

ZMĚNA A JEJÍ FÁZE

Hana Machová



Cíl

- Školení *Cyklus změny* představuje další možnost podpory našich zákazníků
- Cílem školení je získat vyšší připravenost na změny a lépe a rychleji se se změnami vyrovnávat

Celé školení trvá cca půl dne, je interaktivní, pracuje se v menších skupinách, hojně se využívá sebereflexe

- Během školení se účastníci seznámí se 6 fázemi změny, s jejich charakteristikou
- Seznámí se s osvědčenými vzory chování, kterou vedou k úspěšnému posunu do další fáze změny

Dnešní cíl je stručně představit jednotlivé fáze změny!

Co je změna...

... něco nového

... věci nejsou tak, jak byly nebo jak očekáváme

Často není změna naší volbou a přesto je naším úkolem se s ní vyrovnat, přizpůsobit se jí

Zamyslete se jaké změny Vás v poslední době potkaly a kolik z nich bylo způsobeno vnějšími okolnostmi a kolik z nich Vámi samými?

Co je změna...

Osobnost, vlastnosti, minulost, zkušenost, věk člověka atd. ovlivňují jeho míru adaptability na změnu

*„Nikdy to tak nebylo, nemůže to fungovat“
„To se nemělo stát“*

X

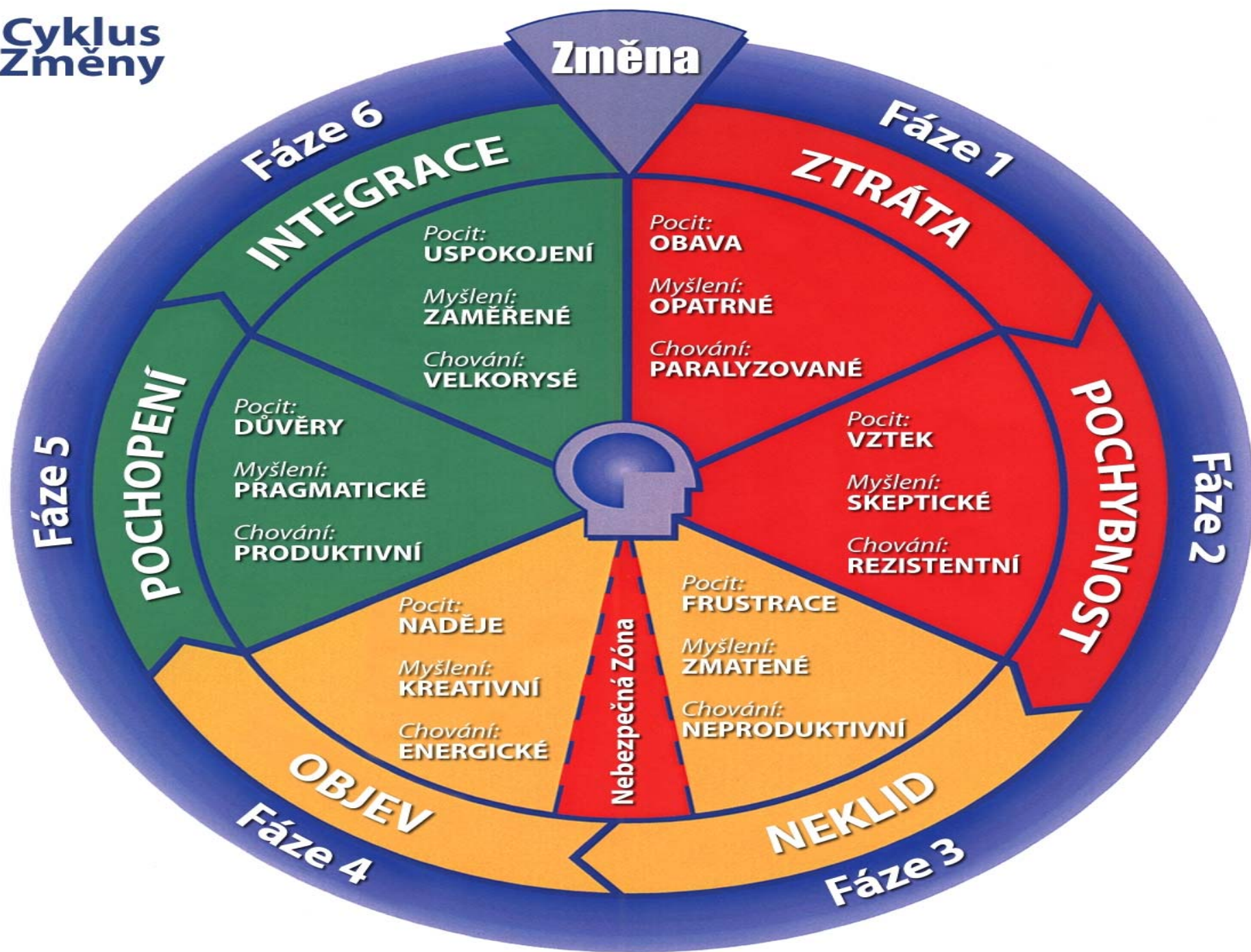
*„Změna je život“
„Co mě nezabije, to mě posílí“
„Změna je příležitost“*

3 důležité oblasti, které nám pomohou změnu lépe zvládat a být lépe připraveni

Snažit se definovat:

- náš vztah, postoj ke změně; jaký stav nám změny obvykle způsobují a jaké při tom prožíváme emoce a jak se chováme
- jak zkušenost se změnou ovlivňuje naše budoucí chování, jaké chování u nás funguje, abychom změnu akceptovali co nejrychleji a nejméně bolestně
- dovednosti, které nám pomáhají jednotlivými fázemi změny projít

Cyklus Změny



Cyklus změny

Co připomíná Cyklus změny?

