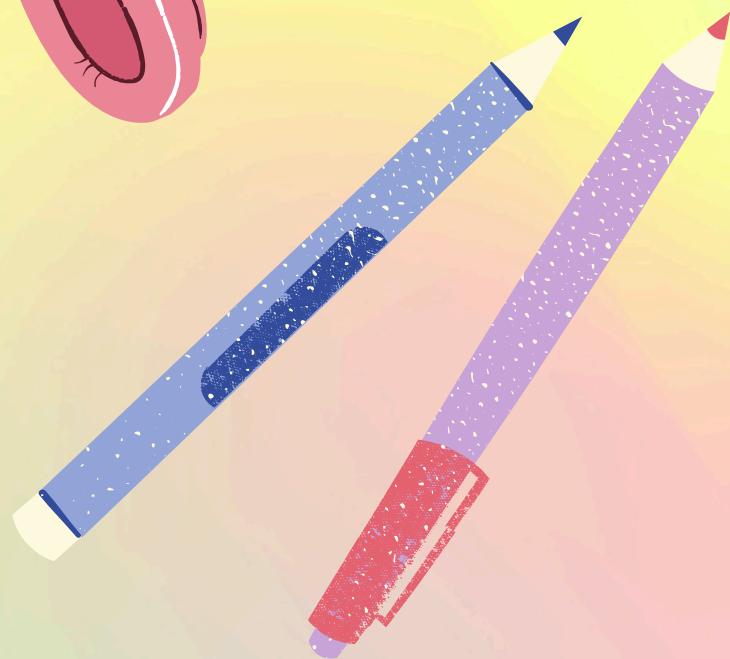


CO JSOU EXEKUTIVNÍ FUNKCE?

MINI WEBINÁŘ



TOHLE JE NEURODIVERGENTNĚ- PŘÁTELSKÝ KURZ



TO ZNAMENÁ ŽE SE MŮŽEŠ VRTĚT, KROUTIT, SVAČIT, MULTITASKOVAT, HLADIT ZVÍŘÁTKA, ODEJÍT A VRÁTIT SE, KRESLIT, NOSIT SLUCHÁTKA A COKOLIV DALŠÍHO CO NEBUDE UBLIŽOVAT NEBO OVLIVNOVAT DALŠÍ A JEJICH SCHOPNOST SOUSTŘEDIT SE.

PROSÍM BUĎ LASKAVÝ, ZVĚDAVÝ A UCTIVÝ. PAMATUJ ŽE VŠICHNI KOMUNIKUJEME JINAK. POSLOUCHEJ.

POKUD TI NĚCO CHYBÍ, PROSÍM DEJ MI VĚDĚT.

PŘEDSTAVENÍ



KDO JSEM?

- JSME SHEILA, OSLOVENÍ ONA/JEJÍ, A JSEM ADHD + TRENÉR A UČITEL NEURODIVERZITY
- MÁM VÁŠEŇ PRO TVORBU ZNÁMOSTÍ A KOMUNITY, VČETNĚ TVORBY KOMUNITY PRO LIDI CO SE CHTĚJÍ UČIT JAK POZNAT OSTATNÍ A SAMI SEBE.

DOMLUVA O CHOVÁNÍ

NA DOBU (ALESPOŇ) TOHOTO KURZU, VYZÝVÁME ABYSTE UDRŽELI OTEVŘENOU MYSL. SCHÁZÍME SE DNES Z RŮZNÝCH PROSTŘEDÍ A KULTUR. VŠICHNI MÁME NĚJAKÉ PŘEDSUDKY, AŽ UŽ JSME SI JICH VĚDOMI ČI NE. JE NÁS VŠECH ZODPOVĚDNOST MLUVIT S PÉČÍ A ZPOCHYBŇOVAT PŘEDSUDKY, KTERÉ MOHOU VYVSTAT.

TYTO TÉMATA A KONVERZACE MOHOU BÝT NEPŘÍJEMNÉ, ALE NEVYHNUTELNÉ, A MY SE ROZHODUJEME SEDĚT V TOMTO NEKOMFORTU PRO RŮST A POZNÁNÍ, KTERÉ TO MŮŽE PŘINÉST.

VYZÝVÁM VÁS, KOMUNIKUJTE A POZNÁVEJTE SE NAVZÁJEM V DOBRÉ VÍŘE. POSLOUCHEJTE. BUĎTE ZVĚDAVÍ. UČTE SE NAVZÁJEM.

OČEKÁVÁM, ŽE SE VŠICHNI BUDETE CHOVAT S RESPEKTEM, NEJLÉPE JAK UMÍTE A VEZMETE ZODPOVĚDNOST POKUD ZPŮSOBÍTE NĚJAKÉ NEPŘÍJEMNOSTI. POKUD SE CÍTÍTE NERESPEKTOVANÍ V PRŮBĚHU KURZU, PROSÍM NAPIŠTE MI SOUKROMOU ZPRÁVU.

TENTO KURZ BUDE RYCHLÝ, TAKŽE POKUD JE POTŘEBA PRO NĚJAKOU KONVERZACI, DEJTE VĚDĚT AŽ TOMU MŮŽEME VYMEZIT ČAS.

NADÁVKY, URÁŽKY, VÝHRŮŽKY NEBO PODOBNÉ NEBUDE TOLEROVÁNO. A TI KTEŘÍ SE TAK BUDOU CHOVAT BUDOU ODSTRANĚNI ZE SKUPINY BEZ JAKÉKOLIV NÁHRADY.

EXEKUTIVNÍ FUNKCE

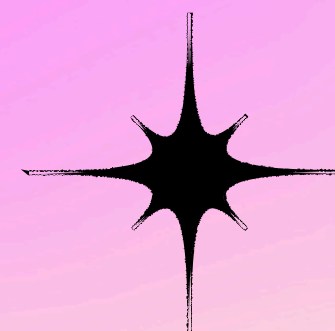


**MENTÁLNÍ DOVEDNOSTI, KTERÉ NÁM
POMÁHAJÍ KONTROLOVAT A
KOORDINOVAT MENTÁLNÍ FUNKCE A
SCHOPNOSTI, JAKO TŘEBA
PLÁNOVÁNÍ, PRACOVNÍ PAMĚŤ,
PRIORITIZOVÁNÍ NEBO ZAČÍNÁNÍ A
KONČENÍ ÚKOLŮ.**



EXEKUTIVNÍ FUNKCE EMOČNÍ REGULACE

**SCHOPNOST
REGULOVAT A
REAGOVAT
VHODNĚ NA EMOCI**



PROBLÉMY S EMOČNÍ REGULACÍ

MOHOU VYPADAT JAKO...



