

REGENERATIVE LEADERSHIP

eGuide ZDROJ

Leadership na vyšší úrovni: řízení vlastního stavu, energie a kapacity.

Proces regenerace vychází z původních domorodých tradic a stojí na pěti principech: chránit, opravovat, investovat, transformovat a učit se.

Je zakořeněn v minulosti, ale zároveň se dívá vpřed.

Regenerativní Leadership pokládá hlubší otázky:

Jaký druh hodnoty vytváříme?

Za jakou cenu?

Pro koho?

A především... jaký odkaz po sobě zanecháváme?

Jedním z jasných znaků Regenerativního lídra je, že vychovává a rozvíjí další Regenerativní lídry.

Neustále učí, podporuje a pomáhá druhým růst. Především však zůstává ve spojení s pravdou a realitou.

Udržuje si to, čemu se říká „nulová vzdálenost od reality“: schopnost vidět věci takové, jaké skutečně jsou, bez zkreslení ega, moci nebo iluzí.



LBM
Institute

VLIV LÍDRA: Jak je vliv lídra vnímán a jakým způsobem je využíván tak, aby přinášel skutečné a dlouhodobé změny v lidech i týmech.

Trvalý vliv vzniká především kombinací:

- > referenční moci (důvěra a vztahy),
- > expertní moci (odbornost),
- > legitimní moci založené na hodnotách a respektu.

Řídíme a pečujeme o pole, které vytváříme.
A to začíná u **NÁS**.

Proto se v Regenerativním Leadershipu neřeší pouze výkon.

Audituje se **kapacita**.

Tedy:

- > jak funguje tělo,
- > jak funguje mysl,
- > jak funguje nervový systém,
- > co vstřebáváme,
- > co nás vyživuje,
- > a co nás naopak dlouhodobě vyčerpává.

✿ TESTOVÁNÍ: Co potřebujeme začít vnímat

Regenerace nezačíná motivací. Začíná pravdivostí.

TĚLO

Všímejte si: kvality spánku, energie během dne, napětí v těle, trávení, únavy po jídle, hormonální rovnováhy a vitality.

Otázka: Kde tělo dlouhodobě funguje nad svou kapacitu?

MYSL

Všímejte si: přetížení, mentální mlhy, impulzivních reakcí, schopnosti koncentrace, emoční stability, zahlcení informacemi, kvality vztahů a schopnosti být přítomní.

Otázka: Vedeme ještě vědomě, nebo už pouze reagujeme?

KREVNÍ TESTY & BIOMARKERY

Moderní leadership potřebuje data. Nejen výkonová, ale i biologická.

Užitečné je sledovat: hormonální hladiny, stav železa, kvalitu regenerace, zánětlivé markery, vitamín D a hořčík.

Otázka: Co nám tělo říká ještě dříve, než přijde vyčerpání?

✿ REGENERACE: Návrat ke kapacitě

Regenerace je součástí leadershipu.

TĚLO

Podporujeme: kvalitní spánek, dech, i drobný pohyb, mikro pauzy a kontakt s tělem.

MYSL

Méně stimulace. Více prostoru.

Podporujeme: ticho, soustředění, vědomou komunikaci, digitální hygienu a regulaci nervového systému.

JÍDLO & NUTRACEUTIKA

Nejde jen o to, co jíme. Ale o to, co skutečně vstřebáme.

Podporujeme: hydrataci, kvalitní bílkoviny, protizánětlivý způsob stravy, mikroživiny a individualizovanou podporu organismu.

Tělo nepotřebuje více výkonu. Potřebuje více výživy.

✿ OBNOVA: Leadership z plnosti

Obnova není návratem do „původního stavu“. Je to vytvoření nového způsobu fungování.

Vědomějšího. Udržitelnějšího. Lidštějšího.

TĚLO

Obnova znamená: větší citlivost k signálům těla, respekt k rytmu a schopnost zastavit se dříve, než přijde kolaps.

MYSL

Obnova znamená: větší klid, nadhled, méně reaktivity, větší kapacitu unést tlak a schopnost být přítomní.

VÝŽIVA

Obnova znamená: jídlo jako „palivo“ pro nervový systém, energii a dlouhodobou vitalitu.

REGENERATIVE LEADERSHIP

eGuide ZDROJ



SMYSLOVÉ KOTVY

HUDBA: Co uklidňuje náš nervový systém?

JÍDLO: Co nás skutečně vyživuje?

VŮŇ: Co vytváří pocit bezpečí a podpory?

PROSTŘEDÍ: Kde naše energie roste?

DOTEK: Kde se tělo může uvolnit a obnovit?

Regenerativní leadership je uměním vytvářet podmínky, ve kterých rostou lidé, sílí důvěra a vzniká prostředí podporující dlouhodobý rozvoj a prosperitu.

*Budoucnost tvoříme tím, co dnes vědomě vyživujeme.
Ať se Vám daří ve svém vlastním rytmu.*



Mgr. Iva Barnincová
Zakladatelka LBM Institute
Autorka LBM konceptu
Regenerative Leadership Coach & Mentor



LBM Institute s.r.o.
Na Perštýně 341/2
10 00 Praha 1
IČ 26264650