

Projekt registrační číslo CZ.2.17/2.1.00/37108
"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

MANUÁL

Osobnostní rozvoj



"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Osobnostní rozvoj

„Tři hlavní věci, kterých je třeba, aby se dosáhlo čehokoliv, co za to stojí, jsou: práce, vytrvalost a zdravý rozum.“

Thomas Alva Edison

OBSAH

1. Znalost sebe sama
2. Náš sebeobraz a jak nás vidí jiní
3. Naše slepá místa
4. Otázky při VŘ zaměřené na nás, naše názory a hodnoty
5. Jak se přeprogramovat
6. Cvičení
7. Plán rozvoje

"Ovládnout svou mysl je největší a nejdůležitější umění, které se v životě můžete naučit. Pokud chcete být šťastní a úspěšní, nic jiného vám nezbyvá."

Harv Eker

"Kdo vítězí nad lidmi, je mocný. Kdo vítězí nad sebou, je nejmocnější."

Lao-c'

"Víme, co jsme, ale nevíme, čím můžeme být."

William Shakespeare

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Znalost sebe sama

Znalost sebe sama je nezbytným předpokladem toho, abychom se mohli aktivně a cíleně rozvíjet. Proto otázky osobnostní zralosti zajímají i personalisty a manažery při výběrových řízeních. Na osobnost člověka a znalost sebe sama se ale neptají přímo.

Ke zjišťování osobnostních předpokladů mohou sloužit osobnostní dotazníky, ale stejně tak dobře i rozhovor a řada běžných i méně obvyklých otázek. Než se k nim dostaneme, zastavme se na chvíli u sebepoznání.

Co o sobě potřebujeme vědět ještě před přijímacím rozhovorem

Vytvořte si autoportrét

Ne, nebudeme malovat, ale budeme o sobě přemýšlet:

- V čem jsem opravdu dobrý/opravdu dobrá?
- Co dělám rád/ráda, co mě skutečně baví?
- Kde mám rezervy, co mi moc nejde?
- Co mě nebaví, co nedělám rád/ráda?
- Co mě dokáže rozveselit?
- Co mě spolehlivě rozzlobí?
- S jakým typem člověka obvykle dobře vycházím?
- S kým si zpravidla nerozumím?

Na všechny tyto otázky odpovídejte upřímně, je to cvičení jen pro Vás. Přemýšlejte, vraťte se k již zodpovězeným otázkám a doplňujte další odpovědi. Když si otázky i odpovědi čtete, poznáváte se? Vypovídá to něco o Vás? Pokud jste byli upřímní, tak určitě ano. Vše si nechte zpracované, abyste se k tomu mohli kdykoli snadno vrátit.

Na výběrovém řízení půjde o to, zmapovat Vaše osobnostní předpoklady a Vaši znalost sebe sama s cílem:

1. Zjistit Váš potenciál (v čem jste dobří, jak můžete dál růst, co můžete nabídnout firmě do budoucna...)
2. Zjistit rizika, která jsou s Vámi spojená (co zatím nezvládáte, co Vás nebaví, s jakým typem lidí příliš nevycházíte...)

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Náš sebeobraz a jak nás vidí jiní

Kromě toho, jak dobře či špatně sami sebe známe, se v průběhu řízeného rozhovoru zpravidla ukáže, zda je to, co si o sobě myslíme v souladu s tím, jak působíme navenek.

OKÉNKO JOHARI

	MNĚ ZNÁMÉ	MNĚ NEZNÁMÉ
OSTATNÍM NEZNÁMÉ	<u>OBLAST SOUKROMÉHO</u> Moje chování, o kterém vím, ale vůči druhým je projevovat nechci nebo jsem je zatím neprojevil/a.	<u>OBLAST NEVĚDOMÉHO</u> Procesy, o kterých nevím ani já ani ostatní. Jde o oblast nevědomí.
OSTATNÍM ZNÁMÉ	<u>OBLAST VEŘEJNÉHO</u> Moje chování i motivace jsou známé mému okolí i mně.	<u>SLEPÉ MÍSTO</u> Pro druhé viditelné, ale já si neuvědomuji, že to dělám, že se tak chovám.