PŘEMÍTÁNÍ NAD
NEGATIVNÍMI
ZKUŠENOSTMI



CITLIVOST K
ODMÍTNUTÍ



KOLÍSAVÉ
ROMANTICKÉ
POCITY



VÝKYVY
NÁLAD



VÝBUŠNOST



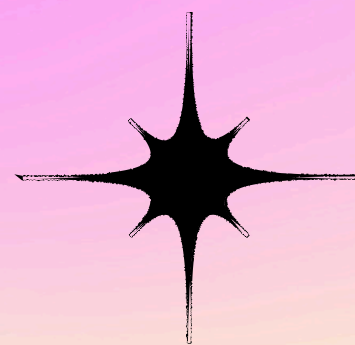
STRACH ZE
SELHÁNÍ



EXEKUTIVNÍ FUNKCE

IMPULSOVÁ KONTROLA

**SCHOPNOST
ODOLAT
IMPULSŮM A
MYSLET PŘED
CHOVÁNÍM**



PROBLÉMY S IMPULSIVITOU

MOHOU VYPADAT JAKO...



PŘEŘÍKÁVÁNÍ SE



BEZHLAVÉ UTRÁCENÍ



SKÁKÁNÍ DO VZTAHŮ



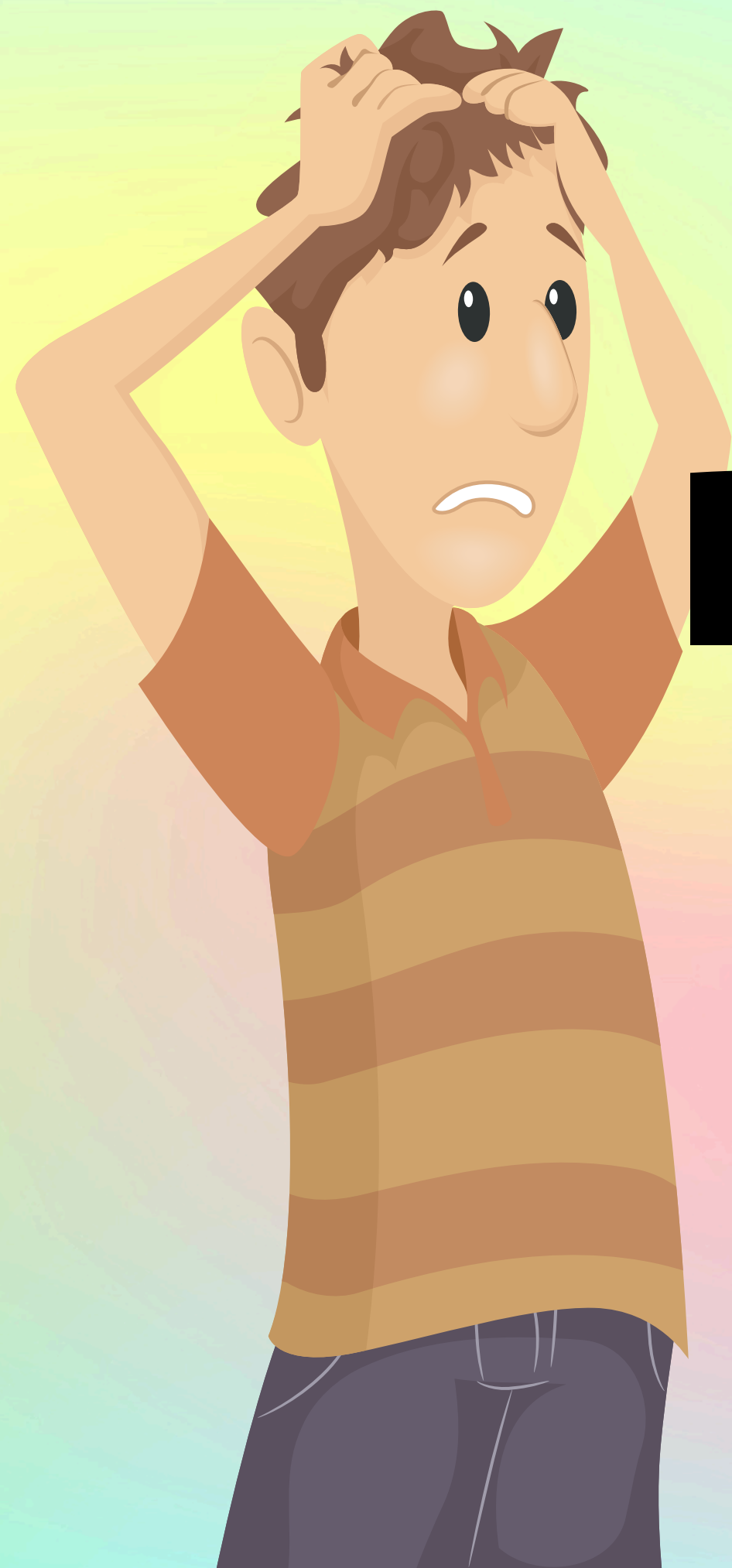
**ŘÍKÁNÍ "ANO"
MOC ČASTO**



PŘEJÍDÁNÍ



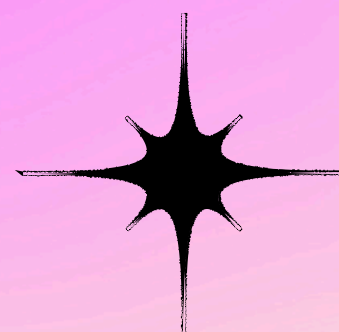
**ČASTÉ
LITOVÁNÍ**



EXEKUTIVNÍ FUNKCE

FLEXIBILNÍ PŘEMÝŠLENÍ

**SCHOPNOST MYSLY
PŘISPŮSOBIT SE
PŘECHODU A NEČEKANÝM
ZMĚNÁM**



NEFLEXIBILNÍ PŘEMÝŠLENÍ

MŮŽE VYPADAT...

