

Imposter syndrome

Přednášející: Mgr. [Denisa Dedicová](#) z Growjob Institutu

Úvod do imposter syndromu

- Většina lidí si o nás nic nemyslí, tedy si třeba vůbec nemusí všimnout že něčím takovým trpíš

[Clance IP scale test na imposter syndrom](#) (není zase tolik komplikované to ovlivnit vlastním úsudkem tak, aby jsme ten imposter syndrom podpořili)

Dotazník lidí na trhu práce

85 %	Lidi se cítí nekompetentní
70 %	Lidi má pocit že si takovou práci nezaslouží
25 %	Lidi se tak cítí často, nebo pořád
15 %	Lidi si myslí, že dostali práci jen kvůli nedostatku uchazečů
11 %	Lidi si myslí že si nezaslouží chválu za jimi odvedenou práci (Pro sebe nebudou dostatečně dobří)

Lidi nemají čas řešit každou věc co děláte, upřímní lidé Vás chválí když to tak opravdu cítí a myslí

Řešení podle lidí?

60 %	by potřebovalo pozitivní a užitečnou zpětnou vazbu
44 %	by si přáli otevřenější firemní kulturu, kde by mohli sdílet své obavy a výzvy
43 %	by preferovali koučink nebo mentoring

Výstup

- Definice sama sebe přes oči někoho jiného
 - nemělo by to tak být, je to neudržitelné ale může to pomoci při akutní fázi imposter syndromu
 - Ideální stav je abych nepotřeboval něčí chválu abych si myslel že jsem dostatečně dobrý

Každý se minimálně jednou za život do imposter syndromu dostane!

Poznávací znaky

Pochybnosti

Pochybnosti vs Imposter syndrome

- Pochybnosti jsou přirozená míra strachu
- Imposter syndrom je o tom že ten strach nás ochromí, konstantně ve stresu, stres a pochybnosti jsou chronické, konstantně čekáte na to až se něco provalí

Imposter momenty můžete prožívat, ale neměli byste mít imposter život!

Perfekcionismus

- Trvá nám hodně dlouho dokončit úkol, protože si nevěříme že je dost dobrý

Prokrastinace

Nespokojenost

- Chybí pozitivní sociální interakce
- Moc kortizolu
- Nespokojený život

Negativita

Moc kortizolu a stresu zanáší pohled vidět řešení a tedy spíš zahazuje aktivity

Průvodní jevy na kterých lze pracovat samostatně

Tlak na výkon a výsledky

- “Něco se povedlo jen protože jsem jel na 200%”
- V rámci IS to stejně nebude nikdy dost a i kdyby tak pouze v jednom konkrétním odvětví a nikde jinde nebudu mít sebevědomí

Introverze

- Sklony ke stydlivosti
- Lidé jsou stranou, protože se obávají že udělají nějakou chybu před ostatními

Přehnaná příprava

- Společník s perfekcionismem
- Extrémní strach z jakéhokoli selhání

České školství je velmi postaveno na mety, výkony a cíle, přičemž si “nemůžeme dovolit selhat”

Fixní vs Růstové myšlení v imposter syndromu

Průvodní jevy na kterých NELZE pracovat samostatně

Objevení před/po/při imposter syndromu -> **vyhledat odbornou pomoc**

- Deprese
- Úzkosti
- Panický strach

Časté příčiny IS

Nepodporující nebo konfliktní rodinné zázemí

- Pod palbou konstantních hádek nebo pochybností
- Jsme dospělí, je třeba jim odpustit a vzít odpovědnost do vlastních rukou
 - Rodiče většinou sami dělali jen to co sami uměli nebo z jakého prostředí sami vyšli

Prostředí/Diskriminace

- Předhazování úspěšnějšího člena rodiny

Nízké sebevědomí

- Nejjednodušší věc co lze obnovit!

Porovnávání se s okolím

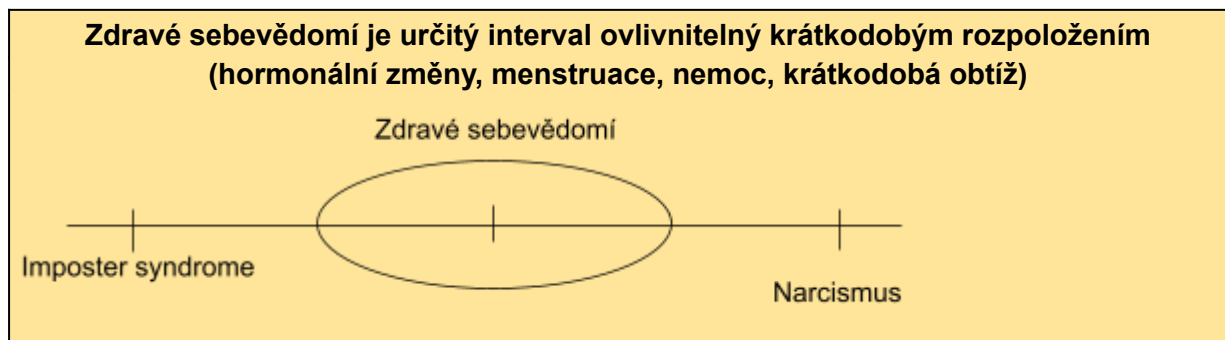
- Na jedno kliknutí se lze porovnávat s okolím = celý svět
- Na IG se dávají jen líbivé věci -> ikdyž si to člověk uvědomuje, tak emoce z porovnávání mohla už proběhnout a ovlivnit nás

