

Manažment projektu v tíme

Čo a prečo to robíme???

Čo je to vedenie?

Čo je to projekt?

Čo je to tím?

Prečo viesť ľudí??

Prečo mať projekty?

Prečo tvoriť tímy?



-
- ❖ vedenie
 - ❖ komunikácia
 - ❖ poznanie svojich možností
 - ❖ stres a work life balabnce
 - ❖ konflikt
 - ❖ typológie ľudí

Dajme si troška teórie „Hlavné teórie štýlov vedenia“

- 1. Klasický štýl vedenia**
- 2. Likertové štýly vedenia**
- 3. Teória manažérskej matice**
- 4. Situačný prístup**
- 5. Cieľovo orientovaný štýl**

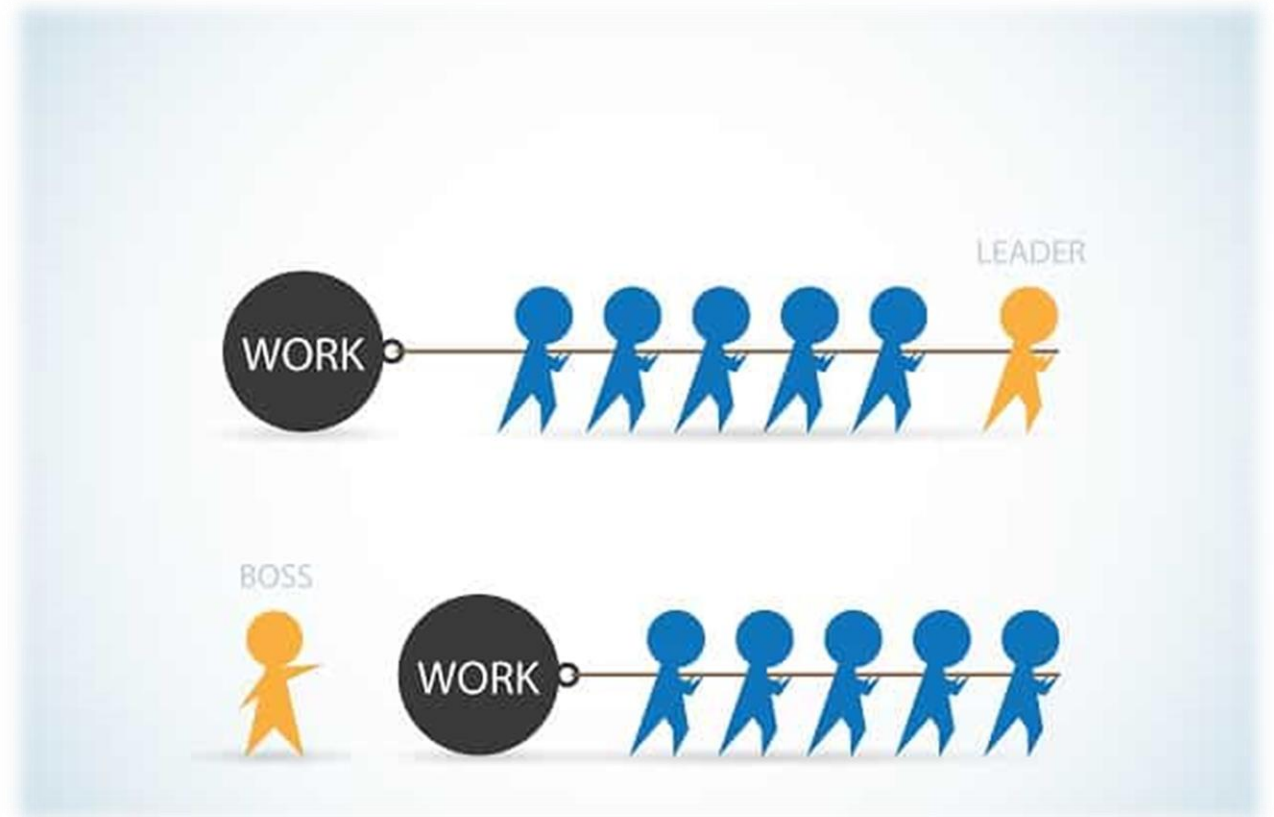
“Manažment a vedenie ľudí,”

Kto vedie ľudí? „leader“

- vedie
- nasleduje víziu
- zameriava sa na silné stránky
- riadi svoju energiu
- potrebuje vysoké EQ
- hovorí my
- veľa sa pýta a veľa počúva

Kto riadi ľudí? „manažér“

- riadi
- nasleduje ciele
- zameriava sa na slabé stránky
- radi svoj čas
- potrebuje vysoké IQ
- hovorí ja
- veľa rozpráva



Komunikácia:



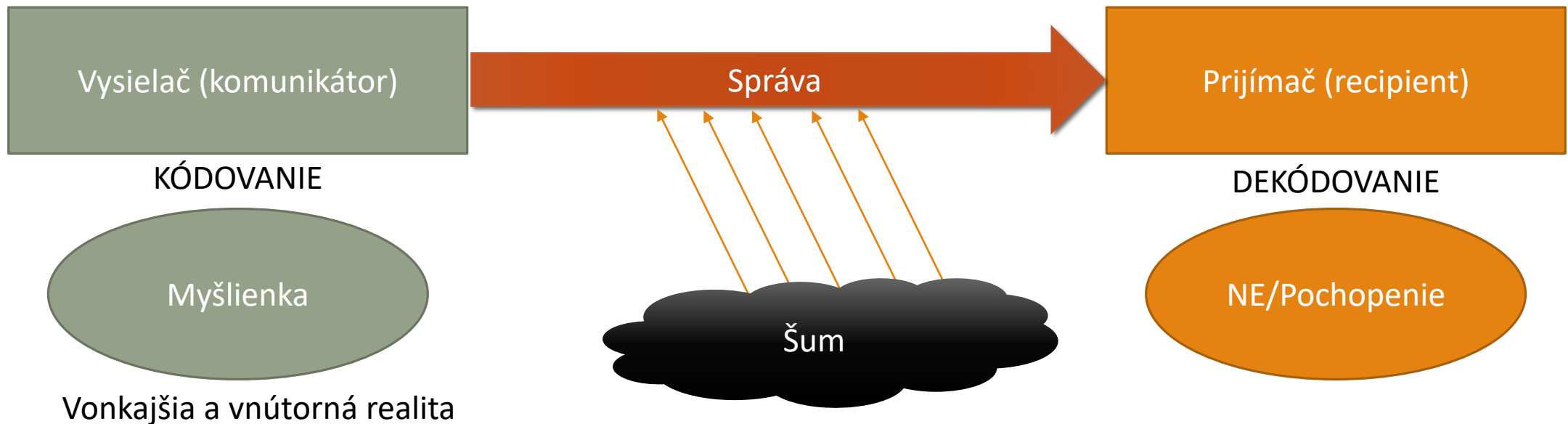
Komunikácia:



Komunikácia:

Čo je podľa vás komunikácia???

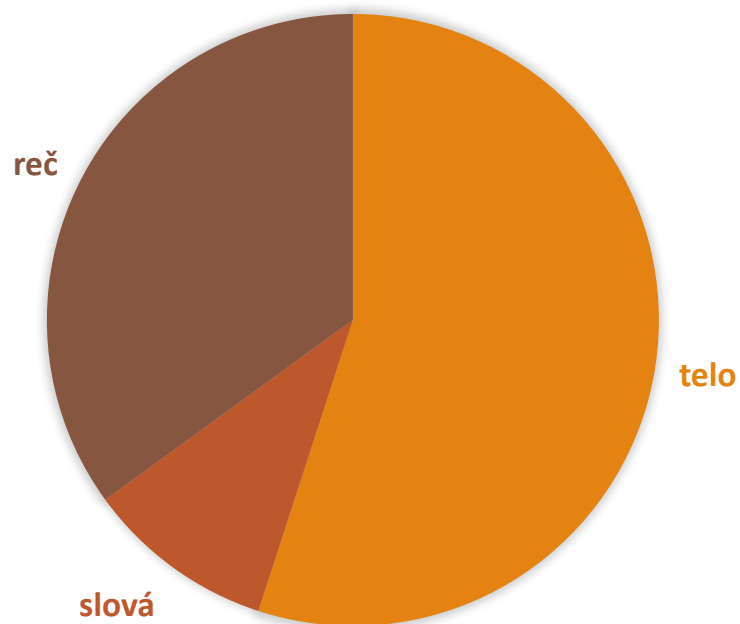
1. Cesta myšlienok, informácií, ktorou sa dostávajú z miesta určenia do cieľa
2. Proces prijímania a odovzdávania informácií.



Delenie komunikácie – komunikačný koláč

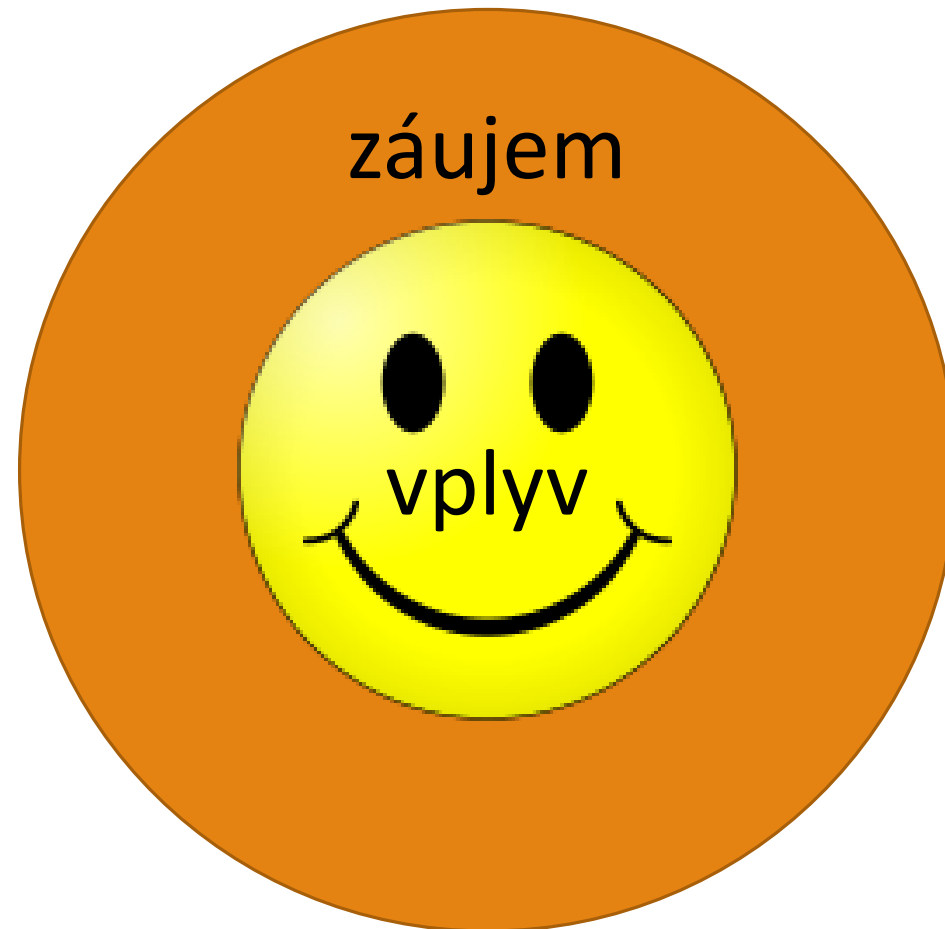
Ako podľa vás prebieha komunikácia?

