

Osobní hranice

Práce s osobními hranicemi jako klíčový nástroj ve firmě



O ČEM JE ŘEČ?

Schopnost cítit své limity, komunikovat je bez ztráty sebe sama a zůstat pevní i pod tlakem je základem autentického a stabilního fungování ve světě, kde je každé rozhodnutí zkouškou. Právě umění říct „stop“ dřív, než nás přetlak rozdrtí, a rozeznat, kdy ustoupit a kdy stát pevně, se skrývá pod pojmem hranice.

Ty jsou klíčové nejen v osobním životě, ale i v týmu, v komunikaci se šéfem, s kolegy, s klienty. V dnešní době, kdy si svět žádá naši pozornost každou vteřinu – přes mobily, e-maily, reklamy i požadavky druhých – je kultivace vlastních hranic zásadní. Ne jako obrana, ale jako nástroj zdravé reakce a přirozené autority.

Kdo zná své hranice, zná i své potřeby. Umí je jasně vyjádřit, včas reagovat a vést sebe i ostatní respektujícím způsobem.

CO VÁM PRÁCE S HRANICEMI PŘINESE?

1

Posílení schopnosti říkat „ne“:
snížení přetížení a rizika vyhoření

2

Jasnější odpovědnost v týmu:
méně konfliktů a větší porozumění

3

Zvýšení psychické pohody:
zlepšení dlouhodobé výkonnosti a loajality

4

Posílení přirozené autority lídrů:
efektivnější vedení týmů

5

Dopad na byznys:
nižší fluktuace, méně sick days, udržení klíčových lidí