

# „LÍDRI, KTORÍ CÍTIA VIAC, AKO BY CHCELI“

## Webinár pre vysoko citlivých lídrov



# Praktické informácie na úvod



**Kamera, mikrofón**



**Záznam a mail**



**Zdieľanie & otázky**



**11:00 – 12:30**

# Čo nás dnes spolu čaká



**Fakty o vysokej citlivosti**



**Vysoko citliví muži vs. ženy**



**Výzvy vysoko citlivých lídrov**



**Praktická stratégia**

# FAKTY O VYSOKEJ CITLIVOSTI



Základnou charakteristikou vysokej citlivosti je **hlboké spracovávanie vnemov a informácií**, navonok len ťažko pozorovateľných.

Ide o **neutrálnu skutočnosť**, že sme vnímaví a citlivejší voči stimulujúcim podnetom.

Vysoká citlivosť sa zvyčajne odkazuje na **osobnostnú vlastnosť**, ktorá je považovaná za **trvalú časť osobnosti človeka**.

Vyznačuje sa 4 základnými prejavmi:

1. **hlboké spracovávanie vnemov a informácií**,
2. **prestimulovanosť (sklon rýchlo sa unaviť)**,
3. **emočná reaktivita a vysoký potenciál empatie (v dôsledku zvýšenej aktivity zrkadlových neurónov)**,
4. **vnímanie jemných detailov (senzitivne senzorické spracovanie)**.

**Vysoko citliví ľudia sú kvôli nižšej hladine serotonínu náchylnejší na tendenciu k depresii.**

Pozitívnym dôsledkom je však napr. naša **lepšia schopnosť pamätať si naučené informácie, lepšia schopnosť rozhodovania a lepšie celkové duševné fungovanie.**

V kombinácii s pozitívnymi životnými skúsenosťami sa vyznačujú ešte lepším duševným zdravím než ostatní ľudia.

Vysoká citlivosť sa evolučne rozvinula, lebo tento rys slúži celej skupine ostatných ľudí.  
**Vysoko citliví ľudia dokážu vycítiť nebezpečenstvo či vhodné príležitosti, ktoré si ostatní nevšimnú.**

**NEGATÍVNE NÁLEPKY: slabí, chorí, citlivky, nesmelí, bojazliví, inhibovaní, introvertní, váhaví, depresívni, neurotici, chronicky rozrušení**

Podstatným rysom vysoko citlivých ľudí je **osvojená sebazáchovná stratégia**, ktorá spočíva v tom, že **skôr, než začnú jednať, sa najskôr zastavia, skontrolujú situáciu, chvíľu ju pozorujú, potom sa nad ňou zamyslia, príp. ju porovnajú s tým, čo si všimli v podobnej situácii v minulosti**. Následne dokážu v skutočnosti reagovať omnoho rýchlejšie než ostatní ľudia.

Vysoká citlivosť **je dedičná**.

Vysoko citliví ľudia tvoria **15 - 20% z celkovej populácie** (už sa to nepovažuje za platný údaj).

Vysoko citliví ľudia **sa zväčša správajú ako chameleóni** a robia všetko, čo je potrebné k tomu, aby zapadli medzi ostatných – **schopnosť adaptovať sa na širokú škálu rôznych prostredí**.

Vysoko citlivých **mužov sa rodí rovnaký počet ako vysoko citlivých žien**.

### **Negatívne dôsledky vysokej citlivosti:**

- strata energie (zovšeobecňovanie minulých negatívnych zážitkov, úzkosti),
- ľahké preťaženie našej nervovej sústavy,
- závislosti, spoluzávislosť, problém s určením a udržiavaním hraníc,
- vyvinuté obranné mechanizmy, aby sme prežili bežný život (vytesnenie, regresia, disociácia, popieranie, idealizácia, vytváranie projekcií, pasívna agresivita, potláčanie, intelektualizácia, izolácia, racionalizácia, únik, nadmerná kompenzácia, sebapoškodzovanie, somatizácia)
- vytesnenie vysoko citlivej časti svojho ja - prežívanie chronického pocitu neúplnosti v živote

**Vplyv na vysokú citlivosť majú 2 neurologické systémy** v našom mozgu – rovnováha medzi týmito dvoma systémami vyvoláva vysokú citlivosť.