To, co o sobě sami víme, má velkou výhodu a to, že s tím můžeme aktivně pracovat:

- Některou oblast svých reakcí, chování nebo komunikace mohu dopředu trénovat.
- Další oblasti mohu zjemnit nebo dokonce zakrýt, pokud se nehodí do přijímacího řízení. Mohu se „natočit do správného světla“, aby při přijímacím pohovoru vyniklo to, proč se na dané místo hodím a zakrylo se to, proč by mě možná přijímat neměli.
- A celou řadu projevů a motivů můžu zdůraznit, protože jsou pro danou pracovní pozici výhodné.

Složitější situace je se sloupcem: MNĚ NEZNÁMÉ

Oblast nevědomého mi při výběrovém řízení může trochu ztrpčovat život třeba prostřednictvím trémy, která zdánlivě nemá opodstatnění. Pokud mně něco podobného komplikuje život, je to zcela jistě téma pro zkušeného psychologa.

Mnohem horší situace nastává v případě tzv. slepého místa. Jde o chování nebo motivaci, kdy si sám vůbec neuvědomuji, že něco dělám. To pak nemohu nijak aktivně ovlivňovat.

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Otázky při VŘ zaměřené na nás, naše názory a hodnoty

Abyste podobný typ otázek mohli odpovědět, musíte se především dost dobře znát a být zvyklí o sobě přemýšlet. Někteří účastníci na našich školeních se zlobili, k čemu takové otázky, které již několikrát na výběrových řízeních dostali, vůbec jsou.

Takové otázky cílí na to, zjistit, jaký jste asi člověk, jak se s Vámi bude komunikovat, s čím mohou být v budoucnu případné problémy a jaký je Váš potenciál pro další rozvoj.

Neexistuje na ně jedna správná odpověď. Je potřeba si vždy uvědomit, jakého člověka asi právě hledají, jaké vlastnosti a jaký přístup bude vhodný právě na tuto pracovní pozici. Jaké silné stránky jsou pro ni výhodné a jaké naopak ne.

Příklady takových otázek

Čeho chcete v životě dosáhnout?

Jaké zvíře byste chtěl/a být (vynechte kočku, psa a koně)?

Co vás motivuje?

Jaké okolnost/ události formovaly vaši osobnost?

Popište sám sebe ve třech slovech.

Jaké jsou tři pozitivní charakterové vlastnosti, které nemáte?

Povězte nám o Vašem největším pracovním konfliktu. Jak jste ho řešil a co jste se naučil?

S jakým druhem osobnosti se Vám pracuje nejlépe a proč?

Jaké jsou Vaše celoživotní sny?

Jaké je Vaše osobní krédo?

Jaké tři vlastnosti by Vaši přátelé použili, aby Vás popsali?

Co Vás na jiných lidech rozčiluje a jak se s tím vyrovnáváte?

Pokud byste znovu stál/a na počátku své pracovní kariéry, co byste udělal/a jinak?

O čem přemýšlíte, když jste sám/sama?

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Jak se naučit „přeprogramovat“

K osobnostnímu růstu patří i prohlubování znalosti sebe sama a schopnost si uvědomit, v jakých oblastech je třeba na sobě pracovat, co je třeba změnit.

V praxi se ale často setkáváme s tím, že naši klienti „nestíhají“, že se sice měnit chtějí, ale na konkrétní kroky si neumí najít čas. Točí se proto často v kruhu, zlobí se na sebe i na svět, že na sebe nemají žádný čas.

Typické také bývá, že se snaží řešit příliš věcí najednou a že řeší i to, co vlastně ani řešit nejde. Cestou ven pak bývá uvědomění si toho, co reálně ovlivnit a změnit můžeme.



(volně podle Reinholda Stritzelbergera)

Největší šanci na změnu a svůj další růst máme, když pečlivě rozlišíme to, co opravdu do značné míry měnit můžeme, co můžeme měnit a ovlivňovat jen částečně a co je téměř mimo naše možnosti.

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

1. Co vše v současné době řešíte / o čem přemýšlíte?

Sepište si všechny otázky, kterými se v poslední době zabýváte a rozdělte si je pro přehlednost do jednotlivých kategorií.