**PROBLÉMY S
NENAPLNĚNÝMI
PŘEDSTAVAMI**



**VÍRA ŽE
EXISTUJE JEN JEDEN
SPRÁVNÝ ZPŮSOB
JAK NĚCO UDĚLAT**

**PROBLÉMY S
PŘEKONÁNÍM
NEGATIVNÍCH
ZKUŠENOSTÍ**

**OSTATNÍ TĚ VNÍMAJÍ
JAKO TVRDOHLAVÝ
S UZAVŘENOU MYSLÍ**

**VÍRA ŽE OSTATNÍ
BY MĚLI VIDĚT VĚCI
STEJNĚ JAKO TY**

**PROBLÉMY S
NEČEKANOU
ZMĚNOU**

**PROBLÉMY
PŘEDSTAVIT SI
POZITIVNÍ
VÝSLEDEK**

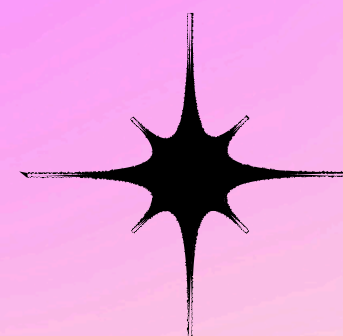
**POCITY ÚZKOSTÍ
NEBO FRUSTRACE
KDYŽ JE
POŽADOVANÁ NOVÁ
ČINNOST**





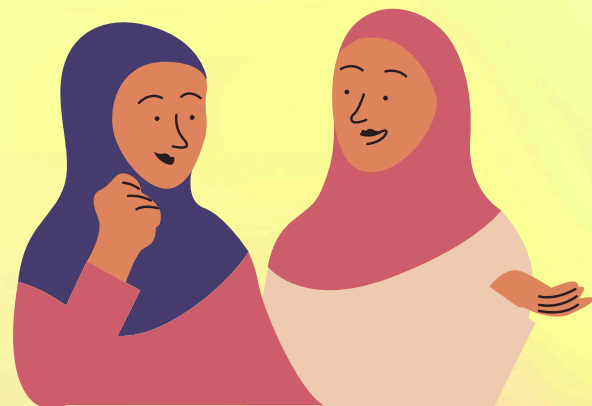
EXEKUTIVNÍ FUNKCE PRACOVNÍ PAMĚŤ

**SCHOPNOST UDRŽET
INFORMACE V MYSLI
BĚHEM JEJÍHO UŽÍVÁNÍ**



ADHD PROBLÉMY S PRACOVNÍ PAMĚTÍ

MOHOU VYPADAT JAKO...



**PŘESKAKOVÁNÍ TÉMAT
BĚHEM KONVERZACE**



**POTŘEBA PŘEČÍST ZNOVU CO JSME
PRÁVĚ DOČETLI**



**POTŘEBA ABY NÁM OSTATNÍ
OPAKOVALI**



**ZAPOMÍNÁNÍ KAM
JSME DALI VĚCI**



**PŘERUŠOVÁNÍ PROTOŽE SE BOJÍME ŽE
ZAPOMENEME CO JSME CHTĚLI ŘÍCT**



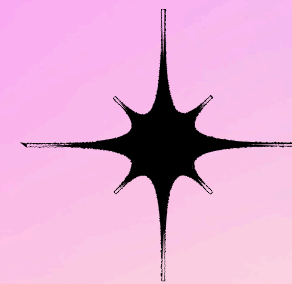
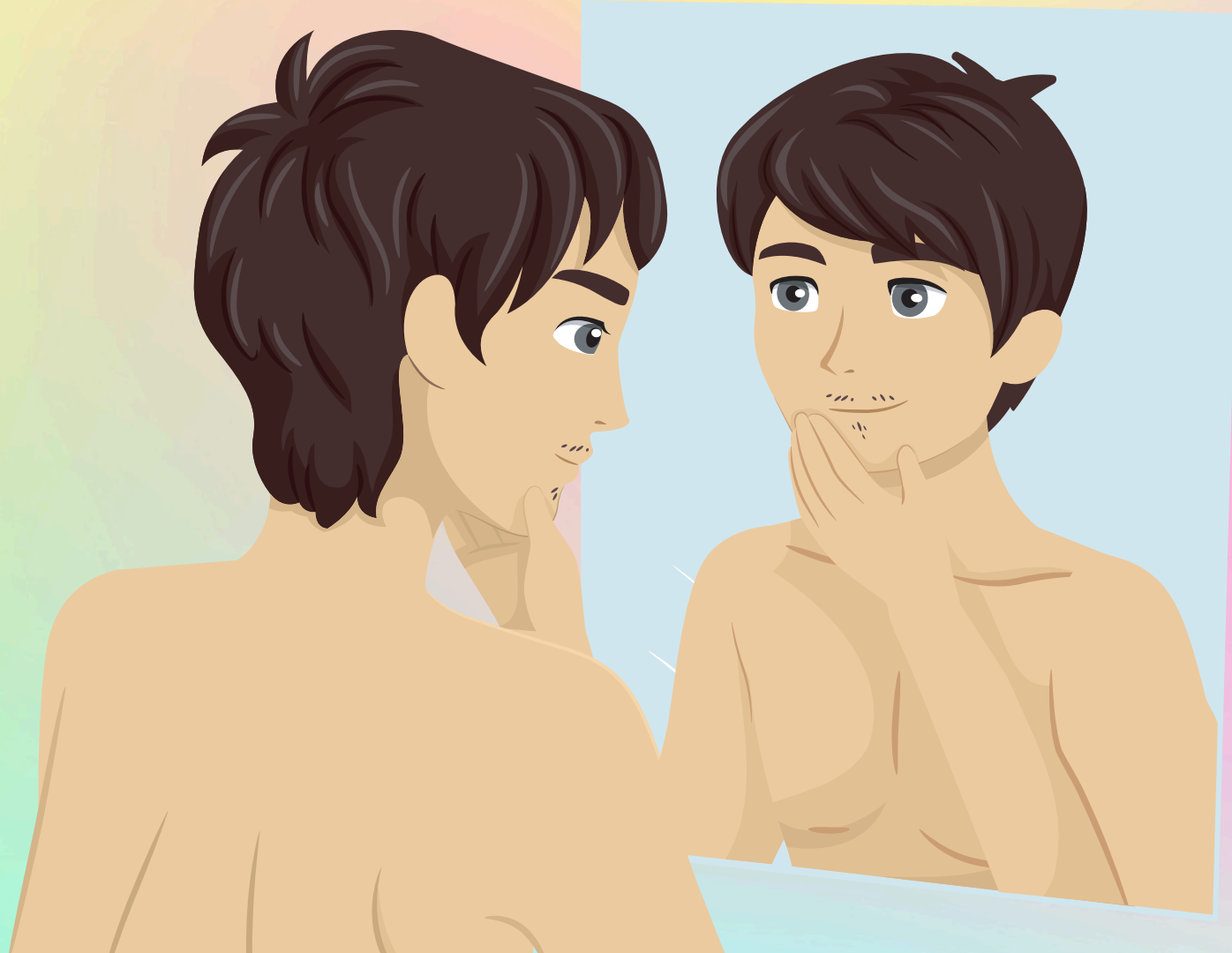
**OMYLEM PŘESKAKOVÁNÍ
KROKŮ V NĚKOLIKA
KROKOVÉM ÚKOLU**

EXEKUTIVNÍ FUNKCE

SEBE-

MONITOROVÁNÍ

**SCHOPNOST PRAVDIVĚ
ZHODNOTIT VLASTNÍ VÝKON A
POKROK**



PROBLÉMY S SEBE MONITOROVÁNÍM

MOHOU VYPADAT JAKO...