- **system behaviorálnej aktivácie (system priblíženia)**
- **system behaviorálnej inhibície (system vyhýbania sa, stiahnutia)**
  
- existencia **2 typov vysoko citlivých ľudí**



## V čom sú vysoko citliví ľudia výnimoční:

- dokážu omnoho lepšie odhaľovať chyby a vyvarovať sa chybám,
- sú veľmi svedomití,
- majú schopnosť hlboko sa sústrediť (najlepšie sa im darí, keď ich nič neruší),
- vynikajú v úlohách, ktoré vyžadujú starostlivú pozornosť, presnosť, rýchlosť a odhaľovanie drobných rozdielov,
- dokážu spracovávať informácie na hlbších úrovniach tzv. „sémantickej pamäti“,
- často premýšľajú o svojom vlastnom myslení,
- dokážu sa učiť, bez toho, aby si uvedomovali, že sa učia,
- sú hlboko ovplyvňovaní náladami a emóciami druhých ľudí,

### **Nervová sústava, ktorá spôsobuje, že:**

- vynikajú svojimi schopnosťami v oblasti jemnej motoriky,
- dokážu veľmi dobre zostať v rovnakej polohe bez pohnutia,
- sú rannými vtáčatmi,
- majú na nich omnoho intenzívnejší vplyv stimulujúce látky, napr. kofeín,
- sú viac „pravohemisféroví“ (menej lineárni, viac tvorivi a do svojej tvorivosti zapájajú všetky zmysly),
- vnímavejší voči tomu, čo je „vo vzduchu“ (znamená to aj alergie, senné nádchy, vyrážky)

VYSOKO CITLIVÍ MUŽI  
VS.  
VYSOKO CITLIVÉ ŽENY



- ❑ Chlapcov a dievčat sa rodí rovnaký počet, čo ale zásadne zamieša karty je **naša kultúra**. Každá kultúra má veľmi silno zakorenené predstavy o tom, ako by sa mali správať chlapci a ako by sa mali správať dievčatá.
- ❑ Ľudia majú **sklon správať sa k dievčatkám inak než k chlapčekom**.
- ❑ Zaujímavé je, že často je **pohlavie zamieňané s vysokou citlivosťou** (senzitivitou). **Muži by nemali byť citliví, ženy však áno**.
- ❑ V protiklade k plachým a hanblivým chlapcom **vychádzajú dievčatá, ktoré sú považované za plaché a hanblivé, so svojimi matkami veľmi dobre** – sú dobrými a poslušnými deťmi.
- ❑ Vysoko citliví chlapci / muži, ktorí neboli svojimi rodičmi podporovaní – **tendencia podceňovať sa, nízka sebadôvera** (príčina tkvie v častej frekvencii odmietnutí, ktoré zažili).
- ❑ Štúdia mužov – pri tých, ktorí boli plachejší a hanblivejší, bolo zistené nasledovné: 1. ženili sa v priemere o 3 roky neskôr než ostatní muži, 2. prvé dieťa sa im narodilo o 4 roky neskôr a 3. stabilnú kariéru zahájili o 3 roky neskôr, čo následne viedlo k menším pracovným úspechom. (Dôvod: opatrnosť a odkladanie, ktoré je u vysoko citlivých ľudí zdravé alebo skutočnosť, že títo ľudia si, okrem rodiny a kariéry vážia i iné hodnoty – duchovné či umelecké oblasti).
- ❑ Štúdie žien - tendencia podriaďovať sa patriarchálnej tradícii. Vysoká miera napätia medzi ich „tichou nezávislosťou“, potrebou nasledovať svoj vlastný smer a pocitom, že jediným bezpečím je tradičné manželstvo. Mnohé ženy mali pocit, že ich prvé manželstvo bolo omylom – snahou vysporiadať sa so svojou vysokou citlivosťou.

POĎME SI POSVIETIŤ NA

VÝZVY VYSOKO CITLIVÝCH LÍDROV





## KONTEXT K VÝZVAM: DÔLEŽITÉ FAKTY O NADANÍ A TALENTE VYSOKO CITLIVÝCH ĽUDÍ

1. Opakované závery vedeckých výskumov, pri ktorých bola zistená neobvyklá kombinácia rysov u vysoko nadaných dospelých ľudí: **impulzivita, zvedavosť, silná potreba nezávislosti, vysoká hladina energie spoločne s introvertnosťou, intuitívnosťou, emočnou citlivosťou a nekonformnosťou**
2. Zvládanie vysokého nadania je v práci celkovo komplikovanou výzvou. Prečo? Lebo:
  - **vaša originalita (boj medzi autenticitou a snahou naplňať postupy),**
  - **vaše nadšenie z nápadov a práce,**
  - **vaša emočná citlivosť vás vtahuje do komplikovaných osobných vzťahov,**
  - **intuícia (dilema, či byť úprimný alebo plynúť s davom),**
  - **osamelosť (pocit, že iní vám nemajú na oplátku veľa čo ponúknuť – riziko rezignovania na vzťahy)**

---

# **1. NÁROČNÝ PROCES ROZHODOVANIA SPREVÁDZANÝ PRÍLIŠNÝM ZOTRVÁVANÍM V HLAVE:**

zvažujete všetky najrôznejšie aspekty a ich rôzne odtiene súvisiace s rozhodnutím.

---

---

## 2. EMOCIONÁLNA VYČERPANOSŤ:

ľahko a nevedome absorbujete emócie svojich podriadených a reagujete na ne výraznejším spôsobom (väčšinou implodovaným - smerovaným do svojho vnútra).