Já	
Rodina	
Domácnost	
Vztahy	
Práce	
Ostatní	

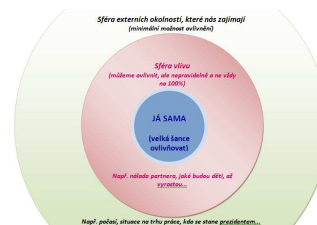
"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

2. Do jaké sféry vlivu patří otázky/problémy, které nyní řešíte?

Sféra externích okolností (minimální šance ovlivnit)

Sféra vlivu (můžeme ovlivnit, ale ne vždy a ne na 100%)

Sféra "JÁ" (nejvyšší šance ovlivňovat)



Pro každou z těchto sfér použijte samostatnou stránku a rozdělte do nich všechny otázky a problémy, které aktuálně řešíte a které jste vyplnil/a na předchozí straně.

3. Jak je pro Vás důležité to, co řešíte?

Označte si každou z otázek/každý z problémů, které řešíte podle této stupnice:

- 1 = velmi důležité /pořád na to myslím /zahrnuje mě to / je to nutné /hoří to
- 2 = bylo by dobré to vyřešit
- 3 = momentálně to není podstatné / není to důležité ani do budoucna

4. Přemýšlejte dále pouze o těch otázkách/problémech, které můžete ovlivnit.

Co Vás k nim ještě napadá; dělejte si krátké poznámky.

To, co ovlivnit nelze, zbytečně neřešte a netrapte se tím. Stejně tak to, kde je Váš vliv slabý, přijměte tak, jak to je, a zbytečně s tím neztrácejte čas ani síly.

Připomínejte si známý citát:

"Prosím, dej mi sílu a odvahu, aby měnil to, co se měnit dá. Dej mi trpělivost, abych přijal to, co změnit nemohu. A dej mi moudrost, abych rozeznal jedno od druhého."

5. Vyberte si jeden bod, který rozhodně chcete řešit.

Jak budete postupovat?

CO chci nejvíce změnit?

JAK to udělám?

KDY se nad tím znovu zamyslím a zhodnotím, co se mi podařilo?

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Pozitivní přístup

Když jsme dlouhodobě přetíženi a zahlceni běžnými denními starostmi, roztáčí se nám vnitřní spirála špatného naladění. Nestíháme, nedaří se nám, co bychom chtěli. Z toho se nám horší nálada. Když máme špatnou náladu, hůře se soustředíme, při dlouhodobém stresu snadněji onemocníme, zhoršují se naše vztahy a to vše vede zpět k tomu, že jsme nespokojeni a nedaří se nám žít tak, jak bychom chtěli.

Tuto spirálu ale můžeme rozvíjet i opačným směrem. Jen je třeba se svoji pozornost, která je upřená na to, co se nedaří, přesměrovat na všímání si toho, co je příjemné. Zároveň také můžeme příjemné situace a pocity sami aktivně vytvářet a vyhledávat.

Zkuste se nyní na chvíli zastavit a zamyslet:

Minulý týden

Co se mi povedlo?

Co bylo příjemné a kdy jsem se cítil/a dobře?

Včerejší den

Co se mi povedlo?

Co bylo příjemné a kdy jsem se cítil/a dobře?

Dnes

Co mě dnes čeká hezkého?

Jak si udělám cíleně radost?

Do svého běžného programu si zařadte každodenní vzpomínání na to, co bylo v daný den fajn a každodenní plánování toho, jak si uděláte radost a co Vás čeká příjemného další den.

Pozitivní hodnocení dne je nejlepší dělat ke konci dne. Večer se na několik minut zastavte a promítněte si celý předchozí den. Co se Vám podařilo, co Vás potěšilo, co bylo příjemné? Zapište si každý den do notýsku alespoň 3 pozitivní události nebo chvíle předchozího dne. Nemusí jít o samé velké věci, někdy stačí třeba to, že jste uviděl/a krásný mrak a bylo Vám u toho příjemně. V posledních chvílích před usnutím si ještě znovu vše příjemné promítněte.

Ráno po probuzení se protáhněte, usmějte se a začněte přemýšlet, co hezkého Vás ten den čeká a jak si uděláte sám/sama sobě uděláte radost. V průběhu rána se pak na chvíli posadte a napište si, co příjemného jste si na daný den naplánoval/a.

Pokud raději pracujete s počítači, můžete využít i tzv. Flow lístek, který najdete na facebooku.

