



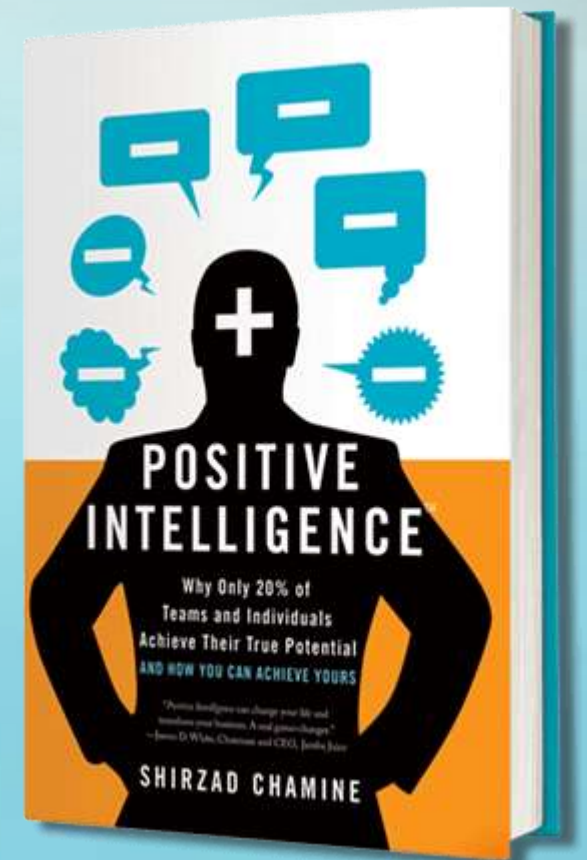
# Pozitivní inteligence – sabotéři a mudrci

Pavel Bajer

2021

# Obsah

- Úvod – Proč se zabývat pozitivní inteligencí? Co to vůbec je?
- Soudce a sabotéři
- Mudrc a EZINA
- Trénink PQ svalů
- Testy pozitivní inteligence



# Proč se zabývat PI

- Naše mysl – přítel nebo nepřítel
- Kolik ze svého potenciálu využíváme
- Výsledky výzkumu PI
- Jak dlouho si udržíte pocit spokojenosti, když jste dosáhli cíle?
- *Otázka: Kdybyste mohli značně zlepšit jednu důležitou věc, ať už osobní nebo profesní, která by to byla?*



# Tři strategie pro zvýšení PQ

- *Kolik knih jste přečetli a kolika kurzů jste se zúčastnili, abyste zvýšili pracovní výkonnost a dosáhli vyšší spokojenosti v životě?*
- Proč vyšumí?
- Oslabte své sabotéry
- Posílení svého mudrce
- Posílení svalů našeho PQ mozku



# Soudce a sabotéři

- Puntičkář                      Stickler
- Utěšitel                        Pleaser
- Hyperúspěšný                Hyper achiever
- Oběť                             Victim
- Hyperracionální              Hyper rational
- Neuspokojitelný              Restless
- Vedoucí                         Controller
- Hyperostražitý                Hyper vigilant
- Unikač                          Avoider

		MOTIVATION		
		Independance	Acceptance	Security
STYLE	Assert	 CONTROLLER	 HYPER-ACHIEVER	 RESTLESS
	Earn	 STICKLER	 PLEASER	 HYPER-VIGILANT
	Avoid	 AVOIDER	 VICTIM	 HYPER-RATIONAL

# Vliv na volbu sabotéra

STYL

MOTIVACE

Nezávislost

Přijetí

Bezpečí

Prosadit se

Vedoucí

Hyper úspěšný

Neuspokojitelný

Zasloužit si

Puntičkář

Utěšitel

Hyper ostražitý

Vyhnout se

Unikač

Oběť

Hyper racionální

# Oslabení sabotérů

- Hlavní sabotér
- Jakého má hlavního sabotéra...?
- Odhalující lži sabotérů



# Posílení mudrce

- Veškeré trápení si způsobujeme sami?!
- Příběh s hřebcem
- Technika tří darů: *vymyslete aspoň tři způsoby, jak se váš problém může jedno za jak dlouho v budoucnosti změnit v dar či příležitost*
- Co s opravdu vážnými problémy?
- Perspektiva mudrce