KOMUNIKÁCIA

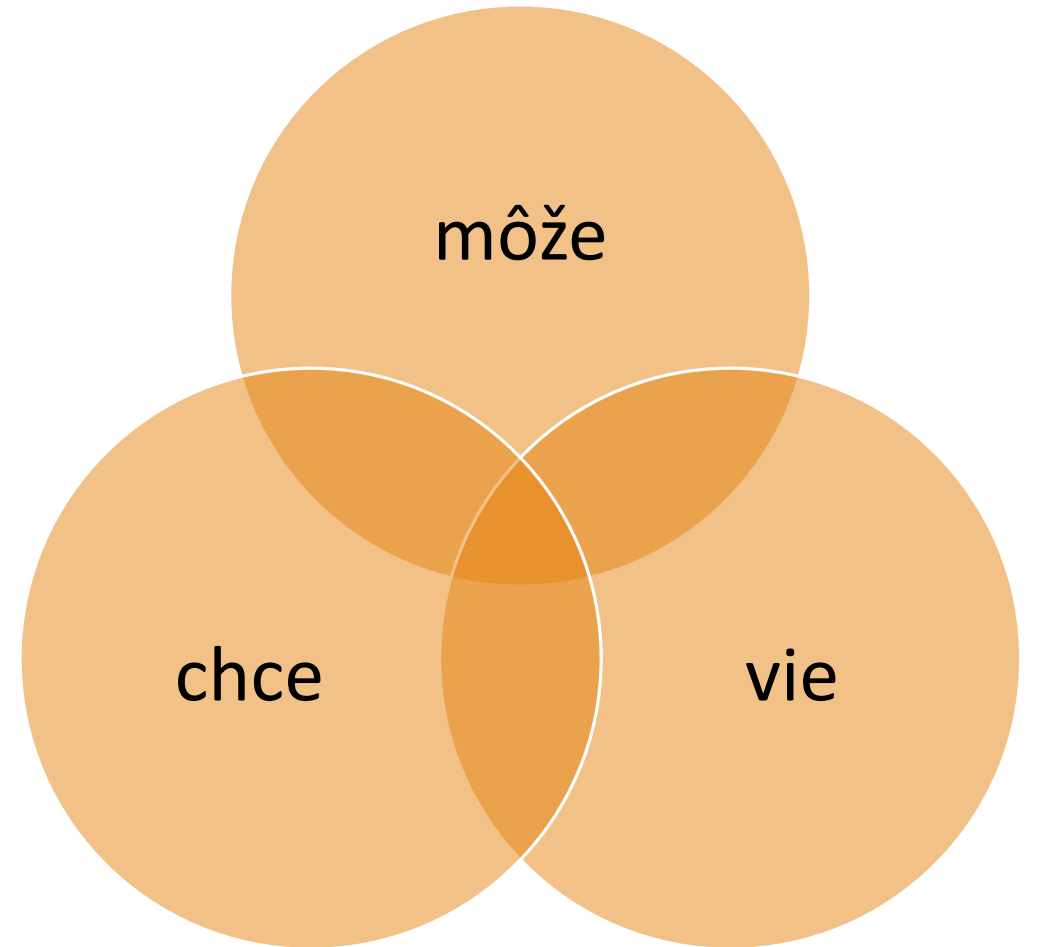
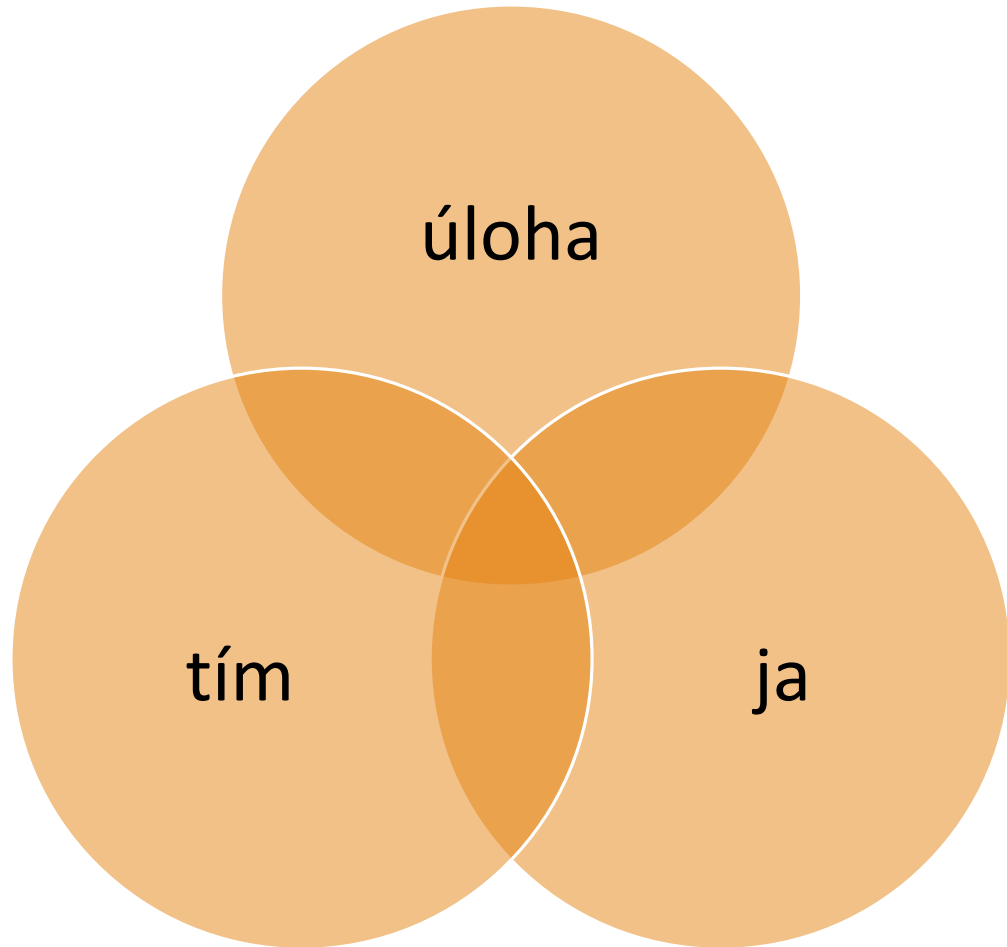