Po několika týdnech si velmi pravděpodobně uvědomíte, jak se Vaše vnímání změnilo a jak najednou řídíte svůj život správným směrem.

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Co nám ještě pomůže k pozitivní změně našeho ladění?

ŽIVOTOSPRÁVA

Všichni dobře víme, jak je důležitá zdravá životospráva. V praxi ji ale málokdo skutečně zdravou má. Zbytečně se pak divíme, proč se necítíme dobře ani fyzicky ani psychicky. Zamyslete se nad sebou, jaká je Vaše životospráva:

- **Strava**
Dostáváte ze svého jídla dostatek potřebných minerálů a vitamínů? Obsahuje Vaše běžná strava doporučený poměr bílkovin, sacharidů a tuků?
- **Pitný režim**
Jaký je Váš běžný pitný režim? Vypijete každý den alespoň 1,5 litru vhodných tekutin? Zapomínáte se napít? Připravte si každé ráno tři 0,5 litrové lahve s pitím (např. v jedné čistá voda, ve druhé čaj rooibos a ve třetí zředěný 100% džus). Pak jen stačí hlídat, abyste v průběhu dopoledne vypili jednu lahev, v průběhu první části odpoledne druhou a v podvečer třetí. Tak máte zajištěný základ pitného režimu.
- **Spánek**
Kolik času v průměru denně spíte. Je to dostatečné? Jak usínáte a jaký je Váš spánek? V jaké kondici se budíte? Odpočatí a plní energie nebo unavení?
- **Odpočinek a radost**
Jak jste na tom s odpočinkem v průběhu dne? Děláte si pauzy? Máte také čas na sebe a svoje zájmy?
- **Pohyb**
Kolik máte denně aktivního pohybu? A kolik pohybu v přírodě? Pohybujete se dostatečně a máte i jiný pohyb, než nákupy, péče o děti a práce v domácnosti?

Pokud se cítíte bez nálady, přetažení a ve stresu, zapátrejte v těchto 5 bodech životosprávy. Nehodnoťte uplynulých několik dnů, ale alespoň uplynulý měsíc. Zpravidla zde najdete velký prostor na změnu a zlepšení. Oblast životosprávy nepodceňujte. Kromě zřejmého vlivu na zdravotní stav má i zásadní vliv na naši psychiku. A co víc: záleží jen na našem rozhodnutí, zda budeme zdravou životosprávu dodržovat. Pozitivní změny ucítíte někdy již po několika dnech, ve větším pak po několika týdnech.

DÝCHÁNÍ

Naučte se dýchat až do břicha a tak, aby se Vám pohybovala do šířky i dolní žebra. Takové dýchání ocení váš organismus i vaše psychika.

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

RELAXAČNÍ CVIČENÍ, JÓGA APOD.

Při relaxačních cvičeních a při józe budete mj. trénovat i správné dýchání. Kromě toho začnete pracovat s celým svým tělem i psychikou. Jógu i relaxační cvičení je zpočátku vhodné praktikovat s dohledem někoho zkušeného. Jen tak máte jistotu, že si osvojíte správné provádění jednotlivých cvičení i správný přístup.

POZITIVNÍ AUTOSUGESCE, SANKALPA, POZITIVNÍ AFIRMACE, IMAGINACE

To vše jsou zjednodušeně řečeno autosugesce, kterými můžeme ovlivnit svoji náladu a celkový životní pocit, ale v řadě případů můžeme ovlivnit i svůj zdravotní stav (zejména v případě psychosomatických onemocnění).

Tyto techniky se můžete naučit i sami doma s pomocí knih nebo informací na internetu. Mnohem snadnější je ale začít opět s pomocí někoho zkušeného.

Autosugesce, pozitivní afirmace

Krátké pozitivní věty, které si v duchu říkáme, abychom se cítili lépe nebo dosáhli nějaké změny. POZOR: svoje sugesce si pečlivě naformulujte tak, aby se v nich vyskytovala pouze pozitivní slova. Zápory nebo negativní slova jako problém, bolest apod. Vám mohou uškodit, protože si je Vaše nevědomí (podvědomí) přebere po svém a možná udělá pravý opak toho, čeho jste chtěli dosáhnout.

