



Pomáháme mladým lidem ujasnit si, čemu se
chtějí věnovat a jak s tím začít.

**PRACOVNÍ
LIST
PRO
STUDENTY**

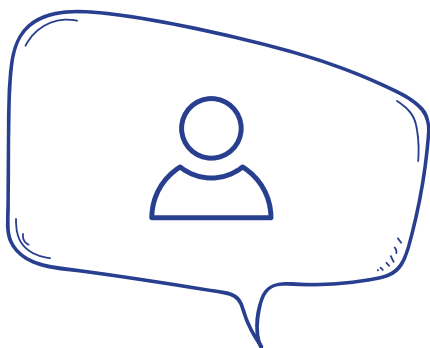
Téma: Já a mé okolí

INSTRUKCE PRO PRÁCI S PRACOVNÍMI LISTY

Tyto pracovní listy se skládají ze dvou aktivit, během kterých si upevníš to, co si o sobě myslíš ty nebo tvé okolí a jaký/jaká opravdu jsi. K vyplnění těchto aktivit budeš potřebovat kamarády, rodiče nebo kohokoliv z tvého okolí, kdo tě dobře zná.

Až pracovní listy vyplníš, založ si je do nějaké složky nebo desek. Budou se ti totiž hodit v momentě, kdy budeš stát před volbou tvé budoucí školy a tvého zaměření. Něco se ti také bude hodit do životopisu nebo motivačního dopisu.

Tak se do toho pust, nemělo by ti to zabrat více než 60 minut.



Já a mé okolí

Naše vnímání úzce souvisí s vyhodnocováním podnětů, které jsou ovlivněny našimi hodnotami, vzorci myšlení, osobní zkušeností, kulturou a socializací. Vyhodnocování obvykle pobíhá i nevědomě a často jsou při něm opomíjeny důležité informace. Právě to je důvodem, proč se náš sebeobraz tak často odlišuje od toho, jak nás vidí a vnímají ostatní.

Uvědomění si toho, v čem jsme dobří, je velmi důležité, abych se mohli správně rozhodovat o našem dalším směřování. Každý by měl znát své silné stránky a pracovat na tom, aby v nich byl ještě lepší a vynikal. Na druhou stranu je dobré si uvědomovat i své slabé stránky, abychom se mohli vyhnout aktivitám a činnostem, na které nemáme buňky.

Pracovat na zlepšení bychom měli u všech našich dovedností, těch slabých i silných, ale důraz musíme dát na ty silné a v nich být co nejlepší. Jednak nám to půjde lépe od ruky, ale také nás to bude bavit, protože to je něco, co nám jde přirozeně.



"Pokud budete soudit rybu podle její schopnosti šplhat na strom, tak bude celý život věřit, že je hloupá."

Albert Einstein

Já a mé okolí

Aktivita 1

ČÁST 1

1. Zamysli se nad tím, co vnímáš jako své silné stránky a talenty, co ti prostě jde samo.
2. Vypiš své silné stránky a talenty k obrázku.

Pomocné otázky:

- V čem tě jiní obdivují?
- Za co často slyšíš pochvalu?
- Z jakého důvodu za tebou jiní chodí?



JAK SE VNÍMÁM JÁ



Často mi kamarádi říkají,
že jsem fakt dobrý
na matiku.

Já a mé okolí

Aktivita 1

ČÁST 2

1. Teď si to ještě jednou zopakuj, ale zeptej se svých spolužáků, rodičů, sourozenců, kamarádů a učitelů.
2. Co vnímají oni jako tvé silné stránky a talenty?



TIP: Jejich odpovědi můžeš doplnit k obrázku sám/ sama, nebo jim můžeš dát k dispozici samostatný list, který je přílohou a nechat je, ať doplní tvé talenty a silné stránky přímo oni.

JAK MNE VIDÍ OSTATNÍ



ČÁST 3

Nyní oba obrázky porovnej, zakroužkuj věci, které se opakují a zamysli se nad těmi, které o tobě napsali ostatní a ty jsi to doposud nevnímal/a jako svůj talent nebo silnou stránku.



Naše názory na sebe a své výkony se velmi často odlišují od toho co si o nás myslí naše okolí. Zkreslování je nevědomé, odehrává se v mozku a slouží k naší ochraně, aby nedocházelo k plýtvání energií a zdroji. Pokud se na sebe koukáš negativněji v porovnání s okolím, neděs se. Většina populace to má velmi podobně.

Důležité je uvědomit si to a začít na sobě hledat ty pozitivní věci.

Já a mé okolí

Aktivita 1

Doplň prosím k obrázku níže silné stránky a talenty, kterými si myslíš,
že disponuje

Pomocné otázky:

Za co ho/ ji nejvíce obdivuješ?

Jaké myslíš, že jsou jeho/ její silné stránky?

Na co si myslíš, že má talent?