**PROBLÉM SE SPOMALENÍM
A KONTROLOU SVÉ PRÁCE**



**NECHÁPÁNÍ OSTATNÍCH CHOVÁNÍ
A REKACÍ NA TVÉ CHOVÁNÍ**



**PROBLÉMY S OPRAVOU
VLASTNÍCH CHYB**



**NEJISTOTA JESTLI SE
NÁM DAŘÍ NEBO NE**



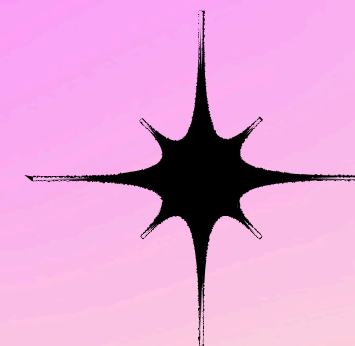
**PROBLÉM SE ZMĚNOU
CHOVÁNÍ KDYŽ JE TŘEBA**



**PROBLÉMY SE
OMLUVIT**

EXEKUTIVNÍ FUNKCE PLÁNOVÁNÍ & PRIORITIZOVÁNÍ

**SCHOPNOST NASTAVIT
A USKUTEČNIT
REALISTICKÉ CÍLE**



ADHD PROBLÉMY S PLÁNOVÁNÍM & PRIORITIZOVÁNÍ

MOHOU VYPADAT JAKO...



ZAČÍNÁNÍ ALE
NEDOKONČOVÁNÍ PROJEKTŮ



DĚLÁNÍ JEN URGENTNÍCH ÚKOLŮ



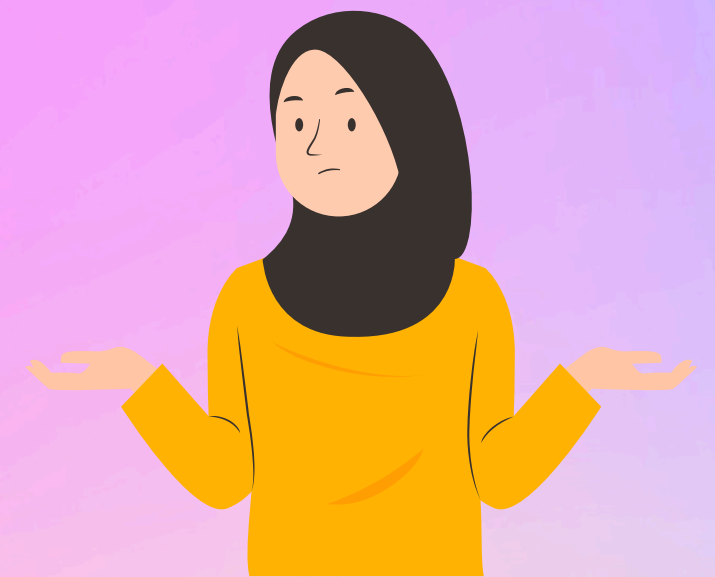
PROBLÉMY S NĚKOLIKA
KROKOVÝMI ÚKOLY



VŠE VYPADÁ JAKO STEJNĚ DŮLEŽITÉ



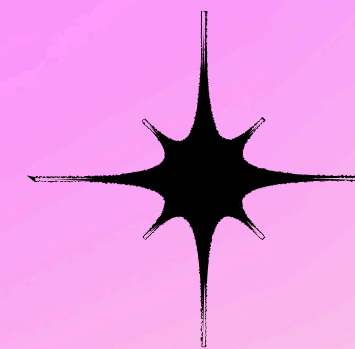
TVOŘENÍ PLÁNŮ KTERÉ
JE NEMOŽNÉ DOKONČIT



NEJISTOTA KDE ZAČÍT

EXEKUTIVNÍ FUNKCE **ORGANIZACE**

SCHOPNOST
UDRŽET VĚCI JAK FYZICKY
TAK MENTÁLNĚ



PROBLÉMY S ORGANIZACÍ

MOHOU VYPADAT JAKO...



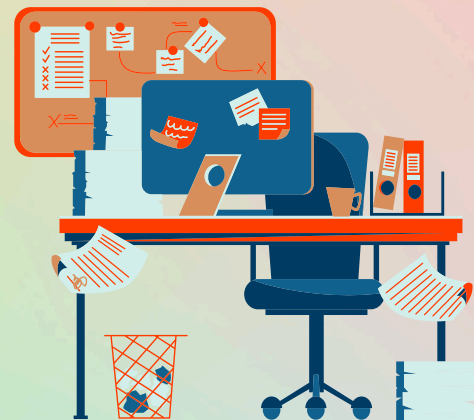
ČASTÉ ZTRÁCENÍ VĚCÍ



**ČASTO CHYBÍ
MATERIÁLY POTŘEBNÉ K
DANÉMU ÚKOLU**



**PROBLÉMY S ÚKLIDEM
PO DOKONČENÉ ÚKOLU**



**PROBLÉMY UDRŽET MÍSTO
UKLIZENÉ**



PROBLÉM PAMATOVAT SI SCHŮZKY

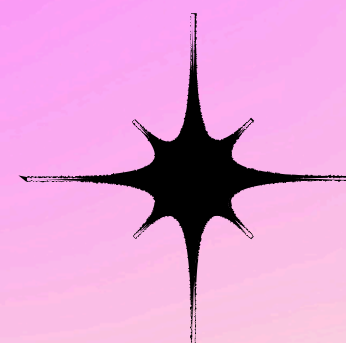


**TVOŘENÍ HROMAD
OBLEČENÍ A DALŠÍCH VĚCÍ**



EXEKUTIVNÍ FUNKCE, ZAHAJENÍ ÚKOLU

**SCHOPNOST
ZAČÍT AKCI NEBO SE
VRÁTIT K PŘEDEŠLÉ**



PROBLÉMY S ZAHÁJENÍM ÚKOLU

MOHOU VYPADAT JAKO...