Mohou být formulovány buď v přítomném čase („Cítím se klidný a uvolněný“) nebo zejména v případě kritičtějších osob formou přání („Přeji si, abych byl při zítřejším přijímacím pohovoru klidný a soustředěný“)

Imaginace

V duchu si představujeme, jak jsme v pohodě a uvolnění, jak zvládáme přijímací pohovor s úsměvem a v klidu.... Představovat si můžeme cokoli, co bychom chtěli pozitivně změnit. Směřujeme tím naše nevědomí, aby v reálné situaci využilo takto „vyšlapané“ cestičky. Autosugesce a imaginace se často používají ve vrcholovém sportu v rámci přípravy. Lze dokonce změřit změny kožního odporu a mikropohyby svalů, které nastávají, když si sportovec představuje správně provedený pohyb.

Sankalpa

Vychází z jogínského přístupu. Je to více než přání, je to přítomný záměr: „Jsem...“ Sankalpa je jen jedna, více přání by roztříštilo koncentraci. Jedna noc = jedna sankalpa. V duchu ji vyslovíme až v poslední chvíli před usnutím. Formulace se každý večer opakuje a nemění se. Musí být jednoznačně pozitivně formulovaná a pravdivá: „Jsem klidný“ by mohla být lež. „Chci být klidný“ je pravda.

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Asertivita

Pojem asertivita (z lat. assero – prohlašovat, tvrdit, ujišťovat, zdůrazňovat) v současné době označuje především schopnost přiměřeného sebehprosazení, dovednost stát si za svým názorem a otevřeně komunikovat bez pocitů viny či nejistoty a bez přílišného tlaku či manipulací. Jednoduše bychom mohli říci, že pojmem asertivita označujeme zdravou komunikaci, která pomáhá nalézt dobré řešení a zdravý přístup k sobě samému.

Trénink asertivity vede zpravidla k redukci strachu, který nám brání prosazovat své oprávněné zájmy a potřeby. Na druhém pólu pak vede k tomu, že přestaneme využívat manipulativní věty a tlak a nesklouzáváme do agresivních komunikačních postupů. Trénink asertivity posiluje vnitřní sebejistotu, schopnost vyjádřit své emoce přiměřeným způsobem a učí nás přijmout odpovědnost za svůj podíl na komunikaci i na tom, co se "nám" děje.

V praxi je trénink asertivity složený zejména z těchto prvků:

1. Schopnost říct "ne" bez pocitů viny a bez agrese.
2. Požádat o laskavost.
3. Vznést svoje oprávněné požadavky.
4. Vyjádřit kladné a záporné emoce.
5. Začínat, udržovat a končit konverzaci.

(podle Dagmar Lahnerové, 2010)

Složité komunikační situace, konflikty a možnosti jejich řešení

Neandertálský člověk měl k řešení svých konfliktů na výběr (stejně jako dosud mají zvířata) ze dvou hlavních metod – boj nebo útek. Třetí metoda (postoj "mrtvého brouka") měla využití omezené pouze na případy, kdy mohl útočník svého protivníka nebo oběť přehlédnout a zapomenout na něj nebo v případě možnosti opravdu bezpečného úkrytu.

Moderní člověk má dvě hlavní jednoduché techniky řešení problémů zpravidla uzavřené. Sociálně přijatelný není ani útok a ani útek. Mnohem větší prostor ale získala třetí metoda "mrtvého brouka", v tomto případě předstírání, že se nic neděje, že vlastně žádný problém neexistuje, popř. pocit, že tento problém nemá žádné řešení a tak jako tak nemůžeme nic dělat.

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Od aktivních způsobů obrany jsme postupem času dospěli k pasivitě, která je sice v řadě případů společností akceptovaná, ale za kterou platíme vysokou cenu ať již tím, jak se cítíme, nebo pak tím, jak neřešenými problémy a nezpracovanými pocity trpí naše tělo.

Komunikace

Na řešení řady problémů máme ale k dispozici dobrý nástroj a tím je komunikace. Jako každý nástroj i komunikace může být používána dobře či neobratně, k prospěchu věci nebo k zastrašení druhé strany. Komunikační styl se utváří od raného dětství a výrazný vliv na něj má zejména rodinná výchova a sociální prostředí. Podle toho pak s tímto nástrojem pak i v dospělosti (ne)umíme zacházet.