Praktické nástroje pro boj s IS

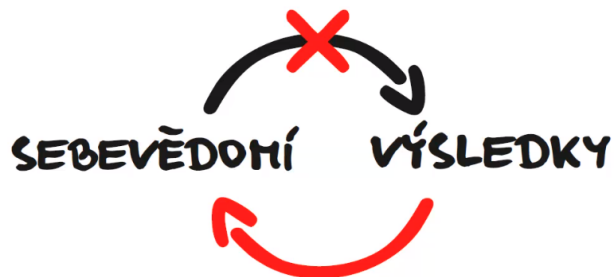
Zdravé sebevědomí

- Vědomí našeho potenciálu, naší přidané hodnoty, schopností, znalostí, silných stránek.
- Samochvála nesmrdí! Samochvála není arogantnost/namyšlenost (většinou to popíchnou lidi, co sami nemají zdravé sebevědomí)
 - Sepsat si seznam osobní hrdosti a seznam osobních úspěchů
 - Co jsem potřeboval k tomuto úspěchu? Proč jsem na toto hrdá?...

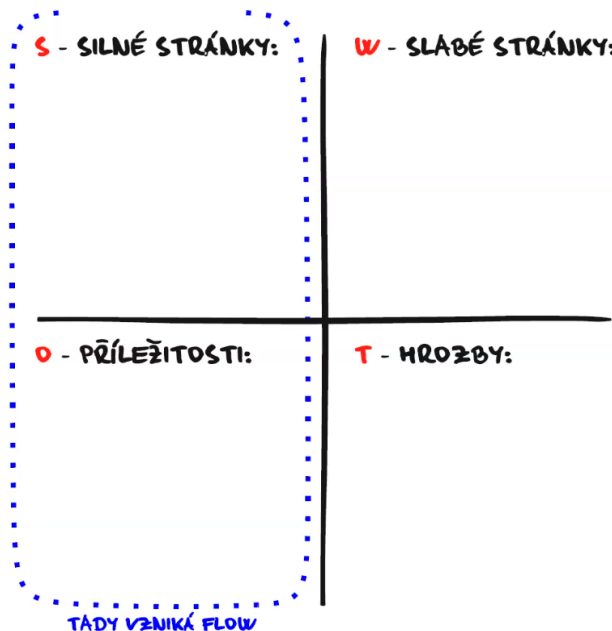
- Důležité napsat cokoliv relevantního a potom se nad tím zpětně zamyslet



- Nelze vybudovat sebevědomí prázdnou chválou!



- Spíše rozpoznání silných stránek v normálním životě



MÉ SILNÉ STRÁNKY:

- JAKÉ JSOU MÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI?
- **V ČEM VYNIKÁM?**
- V ČEM JSEM LEPŠÍ NEŽ MÍ PŘÁTELÉ A KOLEGOVÉ?
- **KTERÝCH VLASTNOSTÍ SI NA MNĚ CENÍ MÉ OKOLÍ?**
- S ČÍM SI KE MNĚ CHODÍ OSTATNÍ PRO RADU?

ROZPOZNÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK

- 1) POCIT AUTENTIČNOSTI**
- 2) POCIT VZRUŠENÍ A RÁDOST**
- 3) STRMÁ KŘIVKA UČENÍ**
- 4) TOUHA NÁJÍT DALŠÍ VYUŽITÍ**
- 5) PŘI UPLATNĚNÍ SE NEVYČERPÁTE**
- 6) PODVĚDOMĚ PREFERUJI SOUVISEJÍCÍ ČINNOST**

- Hledat obecné silné stránky vaší celkové osoby
 - Při hledání neoddělovat na práci, školu, osobní život
- Co s větou “Dnes to přece umí každý?”
 - Kdo řekl že je to pravda?
 - Jakékoliv zlepšení je osobní vývoj/rozvoj, které zvětšuje náš potenciál
 - “Parkování se mi povedlo. Super! Dneska jsem řídila 3 hodiny a nebyla potom tak unavená jak bych si myslela že budu. Super!”
 - Fňukání bere čas

Porovnávání se s ostatními

Nesnažte se neporovnávat! Porovnávání nevypnete, je to přirozené a užitečné (už z dob prvotních tvoření skupin a kmenů si musíte uvědomovat vaši přidanou hodnotu od ostatních a vaši vlastní výhodu)

Jak porovnávat, když už porovnávám?