SLOVÁ	–	verbálna komunikácia	10%
REČ	–	paralingvistika	35%
REČ TELA	–	Body language	55%

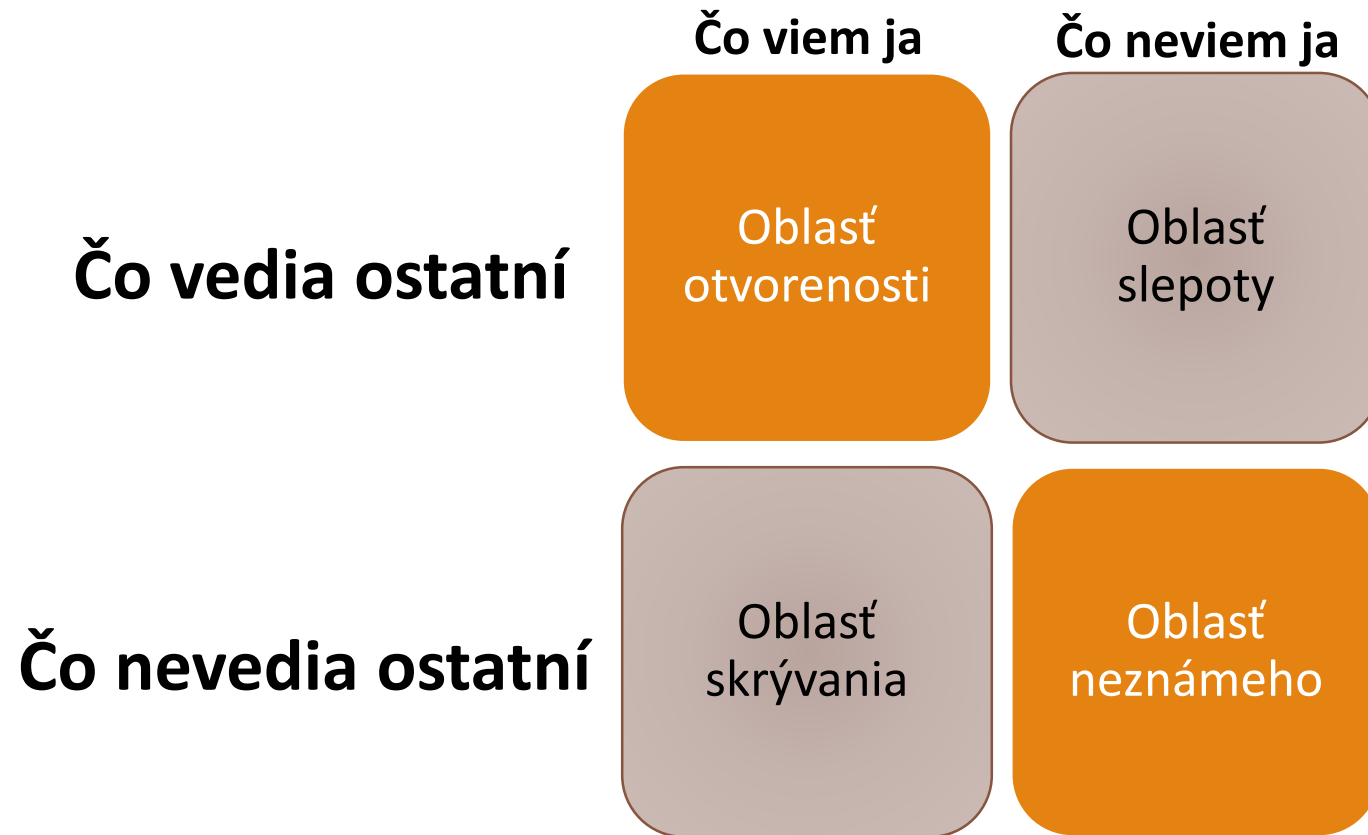
Vy a Váš Záujem a vplyv:



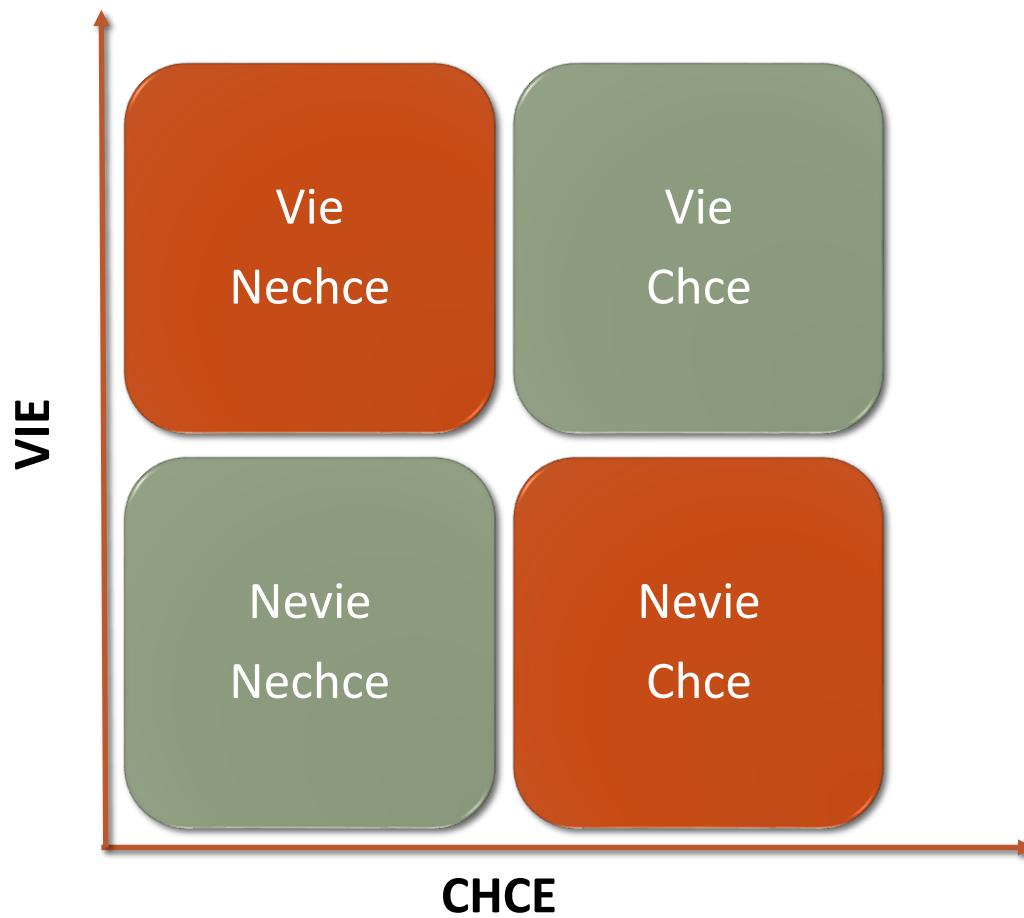
Model troch kruhov J.Adaira



Vnímanie seba a druhých Josef Lufta, Harry Inghama

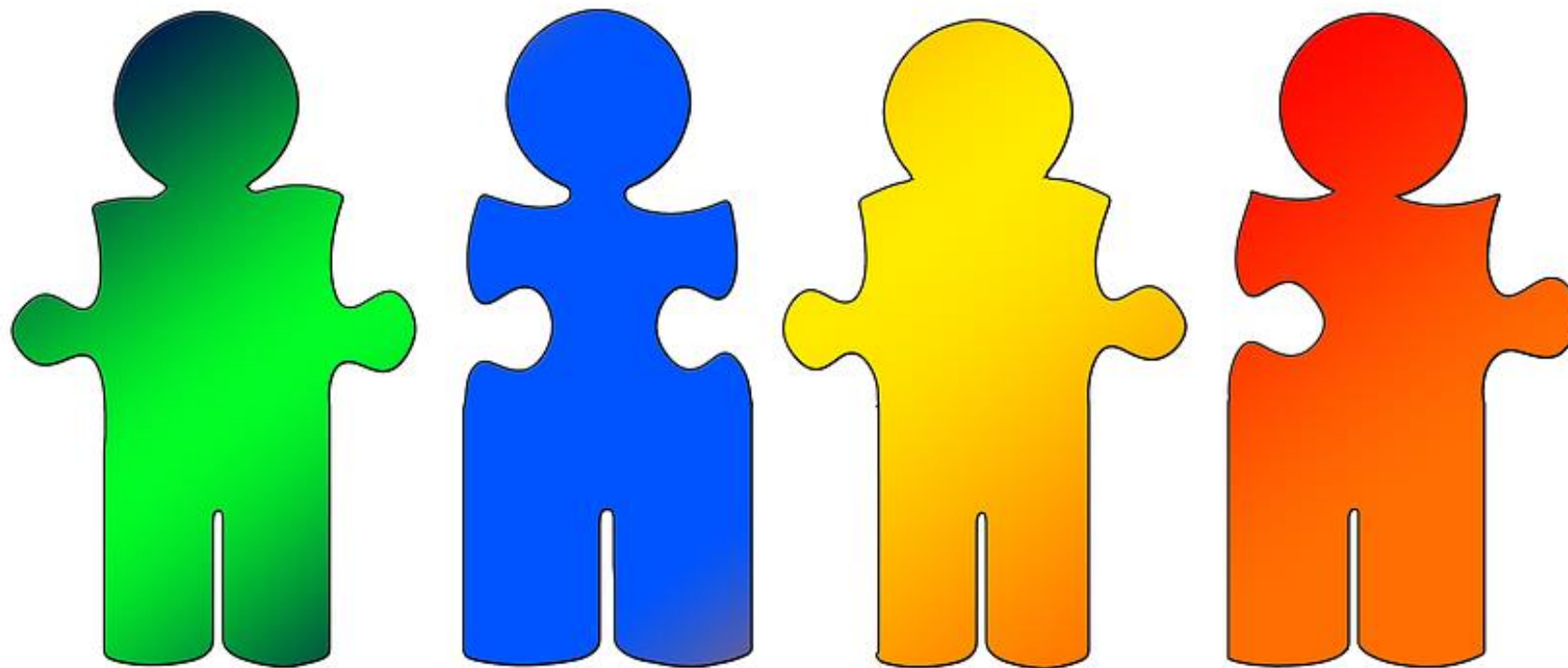


Pracovná typológia ľudí



Tím

Naše postupné kroky



Tím

Toto môžeme dosiahnuť



33600 dielov
9m²

Konflikt, konflikt v tíme.



Konflikty sú súčasťou života. Je potrebné
ich riešiť a nie sa im vyhýbať

Predstava VS emócie

Predstavy ovplyvňujú naše emócie. Ovplyvňujú to čo prežívame, keď riešime situáciu, či už konfliktnú, alebo radostnú. V prípade konfliktnej situácie často nehľadíme na „rácio“, ale hľadáme spôsob, ako dostať von zo seba všetky emócie a „naš pohľad“, „naše fakty“, „naš názor“. Sme zameraní len na MY (teda „áve JA“) a nevnímame druhú stranu. Vyťahuje aj hriechy dávnej minulosti.



