

Psaní a obhajoba

studentské práce

z pohledu psychologa

Mgr. Bc. Věra Suchánková

Úvod

představení se

- jméno
- téma
- jak jsem daleko se svou prací?

Dnešní cíle

- zanalyzuju
 - **silné a slabé stránky** při psaní práce a ve studiu
 - co mě při psaní práce a ve studiu **pohání/ utápí** (rizika nedodělání práce)
- zjistím
 - jak zvýším svou **motivaci** k psaní práce a jejímu dokončení
 - jak pracovat se **stresem**
 - akutním
 - preventivně
- něco dalšího?

Studium a psaní mé práce - SWOT analýza

VLIVY

pozitivní

negativní

vnitřní

**silné
stránky**

Strengths

**slabé
stránky**

Weaknesses

vnější

příležitosti

Opportunities

hrozby

Threats

MOTIVACE K PRÁCI

(pracovní produktivita)

OTÁZKY k zamyšlení - motivace 1

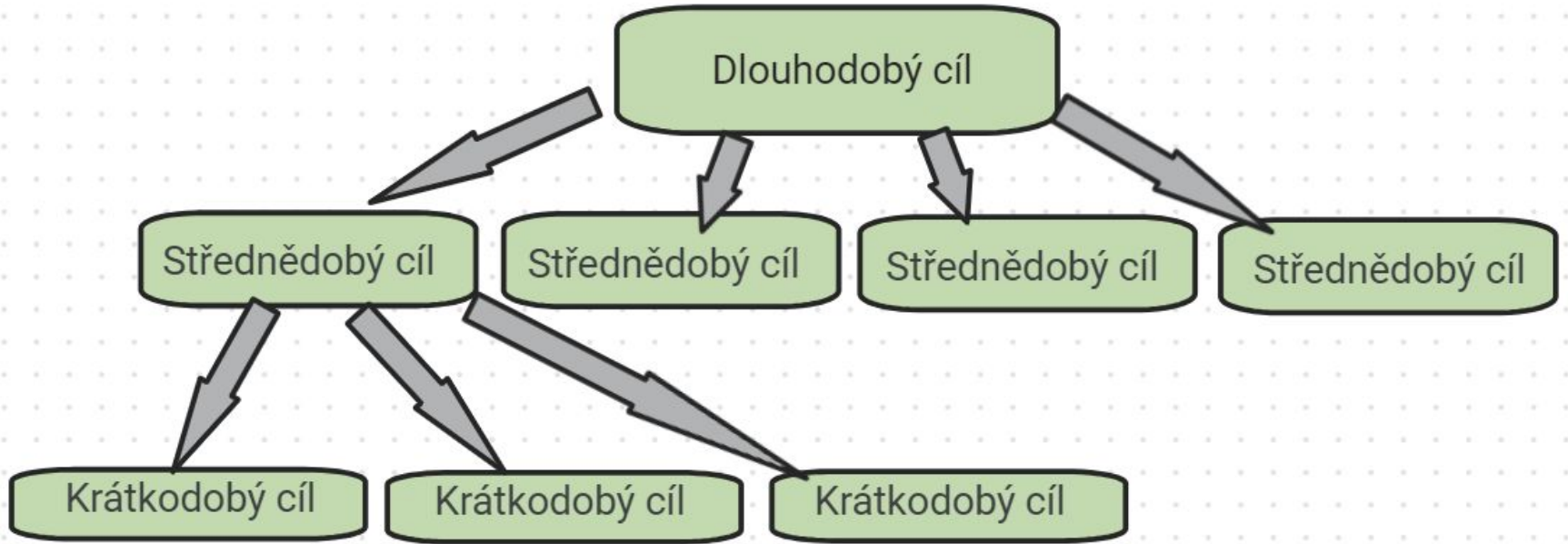
- 1) Co mě pohání při psaní studentské práce? Co mi pomáhá?
- 2) Co mě utápí při psaní studentské práce? Co mi psaní komplikuje?

MOTIVACE K PRÁCI

(pracovní produktivita)

- 1) nastavení a formulace cílů
- 2) pracovní flow X prokrastinace
- 3) pomůcky

1) nastavení cílů - dlouhodobých, střednědobých, krátkodobých



formulace cílů

SMART GOALS



S

specific



M

measurable



A

achievable



R

real



T

time - bound

OTÁZKY k zamyšlení - motivace 2

- 1) U jakých činností ztrácím pojem o čase?
- 2) Jaké činnosti mě mohou rozvíjet?
- 3) Má moje práce nějaký přesah, pozitivní společenský dopad?