- Při porovnávání neskončit u porovnávání jedné osoby, ale zamyslet se i na souvislostmi s ostatními odvětvími (partner vs kariéra,...)

1. PŘEHÝŠLEJTE, CO TO VYPOVÍDÁ O VÁS

2. PROČ ZROVNA ON/ONA?

3. VNÍMEJTE HO JAKO INSPIRACI

4. POKUD BUDU STEJNÁ? BUDU SPOKOJENĚJŠÍ?

5. OPRÁVDU TO CHCI/POTŘEBUJU?

- Zakončit porovnávání tím, že vyhledám aspekty ve kterých jsem lepší já.

Naučit sami sebe koučovat a analyzovat

Co dělat když prožívám negativní emoce?

1. CO SE PRÁVĚ TEĎ DĚJE?

2. JAK SE CÍTÍM?

3. CO PŘESNĚ CÍTÍM?

4. PŘI JAKÉ AKTIVITĚ SE TAK CÍTÍM?

5. PŘI KTERÉ AKTIVITĚ SE CÍTÍM LÍP?

**6. NEHÁ TO SOUVISLOST S NĚJAKOU
HOJÍ MINULOU ŽIVOTNÍ ZKUŠENOSTÍ?**

7. CO S TÍM TEĎ MŮŽU DĚLAT?

Hmatatelné výsledky vašich úspěchů

- Je dobré se vracet k reálným připomenutelným výsledkům! (fotky, vzpomínky, výsledné vztahy, zpětné vazby, printscreeny, diplomy, překonané strachy - věci co se třeba staly samozřejmostí, získané zkušenosti)

- Vybudovat si nástěnku výsledků! (Instagram, složka na počítači, šuplík, reálná nástěnka)

Pozor na společenské úspěchy!

(úspěchy, které naše okolí aktivně uznalo projevem uznání)

Společenské úspěchy nejsou naše jediné validní úspěchy! Spousta úspěchů okolí neuzná (lidé mají vlastní životy a nemají na nás všechnen čas/energii, je to v pořádku), to ale neznamená že se nestaly!

Sami známe nejlépe všechny naše úspěchy (ale i všechny naše nejdrobnější/největší neúspěchy, které okolí ani nemusí zaregistrovat)

1. CO POVÁŽUJI ZA SVÉ ÚSPĚCHY?

2. KAM JSEM SE POSUNUL(A) ZA POSLEDNÍ 2-3 ROKY?

3. ČEHO JSEM SE BÁL(A) A NAKONEC JSEM TO ZVLÁDL(A)?

4. ZA CO JSEM NA SEBE HRDÝ/Á?

5. ZA CO BYCH SI DAL(A) MEDAILI?

6. V ČEM INSPIRUJI OSTATNÍ?

Práce s vlastním očekáváním

- Určit si **vlastní realistické konkrétní** měřítko spokojenosti a růstu
 - Odpověď na otázku "Co je **(pro mě)** dost?"
 - Jak moc modrý je modrý z nebe?
- Největšími kritiky býváme my sami sobě!
 - Říkáme si že něco neumíme dostatečně dobře, podle nějakého měřítka

Pokud nikdy neselžete, konáte pod svoje limity!

Sebeláska

- Chovejte se k sobě tak, jako byste se starali o někoho, koho máte rádi (milosrdnost, vlastní odpuštění chyb, ...)

SEBELÁSKA

**STÁV, KDY SE PŘIJÍMÁTE TAKOVÍ, JACÍ JSTE.
KDY SE MÁTE RÁDI SE VŠEMI SVÝMI KLADY
I ZÁPORY. KDY NEPOTŘEBUJETE BÝT
VŽDY DOKONALÍ A PERFEKTNÍ, ABYSTE
SE MĚLI RÁDI.
JSTE SAMI K SOBĚ LASKAVÍ A MILOSRDNÍ.**

Self talk

- Velmi užitečný nástroj, který by se neměl podceňovat
- Vytvořte si svůj vlastní styl, který pro vás funguje

Příklady

- [Poslední skaut - motivační formule](#)
- [Jessicas daily affirmation](#)

Hlavní myšlenka

Při pochybách se sami silně zamyslete **proč jste tam kde jste** a aplikujte nástroje zde zmíněné

Otázky na konci semináře

Kompromis není dohoda! Kompromis není dlouhodobé řešení a je nutné si stát za některými názory

Perfekcionismus

- Uvědomit si, že **né všechno potřebuje být perfektní na to aby to bylo úžasné**

Jak žádat/dávat o feedback

- Zažádat si o vzájemnou výměnu názorů
- Balancovat pozitiva a negativa
 - Na pracovišti: 3 pozitivní věci na 1 negativní věc
 - Partner: 5 pozitivních věcí na 1 negativní věc

Sdílení imposter syndromu

- Přicházet s tím výhradně k důvěrným lidem, co se budou aktivně doptávat, co jsou schopni mluvit o emocích
- **Může být velkým oslabením v kolektivech zaměřených na výsledky**