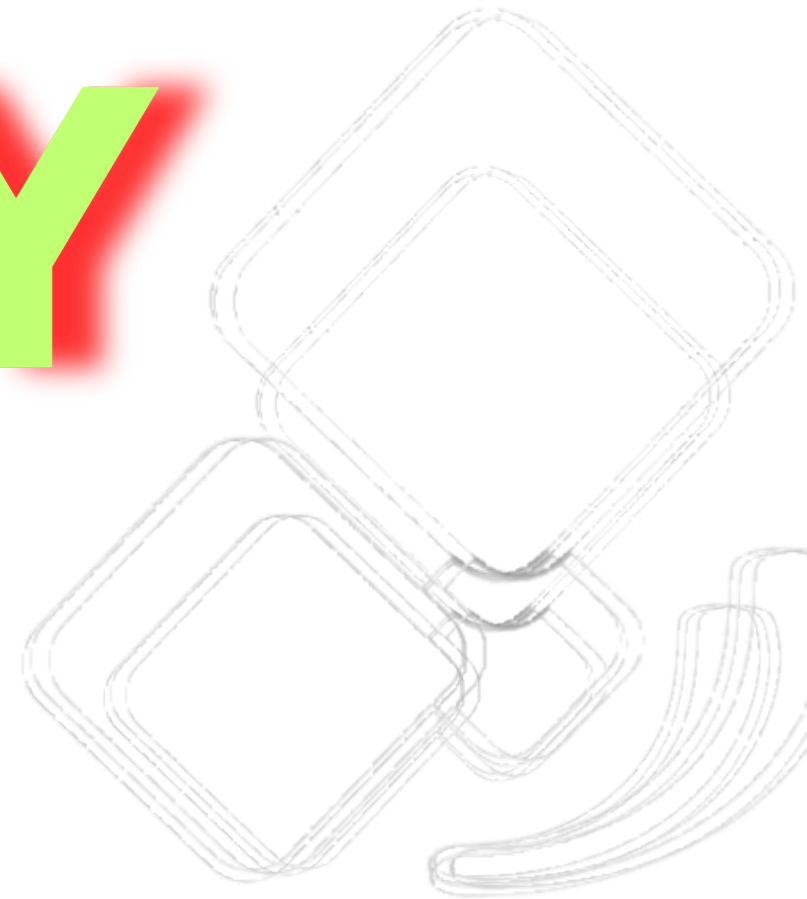




**STRACH ZO ZLYHANIA**

**DOPAD**

**NA  
PROJEKTY  
V PRAXI**



01

## Strach z nenaplnenia očakávaní

Strach z nesplnenia očakávaní môže viesť k nadmernému tlaku a perfekcionizmu, dokonca môže spôsobovať až prokrastináciu.

**Jednotlivec sa môže príliš sústreďovať na správne vykonanie každého detailu alebo môže odkladať a odsúvať svoje konanie zo strachu, že jeho práca nebude spĺňať požadované štandardy.**

- Jednotlivec môže tráviť nadmerne veľa času úlohami, neustále spochybňovať výsledky svojej práce a hľadať potvrdenie a uistenie o správnosti svojho konania od ostatných.
- **To môže mať za následok pomalšie tempo postupu práce a zníženú schopnosť dodržať požadované termíny.**





## Strach z chýb

Strach z chýb môže viesť k nerozhodnosti a neochote akceptovať aj zhodnotenú riziká (cautious risk taking).

**Jednotlivec sa môže stať príliš opatrným a začne obmedzovať svoje rozhodovanie alebo preberanie iniciatívy v obave, že akýkoľvek chybný krok by mohol mať negatívne dôsledky.**

- Tento strach môže spôsobiť, že sa jednotlivci budú správať príliš opatrne a začnú sa cielene vyhýbať akýmkoľvek rizikám alebo neistote.
- Môžu váhať s prijímaním vlastných rozhodnutí, čo spôsobí, že budú nadmerne žiadať súhlas od ostatných alebo sa úplne vyhýbať náročným úlohám.
- **Tento strach môže brániť kreativite a inováciám, čo obmedzuje ich schopnosť myslieť mimo zabehnutého rámca – outside the box.**



03

## Strach z neschopnosti riešiť zložité problémy

Tento strach môže mať za následok vyhýbanie sa alebo odsúvanie vlastnej zodpovednosti.

