Sebapoznanie a možnosti vo svete

- Konzultácie
- www.porazskolu.sk/sv 6
- 9 - Vízia
  - 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?
- 8 - Dostupné povolania + budúce povolania
  - www.profesia.sk
  - Technológie
    - Programovanie aplikácii
    - Tvorba a spravovanie webových stránok
  - Služby
    - Predaj / marketing
    - Infopodnikanie
  - Inšpirácie
    - www.ted.com
- 7 - Uplatnenie
  - Aké sú tvoje top 3 talenty
  - 1 - Buduj na tom, čo ti už dnes ide
  - 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 hocijakú 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 hocijakú schopnosť, čo by som chcel robiť? 3 veci
- 6 - Hodnoty
  - Čo
    - Presvedčenia
      - Dobro/zlo
      - Čo je najdôležitejšie
  - Prečo?
    - Hodnoty = piliere tvojej osobnosti
    - Často ideme proti svojim hodnotám - vnútorné konflikty
    - Keď spoznáš svoje hodnoty, budeš sa vedieť lepšie rozhodnúť - pre teba výhodnejšie rozhodnutia
  - Ako?
    - 10 lístočkov
      - Predná strana = hodnota
      - Zadná strana - čo pre teba znamená
    - Otázka: Bez čoho sa viem v živote zaobísť?
      - Odložíš hodnotu
      - Ukládaš ich na seba
      - Máš poradie tvojich hodnôt
  - Príklady
    - Láska
    - Priatelia
    - Rodina
    - Rozvoj
    - Cvičenie
    - Sex
    - Technológie
    - Deti
    - Auto
    - Dom
    - Sociálny status
- 5 - Aké sú moje top 3?
  - strachy
  - frustracie
  - tuzby
  - sny
  - víťazstvá?
- 4 - 21 otázok na každú nedeľu - sebaanalýza
  - 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?
- Tu si stiahni veci
  - www.porazskolu.sk/06-zdroje
- Postup v kurze
  - Prebrali sme
    - Techniky efektívneho učenia
      - 47 technik efektívneho sústredenia
      - Ako pochopiť hocičo a naučiť sa to správne
      - Pamäťové paláce a pamäťové techniky
      - Hacky na učenie
      - Stratégia učenia a info-štruktúry
  - Dnes
    - Sebapoznanie a možnosti vo svete
      - 19:00
  - Piatok
    - Motivácia a cieľ
      - 19:00
  - Pondelok
    - Strom predpokladov - prekážky
      - 19:00
  - Streda
    - Pokročilý strom predpokladov
      - 19:00
- Čo preberieme dnes
  - Cvičenia na sebapoznanie
  - Rozhliadneme sa po možnostiach vo svete
- Prečo je dôležité poznať seba samého?
  - Poznať
    - Silné stránky
    - Slabé stránky
    - Možnosti uplatnenia
  - Vieš
    - Vybrať povolanie pre tvoje silné stránky
      - Zarábať viac peňazí
      - Žiť spokojnejší život
    - Vyriešiť svoje slabé stránky
      - Osobne sa rozvíjať
      - Nikdy nestrácať čas
    - Lepší výber spôsobu vzdelávania
    - Výber vysokej školy
  - Zdvihne ti to sebadôveru
- 1 - MBTI test osobnosti
  - Prehľad o tvojich silných a slabých stránkach
  - Povie ti, na aké povolania sa hodíš a na aké sa nehodíš
  - Odkazy
    - www.emiero.sk
      - Ja som ENTJ/INTJ
    - https://www.personalitypage.com
  - Famous WXYZ personalities
- 2 - Silné stránky
  - Prečo?
    - Denne žijeme vo svojich slabých stránkach
      - Som tučný
      - Odstávajú mi uši
      - Mám krivé zuby
    - Denne riešime naše zlyhania
      - Mohol som mu povedať niečo iné
      - To som tak...
    - Potrebujeme
      - Dodať sebadôveru
      - Premýšľať o sebe ako o veľmi schopných ľuďoch
      - Vedieť, aké máme reálne možnosti
  - Cvičenie #1
    - Spýtaj sa 10-20 ľudí v tvojom okolí, aké sú podľa nich tvoje silné stránky
      - Ahoj, momentálne si robím kurz, ktorý mi pomôže lepšie sa vzdelávať a vybrať si povolanie. Jedna z úloh je lepšie spoznať svoje silné stránky a potreboval/a by som tvoju pomoc. Prosím ťa, aké sú podľa teba moje top 3 silné stránky? Zaberie ti to len 2 minutky a mne to veľmi pomôže. Ak chceš, môžem ti ja napísať, aké sú podľa mňa tvoje.
    - Vytlač si tieto lístočky
    - Nalep si ich na dvere tvojej izby
    - Každé ráno si ich čítaj
  - Cvičenie #2
    - 2 - Detstvo - víťazstvá
      - 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
      - Vyznač si tie, ktoré sa spájajú - vidíš vzorec?
  - Cvičenie #3
    - Spíš o sebe 150 pozitívnych vecí
    - Minimálne 100, ideálne 200
- 3 - Denník - sebaanalýza
  - Každý večer si spíš
    - Čo sa ti darilo
    - 3 veci, za ktoré si vďačný/á
    - Problémy, ktoré riešiš
    - Nájdeš nepriaznivé veci, ktoré sa ti v živote ukazujú
    - Nájdeš vzorce
    - Vyriešiš problémy
    - Uvidíš progress, ktorý robíš
  - 30 dní