

Vedení sebe a emoční inteligence

Trénink emočně sociálních kompetencí

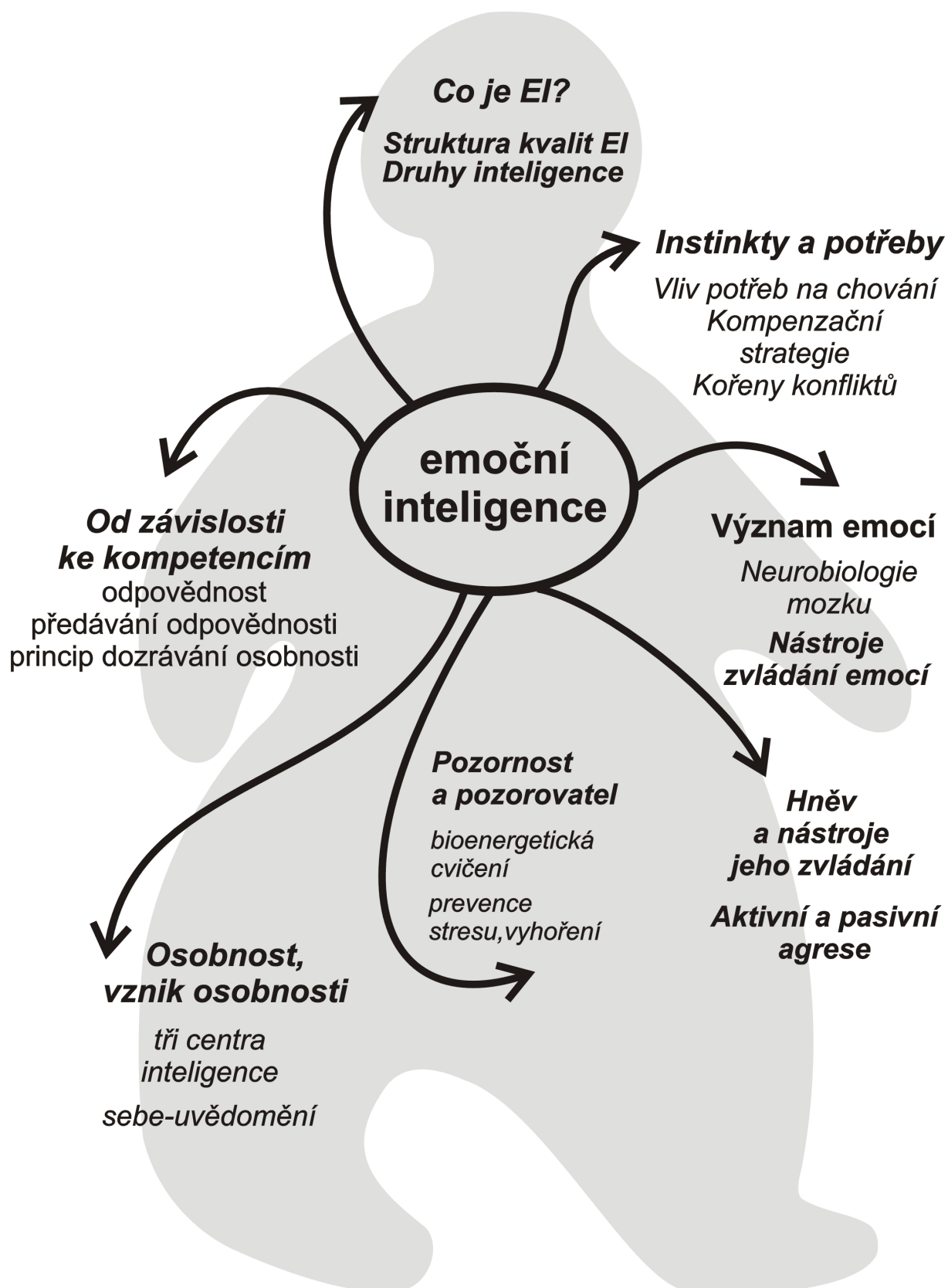


Motto:

"Kdo zná druhé, je chytrý,
Kdo zná sebe, je moudrý.

Kdo přemáhá druhé, je silný,
Kdo přemáhá sebe, je mocný."

Lao – C' (Tao Te Ťing, 33. kap.)



Program

1. den

Co je to emoční inteligence?