- **Červená:** STÁT
důležité je zůstat v bezpečí
- **Žlutá:** PŘIPRAVIT
je nutné zjistit, co se děje, zjistit informace a na základě nich se rozhodnout o další akci
- **Zelená:** JET
nehrozí riziko

Cyklus změny byl vypracován jako pomůcka pro lepší zvládnání změn.

Každý člověk prochází při jakékoli změně – dobré i špatné – stejným procesem, mění se pouze doba trvání cyklu

Vybavte si změnu, kterou jste v nedávné době prožívali a považujete ji za ukončenou, tzn. že jste se s ní ztotožnili, a zamyslete se nad jednotlivými fázemi; chováním, typickou mluvou a prožitky, které jste měli.

1. Fáze ZTRÁTA

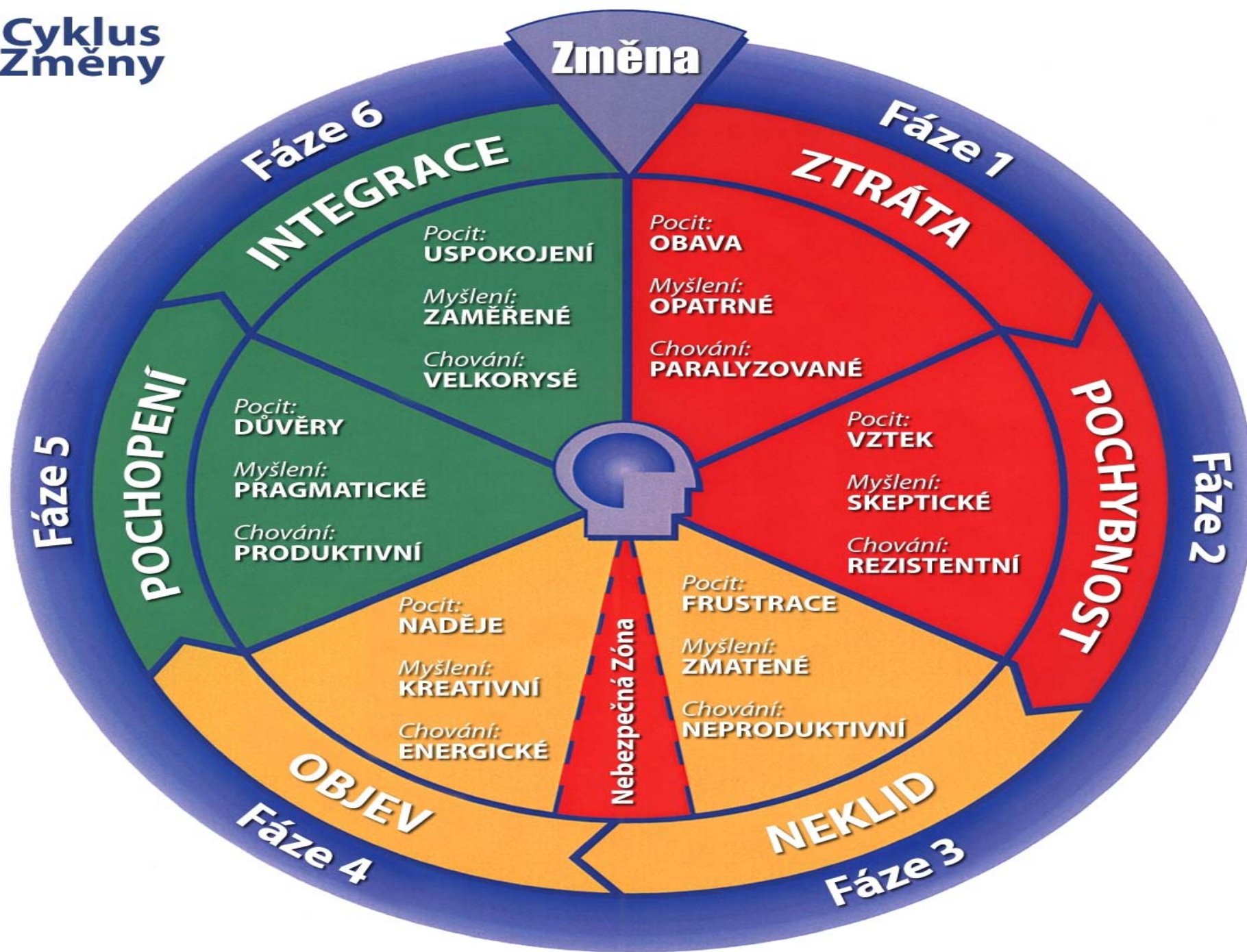
První fáze se projevuje prožitky strachu, obav, nadměrnou opatrností, člověku je zima nebo naopak horko, chování je paralyzované, převažuje pocit, že změna nám může uškodit. Člověk se v této fázi nepouští do velkých aktivit, hledá pocit bezpečí. Mozek nám sděluje, že se bude soustředit pouze na základní potřeby, mezi které patří právě potřeba bezpečí.

| | |
|-------------------------|---|
| Cíl 1.fáze | vytvořit pocit bezpečí |
| Dominující emoce | obava |
| Hlavní prožitek | ztráta |
| Příležitost | přejít z pocitu strachu do přiměřené akce |

!Nutnost přechodu z fáze 1 do fáze 2 je pocit **bezpečí!**

Bližší charakteristika všech fází a doporučených vzorů chování a jednání, aby došlo k posunu dál, je součástí školení.