Základné pravidlo zvládania konfliktnej situácie

„Nereagovať na emócie, ale na reálne fakty“

Scenáre „po tom“

JA som OK – TY si OK

JA som OK – TY nie si OK

JA nie som OK – TY si OK

JA nie som OK – TY nie si OK



výhra – výhra

výhra – prehra

prehra – výhra

prehra - prehra





Prečo práve ja musím
neustále pracovať so
samými
“IDIOTMI”???

Stres a psychická odolnost?!

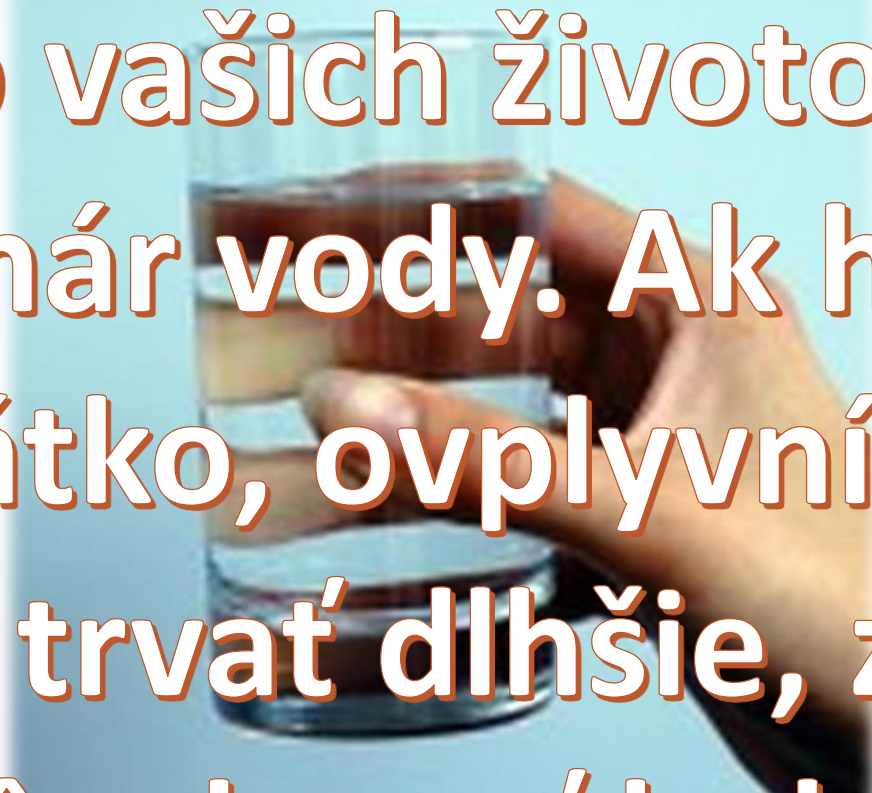


VS

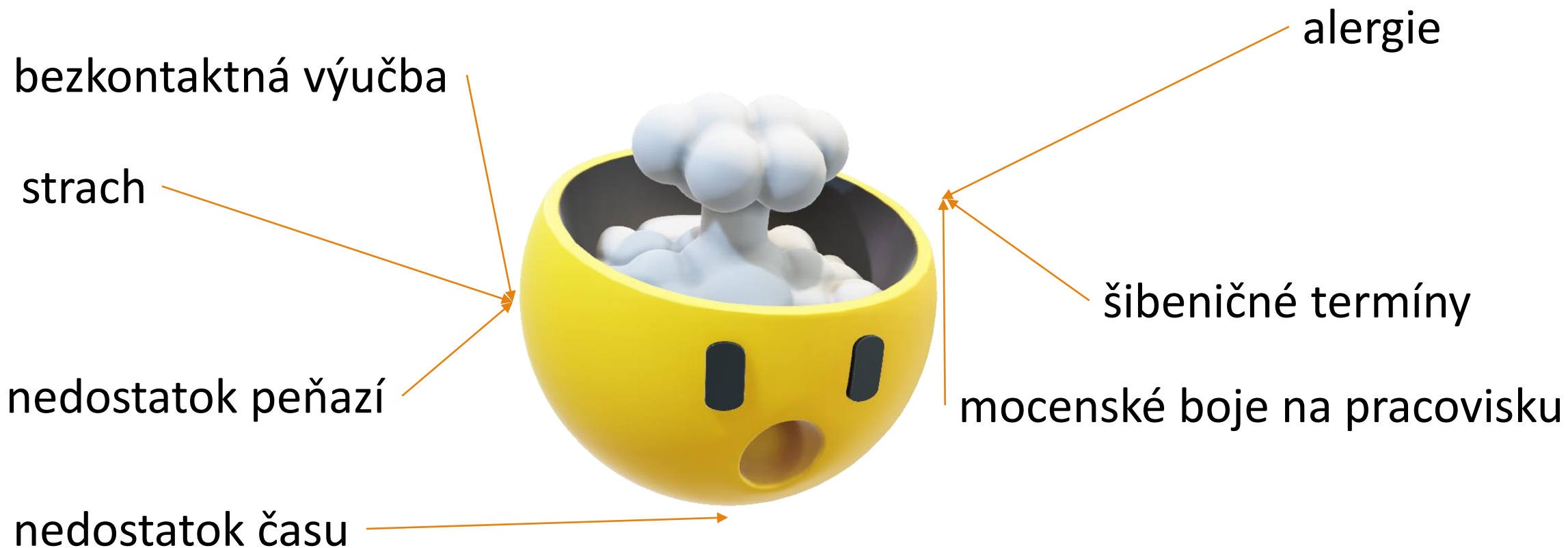


Ako ťažký je podľa Vás zobrazený pohár?

