



Stabilizace výkonu – LÉTAJÍCÍ BALÓN

Co mě “nahnáší”? Co mě žene? Co funguje? Z čeho mám radost?

Datum:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Co mě “táhne” dolů? Co se nedaří? Co mě brzdí? Co je nepříjemné?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Co můžu příště dělat jinak?

.....
.....
.....



Praktický nástroj pro práci s vlastním výkonem – symbolika LÉTAJÍCÍHO BALÓNU

Aby balón vyletěl, musíme ho něčím sytit. Stejně je to s výkonem – na něčem stojí, má své základy, kladné a silné stránky, fungující stereotypy, osobní zkušenosti a vychytávky atd. Aby výkon “stoupal”, potřebujeme zpevňovat základy, posilovat kladné stránky, **stavět na tom, co funguje**. Tak vzniká výkonová stabilita – je to první krok. Zároveň tento přístup dovoluje “udržet si pozitivní nastavení” i ve chvílích, kdy se věci nedaří skvěle.

Balón vždy něco brzdí. Stejně jako výkon – nikdy není “absolutně dokonalý” – a to nabízí spooouuuustu inspirace ke zlepšení. Objevení a **přiznání “závaží”**, které tě táhnou a neprospívají tvému výkonu, je druhým krokem k posunu. Pak už je to jen o osobní investici, aktivní práci, využití praktických nástrojů a určité dávce trpělivosti. Změny se dostavují až s časovou prodlevou... Sejeme teď, sklízíme za čas...

Michal Kosmál

www.brankohrani.cz



Nástroj pomáhá prohlubovat sebereflexi, pojmenovat si svůj výkon a uzavřít minulost tak, aby ses v ní dále nepatlal. **Vytěžit zkušenost z utkání a jít dál.** Ještě větší efekt bude mít **rozšířená zpětná vazba** – ty sám totiž nikdy nevidíš, co se “děje za tvými zády” – a proto by tě mělo zajímat, jak vidí a vnímají tvůj výkon (důvěryhodní) lidé kolem tebe.

Myšlenka: **VŽDY SE NEJDŘÍVE ZAJÍMEJ O TO, CO V TVÉM VÝKONU FUNGUJE SPRÁVNĚ a NA CO SE MŮŽEŠ SPOLEHNOUT!!!** Chyby chvíli počkají a pokud najdeš **nová řešení a možnosti**, budeš se velmi rychle učit a zlepšovat...

Michal Kosmál

www.brankohrani.cz