Cyklus Změny



1. Fáze ZTRÁTA

První fáze se projevuje prožitky strachu, obav, nadměrnou opatrností, člověku je zima nebo naopak horko, chování je paralyzované, převažuje pocit, že změna nám může uškodit. Člověk se v této fázi nepouští do velkých aktivit, hledá pocit bezpečí. Mozek nám sděluje, že se bude soustředit pouze na základní potřeby, mezi které patří právě potřeba bezpečí.

| | |
|-------------------------|---|
| Cíl 1.fáze | vytvořit pocit bezpečí |
| Dominující emoce | obava |
| Hlavní prožitek | ztráta |
| Příležitost | přejít z pocitu strachu do přiměřené akce |

!Nutnost přechodu z fáze 1 do fáze 2 je pocit **bezpečí!**

Bližší charakteristika všech fází a doporučených vzorů chování a jednání, aby došlo k posunu dál, je součástí školení.

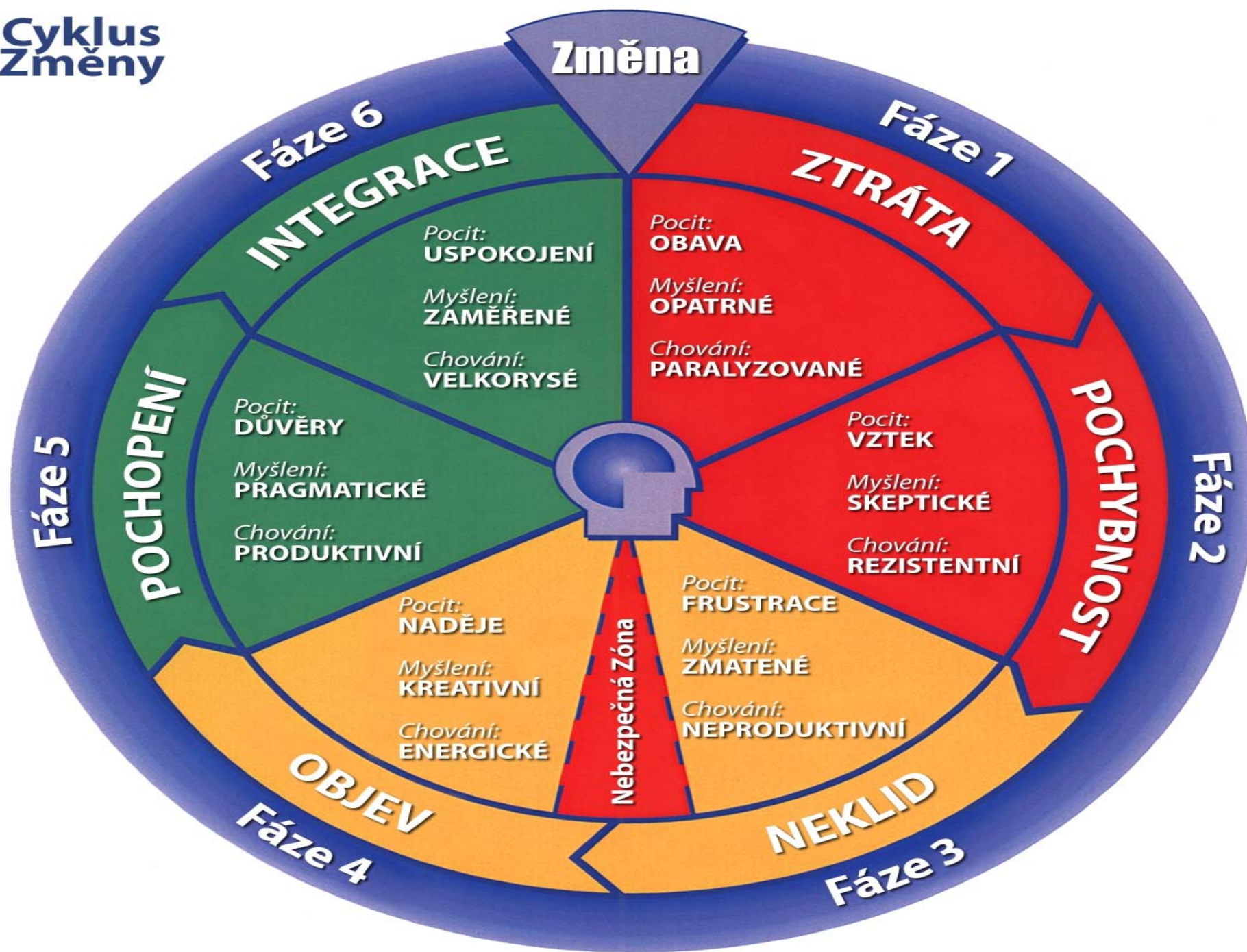
2. Fáze **POCHYBNOST**

Druhá fáze se projevuje defenzivním, rezistentním chováním, pocitem, že jen takto máme kontrolu nad situací. Člověk pociťuje zášť, myšlení je skeptické. Je to fáze, kdy dochází ke sběru informací s cílem zjistit, co všechno se změnou souvisí. Mnoho lidí je v této fázi vzteklých, až zuřivých, s tendencí obviňovat sebe a ostatní, je zde velká snaha dokázat, že jejich nebo starý způsob je nejlepší. Signálem k tomu, že je potřeba více informací jsou právě vztek, zášť a rozmrzelost.

| | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| Cíl 2. fáze | získat přesné informace |
| Dominující emoce | vztek |
| Hlavní prožitek | pochybnost |
| Příležitost | hledat a využít validní informace |

Pro přechod z fáze 2 do fáze 3 je nutné shromažďování a akceptování validních **informací!**

Cyklus Změny



2. Fáze **POCHYBNOST**

Druhá fáze se projevuje defenzivním, rezistentním chováním, pocitem, že jen takto máme kontrolu nad situací. Člověk pociťuje zášť, myšlení je skeptické. Je to fáze, kdy dochází ke sběru informací s cílem zjistit, co všechno se změnou souvisí. Mnoho lidí je v této fázi vzteklých, až zuřivých, s tendencí obviňovat sebe a ostatní, je zde velká snaha dokázat, že jejich nebo starý způsob je nejlepší. Signálem k tomu, že je potřeba více informací jsou právě vztek, zášť a rozmrzelost.

| | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| Cíl 2. fáze | získat přesné informace |
| Dominující emoce | vztek |
| Hlavní prožitek | pochybnost |
| Příležitost | hledat a využít validní informace |

Pro přechod z fáze 2 do fáze 3 je nutné shromažďování a akceptování validních **informací!**

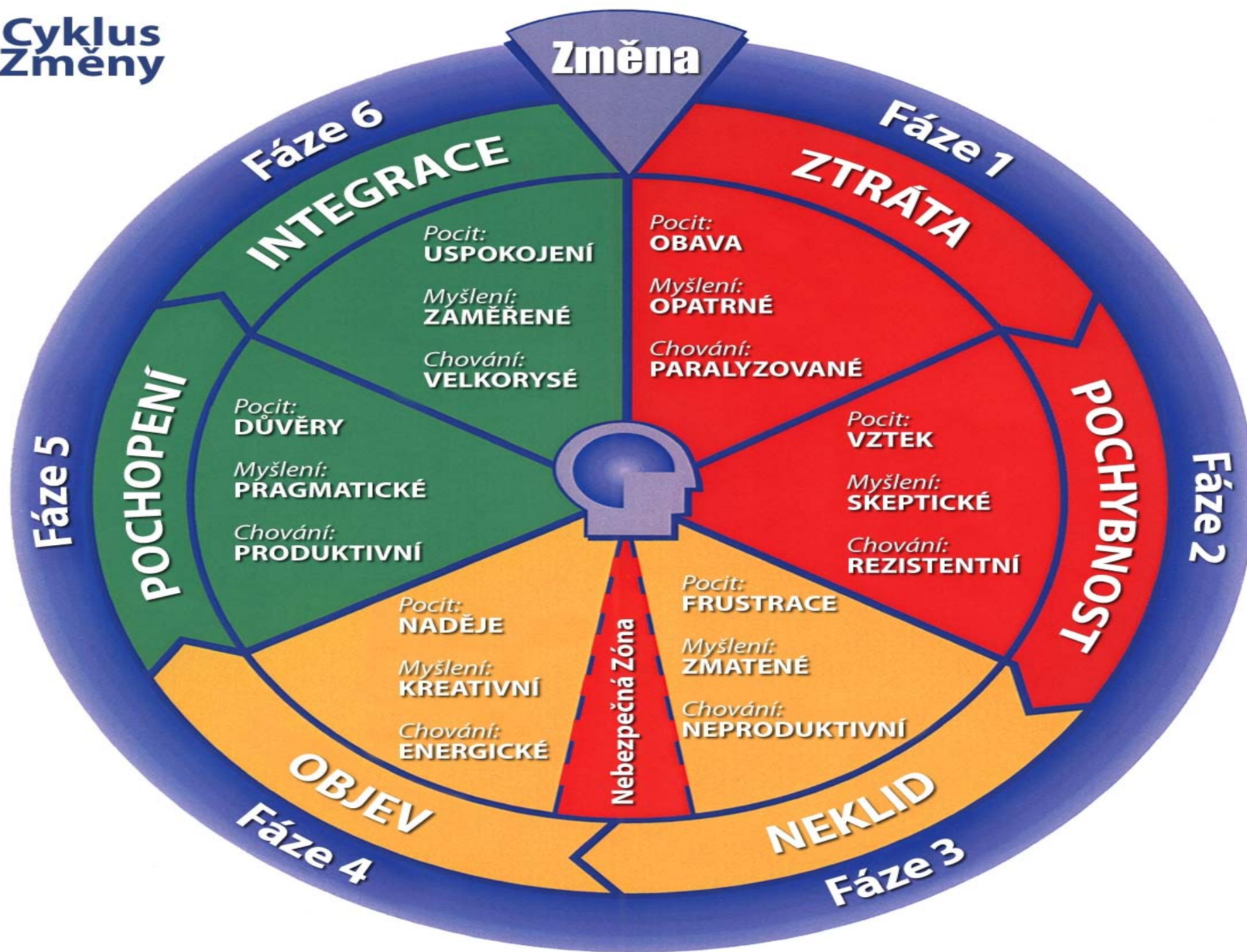
3. Fáze NEKLID

Třetí fáze je velmi důležitá, protože se z ní lze vrátit na úplný začátek nebo dochází k posunu dál. Tato fáze předchází tzv. nebezpečné zóně. V této fázi mozek pracuje na organizaci a kategorizaci informací, které byly k dané změně shromážděny a připravuje je do použitelné podoby. Pokračuje stav diskomfortu, úzkosti, zmatenosti a malé produktivity. Často nastupuje stav letargie. Člověk se soustředí na drobné kroky a činnosti.