„Stres vo vašich životoch je ako tento pohár vody. Ak ho budete zažívať krátko, ovplyvní vás slaboo. Keď bude trvať dlhšie, začne vám spôsobovať bolesť.“

A hand holding a glass of water, symbolizing stress. The glass is partially filled with water and is being held by a hand. The background is a light blue gradient.

Každodenné zdroje stresu



Formy stresu

1. pohľad

- A. **Eustres** – vyvoláva emočne **pozitívnu** reakciu (nadšenie, radostné prekvapenie,...)
- B. **Distres** – vyvoláva emočne **negatívnu** reakciu (úzkosť, strach, smútok, hnev,...)

2. pohľad

- A. akútny – záchvaty stresu, ktoré sa striedajú s obdobiami žiadneho, resp. mierneho stresu.
- B. chronický – jeden záchvat za druhým

Symptómy stresu

GAS (všeobecný adaptačný syndróm) – generalizovaná reakcia, ktorá mobilizuje človeka, aby mohol čeliť stresoru





Reakcie na stres:

Aktívne:

- útok
- útek

Pasívne:

- paralýza
- ustrnutie

Pôsobenie stresu

1. Biologická rovina - ohrozuje telo, jeho fungovanie
2. Sociálna rovina - ohrozuje medziľudské vzťahy
3. Psychická rovina - ohrozuje duševné zdravie



Úrovne symptómov pôsobenia stresu:

1. Kognitívne symptómy
2. Emocionálne symptómy
3. Fyzické symptómy
4. Symptómy v správaní



A) Telesné ochorenia

B) Psychické problémy

Syndróm vyhorenia „BURN OUT SYNDROM“



Fázy vyhorenia.

- **fáza (predfáza)** pracujete, snažíte sa podávať výkony, avšak trpíte pocitom, že požiadavky nie je možné splniť. Pričom pociťujete, že vaša snaha nie je dostatočne ohodnotená a ocenená. Uvedená fáza predstavuje podhubie pre syndróm vyhorenia.
- **1. fáza** začínate mať pocit, že nič nestíhate a vaša práca začína stráca systém a organizáciu
- **2 fáza** začínajú sa prejavovať neurotické symptómy (strach, úzkosť, výbušnosť,...), pričom začína prevládať pocit, že stále musíte niečo robiť. Výsledkom je však chaotické konanie bez želaného výsledku
- **3 fáza** začína miznúť pocit, že niečo musí byť urobené, pričom ho nahrádza pocit, „už nemusím nič“. Začína vás dráždiť už len samotná prítomnosť ľudí, opadá nadšenie, záujem. Prevláda únava, vyčerpanie a sklamanie

Faktory syndrómu vyhorenia

- **Záťaž a preťaženie** dlhodobé pohybovanie sa v stresujúcom prostredí, trpenie pocitom frustrácie, predstavuje určité riziko pravdepodobnosti psychického vyhorenia.
- **Frustrácia** neuspokojenie potrieb a očakávaní.
- **Interpersonálne vzťahy** nedorozumenia, spory rozpory, konflikty.
- **Emocionálna záťaž** veľké nároky na emocionálne vzťahy

Stratégia zvládania stresu „coping“



Odolnosť voči stresu

1. **Aktívny prístup** ku stresovým situáciám
2. **Otužovanie** v stresových situáciách
3. **Znižovanie miery neovplyviteľnosti** stres je väčší, keď situáciu nemáme pod kontrolou, snažte sa byť pánom situácie
4. **Pozitívny prístup k zmene** brať zmenu ako výzvu k zlepšeniu a možnosť využitia nových situácií.

Piliere psychickej odolnosti:

Schopnosť:

- Nestrácať v strese hlavu
- Neprestávať si veriť
- Nechať pracovať motiváciu za seba
- Sústrediť sa na veci, na ktorých záleží

Nevhodné prístupy k stresu

- agresia
- racionalizácia
- potláčanie
- popretie
- kompenzácia
- projekcia



Plán na prekonanie stresu

- Odmeniť sa po dosiahnutí cieľa
- Udržať program v aktivite – vydržať
- Postaviť si rozumné a realistické ciele
- Veriť si
- Veriť v možnosť zmeny vecí
- plánovať

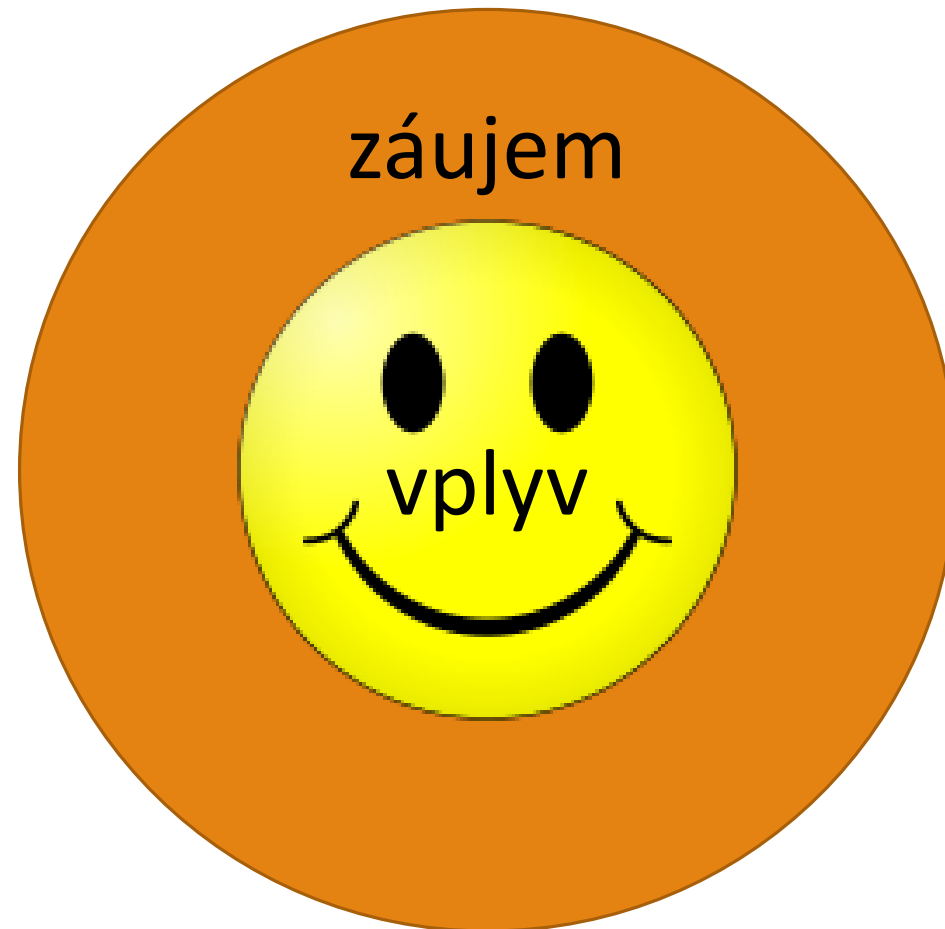
„Riešenie problému je zručnosť, ktorá sa da naučiť“

