



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

OBCHODNÍ PŘÍLEŽITOSTI A ROZVOJ DOVEDNOSTÍ

Modul 2

# JAK DOSÁHNOUT MYŠLENÍ ÚSPĚŠNÝCH



Autor: ALK (Česká republika)

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs



# Cíl



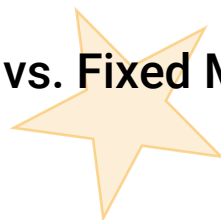
Účelem tohoto modulu je představit zavedené postupy a pomoci tanečnickům dosáhnout myšlení úspěšných. Transformace stávajícího myšlení není snadný úkol, ale díky informacím obsaženým v tomto modulu budou účastníci schopni pomalu zavádět změny ve svém životě.



# Podívejte se a diskutujte



Growth Mindset vs. Fixed Mindset



# Čeho byste měli být schopni po absolvování tohoto modulu...



## Znalosti

- Identifikace různých typů myšlení a vysvětlení jejich vlivu na lidi.
- Vysvětlení, jak funguje motivace, a definování toho, co pro vás znamená úspěch.



## Dovednosti

- Opuštění fixního myšlení a přizpůsobení se úspěšnému růstovému myšlení, které vám umožní profesní postup.
- Vytvoření dlouhodobé vize a převzetí odpovědnosti



## Postoje

- Překonání strachu z neúspěchu a přijetí faktu, že jediným způsobem, jak se rozvíjet, je dělat chyby.





## Klíčové koncepty

### Myšlení úspěšných

Dosažení úspěchu v životě je silně spojeno se správným myšlením. Každodenní rozhodnutí a činy jsou určovány naším myšlením.

Mít myšlení úspěšných je důležité, protože vám umožňuje být flexibilní a kreativní. Lidé s tímto typem myšlení dokáží uskutečnit věci i za nepříznivých okolností.

### Růstové vs. fixní myšlení

Jedním z aspektů myšlení úspěšných je růstové myšlení, což znamená, že věříte, že můžete růst a zlepšovat se.

Opakem je fixní myšlení. Lidé s tímto způsobem myšlení věří, že některé své dovednosti a schopnosti nemohou zlepšit..





# Klíčové koncepty

## Motivace

Motivace je soubor důvodů, proč něco dělat, je to to, co lidi nutí soustředit se na stanovené cíle.

Existují dva hlavní typy motivace:

Vnější - jejím zdrojem je prostředí kolem člověka, může to být odměna, termín nebo trest.

Vnitřní - není spojena s vnější odměnou, lidé jsou motivováni, protože je něco baví nebo zajímá.

## Dlouhodobá vize

Dlouhodobá vize je spojena s konečným cílem vaší kariéry a může působit jako silný motivační faktor. Zároveň vás udrží na správné cestě.

Chcete-li si vytvořit dlouhodobou vizi, ujistěte se, že víte, jaké jsou vaše cíle, čeho chcete dosáhnout, na čem musíte pracovat, a stanovte si priority.





## Klíčové koncepty

### **Orientace na vnitřní hodnoty**

Myšlení úspěšných přichází s uvědoměním si sebe sama. Ať už se děje cokoli, ujistěte se, že máte čas podívat se na sebe: Mohli jste něco udělat jinak? Rostli jste jako osobnost? Co jste se naučili a jak to můžete využít v budoucnu?

### **Vidění příležitostí**

A konečně, přijetí myšlení úspěšných vám umožní věřit v možnosti, které jsou kolem vás. To neznamena, že všechno dokážete nebo že byste měli být ve všem přehnaně optimističtí - jen musíte věřit, že se dobré věci mohou stát, když je začnete hledat.





**Jaké kroky může člověk  
podniknout, aby dosáhl myšlení  
úspěšných?**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs





## Nápady...

- Přijetí mentality hojnosti
- Přestat se bát selhání
- Vytvoření dlouhodobé vize
- Učení se z vlastních chyb
- Poznávání sebe sama
- Zaměření se na výsledky
- Vyšší flexibilita
- Hledání inspirace kolem sebe





# Jak lze popsat rozdíly mezi fixním a růstovým myšlením?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs

## Tyto dva způsoby myšlení jsou velmi odlišné...

### **Fixní myšlení**

Lidé s fixním myšlením věří, že jejich charakterové vlastnosti a schopnosti, jako je inteligence a nadání, jsou neměnné. Tento způsob myšlení je omezující, protože způsobuje, že se lidé vyhýbají výzvám, snadno se vzdávají a cítí se ohroženi úspěchem jiných lidí. Lidé také považují své neúspěchy za důkaz nedostatečné inteligence nebo talentu.