2) pracovní flow X prokrastinace

- flow = pohlcený úkolem
- prokrastinace = odkládání úkolů

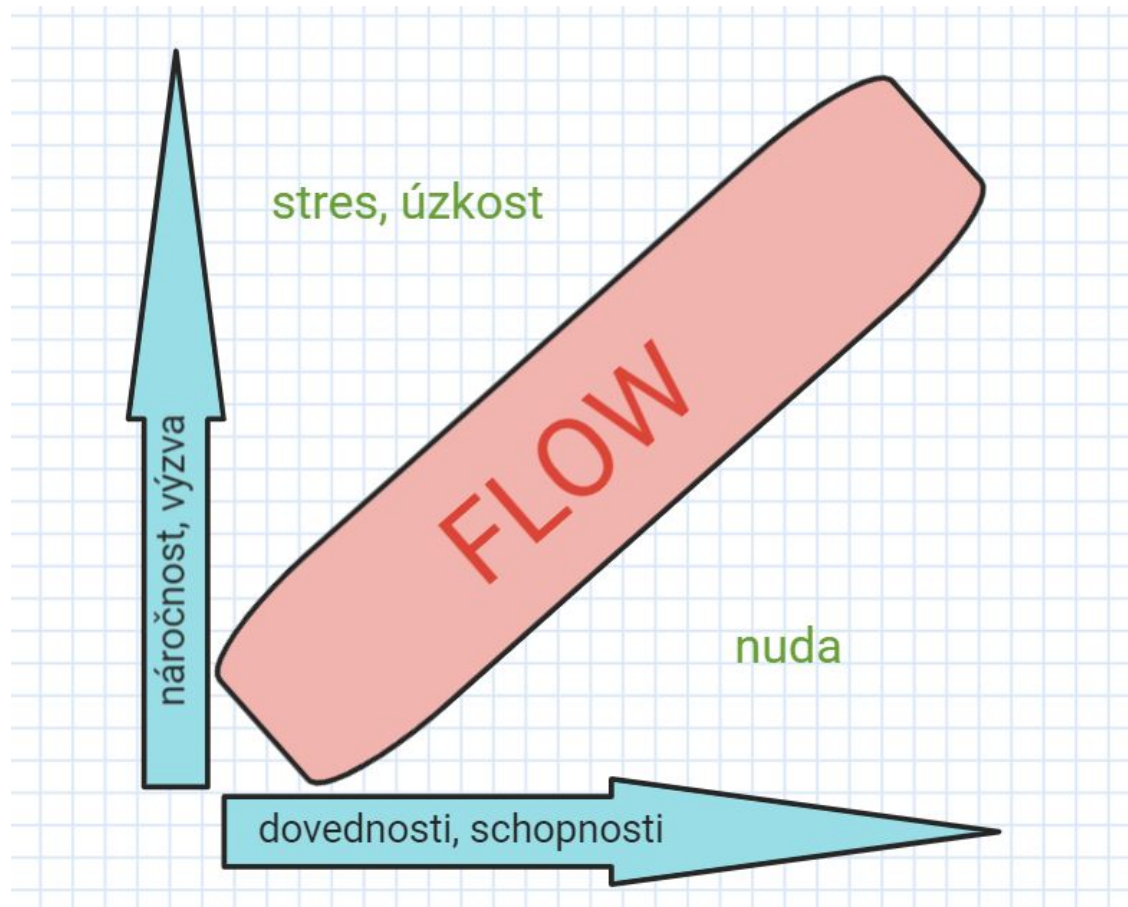
- vnější motivace cílem
vnitřní motivace cestou

- jak udělat, aby nás bavila cesta?
 - **téma**
 - oblíbené aktivity, typy činností při psaní práce
 - volba **náročnosti** úkolů
 - přesah, pozitivní společenský dopad práce

téma

- jak volit/upřesnit téma?
 - bude mě bavit (oblíbené předměty, zájmy)
 - konzultace s odborníkem (příp. rodičem, učitelem)
 - má v oboru přehled, odhadne přiměřené “sousto” pro studenta
 - zkusit to někomu vysvětlit