Instinkty a potřeby

Sebeuvědomění

Hněv a nástroje jeho zvládnání

Aktivní a pasivní agrese

2. den

Pozornost a pozorovatel

Od závislosti ke kompetencím

Princip nezralých rolí

Princip dozrávání osobnosti

Princip odpovědnosti - workshop

Jaké jsou Vaše cíle



semináře?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

JAK SI ODNESETE Z KURZU CO NEJVÍCE?



Je pouze jediný způsob, jak udržet krok s nesmírnými změnami, jež kolem nás probíhají - vědět o nich co nejvíce. A protože se nové poznatky hromadí rychleji než kdy dříve, je nutno je zvládnout co nejefektivněji, jinými slovy, je třeba umět se učit.

K tomu lze doporučit pět prostých pravidel:

1. Chtějte se naučit, dozvědět se!

Jednotlivé důvody zvláštních zájmů v životě mohou být různé, hlavní důvod však zůstává týž: je to úmysl dozvědět se. Představte si **Vaše výhody**, které z ovládnutí látky vyplynou.

2. Ovládněte svou pozornost!

Tady se doporučuje:

- **Nespěchat.** Spěch při učení škodí, pomalejší a přesnější učení se koneckonců ukáže rychlejším.
- Studovat jen když jste **v kondici**. Platí zákon o snižování efektivnosti učení. Objeví-li se nuda a únava, pozornost k učení slábne.
- **Přerušovat studium.** Častějšími přestávkami během učení dáte získaným informacím možnost zafixovat se v mysli. V přestávkách se však neučte příbuzné látce, mátló by vás to.

3. Snažte se porozumět!

Něčemu se lze naučit dvěma způsoby: z paměti nebo porozuměním. Např. telefonním číslem je nutno se naučit z paměti. Mnohem déle si budeme pamatovat informaci, které jste se naučili tím, že jste jí porozuměli, než tu, kterou znáte pouze nazpaměť. Nikdy se nespokojujte s nejasnou představou. To nelze dostatečně zdůraznit, neboť **slyšet neznamena rozumět**. Nemůžete vstřebávat a zapamatovat si něco, co jste dříve nepochopili. Nejste-li schopni rozumět myšlence, vraťte se zpět k místu, kde jste ztratili souvislost, **ptejte se** třeba i několikrát! S heslem „neexistuje špatná otázka“ v probírané oblasti!

4. Vyhledávejte zásady. Jednoduché, přirozené, přírodní... UNIVERZÁLNÍ!

Zvládnutí obecných zásad je jedním z hlavních klíčů k učení. Když jste např. začali studovat počty, dověděli jste se, jak násobit čísla. Po jisté době cvičení v zásadách jste zvládli podstatu násobení. Osvojení zásad je jednou z nejkratších cest k naučení se látce, která pak zatíží vaši paměť mnohem méně než všechna zvláštní fakta, která tyto zásady zahrnují. Další informace na nich založené zvládnete v budoucnu mnohem snáze. Nejdůležitější je, že si pro nové myšlenky a fakta připravíte "přihrádky", které vám usnadní jejich utřídění i praktické užití. Podle možností si v každém studovaném materiálu **vytkněte základní principy**. Zvláštní příklady užití k jejich ilustraci nebo podpoře nejsou zdaleka tak důležité.

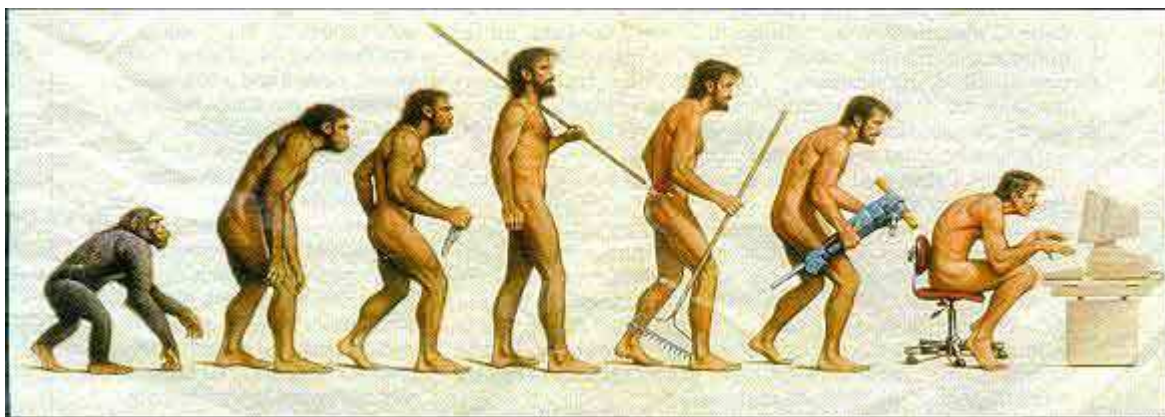
5. Stavte na tom, co už znáte a buďte otevření!