### **Růstové myšlení**

Lidé s růstovým myšlením chápou, že svou inteligenci, talent a schopnosti mohou dále rozvíjet prostřednictvím úsilí, učení a vytrvalosti. Je důležité pokračovat v práci navzdory neúspěchům.

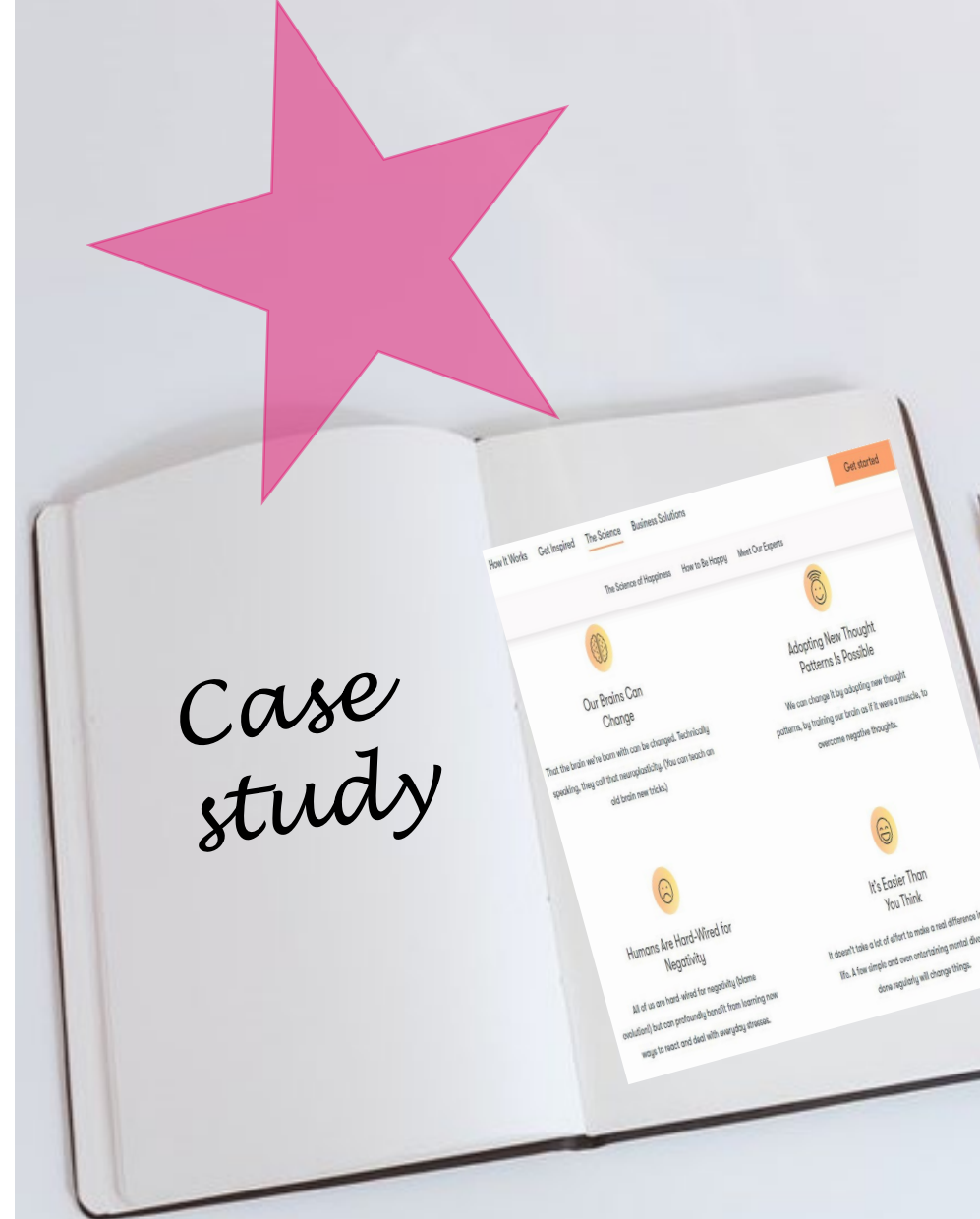
Některé schopnosti jsou samozřejmě vrozené a nelze je rozvíjet. Je důležité si uvědomit, které schopnosti jsou pevně dané a které lze zlepšovat. Tento způsob myšlení umožňuje lidem přijímat výzvy, nacházet inspiraci u jiných lidí, přijímat zpětnou vazbu a kritiku.



# Happify

Happify je zábavná, poutavá a vysoce interaktivní aplikace, která vám svěří osobní pohodu do vlastních rukou. Je to aplikace pro osobní růst, která vám nabízí širokou škálu skladeb, článků, meditací a her, z nichž každá vám záměrně pomáhá vytvářet pocit štěstí s vašimi vnitřními i vnějšími životními zkušenostmi.

