



b inAgile

LEADERSHIP

from a Special Forces Perspective

Ing. Ľubomír Kadnár

LEADERSHIP and PEAK PERFORMANCE COACH





FUTURE BELONGS

RESILIENT

LEADERS

Čo **negatívne**,
najviac
vplýva na
LEADER?



STRES
PSYCHICKÝ
TLAK
STRESOVÁ
SITUÁCIA

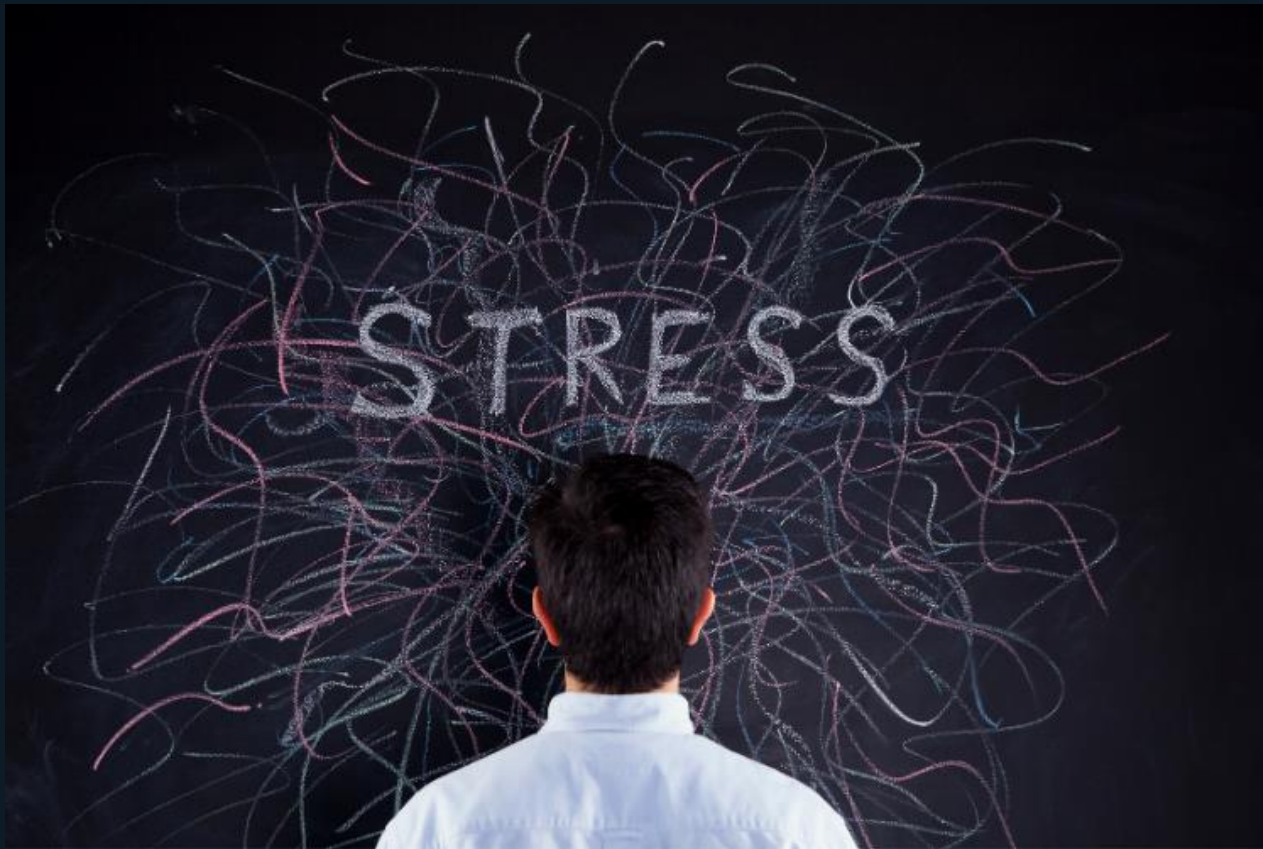
PRESSURE



Ako vplýva stresová situácia na LEADER?



Čo je podľa Vás STRESOVÁ SITUÁCIA?