**Jednotlivec sa môže vyhýbať riešeniu komplexných problémov a výziev alebo môže začať prenášať zodpovednosť na iných, pričom pochybuje o svojej vlastnej schopnosti nájsť efektívne riešenia k daným problémom.**

- Strach z neschopnosti riešiť zložité problémy môže dokonca viesť jednotlivcov k tomu, aby sa úplne vyhýbali náročným úlohám.
- Môžu sa cítiť ohromení veľkosťou výzvy a pochybovať o svojich vlastných schopnostiach zvládať a riešiť takéto problémy.
- **To môže brániť ich rastu a brániť im v rozvoji kritického myslenia a analytických schopností.**





04

## Strach z oneskorenia alebo zlyhania projektu

Strach z oneskorenia alebo zlyhania projektu môže viesť k nadmernému mikromanažmentu alebo príliš rigidnému prístupu.

**Jednotlivec sa môže nadmerne sústreďovať na kontrolu každého aspektu projektu, často na úkor delegovania úloh alebo podpory a rozvoja tímovej spolupráce.**

- Mikromanažment a nadmerná potreba kontroly môže viesť k nedostatku dôvery v členov tímu.
- **Tento strach môže tiež brániť rozvoju líderských a manažérskych schopností a zručností.**



## Strach zo sklamaní členov tímu

Tento strach môže mať za následok nadmernú snahu o potešenie druhých ľudí a spôsobovať nedostatok vlastnej asertivity. Tiež môže dochádzať k uprednostňovaniu spokojnosti druhých ľudí pred presadením vlastných myšlienok alebo vyjadrením svojich obáv.

**Jednotlivec môže byť schopný „zájsť veľmi ďaleko“, len preto, aby splnil očakávania druhých, pričom potenciálne prekračuje svoje vlastné hranice alebo obetuje svoje potreby.**

- Jednotlivci sa môžu vyhýbať poskytovaniu konštruktívnej spätnej väzby alebo presadzovaniu svojich pohľadov a postojov, obávajúc sa konfliktov alebo odmietnutia.
- **To môže potlačiť kreativitu, spoluprácu a rozvoj zdravej tímovej dynamiky.**



06

## Strach z negatívnej spätnej väzby alebo kritiky

Tento strach môže viesť k obranným postojom alebo odporu voči spätnej väzbe.



**Jednotlivec sa môže stať príliš citlivým na kritiku a vnímať ju skôr ako osobný útok než ako príležitosť pre zlepšenie a rast.**

- Jednotlivec sa môže stať defenzívnym a neochotným zvažovať alternatívne názory.
- **Tento strach môže brániť schopnosti učiť sa z prijatia konštruktívnej spätnej väzby a brániť profesionálnemu, ale aj osobnému rozvoju.**



07

## Strach z neznámeho

Strach z neznámeho sa môže prejaviť ako odpor k zmene alebo preferencia držať sa známych a zabehnutých rutín a metód.

**Ľudia sa možno radšej spoľahnú na osvedčené prístupy, aj keď sú zastarané alebo menej účinné.**

- Jednotlivec môže váhať pri skúmaní nových prístupov, technológií alebo stratégií, pretože sa obáva neistoty, ktorá prichádza s neznámymi oblasťami.
- **Tento strach môže brániť prispôsobivosti, kreativite a schopnosti prijať akékoľvek nové veci alebo inovácie.**



## Strach z osobných a profesionálnych následkov a dopadov

Tento strach môže vyústiť do averzie k riziku alebo neochoty prijímať nové výzvy.