Happify je výzkumem podpořený program, který vám pomůže aktivně přijímat opatření ke zlepšení celkového pocitu pohody a duševního zdraví. Aplikace poskytuje širokou škálu užitečných nástrojů a informací a dává vám možnost je používat ke změně vašich myšlenek, emocí a chování, abyste mohli žít kvalitní život podle svých představ.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs

# Happify

- Myslíte si, že mobilní aplikace je dobrým nástrojem, který lze použít k opuštění fixního myšlení? Proč nebo proč ne? Znáte jiné aplikace zaměřené na osobní růst a pohodu?
- Jaký druh myšlení máte v současné době vy? Jaký druh myšlení jste měli jako studenti?
- Lidský mozek je nastaven tak, že klade větší důraz na negativní zkušenosti a interakce. Jak můžeme toto evoluční nastavení překonat?
- Znáte někoho se silně fixním myšlením? Rozumíte takovému člověku po tomto modulu lépe?
- Vzpomenete si na okamžik, kdy jste čelili výzvě s fixním myšlením? Jak jste se cítili? Jak byste reagovali dnes?



# Změňte své myšlení

## Dávejte pozor na to, co si říkáte

Naše myšlenky mají velkou moc - zejména když myslíme sami na sebe. Každý z nás řeší obtížné situace, rozdíl je v našich činech - a naše činy jsou utvářeny našimi myšlenkami.

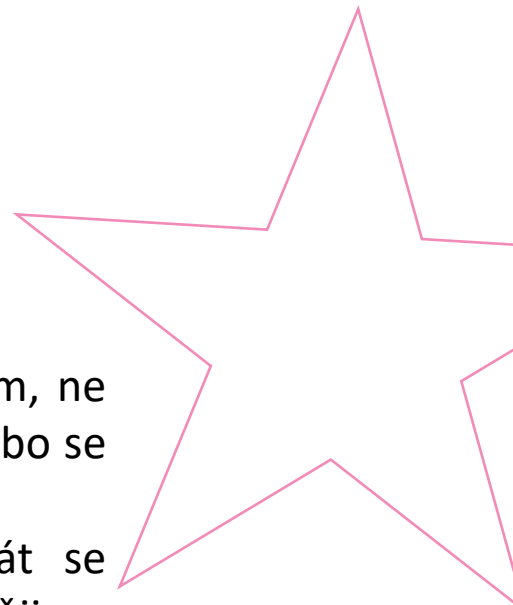
Až si příště řeknete "to nezvládnu" nebo "nejsem tak dobrý", zastavte se a místo toho si řekněte "to zvládnu" nebo "mohu se zlepšit".

## Zaměření na učení místo na výkon

Věnujte se učení kvůli vědomostem, ne kvůli tomu, abyste si vedli skóre nebo se porovnávali s ostatními.

Například si nedávejte za cíl stát se plynulým španělštinářem, ale raději se zavažte, že se budete španělsky učit každý den.

Zaměřte se na proces učení místo na kýžený výsledek.



# Změňte své myšlení

## Poučte se ze svých neúspěchů

Neúspěchy jsou důležitým aspektem každé cesty k úspěchu. Zkontrolujte své neúspěchy, zjistěte, co se vám nepovedlo, a vytvořte nový plán.

Dívejte se na své neúspěchy jako na příležitost k učení. Jakmile se vám to podaří, nebudete se bát zkoušet nové věci a selhávat.

## Neustálé zlepšování

Pokud neběháte pravidelně, nemáte šanci uspět v maratonském závodě. Toto pravidlo platí pro všechno ostatní. Vaše cíle by neměly být příliš náročné, ale ani příliš snadno dosažitelné. Nastavte si cíl tak akorát, aby byl dostatečně náročný, ale ne natolik, abyste z něj měli úzkost. Jakmile stanoveného cíle dosáhnete, můžete si stanovit cíl obtížnější. Neustále zlepšujte své schopnosti.



# Změňte své myšlení

## Bud'te konzistentní

Opustit fixní myšlení není snadné. Vyžaduje to trpělivost a praxi. Zamyslete se nad svým chováním, přemýšlejte o tom, jak jste se chovali, jaký způsob myšlení jste zvolili a proč, a pokuste se najít nějaký vzorec.

Identifikujte své fixní myšlení a pokuste se přijmout nové přístupy.

## Podporujte růstové myšlení

Pokud máte vliv na ostatní lidi (například děti, dospělé studenty nebo kolegy v práci), snažte se u nich podporovat růstové myšlení.