Setká-li se s novým faktem nebo myšlenkou, snažte se najít jejich souvislosti s informací, kterou již znáte a přemýšlejte o tom, jak taková nová informace vypadá a jak se projevuje prakticky ve Vašem životě. Jděte na to nově! Lze se např. učit novému způsobu inventury tak, že jej porovnáme se známou metodou a vytkneme si rozdíly mezi nimi. Nebo lze **vztah vynalézt**.

Osobnost pedagoga a pedagogické kompetence

U pedagogů záleží více než u ostatních pracovníků na jejich osobnostních charakteristikách. Většinou se očekává, že budou mít osobnostní charakteristiky kvalitnější než ostatní „řadoví“ žáci.

V této souvislosti se stále častěji používá pojem osobní kvalita pedagoga. Osobní kvalita pedagoga je dána řadou osobnostních a pracovních předpokladů a je výsledkem působení vrozených i získaných vlastností osobnosti, vzděláním, zkušenostmi, dovednostmi aj.



Emoce a profesionalita

Co je emoční inteligence?

Životní úspěch závisí jen asi z jedné pětiny na tradičních základech analytické, rozumové inteligence. A to se týká i zdaru v naší profesionální oblasti. Ať pracujeme kde chceme, „svůj stín nepřekročíme!“

Americký psycholog Howard Gardner, zkoumající inteligenci, došel ve svých psychologických studiích vývoje k závěru, že u dětí a mládeže lze hovořit o zdařilém emocionálním vývoji, pokud ovládají čtyři následující schopnosti:

- Vytvářet osobní vztahy a navazovat přátelství
- Rozebírat a chápat struktury společenských vztahů
- Organizovat skupiny
- Nacházet řešení sporů

Děti, kterým se daří zvládnout takové úkoly a problémy. Prokazují později jako dospělí podstatně častěji rysy emocionální inteligence, které umožňují dosažení společenského úspěchu.

Emoční inteligence určuje, jak řídíme svoje chování, proplováme společenskými složitostmi a činíme osobní rozhodnutí, díky nimž dosahujeme pozitivních výsledků. Je základním prvkem lidského chování (jde o soubor obecně lidských vlastností a schopností).

Rozumová inteligence (IQ) a emoční inteligence (EQ) jsou naše odlišné vlastnosti. Dohromady určují, jak myslíme a jednáme. Jednu vlastnost nelze předpovídat na základě jiné. Lidé mohou být inteligentní, ale nikoli emočně inteligentní, a lidé s osobností jakéhokoli druhu („styl“, který každého z nás určuje, výsledek našich preferencí) mohou mít vysoký EQ i IQ. **Z těchto vlastností je emoční inteligence jediná, která je flexibilní a schopná změny.**

Náš IQ je od narození stálý, pokud nedojde k traumatu, jako je například zranění mozku. Tím, že se učíme novým faktům nebo získáváme nové informace, se nestáváme chytřejšími. Inteligence je naše schopnost se učit a ve věku 15 let je stejná jako v padesáti. Emoční inteligence je dovedností, která lze naučit. I když někteří lidé jsou přirozeně více emočně inteligentní než ostatní, EQ je možné rozvinout a dosáhnout jeho značné výše, přestože jsme se s ním nenarodili.



Emoční inteligence

má pět vzájemně se ovlivňujících složek (Goleman, 1997):

sebeuvědomění – vědomí toho, co v daném okamžiku cítíme, umění uplatnit vlastní preference v rozhodování, realisticky odhadnout vlastní možnosti a schopnosti,

vystupování s oprávněnou sebedůvěrou;

sebeovládání – směřování vlastních emocí tak, aby se staly spíše motorem než brzdou jednání ve smyslu směřování k vytyčeným cílům; svědomitost, schopnost odložit uspokojení v zájmu dosažení vzdálenějších cílů, schopnost rychle se vzpamatovat z emočních stresů;

sebemotivace – v duchu nejvlastnějších preferencí mířit k cíli, s jejich pomocí se snažit převzít iniciativu, soustavně zvyšovat nároky na sebe samé, prokazovat odolnost vůči nezdarům a zklamáním;

empatie – pochopení motivace ostatních, předvídání, poznání potřeb druhých, vžití se do pocitů druhých, dokázat se na problémy podívat jejich očima, mít přátelské vztahy k co nejširšímu okruhu osob;

společenská obratnost – zvládání vlastních emocí, přesné odhadování nejrůznějších společenských vztahů a situací; umění jednat schůdně, užívat společenskou obratnost k přesvědčování, vedení lidí, umět ji uplatnit ve vyjednávání a smířčí taktice, v zájmu spolupráce i týmové práce.

