

CESTA Z OVERTHINKINGU

online kurz

Překonej svůj imposter syndrom

3. modul

WORKBOOK

Kompetence

Příliš přísně

- Pocit nedostatečnosti často nevychází z reality, ale z toho, jak máš vnitřně nastavenou **definici kompetence**.
- Pokud je **příliš přísná, nebudeš si připadat kompetentní nikdy**.
- Definici kompetence máš ve svých rukách. Jakmile ji změniš z nedosažitelné na realistickou, vzniká prostor cítit se kompetentně a jednat.

Definice kompetence

1. Pojmenuj svou aktuální definici

- Vyber si oblast, kde se cítíš nekompetentně nebo nedostatečně, a napiš si:
 - Co musí člověk splňovat, aby byl podle mě kompetentní?
 - Jaké nároky v této oblasti kladu na sebe?
 - Co by se stalo, kdybych tyto nároky nesplnil/a?

2. Zpochybni své nároky

- Podívej se na své odpovědi a všimni si:
 - Jsou nároky na mě přísnější než na ostatní?
 - Obsahují absolutní požadavky („vždycky“, „nikdy“)?
 - Dávají prostor být člověkem (dělat chyby, učit se za chodu, nevědět a dohledat si informace)?
- Je možné tuto definici naplnit?

Definice kompetence

3. Zvědom si původ

- Tato definice není objektivně pravdivá a univerzální. Je převzatá z prostředí (rodina, škola, autority).
- Vznikla nevědomě – ale můžeš ji vědomě změnit.

4. Vytvoř novou definici

- Zeptej se: **Co pro mě dnes znamená kompetence – bez tlaku na dokonalost?**
- Může to pro tebe aktuálně zahrnovat například:
 - schopnost učit se a dohledat si informace
 - schopnost říct si o pomoc
 - schopnost komunikovat a reagovat na situaci
 - nebo cokoliv jiného
- Důležité je si zvědomit, že kompetence ≠ bezchybný výkon

5. Pracuj s odporem

- Pokud se objeví myšlenky jako:
 - „tohle je snižování standardů“
 - „to je slabost“
 - ...
- zastav se a prozkoumej je. Tyto postoje často udržují starý vzorec, který tě drží v nedostatečnosti.
- **Přepisovat definici s odporem nemá smysl, je to zbytečné. Nefunguje to.**