Krátkodobé opatrenia

- Dýchajte zhlboka
- Rozhliadnite sa okolo seba
- Oddeľte sa
- Nastúpte do vrtuľníka



Vy a Váš Záujem a vplyv:





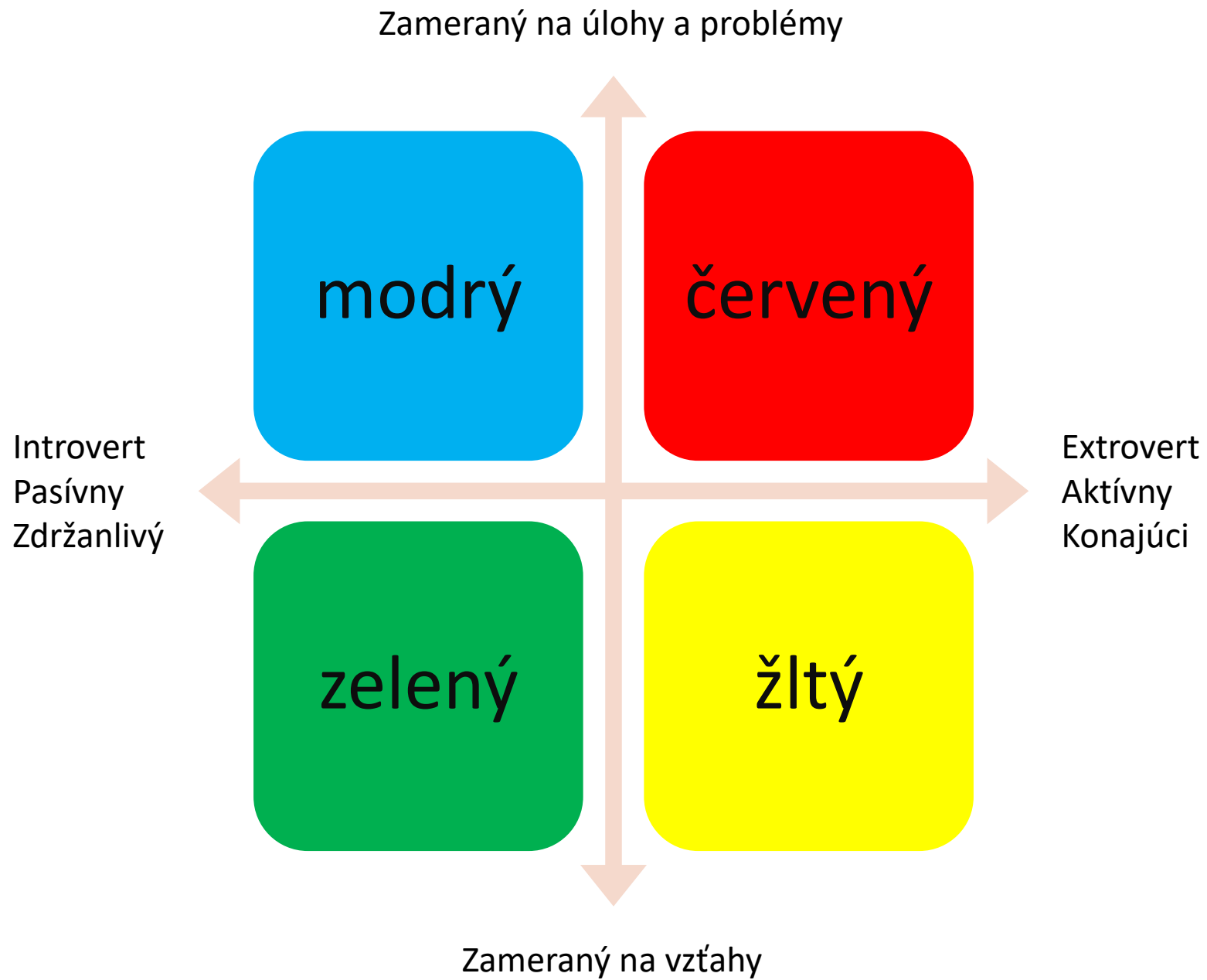


sangvinik - melancholik



cholerik - flegmatik





Prezentácia je vytvorená pre pedagogické účely a slúži na interné použitie na FIIT STU

Obrazový materiál použitý v prezentácií je prebratý z voľne dostupných obrazových databáz.

Ďakujem za pozornosť!