Lze emoční inteligenci rozvíjet?

Odpověď Golemana s odkazem na názory ostatních psychologů zní „Jednoznačně ano.“ Horší zpráva tkví v tom, že nikoliv tradičními způsoby výuky, to jest těmi, které jsou zaměřeny na racionální část mozku. Důvod je jednoduchý: emoční inteligence je spojena zejména s limbickým systémem. Správný způsob výuky musí uvést do činnosti limbický systém, emoce, musí pomáhat lidem zbavit se starých vzorců chování a zavést nové. Z tohoto požadavku vyplývají zřejmé nevýhody: tento jiný způsob výuky trvá mnohonásobně déle, než tradiční, a je také velmi individuální. Koučování, praxe a zpětná vazba jsou v této souvislosti nezbytné.

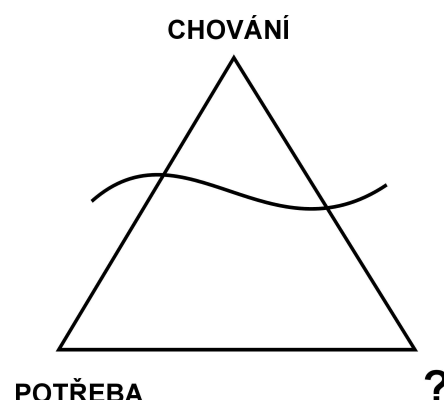
Techniky rozvoje emoční inteligence:

- ◆ Sebeuvědomění – technika práce s dominantními instinkty
- ◆ Sebeovládání – technika rozpoznání zvykové tendence
- ◆ Sebemotivace – technika koučování svého rozvoje, tvorba plánu osobního rozvoje, technika trénování proaktivity, zákaznického přístupu, aj.
- ◆ Empatie – technika, jak lépe pochopit potřeby druhých
- ◆ Společenská obratnost – technika facilitace, prezentace

*Informační zdroje pro autorské zpracování této části: Stephen R. Covey: 7 habits of highly effective people, Free press 2004, Daniel Goleman: Emoční inteligence, Columbus, 2000
Goleman, D.: What Makes a Leader? Harvard Business Review, 1/2004, s. 82-91; výťah*

VLIV POTŘEB NA NÁŠ ŽIVOT

Instinktivní potřeby a jejich vliv na chování



Primární zranění a narušení instinktu

Instinkty zajišťují naplnění našich potřeb a umožňují tak přirozený vývoj a existenci člověka.

Nenaplněná potřeba vytváří u dítěte negativní zkušenost. Tato zkušenost - proto, aby se neopakovala - vede k tendenci sledovat, zda jsou naše potřeby na jednotlivých instinktech naplněny. Nejvíce narušený instinkt později dominantně poutá naši pozornost. V oblasti, kde nebyly naše potřeby naplněny, budeme stále znovu a znovu hledat jistotu naplnění těchto potřeb. Ohrožující nenaplnění potřeb označujeme jako zranění.



- **Sebezáchovná kompenzační strategie - Sb. – JÁ x JÁ**

Instinktivní potřeba mít vliv, moc a kontrolu nad svým životem.

Nenaplněná potřeba dítěte vytvoří zkreslení instinktu sebezáchovy a tedy v budoucnosti potřebu stále mít svobodu, vliv a moc nad svým životem. Projevuje se snahou vlastnit věci, hlídat si hranice svých zásob i energie, zajistit si primárně pocit bezpečí a jistoty. Velkým tématem je zde i svoboda, možnosti rozhodování a životní prostor.

- **Sexuální kompenzační strategie - Sx. (vztahová) – JÁ x TY**

Instinktivní potřeba milovat a být milován. První vztah s matkou.

Tato přirozená vnitřní tendence je soustředěna na instinktivní potřebu být milován a milovat.