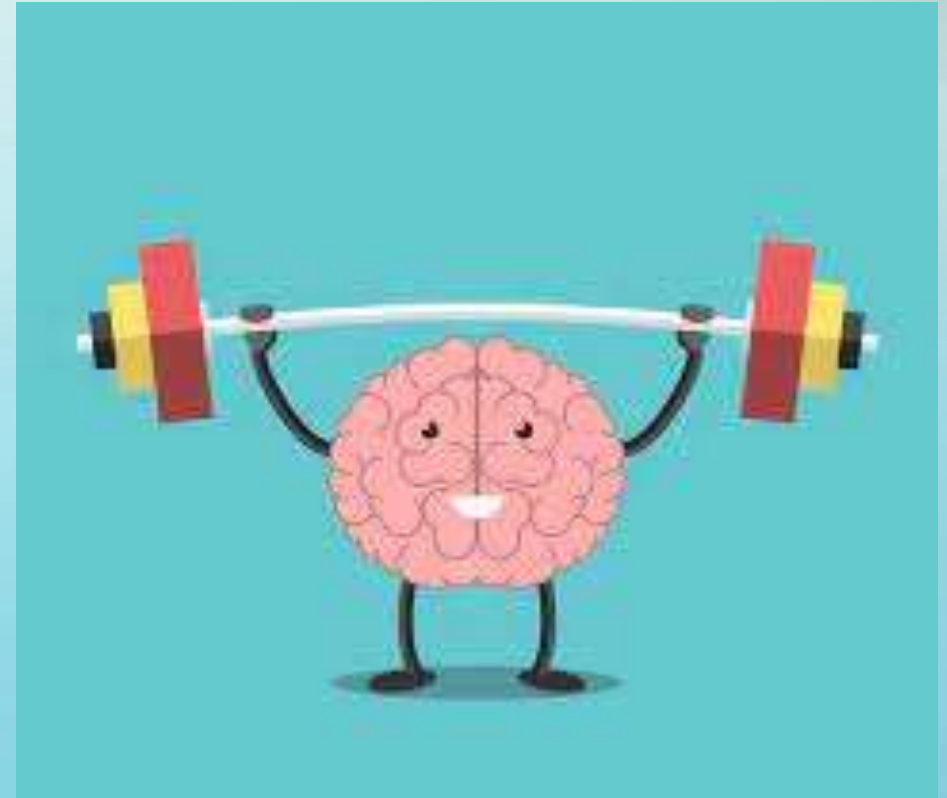
# Pět schopností mudrce

Mudrcova schopnost	Kdy je potřeba	Posilovací hříčka
Empatie	Když jde o silné pocity Zásoby emocí se tenčí	Představte si dítě
Zkoumání	Potřeba hlouběji prozkoumat, co se děje, než se rozhodneme či uděláme konkrétní kroky	Nadšený antropolog Jít do hloubky problémů Sbírej data
Inovace	Automatické nebo existující nápady už nefungují. Potřeba hledat řešení mimo zajeté koleje	Zapoj kreativitu: „Ano... a...“
Navigace	Potřeba nalézt soulad s hlubšími hodnotami, smyslem či cílem	Záblesky z budoucnosti Vnitřní kompas Intuice
Aktivace	Potřeba podniknout kroky bez zásahů sabotérů	Předjímejte sabotéry

- V jaké oblasti svého života byste mohli požit inovativní a kreativní přístup?
- Hrejte hru: „Ano ... a...“ tak, že budete psát 10 minut všechny věci, které vás napadnou, aniž byste je zároveň hodnotili.

# Trénink PQ svalu

- 10 vteřin dýchejte a zapojte některý z pěti smyslů
- Kde všude mohu dělat PQ cviky
- Mozek zůstává silný i po cvičení
- Toaleta jako připomínka
- Sabotéři jako připomínka



# Testy pozitivní inteligence

- Kvocient PI = PQ v procentech od 0 do 100
- Klíčová hodnota PQ 75
- Test na sabotéry <https://www.positiveintelligence.com/assessments/>
- Test na PQ <https://www.positiveintelligence.com/pq-score/>
- *Vyberte si důležitý vztah. Spočítáte-li interakce, ve kterých jste si vyměnili pozitivní nebo negativní energii, bude jejich poměr aspoň 3 pozitivní ku 1 negativní?*

