

Terapeutický program pro řidiče

Přínos pro účastníka

PhDr. Ivana Šopíková & PhDr. Petr Cagaš

Co to je a co to není?

- Není to „převýchova“. Je to trénink zvládnání stresu a správných reakcí v napjatých situacích za volantem.
- Praktický nácvik: rychlejší zklidnění, přesnější „čtení“ druhých řidičů, bezpečnější volby.

Proč to děláme?

- 1) Část z nás reaguje v provozu emotivněji/rychleji a víc „po svém“.
- 2) V zátěži hůř odhadujeme záměr druhých a roste riziko konfliktu.
- 3) Krátký nácvik zapíná „sociální brzdu“ (mentalizaci) právě, když ji potřebuješ.

Co z toho budeš mít TY?

- Méně konfliktů a stresu, méně pokut a rizikových situací.
- Lepší sebekontrola v zátěži = rychlejší návrat do klidu.
- Dovednost přenositelná i mimo volant (práce, rodina).

Jak program probíhá?

- 5 setkání × 4 hodiny (celkem 20h).
- Prožitkové bloky, řízená reflexe, nácvik konkrétních postupů, plán přenosu do praxe.
- Bezpečná skupina: mlčenlivost, sdílení je dobrovolné a s respektem.

3 „když-tak potom“ plány (trénuj do automatismu)

- Když mě někdo naštve → 3× se nadechnu → „Nevidím mu do hlavy“ → 3 benigní vysvětlení → bezpečný manévr.
- Když spěchám → zkontroluju čas dojezdu → „2 min ≠ 2 roky bez ŘP“ → plynulá jízda.

- Když druhý udělá chybu → představím si jeho stav (únava/strach) → upravím svou trajektorii bez eskalace.

Mini-cvičení na týden

- Stop–Nádech–Překlad: při prvním „štouchnutí“ dne zastav hlavu na 2 s, nadechni se a přelož jednání druhého 3 ne-útočnými způsoby.
- Mikro-odklad: v „horké“ situaci odlož reakci o 3 vteřiny a zeptej se: „Co mi to přinese za 10 minut?“
- Bezpečný výjezd: jednou denně vědomě nacvič klidné připojení do pruhu.

Časté otázky (upřímně a na rovinu)

„Nejsem agresor, jen mám smůlu.“

Smůla existuje, ale reakce je naše volba. V programu natrénujeme klidnější a ohleduplnější reakce, které ti šetří body, nervy i peníze. **Cíl:** méně konfliktů a více bezpečí - pro tebe i pro ostatní.

„To mě má někdo učit být hodný?“

Řekněme to na rovinu: cílem je jezdit slušněji a bezpečněji. Ne kvůli moralizování, ale protože slušnější taktika v hustém provozu funguje líp: méně rizika, méně sankcí, víc klidu. Naučíme tě, jak to udělat i v horké chvíli.

„Bude se někdo rýpat v mém soukromí?“

Ne. Neprobíráme soukromí, trénujeme postupy do reálných situací. Sdílíš jen to, co chceš. Pravidla skupiny: respekt, žádné shazování, práce s vlastní reakcí.

Pravidla skupiny

- Respekt k ostatním; žádné zesměšňování ani „hecování“.
- Aktivní účast na nácviku; prostor pro dotazy.
- Docházka: pro uzavření programu je nutná kompletní účast.

Závěrem

Smysl programu: i v napětí se rozhodovat chytřeji — zapnout sociální brzdu, uklidnit afekt a zvolit bezpečný tah. Není to o tom „být lepší člověk“, ale o tom dojet bezpečně domů s minimem škod, stresu a výdajů.