Mezi dítětem a matkou jako nejbližší osobou se vytvoří první vztah „one to one“. Jestliže v něm zažije dítě nedostatečnost, matka se mu nemůže nebo neumí věnovat s láskou a empatií pro jeho potřeby, pak míra vnitřní jistoty dostatku lásky klesne. U lidí s tímto vnitřním zraněním pozorujeme stálou otázku: „Všiml sis mě? Máš mě rád a potřebuješ mě? Dej mi tvoji pozornost. Já jsem tady...“

- **Sociální kompenzační strategie - Sc. – JÁ x ONI**

Instinktivní potřeba mít hodnotu pro společnost, smysl vlastního života.

Pobyt dítěte v rodině vytváří základy pro jeho vlastní vědomí hodnoty, což se následně odráží v jeho životě, profesi, jednání i komunikaci.

Vždyť slyší-li dítě stále, že na něj nemá maminka čas, protože musí vyžehlit, vyprat a probrat cosi se sousedkou, pak signál: „Všechno je důležitější než já“, je pro budoucí sebevědomí dítěte velmi problematický.

Zranění na sociálním instinktu znamená závislost na mínění skupiny. Stálé monitorování svého postavení ke skupině a k jejím hodnotám. Často i pocit, že je pro něho důležité, aby skupina věděla, že je to právě on, kdo se o ni stará. Zranění na tomto sociálním instinktu se může projevit i jako antisociální tendence, tedy nepřizpůsobivost, neschopnost zařadit se do kolektivu.



TERÉN EMOCÍ

Struktura a vývoj mozku

mozkový kmen

- základní životní funkce
- metabolismus
- stereotypní reakce a pohyby

limbický systém – emoční centra

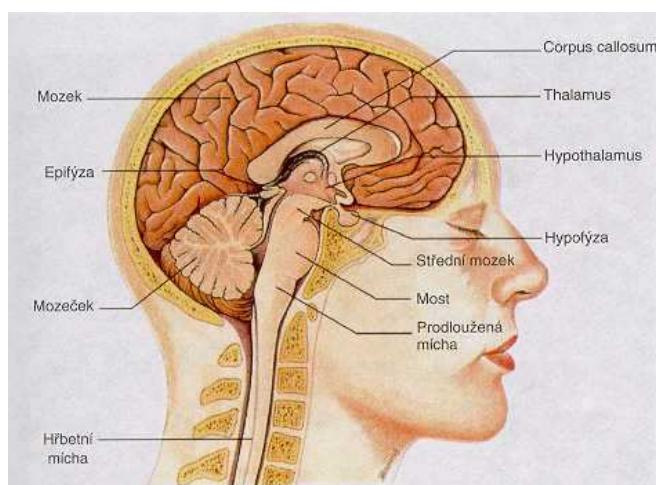
- vývoj z čichového laloku
- emoční centra – emoční repertoár
- funkce paměti
- hippocampus
- amygdala
-

neokortex: sídlo myšlení, k pocitu připojuje komentář

Úroveň naší emoční inteligence se odvíjí od spolupráce racionálního a emočního mozku (tedy lidově řečeno jde o rovnováhu mezi rozumem a citem)

Užití v praxi

- Přijměte úplnou odpovědnost za své emoce
- Uvědomte si, že každá situace zanechává v člověku, se kterým jednáte, pocitovou stopu.
- Naučte se emoce vnímat jako energetický zdroj, se kterým se můžete naučit pracovat.
- Pozorujte emoce a učte se je vyjádřit tak, aby to bylo přínosem pro vás i vaše okolí.
- Provádějte relaxační aktivity – fyzická práce, pohyb, uvolnění mysli. Zaměřte pozornost na dech a uvolněte se do něj.



POZOROVATEL – REFLEKTOR NAŠÍ POZORNOSTI

Kam jde pozornost, tam jde energie. Mírou schopnosti zaměřit svoji pozornost získáváme vliv na své prožívání, emoce, život.

