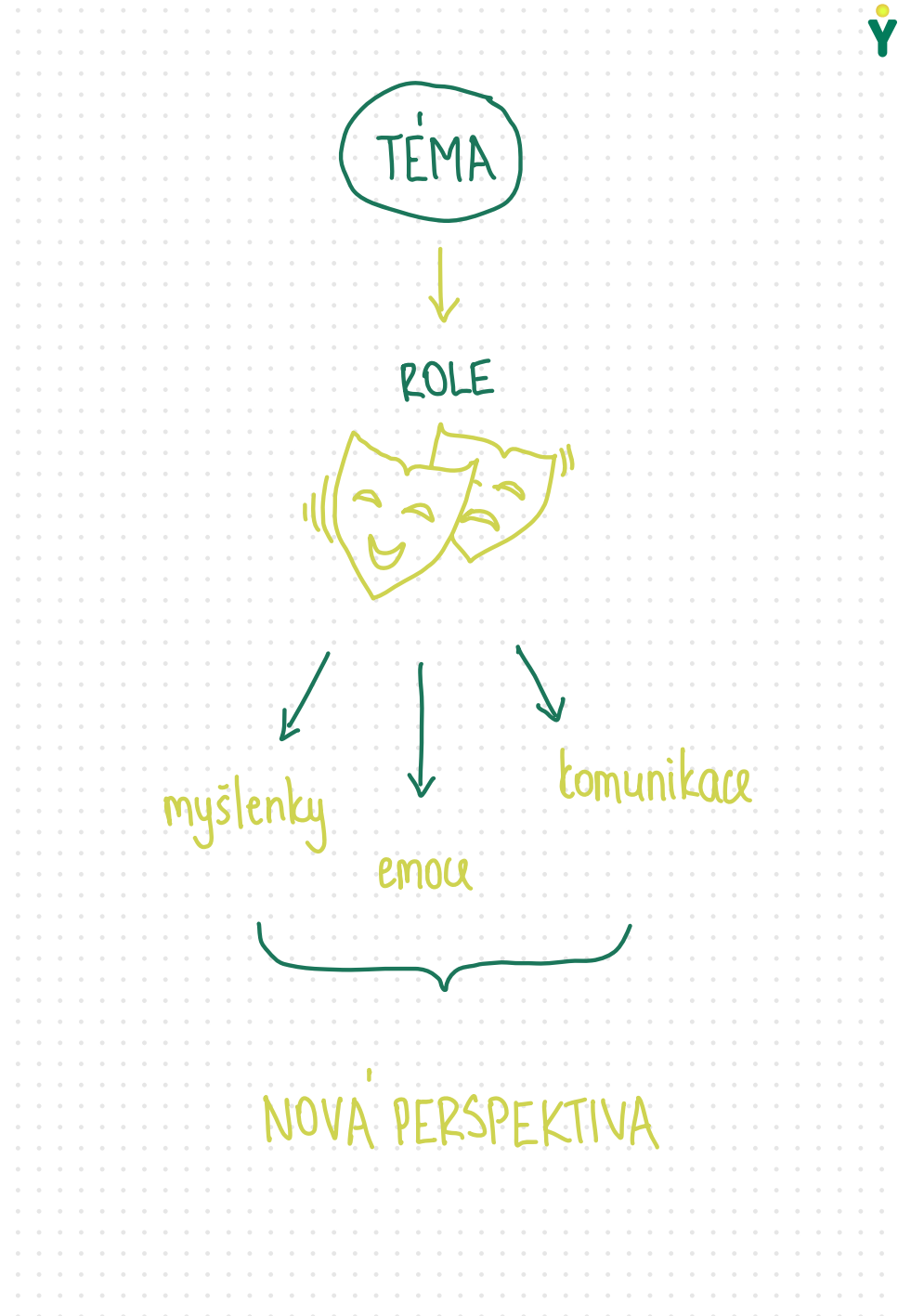


17. Hraní rolí

Hraní rolí (role-playing) je metoda která zahrnuje ztvárnění různých rolí nebo perspektiv při řešení problému. Tento přístup může pomoci vidět problém z různých úhlů a generovat kreativní řešení, která by jinak mohla být přehlédnuta.

Kroky jak na to:

1. Definuj problém nebo téma: Jasně si definuj, na jaký problém nebo téma se chceš zaměřit. Může se jednat o osobní rozhodnutí, cíle, výzvy nebo konflikty, které potřebuješ vyřešit.
2. Urči různé role: Identifikuj různé perspektivy nebo role, které jsou relevantní k tvému problému nebo tématu. Tyto role mohou zahrnovat například tvé budoucí já, kritický hlas, podporujícího přítele, rodiče, kolegu, nebo jakoukoli jinou osobu, která by mohla mít k situaci relevantní pohled.
3. Připrav se na každou roli: Vžij se do každé role, kterou jsi si určil/a. Představ si, jak tato osoba myslí, cítí a co by mohla říci o daném problému. Zvaž jejich motivace, obavy, hodnoty a přístup k problému.
4. Zahraj si scénář: Postupně si představuj, jak každá z těchto rolí reaguje na problém nebo téma. Můžeš to dělat v mysli nebo si zapisovat, co by každá role řekla nebo navrhla. Zvaž otázky jako: "Jak by tato osoba viděla tento problém?" nebo "Co by tato osoba doporučila jako řešení?"
5. Zaznamenej své poznatky: Piš si poznámky o každé roli a jejich perspektivě. Zaznamenej klíčové myšlenky, pocity, obavy a nápady, které tě napadnou při ztvárnění každé role.
6. Analýza a integrace: Po projití všech rolí si přečti své poznámky a analyzuj, co jsi se naučil/a. Zvaž, jaké nové perspektivy a nápady ti role-playing poskytl. Identifikuj společné body a rozdíly mezi jednotlivými rolemi.



7. Aplikace zjištění: Na základě analýzy se rozhodni, jak můžeš nové perspektivy a nápady aplikovat na svůj problém nebo téma. Vytvoř akční plán nebo si stanov konkrétní kroky, které ti pomohou řešit problém efektivněji nebo dosáhnout tvých cílů.

Příklady využití:

Tuto metodu můžeš v rámci Osobního Kompasů použít především u životních rolí, které se pro ni přímo nabízejí. Rezonance je další téma, do kterého můžeš tuto metodu snadno zapojit. Nemusíš se však omezovat pouze na přidělování rolí lidem. Lze to využít i pro abstraktní pojmy, a to způsobem, kdy roli přidělíš názoru, perspektivě či jednotlivé emoci. To uplatníš např. u Hodnot či Autenticity.





YOURSELF

The guide to find your true self

www.yourself.guide