

Pracovný zošit

Sebapoznanie & Možnosti uplatnenia

Martin Hlinka

Tvoje úlohy

- **Spoznámkuj si lekcii myšlienkovými mapami**
- **Daj mi spätnú väzbu, aby som vedel vytvoriť najlepšie možné lekcie**
- **Spýtaj sa na konzultáciách, ak ti niečo nie je jasné**
- **Sprav si MBTI test osobnosti**
 - **Sprav si MBTI test**
 - Zazdieľaj ho do FB skupiny
 - Pozri si, aké slávne osobnosti majú tvoj osobnostný typ
 - Prečítaj si o sebe viac na stránke www.personalitypage.com (musíš vedieť AJ)
- **Spýtaj sa 20 ľudí na tvoje silné stránky**
 - Vytlač si ich a nalep na stenu / dvere
 - Každé ráno si ich čítaj
- **Sprav si cvičenie na silné stránky z tvojho detstva**
 - Rozdeľ svoj život na dekády
 - Vezmi A4 a rozdeľ ho na 2 dekády
 - Vezmi A4 a rozdeľ ho na 4*5 rokov
 - Aké boli 3 hlavné víťazstvá v každej dekáde, alebo v každej 5 ročnej etape?
 - Pre každé víťazstvo, aké vlastnosti si mal, že si toto víťazstvo dosiahol?
 - talent
 - Schopnosť
 - vlastnosť
 - vedomosť
 - silná stránka
- **Spíš si o sebe minimálne 100 pozitívnych vecí**
- **Píš si denník po dobu 30 dní**

- **Sprav si 4 týždne po sebe 21 otázok na každú nedeľu**
 - 1 - Čo som sa naučil za posledný týždeň?
 - 2 - Čo boli moje najväčšie víťazstvá posledný týždeň?
 - 3 - Ktorý moment vo mne zanechal najsilnejšiu spomienku a prečo?
 - 4 - Čo je #1 vec, ktorú potrebujem tento týždeň spraviť?
 - 5 - Čo môžem spraviť práve teraz, aby som mal ďalší týždeň menej stresujúci?
 - 6 - S čím som mal v minulosti problém, čo môže ovplyvniť nadchádzajúci týždeň?
 - 7 - Čo bol posledný týždeň najväčší žrút mentálneho priestoru?
 - 8 - Čo bol posledný týždeň najväčší žrút času?
 - 9 - Nesiem so sebou zbytočný bordel, ktorého sa môžem zbaviť?
 - 10 - Čomu som sa vyhýbal, čo musí byť spravené?
 - 11 - Aké príležitosti stále ležia na stole?
 - 12 - Je niekto, s kým je potrebné, aby som hovoril?
 - 13 - Je niekto, kto si zaslúži veľké ďakujem?
 - 14 - Ako môžem niekomu tento týždeň pomôcť?
 - 15 - Aké sú moje top 3 ciele na nasledujúce 3 roky?
 - 16 - Ako ma veci, ktoré som robil tento týždeň, posunuli k mojím cieľom?
 - 17 - Aký je ďalší krok k dosiahnutiu cieľov?
 - 18 - Na čo sa tento týždeň teším?
 - 19 - Čo sú moje strachy?
 - 20 - Za čo som tento týždeň najviac vďačný?
 - 21 - Keby som mal posledný týždeň môjho života, s kým by som strávil najviac času?

- **Spíš si svoje top 3**
 - strachy
 - frustrácie
 - túžby
 - sny
 - víťazstvá

- **Zisti poradie tvojich hodnôt**
 - **Vezmi si 10 lístočkov**
 - Na prednú stranu napíš hodnotu
 - Na zadnú stranu napíš, čo táto hodnota pre teba znamená
 - **Spýtaj sa otázku „Bez čoho sa viem v živote zaobísť?“**
 - Odlož prvú hodnotu
 - Spýtaj sa otázku znova
 - Odlož druhú hodnotu
 - Opakuj až pokým ti nezostane č.1
 - Máš vytvorené poradie hodnôt (môžeš sa s tým ešte hrať)

- **Odpovedz si na otázky o tvojich možnostiach uplatnenia**
 - 1 - Buduj na tom, čo ti už dnes ide - aké sú tvoje top3 talenty?
 - 2 - Top 3 veci, ktoré ťa fascinujú (čítaš, rozprávaš, vzdelávaš sa v nich)
 - 3 - Ktoré 3 činnosti sa ti naviac páčia v tvojom momentálnom zamestnaní?
 - 4 - Ak by si mohol robiť hocikajú prácu, aké 3 by si chcel robiť?
 - 5 - 3 ľudia, ktorí sú pre teba najväčšou inšpiráciou. Prečo?
 - 6 - Ak by som mal ohromne vysoké sebavedomie a záležalo by iba na mne, akú prácu by som robil? 3 veci
 - 7 - Ak by som sa vedel naučiť hocikajú schopnosť, čo by som chcel robiť? 3 veci

- **Pozri si, aké existujú dnes dostupné povolania**
 - www.profesia.sk

- **Odpovedz si na otázky o tvojej vízii**
 - **Čo je tvoje poslanie?**
 - Čo by si chcel/a o sebe počuť na oslave tvojich 100. narodenín?
 - **Aká je tvoja vízia?**
 - Predstav si, ako by tvoj život vyzeral o 10-20 rokov. Aký by si ho chcel/a?
 - **Aké sú tvoje ambície?**