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Cíl 3. fáze | sebemotivace |
| Dominující emoce | frustrace |
| Hlavní prožitek | neklid |
| Příležitost | rozpoznat další nejlepší krok |

Pro přechod ze 3. fáze do 4. fáze je nutná **sebemotivace!**

Cyklus Změny



3. Fáze NEKLID

Třetí fáze je velmi důležitá, protože se z ní lze vrátit na úplný začátek nebo dochází k posunu dál. Tato fáze předchází tzv. nebezpečné zóně. V této fázi mozek pracuje na organizaci a kategorizaci informací, které byly k dané změně shromážděny a připravuje je do použitelné podoby. Pokračuje stav diskomfortu, úzkosti, zmatenosti a malé produktivity. Často nastupuje stav letargie. Člověk se soustředí na drobné kroky a činnosti.

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Cíl 3. fáze | sebemotivace |
| Dominující emoce | frustrace |
| Hlavní prožitek | neklid |
| Příležitost | rozpoznat další nejlepší krok |

Pro přechod ze 3. fáze do 4. fáze je nutná **sebemotivace!**

!!NEBEZPEČNÁ ZÓNA!!

Nachází se mezi 3. a 4. fází

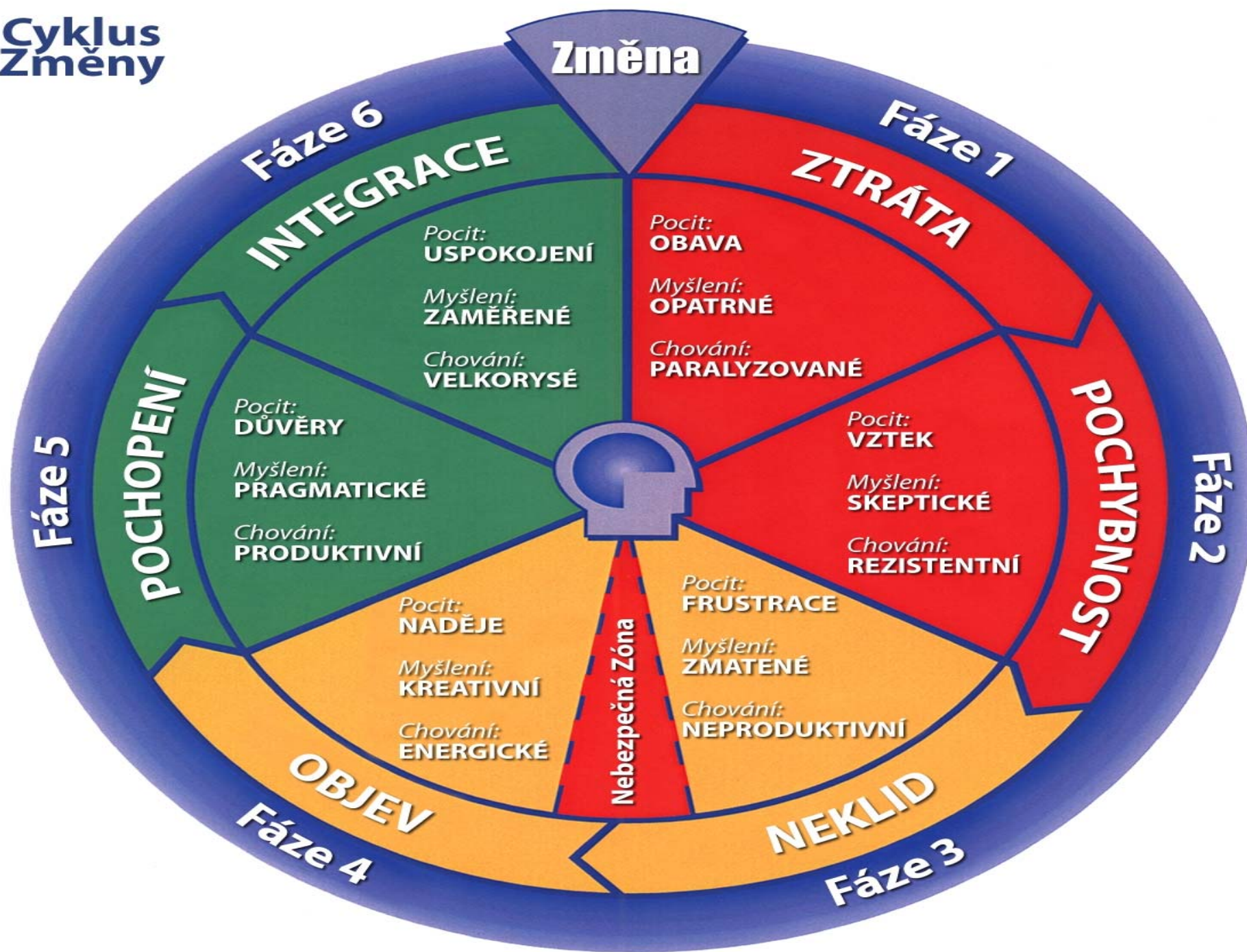
Člověk v ní končí v případě, že se z neklidu stane opět strach

Co signalizuje, že jsme v této zóně:

- Pocit naprostého zavalení vedoucí k úvahám všechno vzdát
- Pocity zbytečnosti, marnosti
- Pocity, že vše, co děláme je k ničemu

If you are going through hell, keep going!