PROKRESTINACE NAD
ÚKOLY KTERÉ VYŽADUJÍ
MENTÁLNÍ ENERGII



NECHUŤ ZAČÍT DOKUD SE NECÍTÍME
SKVĚLE PŘIPRAVENÍ



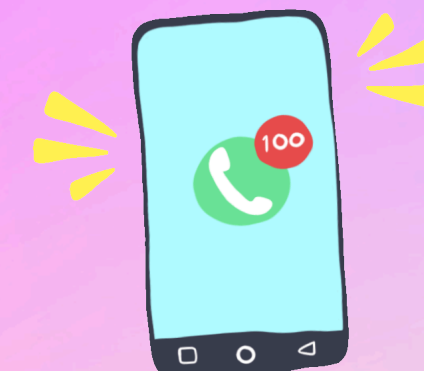
POCIT PŘETÍŽENÍ
JEDNODUCHÝMI
ÚKOLY



VYHÝBÁNÍ SE
DOMÁCÍM PRACÍM A
HYGIENĚ



NECHUŤ DĚLAT ÚKOL POKUD
HO NEMŮŽEME UDĚLAT
PERFEKTNĚ



PROBLÉM
ODPOVĚDĚT NA
EMAILY NEBO
TELEFONÁT

ÚKLOVÁ PARALÝZA



**STAV, VE KTERÉM ČLOVĚK
NENÍ SCHOPEN DOKONČIT
ÚKOL, I KDYŽ ROZUMÍ
DŮLEŽITOSTI ÚKOLU A VÍ,
JAK ÚKOL LOGISTICKY
SPLNIT.**

Zdravotní problémy nabo bolesti
Chaotický prostor
Problémy s pamětí
Nedostatek návyků/rutin
Únava z rothodování
Úzkost
Perfekcionism/RSD
Odrazené/Negativní myšlenkové vzory
Rozptýlení
Neochota přechodu
Nedostatečně stimulující
Přetěžující/Moc kroků/Moc těžké
Nejasné očekávání
Nepříjemné / Spouští senzory
Časová slepota/Domění že věc zabere moc času
Vzdor když řečeno co dělat
Vyhoření/Vyčerpání

JAK VYPADÁ ÚKOLOVÁ PARALÝZA PRO OKOLÍ?



UVOLNĚNÝ A KLIDNÝ



NAMYŠLENÝ



**APATICKÝ NEBO
BEZ ZÁJMU**



LÍNÝ

JAK ÚKOLOVOU PARALÝZU CÍTÍME?



**ZMATENOST
KDE ZAČÍT**



**VYSTRESOVANÝ A
ZAHANBENÝ**



**FRUSTROVANÝ SE
SEBOU A OKOLÍM**



**STRACH Z
NÁSLEDKŮ**

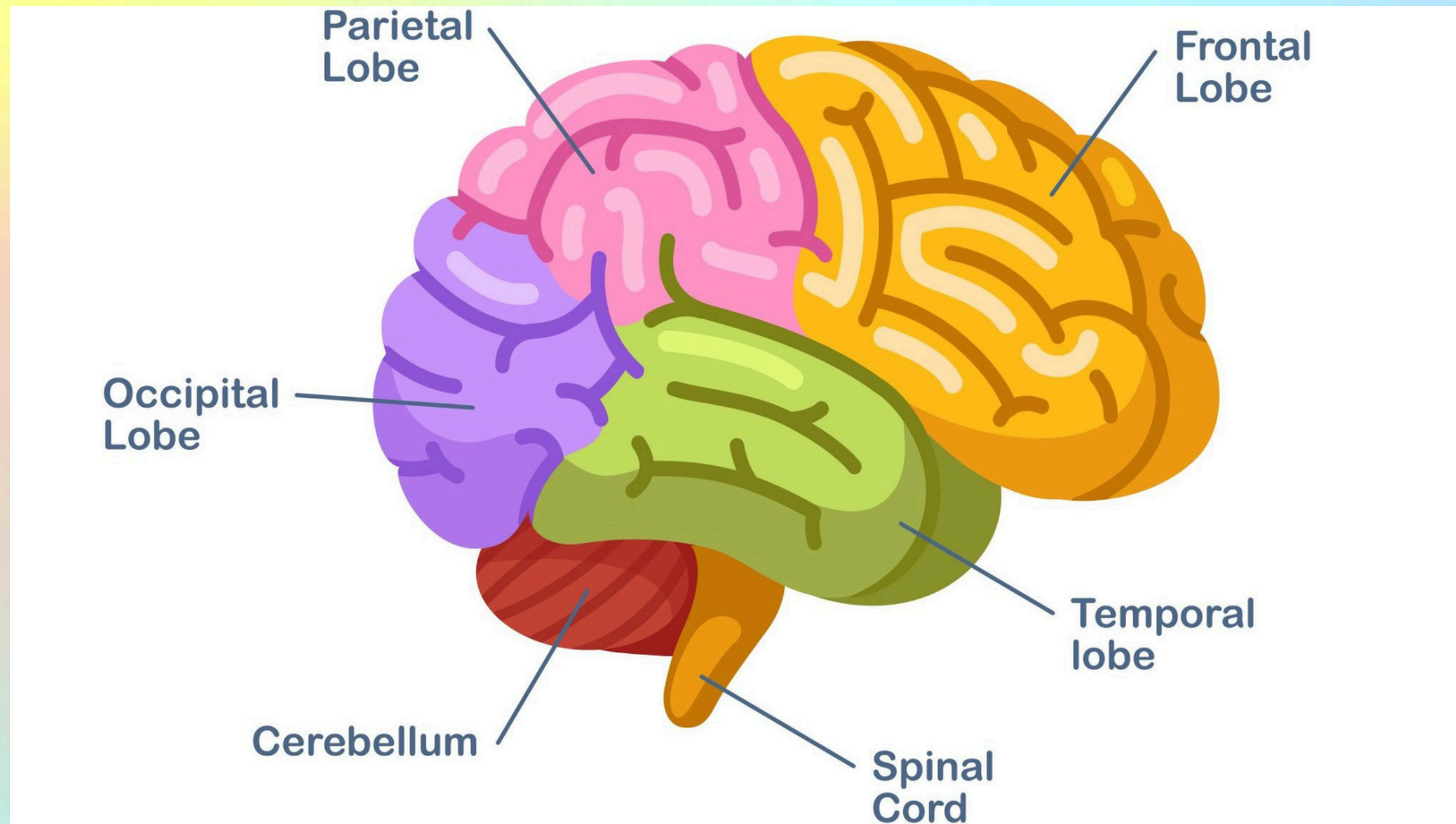


VYČERPANÝ



BEZNADĚJNÝ

ČELNÍ LALOK JE ZODPOVĚDNÝ ZA VĚTŠINU EXEKUTIVNÍCH FUNKCÍ



CO OVlivňuje EXEKUTÍVNÍ FUNKCE?