**Jednotlivec sa môže vyhýbať príležitostiam na rast alebo napredovanie kvôli strachu zo zlyhania.**

- Zároveň uprednostňuje daný stav a snaží sa zostať vo svojej zóne známeho pohodlia, aby minimalizoval potenciálne negatívne dôsledky.
- **Strach zo zlyhania môže obmedziť osobný a profesionálny rozvoj a brániť schopnosti dosiahnuť svoj plný potenciál.**



09

## Strach z obmedzených zdrojov

Strach z obmedzených zdrojov môže viesť jednotlivcov k tzv. mysleniu v obmedzenosti (scarcity mindset) alebo váhavosti vyhľadať pomoc.

**Jednotlivec sa môže cítiť limitovaný nedostatočnými zdrojmi a môže sa zdráhať požiadať o pomoc, pretože je presvedčený, že na všetko musí prísť sám.**

- Môže sa domnievať, že na úspešné dokončenie projektu nie je k dispozícii dostatok zdrojov, čo vedie k nedostatku iniciatívy pri hľadaní ďalšej podpory alebo alternatívnych riešení.
- **Tento strach môže brániť vynaliezavosti, schopnostiam riešiť problémy a schopnosti optimalizovať dostupné zdroje.**





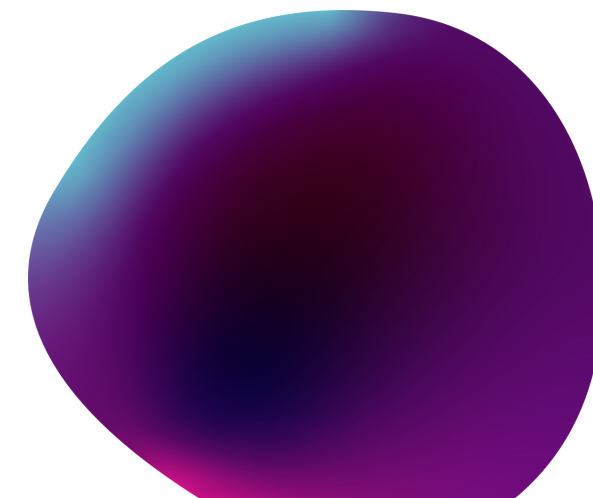
10

## Strach z nesplnenia štandardov kvality

Tento strach môže vyústiť do nadmernej sebakritiky alebo posadnutosti dokonalosťou.

**Jednotlivec môže byť príliš tvrdý vo svojom sebahodnotení, neustále hľadá bezchybnosť a zlyháva v snahe rozpoznať svoje úspechy alebo dosiahnutý pokrok, čo podkopáva jeho sebavedomie a motiváciu.**

- Snaha príliš skúmať každý detail vedie k spomaleniu tempa pokroku, k strate efektivity a zníženiu produktivity.



# JE DÔLEŽITÉ VNÍMAŤ, ŽE TIETO PREJAVY STRACHU SA MÔŽU LÍŠIŤ OD ČLOVEKA K ČLOVEKU.

- Uvedomenie si toho, ako sa strach zo zlyhania prejavuje vo vlastnej praxi, môže byť prvým krokom k riešeniu a prekonaniu týchto bariér.
- Rozvojom sebauvedomenia, hľadaním podpory a prijatím stratégií na zvládanie týchto obáv si jednotlivci môžu vypestovať silnejší a sebavedomejší prístup k projektovej práci.

Keď sa hlbšie ponoríme do toho, ako sa tieto obavy prejavujú, môžu jednotlivci lepšie porozumieť svojim myšlienkovým vzorcom a správaniu.

**Rozpoznanie týchto prejavov je kľúčové pre rozvoj stratégií na riešenie a prekonanie strachu zo zlyhania, na podporu osobného a profesionálneho rastu a na prijatie výziev a príležitostí, ktoré projektová práca predstavuje.**







# #Vision2Action

*free to share - free  
to inspire*

WORKSHOPY | PROJEKTY | CONSULTING

**viac info:**

**[www.vision2action.sk](http://www.vision2action.sk)**

**Marián Minárik**

**0907 400 392**

minarikm@commpass.sk