S čím víš, že by ti byl/ a schopný/ schopná pomoci?



JAK VIDÍM



*Na vytečkovanou oblast doplň jméno studenta, který tě požádal o to, ať jej popíšeš.

Já a mé okolí

Aktivita 2

Další technikou sebepoznání je metoda nazvaná "Johariho okno", která popisuje a rozřazuje naše osobní kvality. Dá se vyzkoušet ve třídě nebo jen tak s kamarády či rodinou. Základem této metody je soupis přídavných jmen, která označují základní lidské vlastnosti či způsoby, jak se projevujeme.

AGRESIVNÍ	INTELIGENTNÍ	OPTIMISTICKÝ	ŠTĚDRÝ
ASERTIVNÍ	INTROVERTNÍ	ORGANIZOVANÝ	ŠTASTNÝ
BEZPROSTŘEDNÍ	KLIDNÝ	PLACHÝ	TRPĚLIVÝ
BYSTRÝ	LASKAVÝ	POŠETILÝ	UPRAVENÝ
CITLIVÝ	LOGICKÝ	PRAKTICKÝ	UVOLNĚNÝ
DŮSTOJNÝ	LÁSKYPLNÝ	PŘIJÍMAJÍCÍ	VESELÝ
DŮVTIPNÝ	MILÝ	PŘIZPŮSOBIVÝ	VNÍMAVÝ
ENERGICKÝ	MOUDRÝ	SCHOPNÝ	VYSPĚLÝ
EXTROVERTNÍ	NAPJATÝ	SEBEJISTÝ	VÝKONNÝ
HLOUBAVÝ	NERVÓZNÍ	SKROMNÝ	VŘELÝ
HRDÝ	NESMĚLÝ	SLOŽITÝ	VŠÍMAVÝ
IDEALISTICKÝ	NEZÁVISLÝ	SOUČITNÝ	ZBOŽNÝ
INFORMOVANÝ	OCHOTNÝ	SPOLEHLIVÝ	ZVÍDAVÝ
	ODVÁŽNÝ	STAROSTLIVÝ	

VEŘEJNÉ ASPEKTY

A

Vím o nich já i ostatní

SLEPÁ MÍSTA

D

Vědí o nich jen
ostatní

SKRYTÉ ASPEKTY

C

Vím o nich já

NEVĚDOMÉ ASPEKTY

B

Nevím o nich ani já
ani ostatní

A - veřejné aspekty - vlastnosti, které jsi vybral ty i ostatní


B - slepá místa - vlastnosti, které ti vybrali ostatní, ale ty si tyto vlastnosti neuvědomuješ

C - skryté aspekty - vlastnosti, které jsi vybral jen ty, ale ostatní o nich nevědí (tzv. skryté já)

D - nevědomé aspekty - všechny ostatní vlastnosti, které nebyly vybrány (tzv. neobjevené potenciály)

Aktivita 2

Část 1: Vyber si dle vlastního uvážení několik vlastností ze seznamu (str. 4), které tě nejlépe charakterizují a zapiš si je na řádky níže.

_____	_____	_____	...	
_____	_____	_____		
_____	_____	_____		
_____	_____	_____		
_____	_____	_____		
_____	_____	_____		

Část 2: Ukaž seznam vlastností tvým známým - spolužákům, rodičům, učitelům, a nech i je, ať vyberou přídatná jména, která k tobě sedí a zapiš si je.

_____	_____	_____	...	
_____	_____	_____		
_____	_____	_____		
_____	_____	_____		
_____	_____	_____		
_____	_____	_____		

Aktivita 2

Část 3: Porovnej vlastnosti, které jsi o sobě napsal ty sám a ty, které pro tebe vybrali jiní. Rozřad' je do příslušných oken a zanalyzuj výsledky.

Vlastnosti, kterými disponuješ.

Budou se ti hodit, až budeš popisovat sám/ sama sebe, např. v motivačním dopise, v životopise nebo na pracovním pohovoru.

Vlastnosti, které ti vybrali ostatní, ale ty si to o sobě nemyslíš. Zkus si vzpomenout,

kdy se u tebe tato vlastnost projevila. Třeba přijdeš na to, že se jedná o vlastnost, kterou už dlouhodobě máš, jen sis to předtím neuvědomil/a.

VEŘEJNÉ ASPEKTY

A

SLEPÁ MÍSTA

B

SKRYTÉ ASPEKTY

C

NEVĚDOMÉ ASPEKTY

D

Vlastnosti, o jejichž existenci víš jen ty. Jedná se o vlastnosti, které bys chtěl/ a mít, ale zatím se u tebe neprojevují navenek, tudíž je ti, kterých ses dotazoval/a nemohli vidět.

Vlastnosti, kterými v tuto chvíli nejspíš nedisponuješ. Což ale neznamená, že se u tebe časem nemohou rozvinout, budeš-li na nich pracovat.