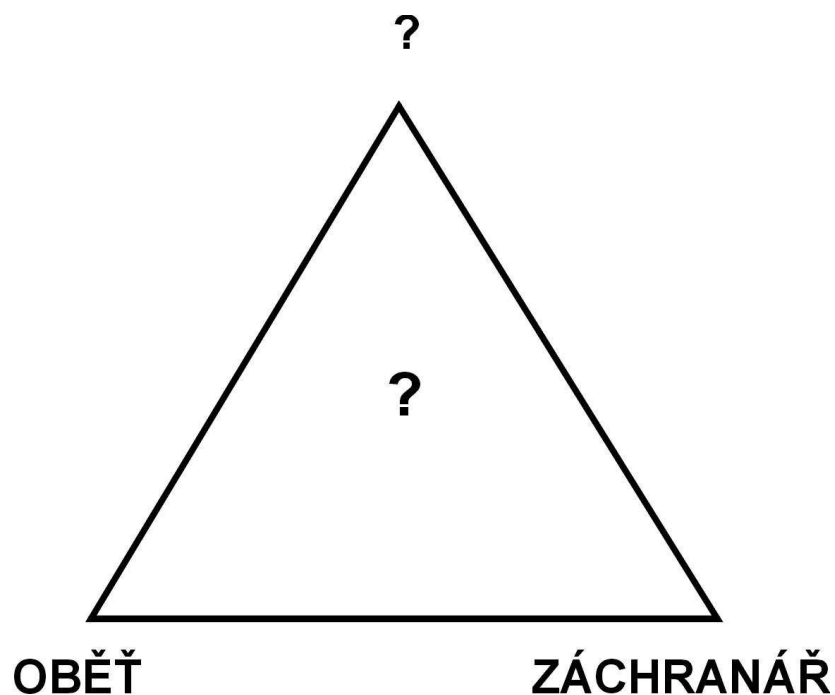
Zisky rozvinutého pozorovatele:

- stabilita
- vnitřní klid
- objektivita
- redukce stresu
- schopnost vědomě řídit vnitřní procesy
- tvůrčí a kreativní schopnosti, využití imaginace a intuice

OD ZÁVISLOSTI KE KOMPETENCÍM

„Zralý člověk se pozná podle toho, že se chová správně i přesto, že mu to doporučovali rodiče.“

(Watzlawik, 1999, s. 15)



Proces zrání osobnosti – cesta k odpovědnosti a svobodě

Záchranář, oběť, vyděrač

Je „hra“, ve které zůstaneme u dětského způsobu naplňování svých potřeb. Požadujeme, aby někdo druhý udělal a zajistil nám to, co ve skutečnosti potřebujeme sami.

- **Záchranář**

„Beze mě to nejde. Ještě, že tady jsem, co byste si počali. Ukaž, já to raději udělám sám, stejně bys to neudělal dobře.“ aj.

- Nedůvěřující pedagog či rodič se snaží udržet kontrolu nad dítětem, situací.
- Postoj záchranáře mu přináší vědomí hodnoty.
- Záchranář chce získat přízeň, ocenění, vztah – je na tom závislý.
- Záchranáři se nechají vydírat oběťmi, aby se zbavili viny, a stávají se sami oběťmi.
- Přebírají přílišnou odpovědnost a ztrácejí svobodu.
- Nemají odvahu odmítnout, protože jsou závislí.
- Stávají se obětí často, když je jejich pomoc odmítána, jsou na pokraji vyčerpání, jsou opouštěni.
- Zachraňováním berou jiným prostor najít svobodně vlastní důvěru a odpovědnost. Zachraňováním drží v rukou moc a kontrolu.

- **Oběť**

„Já za to nemůžu, to oni. Neřekli jste, že... Kdybyste mi dali, pomohli, tak se to nestalo. Nemůžu za to, co cítím. Nemohl jsem vědět, že...“ aj.

- Oběť se stáváme vždy, když jakákoliv naše potřeba není naplněna a máme pocit, že nemůžeme k naplnění dojít ani prostřednictvím svým ani druhých.
- Podmaněné dítě je v pozici oběti - nemá vliv na to, co chce.
- Oběť má pocit, že nedostala nebo jí bylo vzato to, co tolik potřebovala. *Ublížili jste mi, tak teď...*
- Pozice oběti je sladká, zbavuje odpovědnosti; někdy je lehčí trpět, než řešit.
- Únik od viny. Oběť má pocit nároku udělat si, co chce.
- Tímto postojem odevzdává vliv a moc nad situací a stává se plně závislou a zbavenou odpovědnosti.
- Pochybuje o svých schopnostech a nedůvěřuje si.
- Stává se nesvobodnou a závislou na uznání, že za to nemůže.
- Stává se sebestřednou a vzbuzuje lítost.
- Vytváří obrovské množství aktivní nebo pasivní agrese.

- **Vyděrač**

„Když nebude po mém, tak... Když to uděláš, tak dostaneš nebo nedostaneš... Vy už mě nemáte rádi. Tak už nebudeme přátelé.“ aj.