- VÝVOJOVÉ PORUCHY (ADHD/AUTISM/ETC)
- DOVEDNOSTI (JEJICH CHYBĚNÍ)
- TRAUMATICKÉ PORANĚNÍ MOZKU. (TBI)
- EMOČNÍ TRAUMA (PTSD, CPTSD, ETC)
- EMOČNÍ DISREGULACE
 - ZLOST
 - SMUTEK
 - NADŠENÍ
 - STUD



EXEKUTIVNÍ FUNKCES + TRAUMA



- **TRAUMA MŮŽE ZPŮSOBIT
PROBLÉMY S EXEKUTIVNÍMI
FUNKCEMI**
- **TRAUMA TAKÉ MŮŽE MASKOVAT
EXEKUTIVNÍ FUNKCE A TÍM
NASTÁVÁ PROBLÉM S DIAGNOZOU**

EXEKUTIVNÍ FUNKCE & NEKONZISTENCE

**NAŠE SCHOPNOSTI MOHOU BÝT
"KONZISTENTNĚ NEKONZISTENTNÍ"**

**POKUD JSME VE STRESU, PŘEMOŽENÍ, UNAVENÍ, HLADOVÍ,
SMUTNÍ APOD ... MOHOU PRO NÁS ČINOSTI BÝT NÁROČNĚJŠÍ
NEŽ NORMÁLNĚ.**

**TO MŮŽE BÝT FRUSTRUJÍCÍ A MATOUCÍ PRO NAŠE OKOLÍ -
ALE HLAVNĚ PRO NÁS SAMOTNÉ!**

**JE DŮLEŽITÉ SI PAMATOVAT ŽE TO NENÍ NAŠE VOLBA!
DĚJE SE TO PROTOŽE NAŠE POTŘEBY NEJSOU NAPLNĚNÉ.**



VYHOŘENÍ

MŮŽE VYPADAT JAKO...



KONSTANTNÍ ÚNAVA



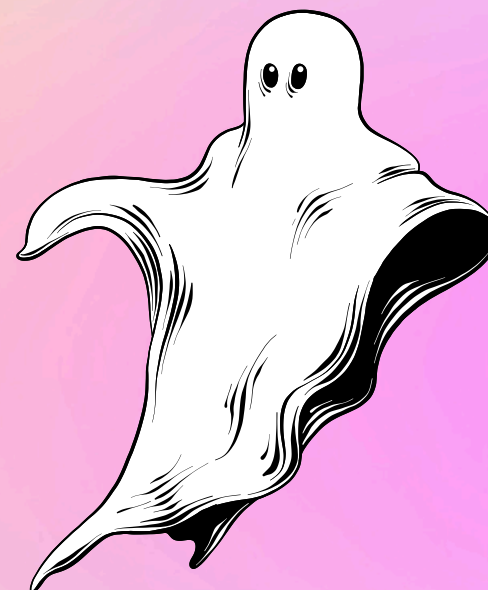
PROBLÉM SE SOUSTŘEDĚNÍM



POCITY BEZNADĚJE



**PROBLÉMY S
PAMĚTÍ**



POCITY ODOSOBNĚNÍ



**ČASTÉ BOLESTI
HLAVY**

POJMY EXEKUTIVNÍ DYSFUNKCE: ROZHODOVACÍ ÚNAVA



**"ROZHODOVÁNÍ JE KOGNITIVNĚ
NÁROČNÝ PROCES A SCHOPNOST
ROZHODOVAT SE ZHORŠUJE PO
DLOUHÝCH SÉRIÍCH
ROZHODNUTÍ."**

-OPTIPEDIA

ROZHODOVACÍ ÚNAVA

“ČLOVĚK TRPÍCÍ ROZHODOVACÍ ÚNAVOU POCIŤUJE ÚNAVU, CÍTÍ SE V MLZE, NEBO ZAŽÍVÁ DALŠÍ PŘÍZNAKY FYZICKÉHO A DUŠEVNÍHO VYČERPÁNÍ,” VYSVĚTLUJE DR. MACLEAN. “TENTO JEV JE KUMULATIVNÍ, TEDY JAK PŘIBÝVÁ ROZHODNUTÍ, CÍTÍ SE HŮŘE A VÍCE VYČERPANĚ S PROBÍHAJÍCÍM DNEM.”

S PŘIBÝVAJÍCÍMI ROZHODNUTÍMI, ZAČNE BÝT MOZEK PŘETÍŽENÝ A ZAČNE HLEDAT ZKRATKY,” DODÁVÁ A DOPLŇUJE “EXISTUJÍ HLAVNÍ ČTYŘI PŘÍZNAKY: PROKRESTINACE, IMPULZIVITA, VYHÝBÁNÍ SE A NEROZHODNOST.”