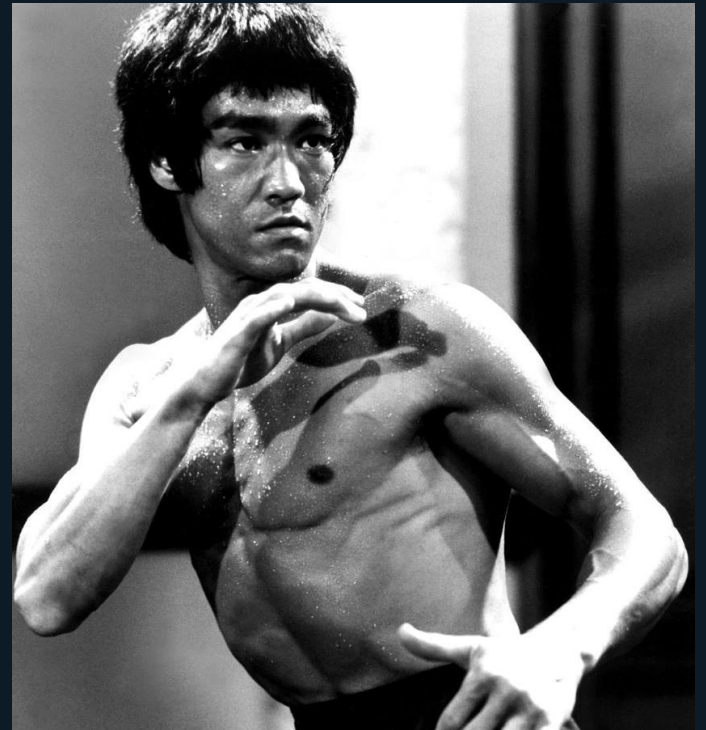


KONCENTRÁCIA




**CONCENTRATION IS THE
ROOT OF ALL HIGHER
ABILITIES IN MAN**

BRUCE LEE



Čo je
KONCENTRÁCIA?





Je to SCHOPNOST zamerať svoju pozornosť na
jednu činnosť alebo objekt.

Ako **LASER**

Person who
chases two
rabbits
catches
neither.

-Confucius



Čo je ešte dôležité vedieť ohľadom **KONCENTRÁCIE?**



**Čo sú to
STRATY KONCENTRÁCIE?**



STRATY KONCENTRÁCIE

STRATY KONCENTRÁCIE

INTERNÉ:

- myšlienka, otázka?
- reakcie tela



STRATY KONCENTRÁCIE

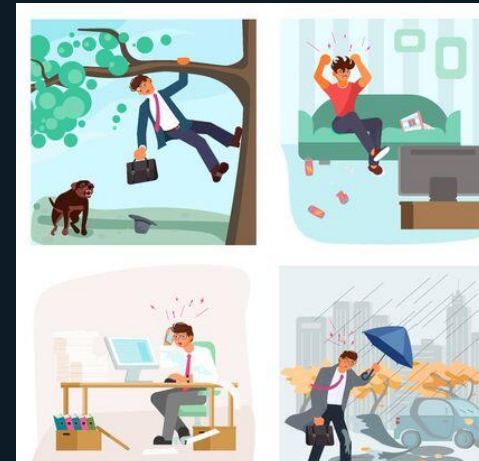
INTERNÉ:

- **myšlienka, otázka?**
- **reakcie tela**



EXTERNÉ:

- **prostredie - zvuk, teplota, svetlo ...**
- **ľudia - správanie**



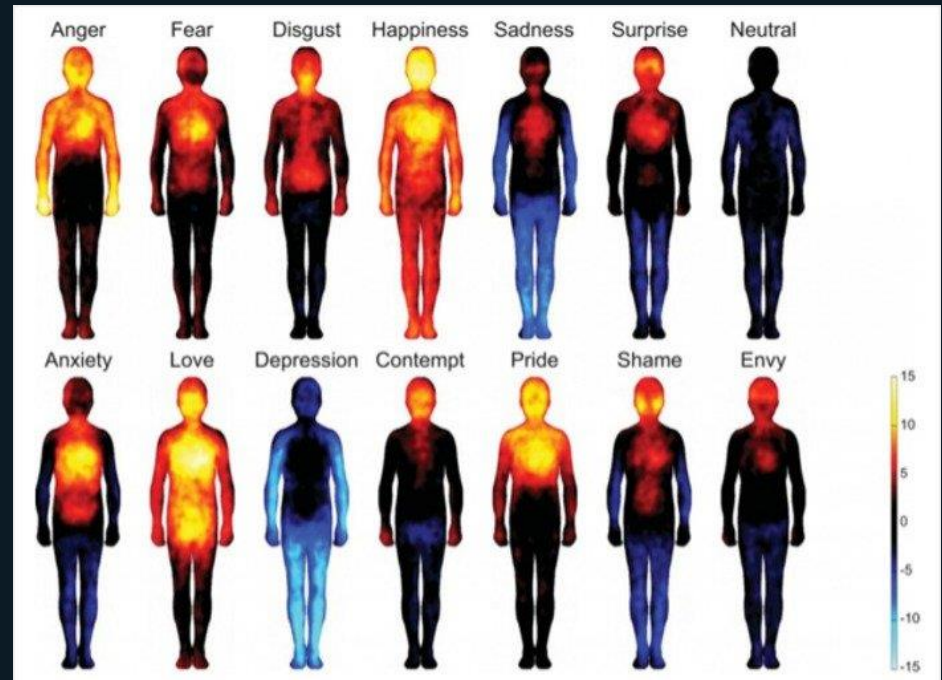
Čo robiť?

Presne identifikovať
vnútorný monológ
(self-talking)



Čo robíť?