Cyklus Změny



!!NEBEZPEČNÁ ZÓNA!!

Nachází se mezi 3. a 4. fází

Člověk v ní končí v případě, že se z neklidu stane opět strach

Co signalizuje, že jsme v této zóně:

- Pocit naprostého zavalení vedoucí k úvahám všechno vzdát
- Pocity zbytečnosti, marnosti
- Pocity, že vše, co děláme je k ničemu

If you are going through hell, keep going!

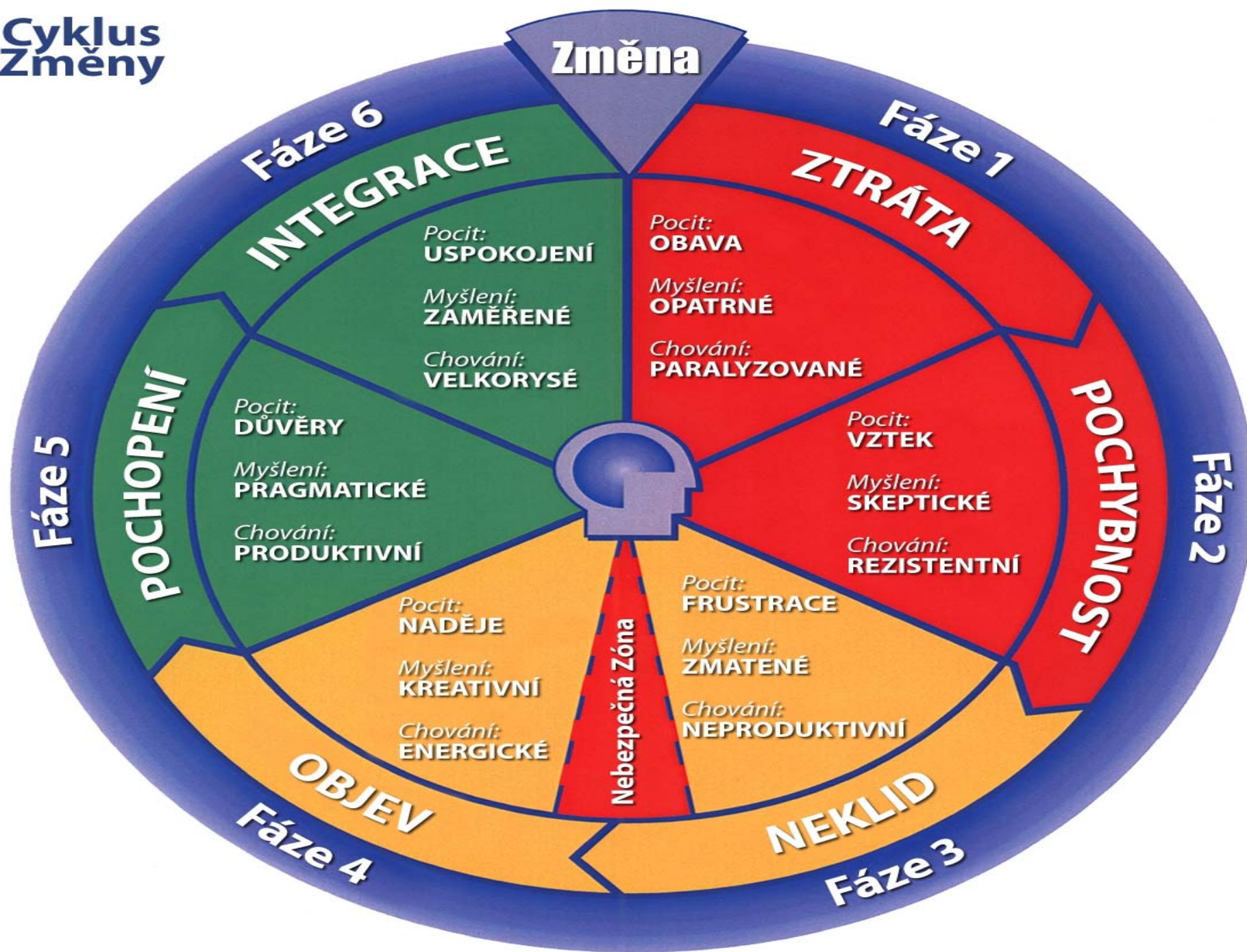
4. Fáze OBJEV

Úzkost z fáze 3 se mění v naději, chování nabývá energii.
Přechodem do 4. fáze nabývá člověk perspektivu.
Důležité je soustředit se na volby a rozhodování.

| | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Cíl 4. fáze | volit dostupná/reálná řešení |
| Hlavní prožitek | objev |
| Dominující emoce | naděje |
| Příležitost | volit správná racionální rozhodnutí |

Nutnost pro přesun z fáze 4 do fáze 5 je schopnost učinit rozhodnutí na základě zjištěných možností!

