

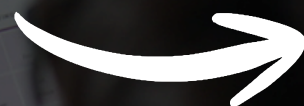
@janka.turzova

Jana Turzová

Pod * ~~~~~ Povrchom

* Epizóda 27

www.janaturzova.sk



* Pracovný zošit: Epizóda 27

Tento pracovný list je sprievodcom dvadsiatou siedmou epizódou podcastu **Pod Povrchom**. Je určený pre lídrov, za ktorými chodia ľudia s otvoreným srdcom. Pokračuje sériou o vyhorení podľa talentov. Otvára prvú z domén: vzťahovú, kde vyhoríte nie z práce, ale z nosenia cudzích emócií.

Psychológ Charles Figley v deväťdesiatych rokoch pomenoval únavu zo súcitu [compassion fatigue]. Vzniká, keď nesiete emócie druhých vo vlastnom tele. Nelieči ju dovolenka.

Tania Singerová a Olga Klimecki ukázali rozdiel: empatia „cítim to ako ty“ vysáva, súcit „som tu pre teba“ dobíja. A dá sa vedome trénovať.

V tomto zošite nájdete:

- Test empatického prijímača.
- Mapu žrútov vzťahovej domény.
- Protokol Emočné hranice v troch krokoch.
- Vetu, ktorá vás zachráni pred vyhorením.

**Vaša citlivosť nie je slabosť.
Je to dar.**

I. Test empatického prijímača:

Kde nasávam cudzie emócie najviac?

Zaznamenajte, ako často preberáte emócie druhých cez každý z týchto vzťahových talentov. Označte, koľko máte v top 34 z vzťahových:

Empatia: ___ / 34

Rozvíjajúci: ___ / 34

Harmónia: ___ / 34

Začlenenie: ___ / 34

Môj hlavný empatický žrút je: _____

Zaškrtnite, ktorý žrút sa vo vašom živote vracia najviac:

- ☐ „Cítim to ako ty, nielen s tebou.“ [Empatia]
- ☐ „Musím zachrániť aj tých, čo nechcú.“ [Rozvíjajúci]
- ☐ „Prehltnem svoje potreby kvôli pokoju.“ [Harmónia]
- ☐ „Nemám kde vyložiť sa ja.“ [Začlenenie]

Którą z viet sedí najpresnejšie? Pomenujte ju vlastnými slovami:

II. Reflexia: Štyria žrúti vzťahovej domény

Empatia: nasávanie emócií ako špongia. Ktorý rozhovor tohto týždňa vás najviac nasal?

Rozvíjajúci: zachraňovanie tých, čo o to nestoja. Koho zachraňujete, hoci nechcú?

Harmónia: prehltnutie vlastných potrieb kvôli pokoju. Ktorú svoju potrebu ste tento týždeň prehltli?

Začlenenie: nesenie tých, ktorých nikto iný uniesť nechce. Koho nesiete výmenou za jeho pokoj?

III. Protokol týždňa: Emočné hranice

Krok 1: Otázka „Čia je to emócia?“

Vždy, keď vás po rozhovore zaplaví ťažoba, sa spýtajte: čo z toho som naozaj cítil/a ja, a čo som nasal/a od druhého?

Krok 2: Rituál vyloženia

Doplňte vetu „Ja vyháram, keď...“ Bud'te konkrétni, nie „keď mám veľa práce“, ale napríklad „keď cítim, že bez mojej kontroly to spadne“.

1. -----
2. -----

Krok 3: Jeden vzťah, kde nesú vás

Nájdite si aspoň jedného človeka, u ktorého môžete byť vy tí, čo vykladajú. Kto to bude tento týždeň?

1. -----
2. -----
3. -----

Bonus: Prepnem z empatie na súcit

Aká je moja veta „vidím, že ti je ťažko, som tu pre teba“, ktorá najbližšie nahradí „cítim to ako ty“?

IV. Zapamätajte si:

**„Najsúcitnejší ľudia majú
najpevnejšie hranice. (Brené Brown)“**

V. Na záver:

Vaša citlivosť nie je slabosť. Je to váš najväčší dar. Hranice nie sú chlad. Sú údržba vašej najväčšej silnej stránky, vďaka ktorej zostávate vnímaví bez toho, aby ste vyhoreli.

* Kde ma nájdete a ako ísť ďalej?

Ak cítite, že tá únava je hlbšia než jeden zlý týždeň a chcete sa pozrieť na svoj konkrétny talentový profil so sprievodcom, nemusíte to riešiť sám/sama.

Pozývam vás na Strategický rozhovor

Toto je 30-minútové nezáväzné stretnutie, kde sa pozrieme na váš talentový podpis vyhorenia. Pomenujeme, kade vám praská poistka a postavíme cestu von, ktorá sedí na vaše talenty. Zistíme, či vám môj mentoringový program **Nabitý Líder** je pre vás. Vráťte si energiu, ktorá vám roky ticho odteká v suteréne vašich talentov.

👉 TU SI REZERVUJTE TERMÍN V MOJOM KALENDÁRI

* rezervácia rozhovoru

Zostaňme v spojení

Pozrite sa na svoju firmu inými očami.

Každý týždeň prinášam nástroje pre váš návrat k sebe:

- **Podcast Pod Povrchom:** počúvajte na YouTube, Spotify a Apple Podcasts. Každú nedeľu nová epizóda.
- **LinkedIn:** denná inšpirácia pre SEBAvedomých lídrov.
- **Web:** www.janaturzova.sk

„Najsúcitnejší ľudia majú najpevnejšie hranice.“ (Brené Brown)

Jana Turzová

Mentorka pre lídrov a architektka SEBAvedomého podnikania

www.janaturzova.sk