Nesoustřed'te se příliš na inteligenci a výkonnost, spíše oceňte zapojení, úsilí a pokrok.

Nejlepším způsobem, jak propagovat růstové myšlení, je vysvětlit jeho výhody.





# Další čtení

## Rozvoj myšlení úspěšných

### 15 Ways to Build a Growth Mindset

#### Do You Have A Growth Mindset?

Do you believe that you were born and raised with a fixed set of skills and abilities—such as your IQ—that you had from birth and will stay with you your entire life? Or do you believe that your ideas and beliefs are ever-evolving, that you can learn new skills if you work at it, and that your wisdom and intelligence grow with each new experience? If you said “yes” to the first question, you have what is referred to as a “fixed mindset.” If you said “yes” to the second question, you probably have what Stanford professor Carol Dweck calls a “growth mindset.”

Don't worry if you currently have more of a fixed mindset—you can [develop a growth mindset](#).

#### Why Does Growth Mindset Matter?

If we have a “fixed mindset,” we may shy away from challenges because we do not want to feel embarrassed or humiliated in front of others—who does, right?! But this can be problematic because our [fear of making mistakes](#) can lead us to avoid challenges and new experiences—experiences that would help us grow, [improve ourselves in important ways](#), and create the life we

### Learning How To Fail In Order To Succeed

In the world of startups, failure has come to be seen as something to celebrate. It shows you have tried something new, something daring, something risky, but also something that should have outsized rewards if it succeeds.

Being the founder of a technology startup, I will admit that I have professed a belief in and support of this “failure is a good thing” mindset myself. However, I have found that saying I believe in it and acting in adherence to that belief are not the same things.

This was recently made all too apparent to me. Having relocated for a period of time to Bermuda, I found that I had to get a local driving license as they do not recognize foreign licenses as valid on the island. This meant that for the first time since I was 16 (I won't say how many years ago that was), I would have to take a written exam as well as a road driving test. Despite going in with supreme confidence — I had, after all, been driving with a spotless record for XX years — imagine my dismay when the instructor came back with a big “FAIL” stamped on my form.

The immediate shame that swept over me put any notion of embracing failure as a good thing to rest. What was I going to tell my wife? What was I going to tell my daughter? This was humiliating. Clearly, my professed

### 8 Mindsets That Will Set You on the Path to Success

#### **8 Mindsets That Will Set You on the Path to Success**

*Open up to new ways of thinking and you'll achieve the positive mindset critical to success.*



[NEXT ARTICLE](#)



Image credit: Tom Merton | Getty Images



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs

# Akční plán

## Dosažení myšlení úspěšných

### 1 – Analyzujte své myšlení

Zamyslete se nad svým současným smýšlením. Ve kterých oblastech se u vás projevuje fixní myšlení a ve kterých růstové myšlení? Jaké faktory to způsobují a jak to poznáte?

### 2 – Rozvíjejte růstové myšlení

Vzpomeňte si na nedávný neúspěch nebo zklamání a zamyslete se nad svou reakcí.

Co jste se z toho naučili? Můžete tuto zkušenost využít k růstu?

Nyní si vzpomeňte na nějaký úspěch ve svém životě a zamyslete se nad tím, jak jste se cítili.

### 3 – Začněte něco nového

Přemýšlejte o něčem novém, co byste se chtěli v nadcházejícím měsíci naučit.

Napište si konkrétní kroky nebo úkoly, které můžete udělat, abyste tohoto cíle dosáhli.

Do kalendáře si zapište termíny (které se vám budou zdát reálné).



# Reference

- Dweck, C. S. (2008). **Mindset: The new psychology of success**. House Digital, Inc. Chicago  
<https://www.amazon.com/Mindset-Psychology-Carol-S-Dweck/dp/0345472322>
- Davis, T. (2019). **15 Ways to Build a Growth Mindset**. Psychology Today.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201904/15-ways-build-growth-mindset>
- McConell, A. (2021). **Learning How To Fail In Order To Succeed**. Forbes.  
<https://www.forbes.com/sites/theyec/2021/05/13/learning-how-to-fail-in-order-to-succeed/>
- <https://www.happify.com/>
- Patel, D. (2016). **8 Mindsets That Will Set You on the Path to Success**. Entrepreneur.  
<https://www.entrepreneur.com/article/283988>
- Gottfredson, R. (2020). **Success Mindsets: Your Keys to Unlocking Greater Success in Your Life, Work, & Leadership**. Morgan James Publishing.  
<https://www.amazon.com/Success-Mindsets-Unlocking-Greater-Leadership/dp/1642796913>





# Stardust

## Performing Arts Entrepreneurs



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.