Komunikace v dětství

Děti jsou zpočátku přirozeně asertivní. Dokážou vyjádřit přesně to, co cítí, neostýchají se projevit svá přání. Protože se v nich zpočátku projevuje ještě společností neučesané vnímání sebe a okolního světa, usměrňují je zpravidla rodiče tak, aby nesklouzávali při prosazování svých přání do agresivity. To pak ale často vede k tomu, že se "s vaničkou vylije i dítě", v tomto případě, že dítě začne potlačovat nejen agresivní a obtěžující prvky chování, ale začne považovat za nesprávné i své pocity.

Při hodně silném rodinném tlaku pak máme i v dospělosti strach z projevování svých přání a pocitů, neumíme říci, co chceme bez obav a pocitů viny, necítíme se dobře, když máme něco odmítnout, a bojíme se, že když se budeme přirozeně prosazovat, budeme za to potrestáni. Trestem je v tomto případě třeba i to, že jsou "s námi" ostatní nespokojení a že můžeme přijít o jejich lásku, sympatie, podporu. Ve chvílích, kdy je vnitřní tlak už příliš silný, pak může pasivní slupka prasknout a objeví se komunikace otevřeně agresivní a manipulativní (hádky, výčitky, ironie, vzbuzování pocitů viny).

Manipulativní komunikace

Manipulativní lidé používají různé postupy k tomu, aby nás přiměli dělat něco, co vlastně dělat nechceme, a nekomunikovat otevřeně. Přenášejí na druhé více povinností, než je třeba, a často se tak zbavují svojí vlastní odpovědnosti. Manipulace patří do agresivních komunikačních postupů, na rozdíl od otevřených hádek nebo výhrůžek ale používá skrytý tlak.

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Co dělají manipulativní lidé?

- Vzbuzují strach fyzický, existenční nebo emocionální strach, na základě kterého pak jednáme jinak, než bychom rádi jednali.
- Vyvolávají pocity viny nebo naší méněcennosti.
- Získávají osobní komfort a pohodu na úkor druhých.
- Vnímají zejména svá práva a už mnohem méně své vlastní povinnosti.
- Nerespektují partnerskou komunikaci, pro ně je typický postoj: "Já jsem OK, a když budeš dělat to, co chci, budeš také OK."

Asertivní přístup

Abychom se mohli těmto manipulacím bránit, je potřeba, abychom si nejprve uvědomili naše základní lidská i asertivní práva a také naše povinnosti. Zcela nezbytné je naučit se pracovat s našimi vlastními pocity a oddělit naše dětské prožívání a obavy od současné situace.

Asertivita není cesta k "vítězství". Asertivní člověk nemusí dosáhnout svých cílů, to mu žádný komunikační způsob nezajistí. Asertivní člověk může v praxi podlehnout manipulátorům nebo silnější straně a podřídit se zejména tam, kde je nevyrovnaný poměr sil. V zaměstnání mnohokrát ustoupíte požadavkům nadřízených, mnohokrát rezignujete na otevřené a asertivní projevení vlastního názoru.

K čemu nám tedy asertivita je?

-  V partnersky rovnocenném prostředí můžeme lépe prosadit své oprávněné zájmy.
-  Naš případný ústup bude racionální (něco nemohu říci, protože bych ztratil/a zaměstnání) a naše pocity budou otevřené a vyrovnané. Pokud se racionálně rozhodnuji k určitému jednání, neplatím za to úzkost, pocity viny a zpravidla ani ne zdravotními problémy.
-  Přijmeme odpovědnost za své chování a jednání. Nejsme obětí druhých, okolností, špatné ekonomické situace, nepochopení, nepřízně osudu, ale rozhodujeme se sami a vybíráme si svoji cestu. Jen tak máme možnost svůj osud aktivně ovlivňovat.
-  Nebudeme sami používat manipulace, abychom dosáhli svého.
-  Naučíme se znovu říkat, co potřebujeme, co cítíme a budeme schopni požádat o pomoc. Budeme také vědět, že když pomoc nedostaneme, není to tím, že jsme špatní nebo že je druhá strana špatná, a nebudeme agresí obracet proti sobě ani proti okolí.
-  Naučíme se pozorně naslouchat, rozumět tomu, co se s námi i kolem nás děje a budeme aktivně přispívat ke kvalitní komunikaci a kvalitním vztahům.

