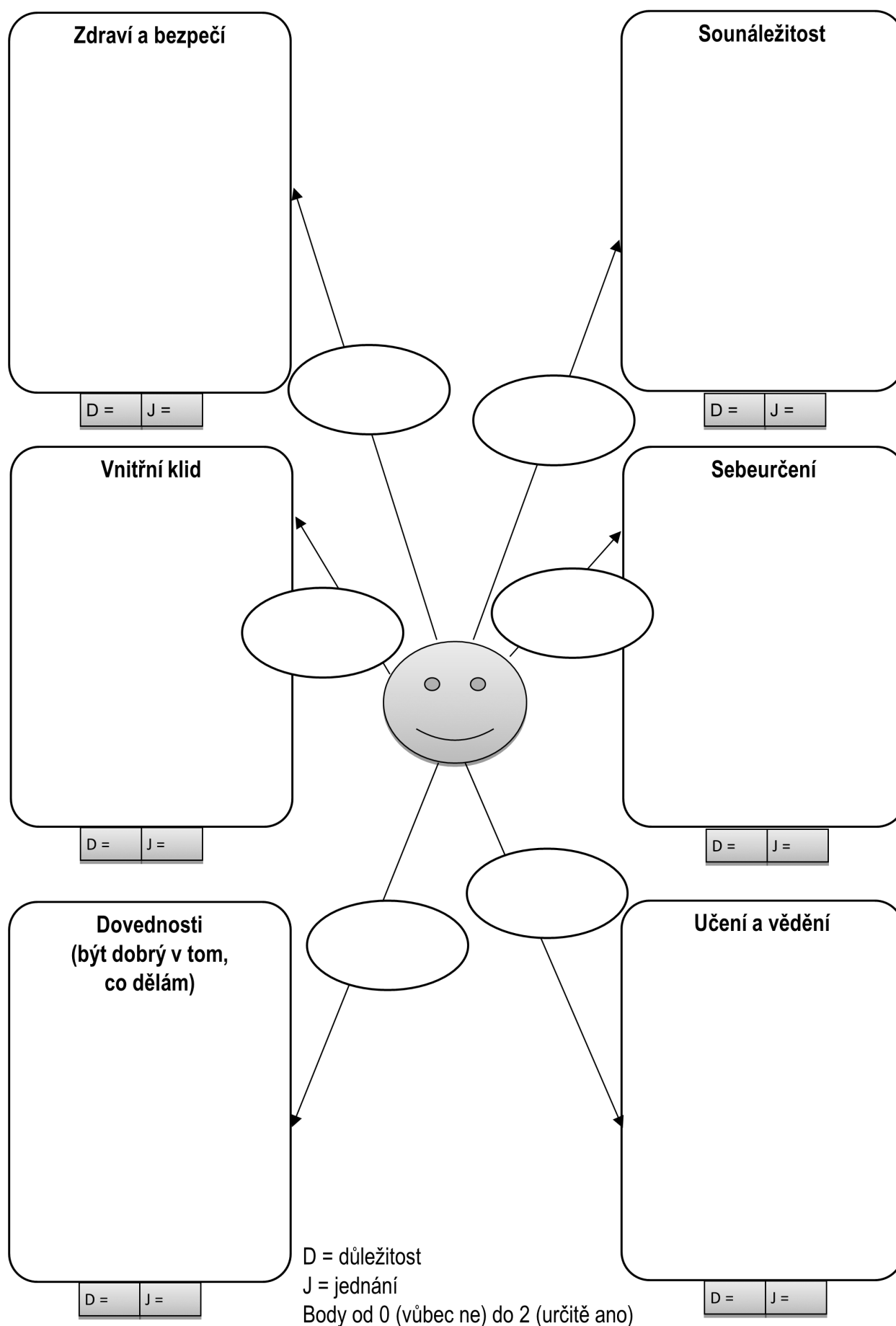


## PL 79: NOVÝ ŽIVOTNÍ KOMPAS



Na co si dát ve společné diskuzi o životních kompasech pozor

**Kapacity:**

- interní (kognitivní, psychologické, behaviorální)  
např. schopnosti, motivace, problémové řešení, ...
- externí  
např. sociální podpora

**Rozpětí cílů:**

Zaměření jen na jeden cíl a zanedbávání ostatních, např. cíl sounáležitosti je tak výrazný, že se zanedbává sebeurčení

**Prostředky a způsoby:**

Užívání přiměřených vs. nepřiměřených způsobů chování pro dosažení životních cílů

**Soulad cílů (horizontálně a vertikálně):**

Existence nebo neexistence konfliktů mezi cíli

*Horizontálně* = cíle se navzájem podporují a jsou harmonické.

Např. se sounáležitost a dovednosti v práci dostávají do konfliktu, když se některý z cílů zanedbává.

*Vertikálně* = účastníci musí jasně chápat relativní důležitost životních cílů a tomu musí přizpůsobit svůj každodenní život.

Např. když je vnitřní klid důležitější než dovednosti v práci, ale člověk tráví víc času stresující prací, pak dojde ke konfliktu.