V dôsledku konštantného spracovávania a riešenia emócií v tíme sa cítite chronicky vyčerpaní.

---

---

### **3. NÁCHYLNOSŤ K STRESU A POCITU TLAKU:**

tieto stavy vás často ovplyvňujú a bránia vám v efektívnom riešení krízových situácií, čím sa vám horšie prináša do tímu (nemaskovaný) pokoj.

---



---

## **4. VYHÝBANIE SA KONFLIKTOM:**

konfrontácia a konflikty vám naháňajú strach, a teda často prichádzate o príležitosti využiť konflikt na dosiahnutie pozitívnych zmien.

---

---

## **5. NESCHOPNOSŤ PREBRAŤ KONTROLU NAD SVOJIMI EMÓCIAMI:**

ťažko sa vám oddeľujú svoje vlastné emócie, pocity a presvedčenia od rozhodovacieho procesu, čo môže ovplyvňovať vašu objektivitu a triezvy úsudok.

---

---

## **6. ZVÝŠENÝ DÔRAZ NA STAROSTLIVOSŤ O POCITY ČLENOV TÍMU:**

zvažujete všetky najrôznejšie aspekty a ich rôzne odtiene súvisiace s rozhodnutím.

---

---

## **7. POTREBA VÄČŠIEHO PRIESTORU NA SEBAOBNOVU:**

vaša potreba oddychu a sebaobnovy sa často dostáva do konfliktu so zvyčajným pracovným tempom, očakávaniami a nárokmi na vašej líderskej pozícii.

---

---

## **8. SÚSTREDENIE NA DETAILS NA ÚKOR STRATÉGIE:**

v námahe riešiť a analyzovať details sa vám môže vytrácať spojenie so stratégiou a dlhodobými plánmi.

---

# STRATÉGIA PRE VYSOKO CITLIVÝCH LÍDROV:

**1. Prijmite svoju podstatu – svoju vysokú citlivosť.**

**2. Vyviňte si kompenzačné mechanizmy na zvládanie záťaže a stresu:**

Venujte niekoľko minút denne na hlboké dychové cvičenia.

Dýchajte pomaly a hlboko, zdôrazňujúc výdych. Toto cvičenie môže pomôcť upokojiť nervový systém a zvládnuť stresové situácie.

**3. Stanovte si zdravé hranice:**

Myslite na to, že hranice sú nástroj vzájomnej dohody, aby sa všetci zúčastnení cítili bezpečne. Uvedomte si svoj vlastný vplyv na tom, že vy ste priamo zodpovední za to, aby ste si pre seba vytvorili bezpečné prostredie. Komunikujte otvorene.

Rituály (ranný, večerný, partnerský, rodičovský a pod.), príjemná rutina, dávať dôraz na prípravu, a to aj cez precízne spracovávanie minulých skúseností, situácií, zážitkov, ktoré vo vás zanechali negatívne dojmy – posilňovanie pocitu stability a istoty.



---

**4. Nadviažte vo svojom vnútri rovnocenné partnerstvo medzi vašimi mužskými i ženskými elementmi a starajte sa o ich súlad a partnerstvo:**

praktické uvažovanie, priamočiarosť, logika, hranice, ego, vedomá myseľ, detaily, plánovanie, súťaživosť, štruktúra VERZUS intuícia, kreativita, citlivosť, flexibilita, plynutie, inštinktívne vedomie tela, neposudzovanie, relativita, abstraktné zmýšľanie, súcit, spolupráca, vnímavosť, empatia,

**5. Venujte sa starostlivosti o seba:**

načúvajte svojmu telu, pestujte sebadôveru, vytvorte si priestor pre oddych, odpočinok, rešpektujte prirodzené rytmy a cykly, starajte sa o svoju vysoko citlivú nervovú sústavu, neprepĺňajte si kalendár aktivitami



## **6. Buďte viac prítomní vo svojom tele:**

venujte si veľa priestoru pre sebareflexiu a aktívne pracujte s nástrojmi sebapoznania, ktoré sa zameriavajú na nadhľad a odstup od zaplavenia emočným prežívaním - aktívne pracujte so svojimi emóciami, pristupujte citlivo k zmenám v živote, nevyhýbajte sa frustrácii – používajte ju na svoju transformáciu

## **7. Vytvorte si dôkladný, stabilný a silný obraz o sebe a udržiujte si svoj stred:**

**ÚLOHA:** pripravte si, na základe svojho vnútorného vedenia, svoju vlastnú stratégiu – čo cítite / vnímate, že je potrebné dodržiavať vo vzťahu k vášmu telu, energii a hraniciam, aby ste sa cítili príjemne a bezpečne?







The  
**Source**

**Ďakujem za Vašu  
pozornosť!**



# Kontakt



**+421 908 515 133**



**balazova@thesource.sk**



**thesource.sk**



**Jana Balážová**



**Jana Balážová - Priestor pre váš potenciál**