

Byznys Lab DNA pro efektivní komunikaci

Byznys Lab je způsob, jak se skupina vysoce výkonných lídrů a jednotlivců může sejit, aby se navzájem podporovali ve svých osobních a profesních cílech a výzvách.

4.3. 2024 od 11 – 12:30

Mentální zdraví – možnost diskutovat např:

1. **Sebepéče a sebeuvědomění:** péče o své mentální zdraví a techniky pro zlepšení sebeuvědomění a emocionální stability.
2. **Stres a zvládání stresu:** Strategie pro rozpoznání a zvládání stresových situací v pracovním a osobním životě.
3. **Vyhoření a prevence vyhoření:** Identifikace příznaků vyhoření a metody prevence pro zachování duševní pohody a pracovní efektivity.
4. **Podpora a komunita:** Význam sociální podpory a komunity při udržování mentálního zdraví a zvládání obtíží.
5. **Zvládání emocí:** Techniky pro zvládání emocí a konstruktivní vyjadřování pocitů v osobních i pracovních vztazích.
6. **Meditace a mindfulness:** Výhody a techniky meditace a mindfulness pro uklidnění mysli a snížení stresu.
7. **Rozvoj sebeúcty a sebejistoty:** Strategie pro posílení sebeúcty a sebejistoty a překonání negativního sebehodnocení.
8. **Profesionální a osobní rozvoj:** Jak mentální zdraví ovlivňuje profesní a osobní rozvoj a jakými způsoby ho můžeme podporovat a posilovat.

- **Pozitivní rovina:** Seznamování se strategiemi pro zvládání stresu a vyrovnávání se s obtížnými situacemi může vést k lepšímu duševnímu zdraví a osobnímu rozvoji a tím i k růstu vlastního byznysu
- **Negativní rovina:** Ignorování svého mentálního zdraví může způsobit zvýšený stres a úzkost, které mohou negativně ovlivnit celkovou kvalitu života.

4 posvátná pravidla Byznys Labu

1. Mluvte se záměrem: Když mluvíte, ujistěte se, že mluvíte intuitivně a záměrně a že to, co je v danou chvíli nejvíce potřeba, bude sdíleno. Ověřte si sami sebe: "Je to, co sdílím, relevantní pro všechny členy této skupiny? Pokud ano, směle do toho. Pokud ne, dejte přednost naslouchání jiným.

2. Poslouchejte s pozorností: Když mluví 1 osoba ve skupině, všichni ostatní se ztlumí a poslouchají. Žádní dva lidé nemluví současně.

3. Žádná hierarchie: Všichni účastníci Byznys Labu jsou považováni za rovnocenné a ve všech ohledech rovnocenné. Neexistuje mezi nimi žádný hierarchický vztah.

4. Pravidlo důvěrnosti: Co je vyřčeno uvnitř, tam také zůstane. Respektujte soukromí a důvěrnost každého člena skupiny.

Účel a výsledek: Využít kolektivní moudrosti a sdílené zkušenosti skupiny a reagovat na naléhavou osobní nebo profesní výzvu jednoho nebo více členů.

Agenda Byznys Labu

- Hostitel vyzve všechny, aby se v chatu přihlásili o slovo, a poté vyzve lidi, aby zvedli ruku a představili svou otázku, výzvu, kterou chtějí se skupinou prodiskutovat
- Každý bude mít přibližně 10 minut na diskusi o své výzvě
- Způsob, jakým prezentují svou výzvu, je:
 - Mojí největší výzvou teď je...
 - Moje konkrétní otázka týkající se této výzvy je...
- Skupina klade upřesňující otázky, aby lépe porozuměla výzvě
- Skupina začne poskytovat zpětnou vazbu v následujícím pořadí
 - a. **Zpětná vazba založená na přímých zkušenostech**
Měl jsem stejný problém a tady je to, co jsem udělal...
 - b. **Zpětná vazba založená na nepřímých zkušenostech**
Znám někoho, kdo měl stejný problém, a tady je to, co udělal...
Četl jsem o tom a tady je to, co se tam říká...
 - c. **Zpětná vazba na základě názorů**
Podle mého názoru vás zvu k vyzkoušení...
Zde je otázka, která vám pomůže se nad tím zamyslet...
- Osoba, která prezentovala svou výzvu, se podělí o poznatky, které získala
Hostitel poté pozve osobu č. 2, aby sdílela a sledovala stejný proces

Část 1 - Dokončete PŘED svým Byznys Labem

Zamyslete se nad následujícími 2 otázkami 24-48 hodin před Byznys Labem a pokud je to možné, podělte se o své úvahy se svou výzvou předem – zašlete mail se svůj dotaz na miroslava@transformacnikouc.cz. Setkání tak bude velmi efektivní

1. Moje největší výzva právě teď je....

Příklad: Mou největší výzvou je umět dobře reagovat na silnou stresovou situaci.....

2. Moje 3 nejpálčivější otázky týkající se této výzvy jsou...

Příklad:

1. Neumím meditovat, netuším, jak se rychle zbavit stresu?
2. Jak používat prevenci a jak si pomoc v konkrétní stresové situaci?
3. Jak rozumět svým emocím?

Tip pro profesionály: Zkuste si zapsat všechny otázky, které vás v souvislosti s vaší výzvou napadají. Poté si stanovte priority a запиšte si 3 nejčastější otázky výše. Tvou nejvyšší prioritou je, co přineseš své Byznys Lab skupině, až se setkáte.

Pokyny pro formulování důležitých otázek:

- Ujistěte se, že vaše otázka je co nejkonkrétnější.
- Ujistěte se, že vaše otázka má otevřený konec, tj.: Nemůžete na ni odpovědět jedním slovem nebo ano/ne
- Ujistěte se, že vaše otázka podněcuje hlubší přemýšlení a zkoumání se skupinou.
- Mocné otázky obvykle začínají slovy CO, JAK, PROČ, KDO, KDY, KDE

Část 2 - Dokončete BĚHEM svého Byznys Labu

Moje zpětná vazba a poznámky od tohoto setkání jsou...

Můj největší postřeh od tohoto setkání byl...

Část 3 - Dokončete PO svém Byznys Labu

Moje 2-3 nejlepší akční kroky založené na tomto poznatku jsou...