náročnost úkolů



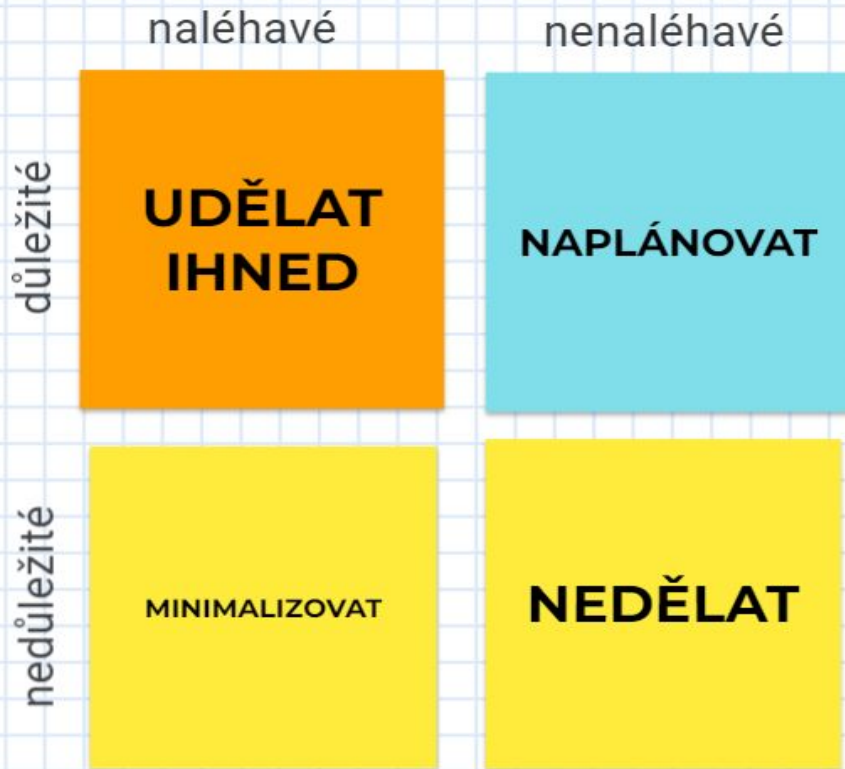
Kontrolní otázky **Jak zvýším motivaci** ke studiu či psaní

1. Jak ideálně nastavuji cíle?
2. Co mě “dostrká” k práci? Co zvýší flow?

3) pomůcky

- prioritizace aktivit - Eisenhower
- TO DO list
- mapa úkolů

Eisenhowerův princip



TO DO list

napsat email vedoucímu práce

zaplatit fakturu za knihy

koupit dárek na oslavu narozenin Lenky

sepsat zdroje k první kapitole

napsat půl strany kapitoly druhé

zajít do banky

Mapa úkolů

2 napsat email vedoucímu práce

1 Do města

koupit dárek na oslavu narozenin Lenky
zajít do banky

4 Psaní práce

sepsat zdroje k první kapitole
napsat půl strany kapitoly druhé

3 zaplatit fakturu za knihy

Práce se stresem

- jak vypadá člověk ve stresu

- preventivně
- akutně

PRÁCE SE STRESEM

preventivně





OTÁZKY k zamyšlení - akutní stres

1) Co mi pomáhá ve stresu, při trémě?

2) Co se říká, že pomáhá ve stresu, při trémě?

PRÁCE SE STRESEM

akutním

tréma

- den před zkouškou/obhajobou
 - odpočinek a příjemné aktivity, spánek
 - lehčí, zdravá strava, tekutiny
 - teplá sprcha
- v den zkoušky/obhajoby
 - blízkost druhých
 - tekutiny (malé doušky), cukry (ovoce)
- těsně před nebo při zkoušce/obhajobě
 - relaxace - svalová, imaginace příjemného, dýchání
 - odvedení pozornosti - detaily, metoda 5-4-3-2-1

- pozitivní vliv stresu

Zvládání kritiky - asertivní kritika

- asertivita
- asertivní kritika
 - 1) vyslechnout
 - 2) nereagovat ihned, analyzovat
 - a) oprávněná
 - přijetí - nekritizují nás, ale část naší práce
 - b) neoprávněná
 - např. hodnotitel v komisi nepochopil
 - neshazovat, vyhnout se “ale”
 - (c) oprávněná nevhodně sdělená
- doptat se
- metoda otevřených dveří - uznání kritiky a její jasné ohraničení

“Ano, v první části své práce mám tyto dva pojmy nesprávně definované”

ZÁVĚR: Co chci zařadit nebo vyzkoušet?

1) motivace k práci

- nastavení cílů, formulace cílů
- zamyšlení se nad náročností úkolů (flow)
- zamyšlení se nad přesahem práce
- pomůcky
 - prioritizace - Eisenhowerův princip
 - vylepšení - TO DO list, mapa úkolů

2) Práce se stresem

- co chci zařadit pro prevenci stresu (duševní hygiena)
- co chci vyzkoušet při akutním stresu

Zdroje:

Allen, David: Mít vše hotovo. Umění produktivity bez stresu. Jan Melvil, Brno 2016.

* Brewer, Sarah: Chvilka pro relaxaci. Cvičení a rady pro tělo a duši. Dobrovský 2021.

Jílek, Dušan: Jak to mám všechno stihnout. Powerprint, Praha 2022.

* Ludwig, Petr: Konec prokrastinace. Jak přestat odkládat a začít žít naplno. Jan Melvil, Brno 2013.

Novák, Tomáš, Capponi, Věra: Asertivně do života. Grada Publishing, Praha 2006.

Pospíšil, Miroslav: Asertivita aneb jak ze slepé uličky v mezilidských vztazích. Vlastním nákladem, Plzeň 1996.

* kratší rozsah, srozumitelný a čtivý text