- Často se vyvine z oběti a vyžaduje naplnění servisu, který mu byl dosud poskytován.
- Je úplně závislý a neví si rady se svou odpovědností, vydírá rozličnými způsoby.
- Cítí se bezmocný a využívá poslední možnosti, jak dosáhnout svého. Hledá moc.
- Cítí se být často zároveň obětí a přehazuje vinu a odpovědnost na oběť, se kterou si střídá pozici – cílem je být nevinen.

Jak znáte „oběť“ ve svém životě?

.....

.....

.....

.....

.....

Formulujte princip odpovědnosti...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Aby mohlo dojít ke změně, není třeba ničeho jiného než přítomnosti, uvědomění a odpovědnosti.“ (Naranjo, 1993)

„Odpovědnost znamená autorství. Uvědomovat si odpovědnost znamená uvědomovat si, že vytvářím své vlastní já, svůj osud, životní úděl, své pocity a, pokud na to dojde, i své vlastní utrpení.“ (Yalom, 2006)

Princip dozrání osobnosti

Svoboda, odpovědnost, důvěra

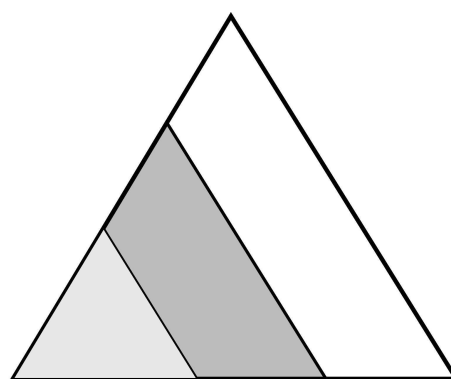
Proces dospívání je procesem přebírání vlivu a moci - svobody nad svým životem, spojený s odpovědností za tuto svobodu.

Rodičovský a pedagogický vliv je dán vztahem mezi schopností předávat odpovědně svobodu dítěti a učit ho odpovědnosti ve vzájemné důvěře.

Každý z nás je svým způsobem pedagog, který ovlivňuje svým příkladem a postojem okolí. Tedy tím, jak sami žijeme svou odpovědnost a vyžadujeme ji od okolí.

- **Svoboda**

- Mít vliv, moc a kontrolu nad svým životem. Rozhodovat o něm a tedy mít svobodnou volbu.
- Svoboda je tendence mít moc ve svých rukou. Mít vliv na svůj život je přirozenou instinktivní touhou člověka. Znamená to mít možnost korigovat limity a rozhodnutí.
- Tendence a touha prožít tu část reality, která člověka oslovuje a naplňuje jeho potřeby.
- Svoboda rozhodování o svém vzestupu či pádu. Vytváření vlastní reality - přijmout přesvědčení, názor či odmítnout.



SVOBODA

ODPOVĚDNOST

- **Odpovědnost**

- Být schopen vědomě vzít odpovědnost za to, co jsem vyvolal a způsobil, a přijmout za to důsledky.
- Nenapadat druhé, nezabývat se obviňováním a projekcí vin na druhé.
- Schopnost uvidět realitu svého jednání a akceptovat ji bez viny, ale s uvědoměním svého jednání.
- Schopnost otevřeně přiznat svoje chyby a nedostatky, akceptovat důsledky nebo mít ochotu k nápravě, změně.
- Nemluvit o činnosti a snaze, ale vidět realitu výsledku. Být si vědom toho, co dělám.

- **Důvěra**

- Je klíčovou vlastností pro proces dozrání.
- Roste vnitřně z nehodnotícího, stimulujícího prostředí a vedení.
- Je to plná akceptace své osobnosti, vzhledu i inteligence.
- Schopnost podpořit sám sebe, důvěřovat si a určit si motiv k dosažení cílů.
- Vědomí reality vlastních schopností s přesvědčením, že zítra mohou být lepší.
- Vědomí vlastní hodnoty přichází zevnitř a můžeme si ji dát jen sami. Nesnižování se.

MOŽNOSTI ROZVOJE



Emoční inteligence

Emoční inteligence (EQ) je fenomén, který vypovídá o **zralosti lidské osobnosti** a jako takový přináší rozhodující kvalitu v mezilidských vztazích. Vedle IQ je právě EQ oním rozhodujícím momentem v našem životě, který **umožňuje kvalitní komunikaci, schopnost navazovat a kultivovat pracovní i osobní vztahy a zvládat své reakce v obchodních vztazích, strategii a cíle firmy, konkurenceschopnosti**, atd.