Presne identifikovať
reakcie tela





KONCENTRÁCIU

je možné

TRÉNOVAŤ





TELO a MOZOG

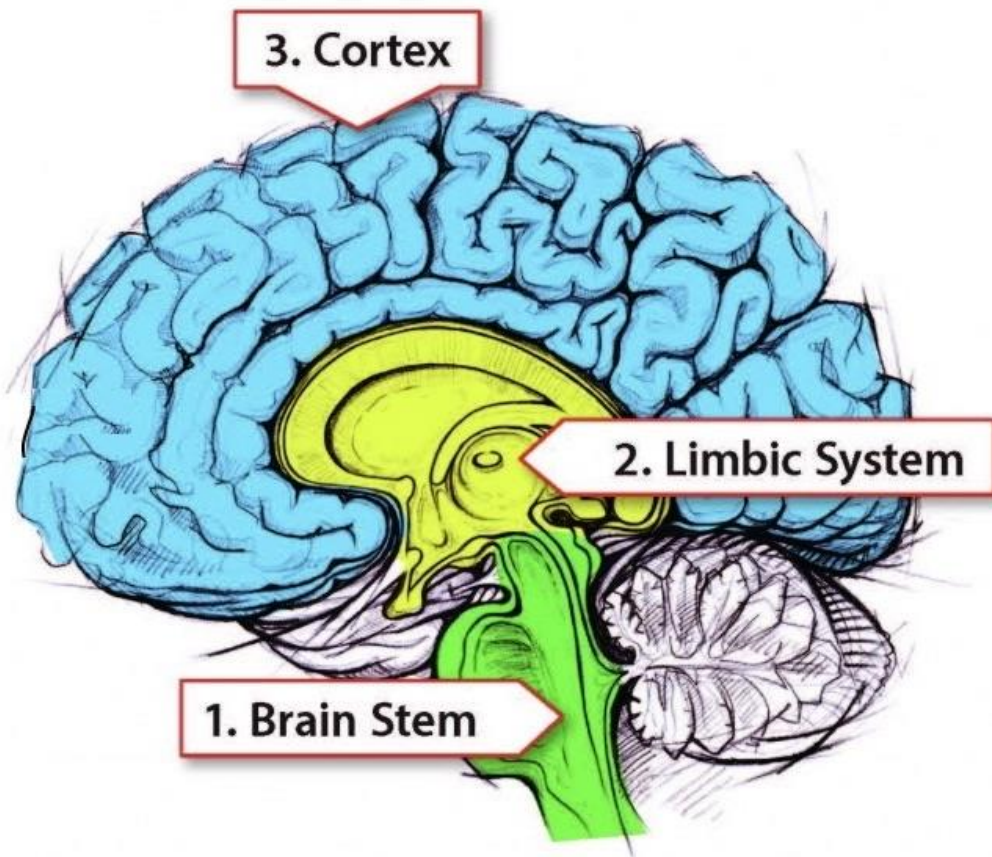
v stresovej situácii

NERVOVÁ SÚSTAVA ČLOVEKA

CENTRÁLNA NERVOVÁ SÚSTAVA
mozog + miecha

PERIFÉRNA NERVOVÁ SÚSTAVA
nervy, zmyslové orgány





3. Cortex

2. Limbic System

1. Brain Stem

AUTONÓMNY NERVOVÝ SYSTÉM

Je to systém neovládateľný ľudskou vôľou

SYMPATIKUS - pripravuje organizmus na zát'až (boj, útek, zvyšuje krvný tlak, tep srdca, rozširuje priedušky ...

PARASYMPATIKUS - pripravuje organizmus na získavanie energie (úloha upokojiť telo po stresovej reakcii).



**TELO VŽDY URČITÝM
SPÔSOBOM REAGUJE**

24/7

"Always."

**Aké sú
VNÍMATEĽNÉ ZMENY
TELA
v stresovej
situácii?**



**Čo môžeme vnímať,
ako PRVÉ?**



TEPOVÁ FREKVENCIA



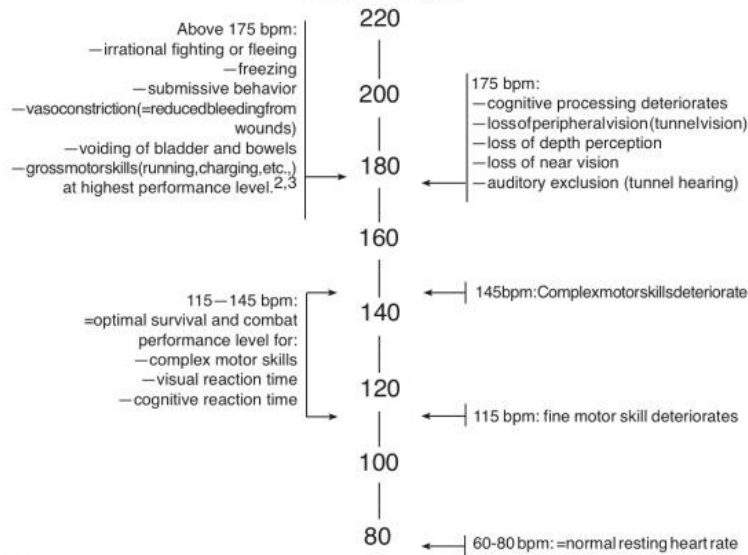
DÝCHANIE

Effects of Hormonal Induced Heart Rate Increase ¹

© 1997 Siddle & Grosssman
reprinted with permission

HeartRate

beats per minute (bpm)



Notes

- ¹—This data is for hormonal induced heart rate increases resulting from sympathetic nervous system arousal. Exercise induced increases will not have the same effect.
- ²—Hormonal induced performance and strength increases can achieve 100% of potential max within 10 seconds, but drop to 85% after 30 seconds, 35% after 60 seconds and 31% after 90 seconds. It takes a minimum of 3 minutes rest to recharge the system.
- ³—Any extended period of relaxation after intense sympathetic nervous system arousal can result in a parasympathetic backlash, with significant drops in energy level, heart rate and blood pressure. This can manifest itself as normal shock symptoms (dizziness, nausea and/or vomiting, paleness, clammy skin) and/or profound exhaustion.

Reprinted from Vol. 4, No. 4 of the Post-Traumatic Gazette. © 1998, Patience H. C. Mason.
P O Box 2757, High Springs, FL 32655-2757, 904-454-1651, www.patiencepress.com
You have my permission to reproduce to give away copies as long as this notice is included.



**SOMATICKÁ REAKCIA tela, je pre
každého človeka jedinečná.**

Tak, ako jeho DNA.



AKÁ JE REAKCIA VÁŠHO TELA?