Cyklus Změny



4. Fáze OBJEV

Úzkost z fáze 3 se mění v naději, chování nabývá energii.
Přechodem do 4. fáze nabývá člověk perspektivu.
Důležité je soustředit se na volby a rozhodování.

| | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Cíl 4. fáze | volit dostupná/reálná řešení |
| Hlavní prožitek | objev |
| Dominující emoce | naděje |
| Příležitost | volit správná racionální rozhodnutí |

Nutnost pro přesun z fáze 4 do fáze 5 je schopnost učinit rozhodnutí na základě zjištěných možností!

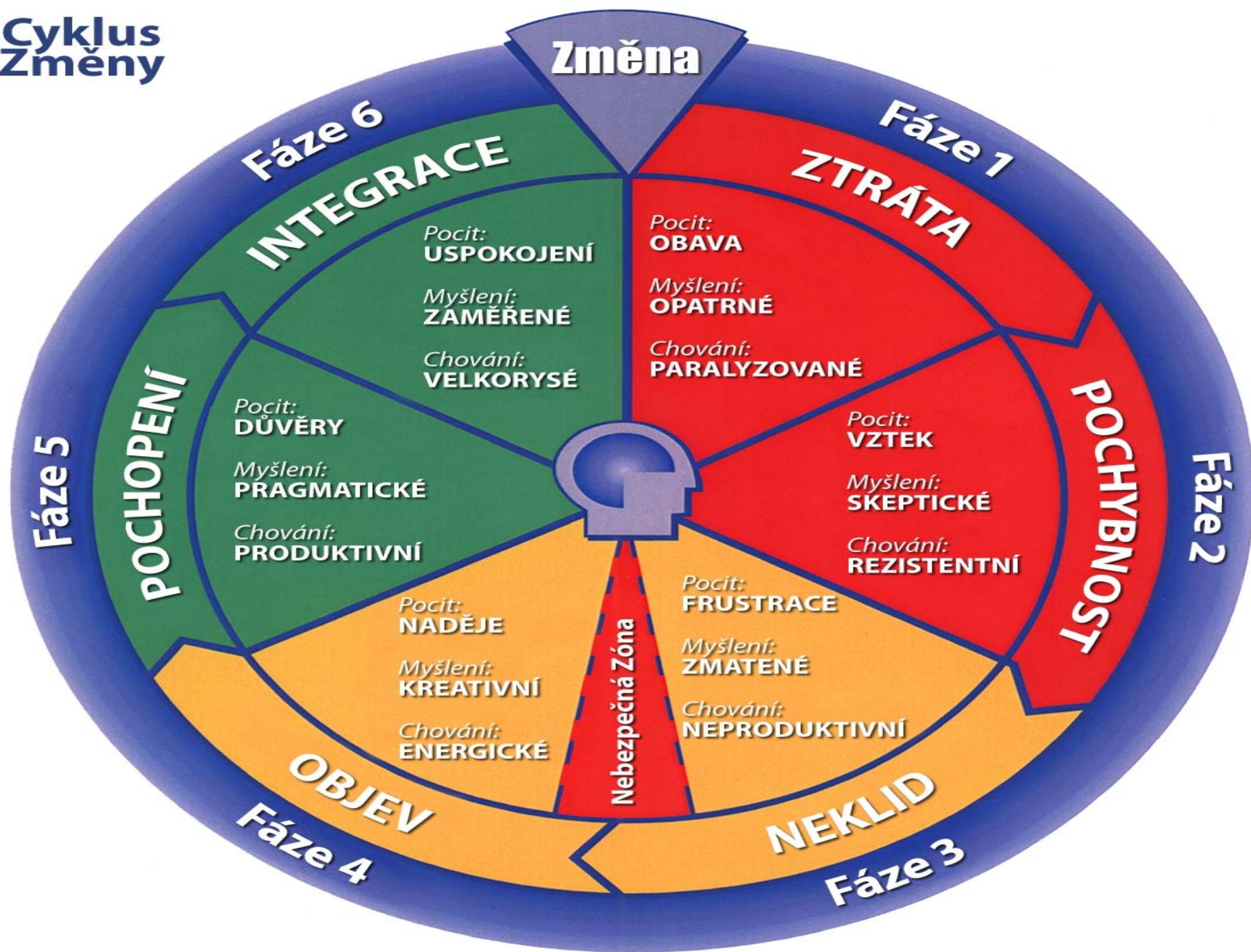
5. Fáze **POCHOPENÍ**

V 5. fázi převažuje prožitek důvěry a víry ve vlastní schopnosti, myšlení je pragmatické, zvyšuje se produktivita.