Zvýšení emoční inteligence vede přímo ke zlepšení vnímání reality, a tím zvýšení odpovědnosti a schopnosti motivace a sebmotivace. Toto jsou zcela **klíčové faktory pro vedení i efektivní fungování všech pracovních týmů**. Poznání našich emočních návyků a pochopení vnitřních motivací, jež nás vedou k reakci a chování - to je způsob, který umožňuje rychlou změnu k lepšímu.

Změna pohledu na některé vnitřní mechanismy našeho chování vede automaticky i ke změně v osobní rovině. Pomáhá řešit potíže ve všech vztazích – vedle pracovních, i ty rodinné. To opět přímo vede ke stabilitě osobnosti a tedy možnosti se na práci plně soustředit a odvádět sto procentní výkon.

To vše souvisí s pomocí vyrovnat se se zlostí, hněvem, a třeba i agresivitou! Ať už ventilovanou nebo pasivní, tj. uzavřenou formou: velmi negativní pro vztahy nebo podnikatelské prostředí k dosahování výsledků.

- **Způsob práce**

Základním principem práce je partnerství s klientem postavené na důvěře ve vzájemné výměně informací a sdělování postojů. Během semináře se dozvíte určité množství informací, se kterými budeme konkrétně pracovat tak, abyste okamžitě pocítili možnosti a přínos jejich aplikace v praxi.

Každý jednotlivý kurz je vždy originálem, který je v průběhu citlivě dotvářen na základě vystupujících potřeb zúčastněných. Forma a jednotlivé kroky se tedy mohou flexibilně měnit, ale cíl zůstává stejný: stát se stabilními, odpovědnými a motivovanými lidmi, kteří rozumí svým spolupracovníkům (obchodním partnerům, partnerům, dětem...) a dokáží s nimi efektivně komunikovat. Součástí nabídky kurzu je následný "servis" pro absolventy kurzu, ve kterém je možné při neformální komunikaci s lektorem řešit nejasnosti a problémy, které mohou vzniknout změnou pohledu na realitu denního života. Tento servis lze podle potřeby uskutečnit i se skupinou na pracovišti.



Kontakt :

JIŘÍ BENÍŠEK

Kvalifikovaný lektor vzdělávání dospělých soft skills

Specialista na emoční inteligenci a enneagram – práci s osobnostními tendencemi, kouč

Soukromá poradenská praxe

V. Talicha 17, České Budějovice *Mobil: +420 728 673 501*

benisek@email.cz

Absolvent FS Katedra teorie, Brno -Klinická a systematické psychologie

Dipl. lektor systému teorie osobnosti a osobnostních tendencí (USA, Standford)

Od r. 2007 publikuje v časopisech 14 Dnů, Personál, Komora CZ, Sestra články o Emoční inteligenci, koučování a Enneagramu. Vystupuje v pořadech ČRo.

Některé referenční projekty:

Český rozhlas, Cetelem, České Radiokomunikace, Red Bull, Oriflame, Vodafone, E.ON, Synergie, ČMSS, TMT Czech, GlaxoSmithKline s.r.o., Sophia, ČEZ, MŽP, Letiště ČB, ČEVAK, Wozabal Peretex, Moravsko-slezské cukrovary, Jihočeský kraj, Karlova Univerzita, Záchraná z dav.služba, Dopravní zdravotnictví, aj.

Literatura k inspiraci

- Buzan, T. (2005). Mentální mapování. Portál
- Covey, S. (1989). 7 návyků vůdčích osobností. Pragma
- Bennet-Goleman, T. (2001). Emoční alchymie. Columbus
- Daniels, D., Price, V. (2002). Základní enneagram. Synergie
- Goleman, D. (1997). Emoční inteligence. Columbus
- Goleman, D.(1999). Práce s emoční inteligencí. Columbus
- Jacobs-Stewartová, T. (2004). Zapomeňte na vyjeté koleje. Metafora
- Kopřiva a kol. (2006). Respektovat a být respektován. Spirála
- Kornfield, J. (2008). Cesta srdce. Eminent
- Lewis, D. (2000). Tao dechu. Pragma
- Palmer, H. (2000). Velká kniha o enneagramu. Synergie
- Smékal, V. (2004). Pozvání do psychologie osobnosti. Barrister and principal
- Silbernagl, S., Despopoulos, A. (1993). Atlas fyziologie člověka. Praha: Grada, Avicenum
- Tolle, E. (2001). Moc přítomného okamžiku. Pragma
- Wilson, P. (1997). Základní kniha relaxačních technik. Votobia
- Whitmore, J.(1994). Koučování. Management Press