Cvičenie:

POZITÍVNY STAV

NEGATÍVNY STAV



**Čo sa deje s
človekom
v stresovej
situácii?**



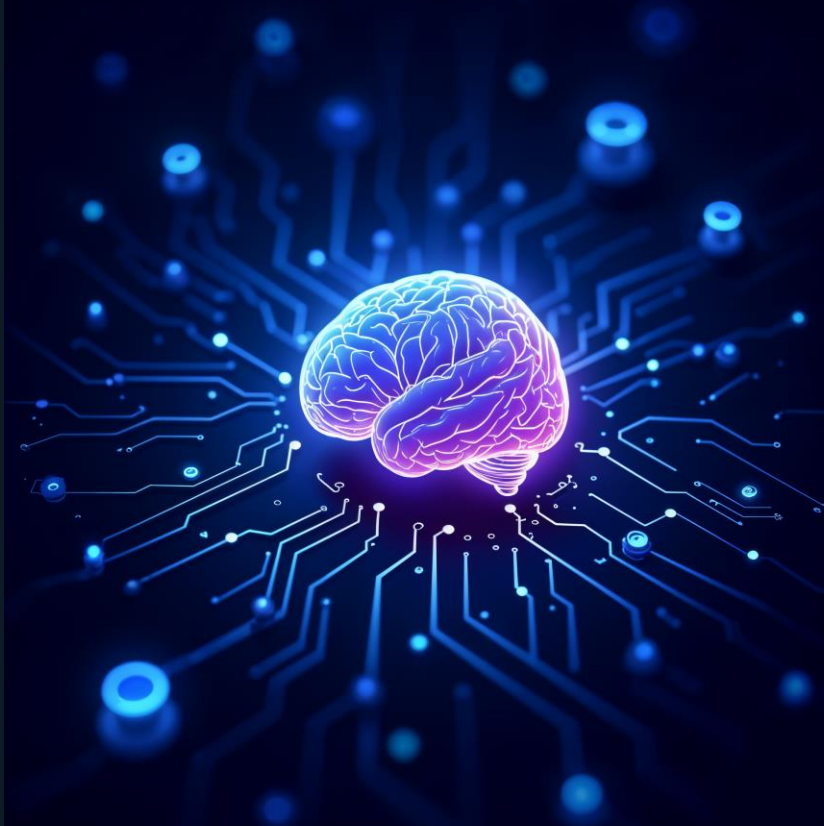
FIGHT

FLIGHT

FREEZE

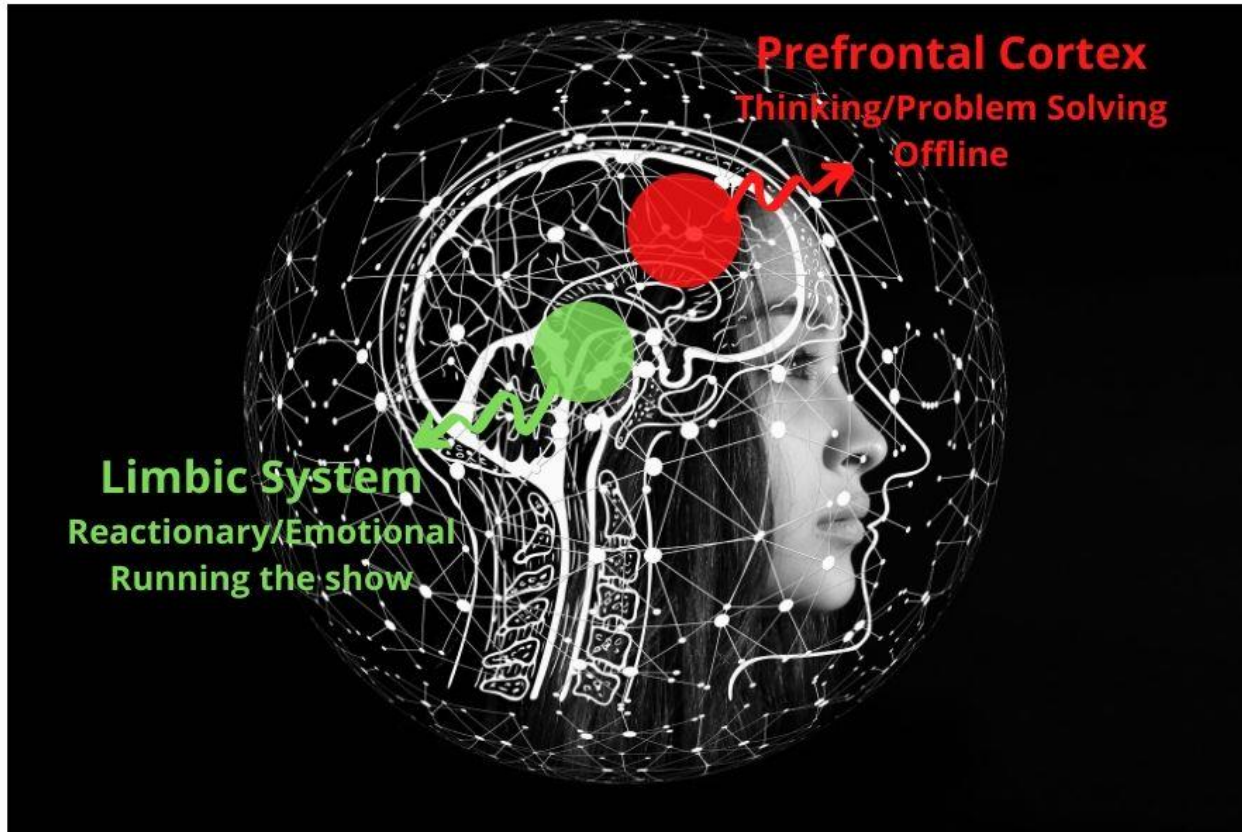


Čo sa deje s MOZGOM v stresovej situácii?



