



STOP technika

STOP technika je jednoduchá technika, která Vám mimo jiné:

- může pomoci vystoupit ze „zajetých kolejí“ negativních myšlenek,
- umožní podívat se na věci z jiného úhlu pohledu,
- pomůže obnovit schopnost vědomého rozhodování a jednání.



ZASTAVTE SE A DOPŘEJTE SI ČAS NA PŘEHODNOCENÍ NEPŘÍJEMNÉ SITUACE, NEGATIVNÍ MYŠLENKY, NEVYHOVUJÍCÍHO JEDNÁNÍ APOD.

Zvolte si:

- situaci, na kterou potřebujete získat jiný náhled nebo
- negativní myšlenku, která Vás opakovaně napadá, případně
- opakující se jednání, u kterého jste přesvědčení, že Vám „neslouží“.

S – step back – získejte odstup

Udělejte pomyslný „krok zpět“ - nepůjde ale o krok zpátky; naopak, jde o počátek možné změny. Představte si, že jste pouze pozorovatelem dané situace. Vybavte si ji do nejmenších detailů. Můžete si zavřít oči a znovu si ji „přehrát“. Pokud se stále cítíte do situace zataženi nebo emočně zaujatí, můžete si představit, že se to vše děje například Vašemu sousedovi.

Dovolíme-li se podívat na určité situace z odstupu, umožní nám to vzdálit se od problému. Pokud se do něj nenecháme „zatáhnout“, můžeme o něm následně uvažovat jasněji a kreativněji, s klidem a třeba i bez emocí.

T – think – přemýšlejte

Poté, co jste situaci pozorovali z odstupu, tak o ní přemýšlejte. Nejlépe kreativně a bez jakéhokoliv hlubšího posuzování. Příznivci brainwritingu mohou napsat odpovědi na otázku, co vše je při pohledu z odstupu napadá. Zkuste se zaměřit na všechny možné úhly pohledu.

Dovolte si začít uvažovat jinak. Umožní Vám to vystoupit ze stereotypů, zavedených vzorců chování a můžete být zase o krok dál k vědomému rozhodování...

Veškeré informace a písemné materiály, techniky a metody zde předávané jsou v souladu s vámi odsouhlasenými obchodními podmínkami určeny výhradně pro osobní potřebu. Není dovoleno je bez mého vědomí a písemného souhlasu jakkoliv šířit, sdělovat či předávat třetím osobám, upravovat, rozšiřovat a kopírovat je v celém či částečném rozsahu, používat k jakýmkoliv komerčním účelům či jinde publikovat.





O – organize – uspořádej myšlenky

Tam, kde chceme provést změnu vědomě, je dobré dát myšlenkám řád, vytvořit si plán změny, určit priority, stanovit si pořadí jednotlivých kroků... Jde-li o něco zásadního nebo dlouhodobého, tak lze zvolit strategii, podívat se na dlouhodobý cíl, rozdělit ho do dílčích cílů, stanovit si jednotlivé aktivity nebo kroky a zhodnotit, jak na sebe navazují, jestli mají správnou posloupnost...

Pro tuto chvíli není potřeba se pouštět do podrobností, stačí mít plán pro případ, kdy se zvolená situace bude znovu opakovat. Často totiž zapomínáme na své úmysly reagovat jinak právě v situacích, kdy jednáme „automaticky“. Naše myšlenky „skáčou“ od jedné k druhé; někdy se mysl rozeběhne na plné obrátky, proto je potřeba myšlenky zorganizovat a dát jim formu. V každém případě změna je možná a plán nás podrží.

P – proceed - jednej

V posledním kroku techniky STOP je třeba pracovat na změně, tedy jít do akce. Až se daná situace příště znovu vyskytne, zkuste reagovat podle zvoleného plánu. A pozorujte, zda Vám nový způsob jednání vyhovuje nebo je potřeba něco změnit (můžete znovu projít techniku STOP).

A není potřeba být k sobě přísný – prvním úspěchem může být i to, že vůbec zpozorujete, že daná situace znovu nastala. Příště si třeba hned všimnete, že situace nastala, ale že jste reagovali stejně. Teprve následně se Vám povede situaci zachytit včas a reagovat podle plánu. A třeba zjistíte, že potřebujete něco dělat jinak. Mějte na paměti, že změnit zautomatizovanou reakci chvíli trvá, buďte proto k sobě shovívaví.

Techniku STOP můžete použít v nejrůznějších situacích, lze ji zařadit do denního návyku nebo se k ní vracet při důležitých změnách či potřebě udělat vědomé rozhodnutí.

Já osobně obdobný způsob využívám běžně už mnoho let a teprve po čase jsem zjistila, že ho W. Timothy Gallwey dokázal vměstnat do lehce zapamatovatelné STOP techniky. Za sebe mohu jen doporučit zavést si takovýto způsob uvažování do života, proto jsem ráda, že jsem Vám své pojetí STOP techniky mohla představit.

Pokud Vás technika zaujala a máte nějaké dotazy nebo potřebujete provést změnou či důležitou životní etapou, jsem Vám k dispozici jako lektor, mentor a kouč.

S úctou

Mgr. Alena Rajnochová

Zdroj: GALLWEY, W. Timothy. *Inner game pro manažery: tajemství vysoké pracovní výkonnosti*. 2., dopl. vyd. Přeložil Aleš LISA. Praha: Management Press, 2010. ISBN 978-80-7261-213-0.

Veškeré informace a písemné materiály, techniky a metody zde předávané jsou v souladu s vámi odsouhlasenými obchodními podmínkami určeny výhradně pro osobní potřebu. Není dovoleno je bez mého vědomí a písemného souhlasu jakkoliv šířit, sdělovat či předávat třetím osobám, upravovat, rozšiřovat a kopírovat je v celém či částečném rozsahu, používat k jakýmkoliv komerčním účelům či jinde publikovat.