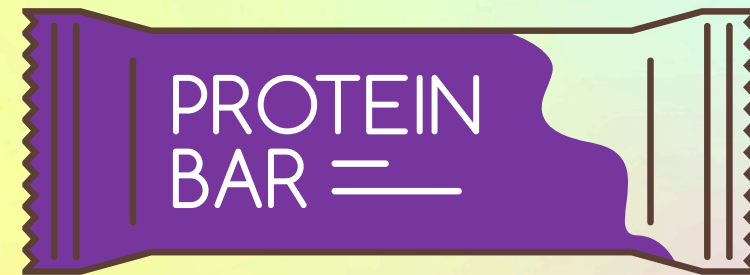
- DR. MACLEAN, PSYCHIATR



TIPY PRO ROZHODOVACÍ ÚNAVU



KOSTKY



**PŘEDPŘIPRAVENÉ
JEDNODUCHÉ
VARIANTY**



**PLÁNOVÁNÍ DNE
PŘEDEM**



**"EENIE MEENIE
MINEY MO"**



**ZBAVIT SE
PERFEKCIONISMU**



**AUTOMATIZUJ
CO SE DÁ**



**POPROS O
POMOC**



**VYTVOŘ JEDNODUCHÉ
A FLEXIBILNÍ RUTINY**

TIPY PRO EXEKUTIVNÍ FUNKCE

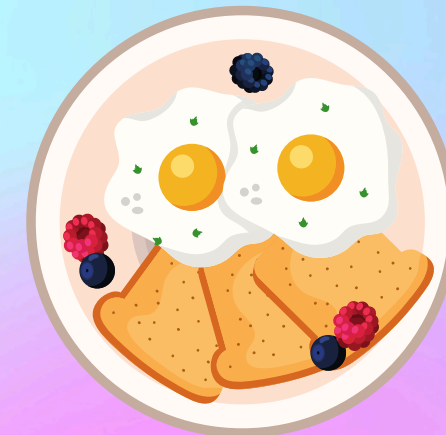
TIPY NA ZLEPŠENÍ EXEKUTIVNÍCH FUNKCÍ



**ZHMOTNI
MYŠLENKY**



**ODPOČINEK V
PŘÍRODĚ**



**JEZ PROTEJN
A TUKY**



HÝBEJ SE



**SPÁNEK (POPROS
O POMOC POKUD
JE TŘEBA)**



**BUĎ NA SEBE
HODNÝ**

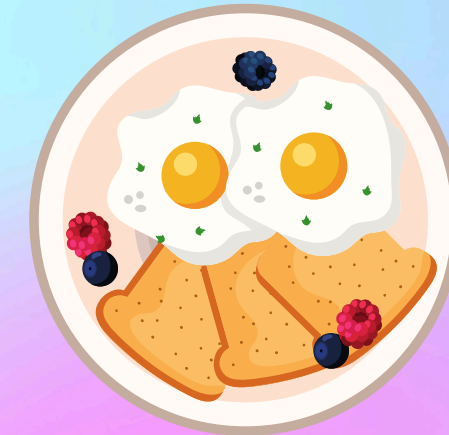
VIDÍŠ NĚJAKÉ PROBLÉMY S TĚMITO TIPY?



**ZHMOTNI
MYŠLENKY**



**ODPOČINEK V
PŘÍRODĚ**



**JEZ PROTEJN
A TUKY**



HÝBEJ SE



**SPÁNEK (POPROS
O POMOC POKUD
JE TŘEBA)**



**BUĎ NA SEBE
HODNÝ**

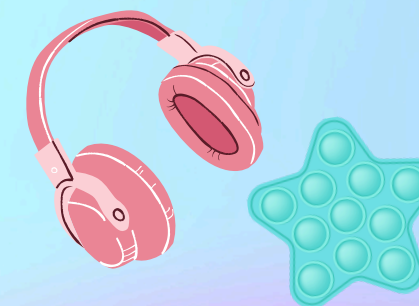
POTŘEBY CO ZVÁŽIT...



HYDRATACE



ODPOČINEK A SPÁNEK



SENZORY



**VOLNOST &
AUTONOMIE**



ČAS V PŘÍRODĚ



POHYB



PROPOJENÍ

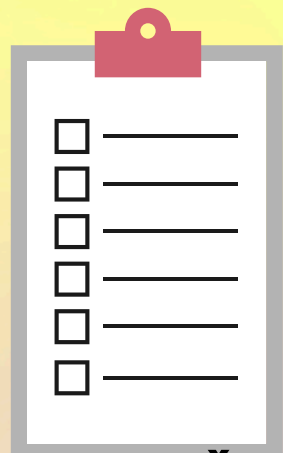


VÝŽIVA

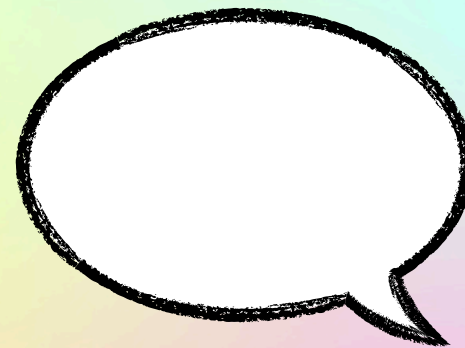


MÍR

TIPY PRO EXEKUTIVNÍ FUNKCE: **EXTERNIZUJ VŠE**



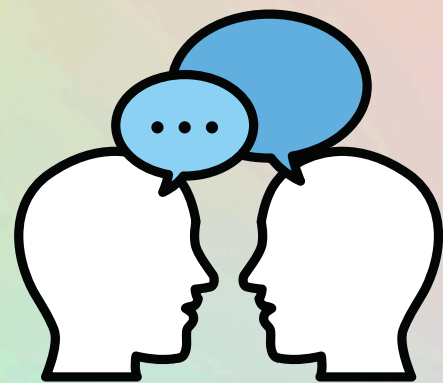
**VYTVOŘ SI
LIST**



**MLUV SE
SEBOU**



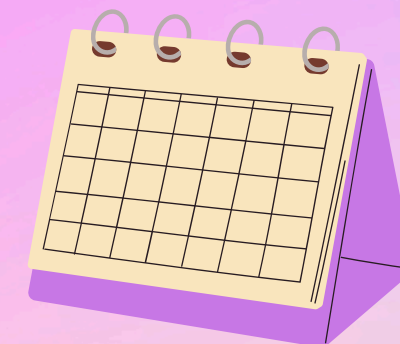
**NAHRÁVEJ SI
HLASOVKY**



MLUV S OSTATNÍMI



**VYHOĎ VŠE NA
PAPÍR**



**DEJ SI TO DO
KALENDÁŘE**

TIPY PRO EXEKUTIVNÍ FUNKCE: DVOJNÍK

**STRATEGIE NA PRODUKTIVITU KDY
NĚKDO DALŠÍ JE PŘÍTOMNÝ BĚHEM
TOHO CO PRACUJEŠ NA ÚKOLU.**

**MOHOU TI POMÁHAT NEBO DĚLAT NA
SVÉ VĚCI, NEBO TI JEN DĚLAT
SPOLEČNOST.**



TIPY PRO EXEKUTIVNÍ FUNKCE:

"LŽIČKA CUKRU"

**PŘIDÁNÍ NĚČEHO CO MÁŠ RÁD K DANÉMU ÚKOLU
ABY BYL O NĚCO ATRAKTIVNĚJŠÍ**

PŘÍKLADY:

- MUZIKA PŘI ÚKLIDU
- KRESLENÍ PŘI POSLOUCHÁNÍ
PŘEDNÁŠKY
- UPÍJENÍ KAFE PŘI UČENÍ
- DEBATY NA TELEFONU PŘI CHŮZI



TIPY PRO EXEKUTIVNÍ FUNKCE: SEBE-KOUČOVÁNÍ

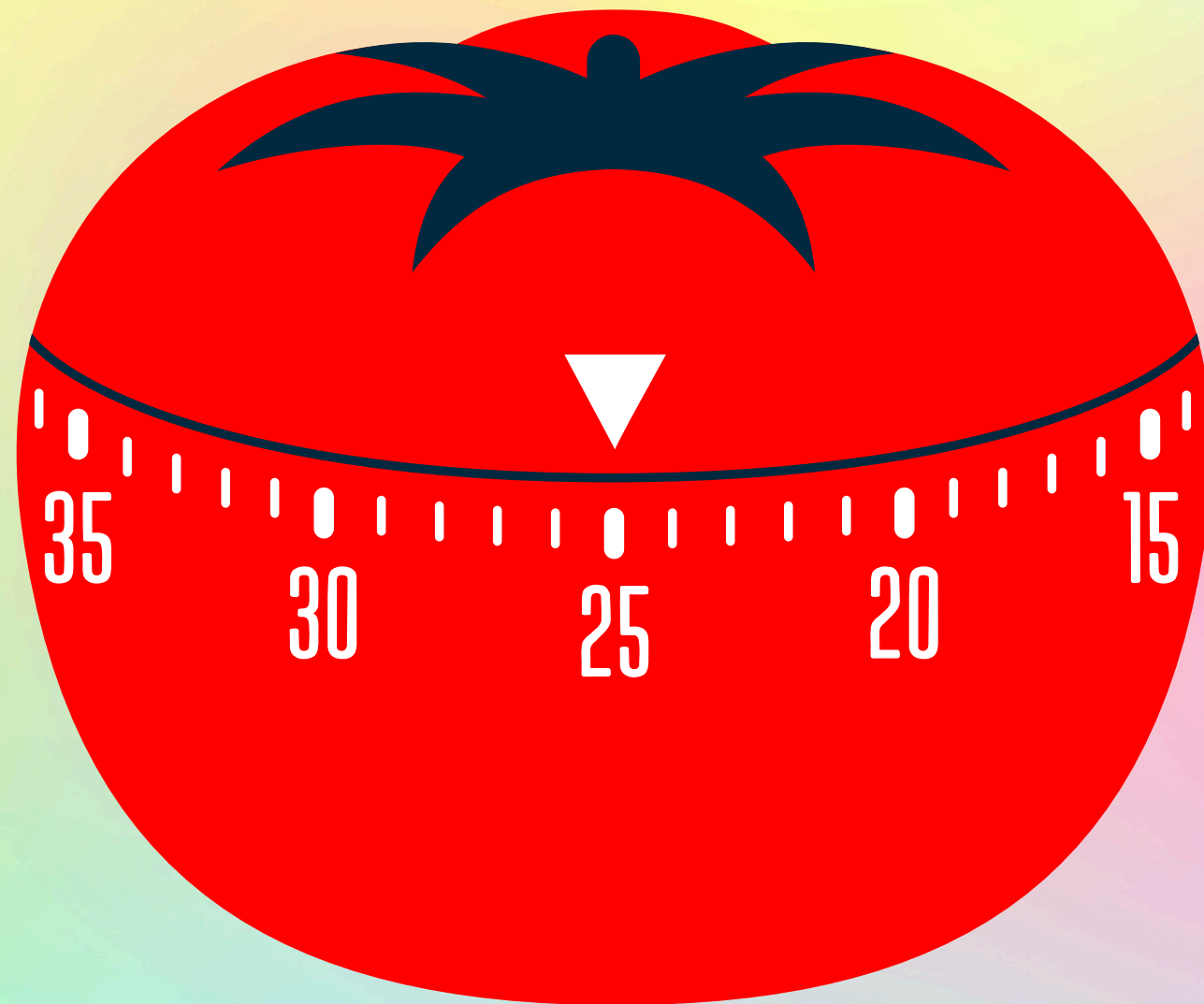


**PROVÁZENÍ VLASTNÍCH
MYŠLENEK ABY BYLY
POZITIVNÍ, ZALOŽENÉ NA
POTŘEBÁCH A ŘEŠENÍCH**

**TO MŮŽE POMOCI K LEPŠÍMU
ROZHODOVÁNÍ, PRODUKTIVITĚ, A
ZLEPŠENÍ MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ.**

TIPY PRO EXEKUTIVNÍ FUNKCE:

POMODORO TECHNIKA



**"THE POMODORO TECHNIKA JE METODA PRO
PRODUKTIVITU ZALOŽENÁ FRANCESCEM CIRILLO V
POZDNÍCH LETECH 1980S.**

**POUŽITÍM KUCHYŇSKÉHO BUDÍKU SE ROZDĚLÍ PRÁCE
DO INTERVALŮ PO 25 MINUTÁCH S KRÁTKÝMI
PAUZAMI.**

**KAŽDÉMU INTERVALU SE ŘÍKÁ POMODORO, Z
ITALSKÉHO SLOVA PRO RAJČE, PROTOŽE
ČASOVAČ, KTERÝ CIRILLO POUŽIL BĚHEM
STUDIÍ NA UNIVERZITĚ BYL VE TVARU RAJČE."**

-WIKIPEDIA

TIPY PRO EXEKUTIVNÍ FUNKCE:

HROMADĚNÍ NÁVYKŮ

**KOMBINOVÁNÍ STÁVAJÍCÍHO
NÁVYKU S NOVÝM.**

**PRO LIDI S ADHD, JE JEDNODUŠÍ
NAJÍT STÁVAJÍCÍ NÁVYK A
SPOJIT HO S NOVÝM NEŽ S ČASEM
NEBO LOKACÍ.**



TIPY PRO EXEKUTIVNÍ FUNKCE:

VZÁJEMNÁ POMOC

**VZÁJEMNÁ VÝMĚNA ČINNOSTI,
ZDROJŮ, KDE LIDI NABÍDNOU CO
MOHOU, A DOSTANOU CO POTŘEBUJÍ.**

**ADHD LIDEM SE LÉPE DAŘÍ KDYŽ
MOHOU NĚKTERÉ VĚCI
OUTSOURCOVAT A NAOPAK POMOCI
S TÍM CO JIM JDE LÉPE OD RUKY.**



TIPY PRO EXEKUTIVNÍ FUNKCE:

RADIKÁLNÍ SEBE PŘIJETÍ!



**- BUĎ SE SEBOU UPŘÍMNÝ
OHLEDNĚ VLASTNÍCH POTŘEB A
DOVEDNOSTÍ**

**- BUĎ SE SEBOU UPŘÍMNÝ
OHLEDNĚ TVÉHO ČASU A
ENERGIE**

**- PŘIJMI SOUČASNOU SITUACI
S MENTALITOU RŮSTU**

- PŘESTAŇ SE ODSUZOVAT

OTÁZKY?