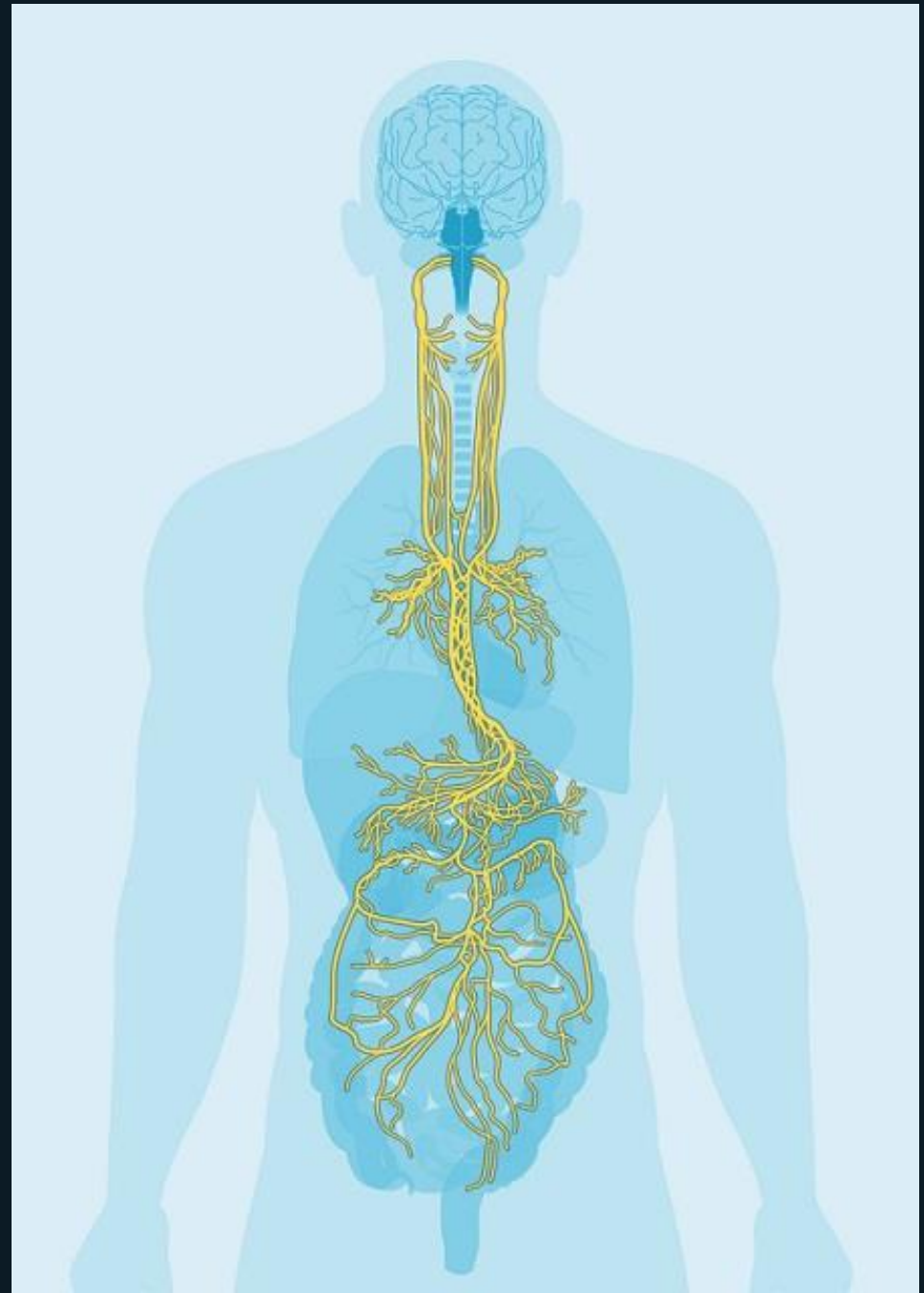
Fight/Flight/Freeze

Our System In "Survival Mode"



VAGUS NERVE

80/20



Aká je Tvoja
SOMATICKÁ
REAKCIA
pod psychickým
tlakom?

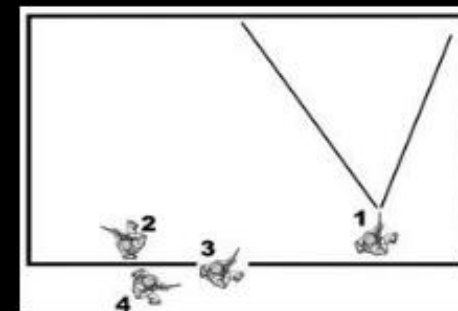
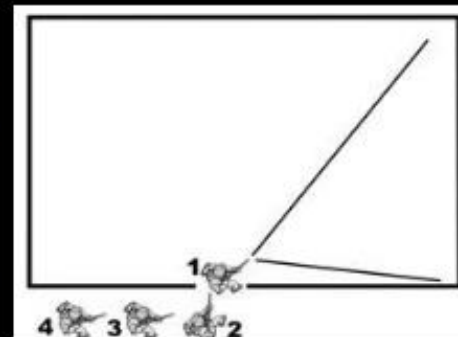


The image shows three soldiers in full tactical gear, including helmets with night vision or communication equipment, and body armor. They are holding rifles and appear to be in a combat or training environment. The background is a textured, light-colored wall.

