



CZ.03.1.48/0.0/0.0/16\_053/0004128

Cesta ke změně

## **Job klub Vimperk, 27. 2. 2018**

### **Zdravá sebedůvěra jako zdroj růstu osobnosti**



Tentokrát jsme se nesešli v kompletní sestavě, jak lektorské, tak účastnické. Řady účastníků však posílil nový účastník projektu, který má s naší organizací již dlouhodobější zkušenost v rámci SR.

Protože téma hledání zaměstnání jsme obsáhli již v minulém Job klubu, bylo třeba se tematicky posunout někam dále, a proto byl zvolen námět sebedůvěry a také sebeúcty. Tato problematika nás totiž provází celý život, a i při práci s našimi

klienty rezonuje často v jejich snažení uspět nejen na trhu práce, ale v mnoha životních situacích obecně.

S účastníky jsme zavzpomínali na období dětství a mládí, kdy nám často rodiče, učitelé ve škole, nebo kamarádi či někdo z okolí, většinou nevědomky, ublížili nevhodnou kritikou, výsměchem či poznámkami, ať už k našemu vzhledu, chování, vlastnostem či dovednostem. Někdy taková opakovaná dobře míněná „informace“ nás může ovlivnit náš další život.

Psychologie pracuje s tématem tzv. „vnitřního rodiče“, což psychoanalytik S. Freud nazýval superegem. Člověk má pak pocit, jakoby tento pomyslný rodič nad ním stál a přísně sledoval jeho rozhodování a konání. To může leckdy přerůst až v nebezpečné neurózy a další, i psychosomatická onemocnění. Proto je potřeba uvědomovat si vlastní hodnotu a jedinečnost, nacházet v sobě sílu, a na základě úspěšně zvládnutých situací svoji sebedůvěru posilovat.

Protože je současná euroatlantická společnost nastavená především na výkon, není tak nastaven každý jedinec. A proto by bylo dobré, abychom si uvědomovali hranice svých schopností, případně abychom je mohli nenásilně zkoušet posunovat. To souvisí s reálným přístupem k vlastnímu já. S účastníky jsme se společně pokoušeli definovat, na čem staví svoji sebedůvěru, a probírali jsme životní okamžiky, kdy od někoho dostali podporu či pomoc od někoho blízkého.

Na závěr měli účastníci Job klubu napsat buď fiktivní dopis blízkému člověku, který jim poskytl někdy v životě zásadní morální podporu, a pokud by si na nikoho takového nevzpomněli, mohli napsat opět fiktivní motivační dopis zaměstnavateli, v němž zdůrazní svoje schopnosti a dovednosti. Celou aktivitu jsme pak uzavřeli krátkou diskuzí bez požadavku zveřejnění těchto fiktivních dopisů.