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Cíl | ujasnit si přínos změny |
| Dominující emoce | odhodlání |
| Hlavní prožitek | pochopení |
| Příležitost | podpora a asistence ostatních |

**Pro přesun do konečné fáze 6 je nutné pochopit
přínos změny!**

Cyklus Změny



5. Fáze **POCHOPENÍ**

V 5. fázi převažuje prožitek důvěry a víry ve vlastní schopnosti, myšlení je pragmatické, zvyšuje se produktivita.

| | |
|-------------------------|-------------------------------|
| Cíl | ujasnit si přínos změny |
| Dominující emoce | odhodlání |
| Hlavní prožitek | pochopení |
| Příležitost | podpora a asistence ostatních |

**Pro přesun do konečné fáze 6 je nutné pochopit
přínos změny!**

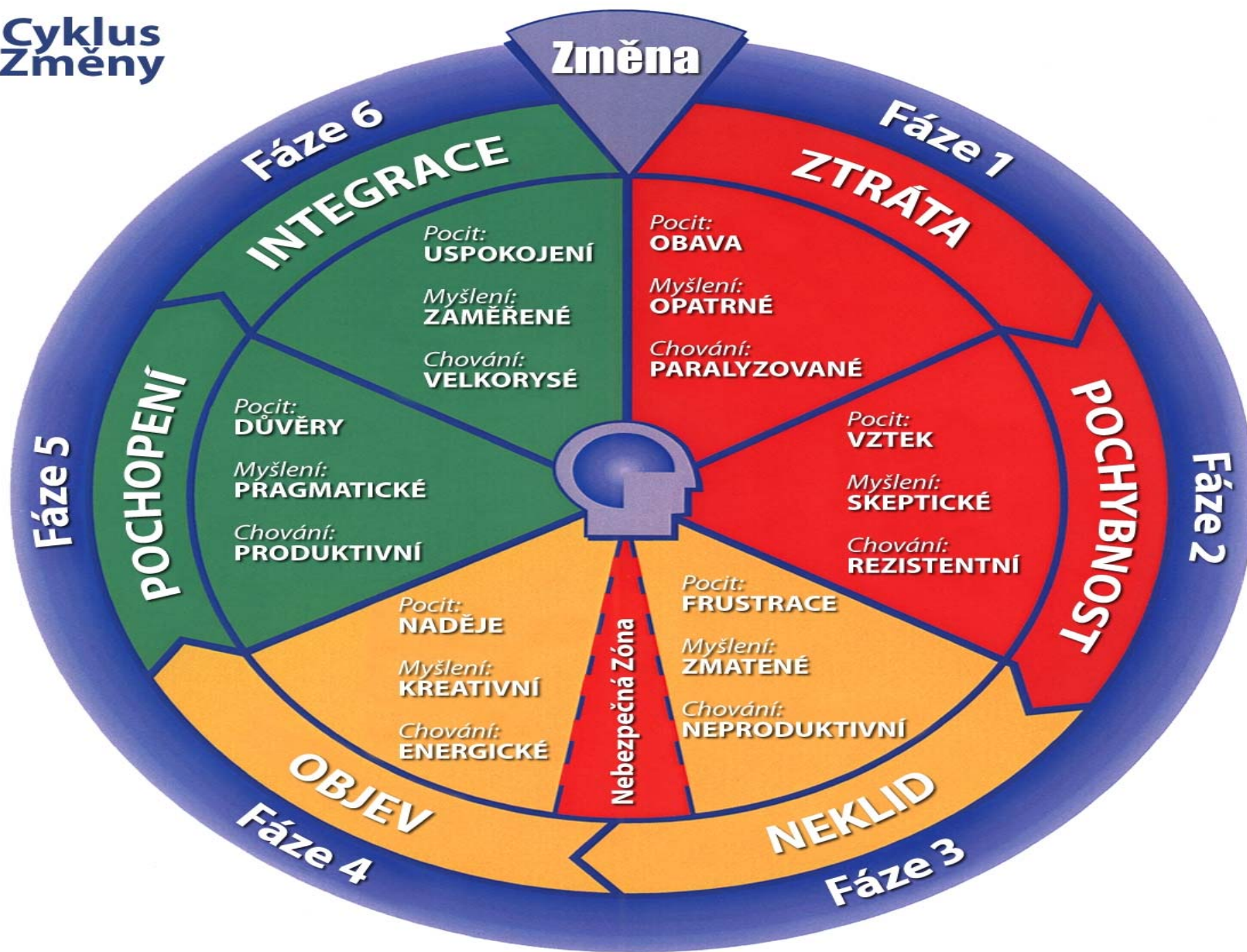
6. Fáze INTEGRACE

Integrovaní změny vyvolává pocit osobního naplnění a satisfakce. V této fázi dochází k tomu, že změna již není vnímána jako něco cizího nebo nepřátelského, často již není vnímána jako změna. Prožíváme pocit uspokojení, velkorysosti; velkorysost se projevuje ochotou a schopností vracet (kolegům, rodině atd.). Je důležité pocit úspěchu prožít a zároveň nepropadnout pýše či aroganci.

| | |
|-------------------------|---|
| Cíl | flexibilita |
| Dominující emoce | empatie |
| Hlavní prožitek | integrování |
| Příležitost | aby se změna stala součástí vašeho života |

Výsledkem 6. fáze je vyšší míra flexibility!

Cyklus Změny



6. Fáze INTEGRACE

Integrovaní změny vyvolává pocit osobního naplnění a satisfakce. V této fázi dochází k tomu, že změna již není vnímána jako něco cizího nebo nepřátelského, často již není vnímána jako změna. Prožíváme pocit uspokojení, velkorysosti; velkorysost se projevuje ochotou a schopností vracet (kolegům, rodině atd.). Je důležité pocit úspěchu prožít a zároveň nepropadnout pýše či aroganci.

| | |
|-------------------------|---|
| Cíl | flexibilita |
| Dominující emoce | empatie |
| Hlavní prožitek | integrování |
| Příležitost | aby se změna stala součástí vašeho života |

Výsledkem 6. fáze je vyšší míra flexibility!