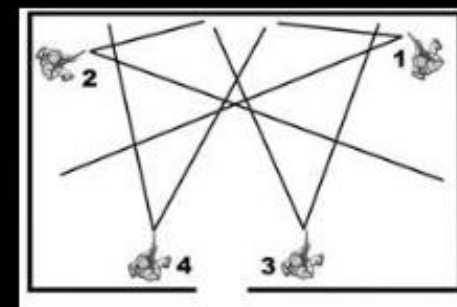
LEADER, TEAM a PSYCHICKÝ TLAK

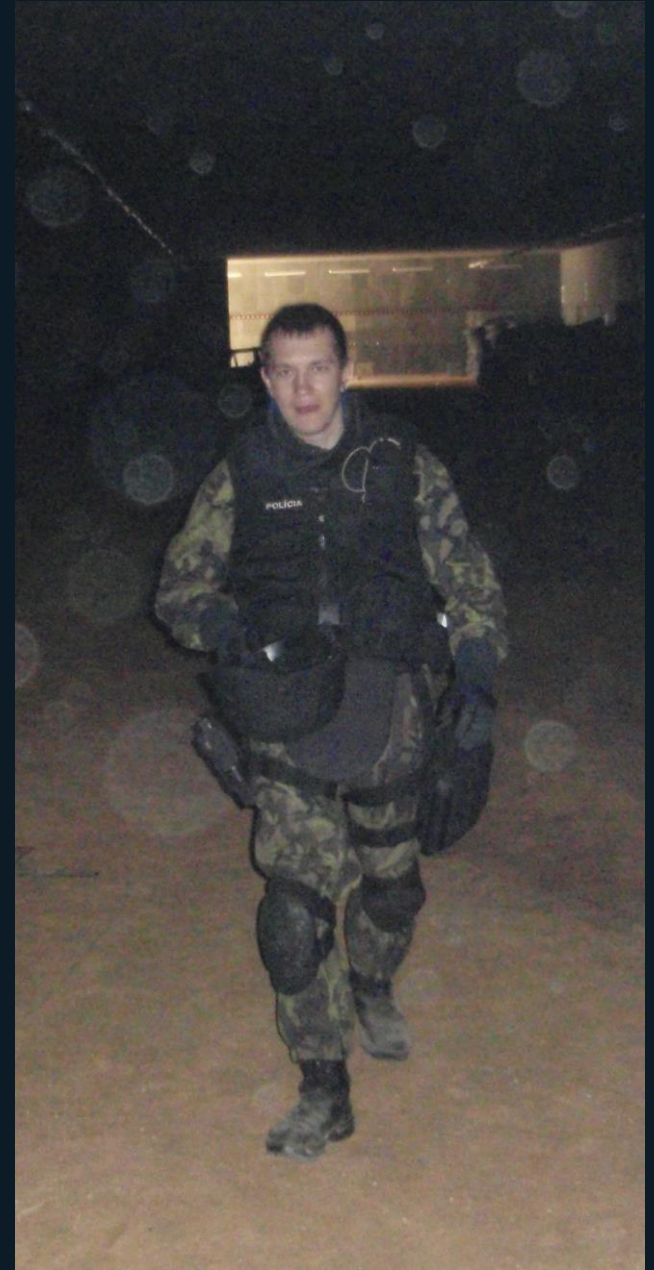
**Ako to vyzerá v špeciálnej
jednotke?**

ZAČNI VIEŠŤ A TRÉNOVAŤ SVOJ TEAM



TRAIN YOUR TEAM



















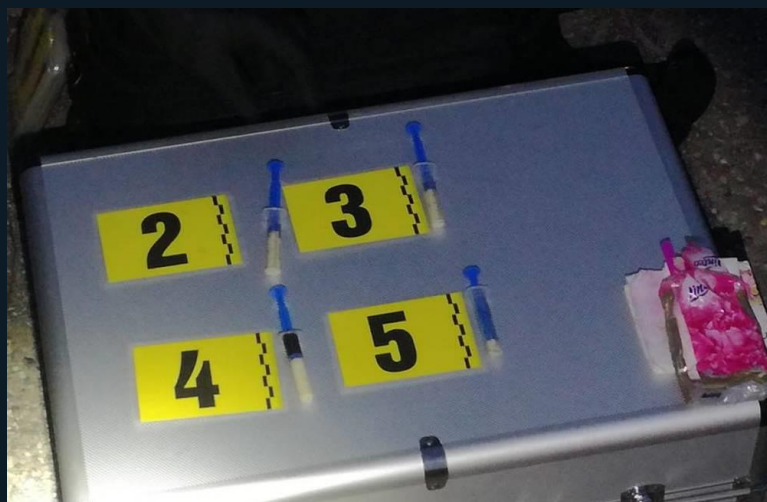
BYŤ READY NA REALITU















**LEADERSHIP
TACTICAL
PRINCIPLES**



COVER and MOVE



PRVÝ ZÁKLADNÝ TAKTICKÝ PRINCÍP

FUNGUJE VŽDY A VŠADE

A JE ÚPLNE JEDNO, ČO ROBÍTE

COVER and MOVE



The background is a complex, abstract composition of dark red and black. It features thick, expressive brushstrokes and splatters, creating a sense of movement and intensity. The colors are layered, with some areas appearing more saturated than others, giving it a textured, almost painterly quality. The overall mood is dramatic and urgent.

**ABY SME USPELI, MUSÍŠ KRYŤ TY
MŇA A JA ZAS TEBA.**

COVER and MOVE





**VŽDY JE TO
TEAM WORK**

COVER and MOVE



COVER and MOVE





**PRINCÍP UKAZUJE, KTO JE NA
KOM ZÁVISLÝ.**

COVER and MOVE



COVER and MOVE





COVER and MOVE

=

EXTRÉMNA DÔVERA

COVER and MOVE



COVER and MOVE





SÁM “NEVYHRÁŠ”.

BEZ ČLENŮ TEAM NEPREŽIJEŠ.

COVER and MOVE





ib inAgile

ĎAKUJEM ZA POZORNOST