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

CVIČENÍ

Pomocí tohoto jednoduchého cvičení můžeme získat jiný pohled na někoho, kdo nám vadí a zároveň také odkrýt u sebe tzv. „slepá“ místa. „Slepá“ místa jsou naše projevy a chování, které nemáme pod kontrolou, ale o kterých může vědět naše okolí.

1. Problematický člověk (někdo konkrétní, koho znáte a kdo zná Vás)

Vzpomeňte si na nějakého ze svých známých nebo příbuzných, který Vám vadí a některé jeho/její vlastnosti Vás rozčilují. Je potřeba, abyste toho člověka dostatečně znal/a.

2. Jeho/její vlastnosti, které mi vadí

Co konkrétně Vám na něm /na ní vadí? Jaké vlastnosti nebo chování? Dejte si čas a vypište si co nejvíce toho, co Vám na tom člověku vadí. Pište pod sebe, bude se Vám pak lépe dále pracovat.

3. Moje pocity

Do vedlejšího sloupce si запиšte, co cítíte, když se vlastnost, která Vám vadí (nebo chování, které nemáte rád/a) začne projevovat. Jde opravdu o Vaše pocity a v tuto chvíli ne o to, co si o tom myslíte a jak si to vysvětlujete.

Příklad

Představila jsem si svoji známou Jitce XY, se kterou se necítím úplně dobře a která mě rozčiluje.

<u>Vadí mi na ní</u>	<u>Moje pocity</u>
Je hlučná.	Stydím se za ni, znervózňuje mě, cítím se trapně.
Je moc velký puntíkář.	Netrpělivost, šťve mě, že jí všechno trvá.
Je dominantní, o všem rozhoduje.	Rozčiluje mě to. Těžko se mi vedle ní existuje.

Poznámka:

Až budete toto cvičení dělat Vy, dejte si dostatek času a vypište si více negativních vlastností/chování i svých pocitů, které to ve Vás vyvolává. Toto je pouze příklad a proto zde uvádíme jen 3 body)

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Do tabulky č. 4 si vypište tři jeho /její vlastnosti/projevy chování, které Vám vadí opravdu nejvíce. Až to budete mít, do vedlejší tabulky si запиšte, jak asi v těchto oblastech ten člověk vnímá sám sebe. Nejspíš to nevíte přesně, ale zkuste to odhadnout. Nejspíš sám sebe tak špatně nevidí a možná v tom, co Vám vadí, vidí něco pozitivního. Doplňte tabulku č. 5 jeho/jejím pozitivním sebehodnocením.

4. Tři jeho/její nejhorší vlastnosti/chování

ad 4 Tak vidím druhého já
(jeho negativní stránky)

1. *HLUČNOST*
2. *PUNTIČKÁŘ*
3. *DOMINANTNOST*

5. Jak vidí/vnímá ten člověk sám sebe?

ad 5 Tak vidí druhý sám/sama sebe
(jeho/její pozitivní stránky)

1. *MLUVÍ VÝRAZNĚ, NEKUŇKÁ*
2. *MÁ VE VŠEM POŘÁDEK A SYSTÉM*
3. *UMÍ VŠE DOBŘE ZORGANIZOVAT
A VŠEM PORADIT*

Poznámka: zde uvádíme pouze ilustrativní příklady. Tyto vlastnosti jsou vymyšlené.

Velmi často, když nám někdo vadí a některé jeho vlastnosti nás rozčilují, je nesoulad vzájemný. Druhému člověku zpravidla vadí i něco na nás. Mohou to být i protiklady toho, co nám vadí na něm/ na ní. Přemýšlejte, co člověku, kterého jste si vybrali, nejspíš vadí na Vás a запиšte to do tabulky číslo 6.

Zkuste zůstat u stejných nebo podobných vlastností či projevů chování, jaké jsme zapisovali do tabulky číslo 4, a přemýšlejte, zda druhému člověku na Vás nevadí jejich protiklady.

Pak se vraťte sami k sobě. Je na vlastnostech, které na Vás nejspíš druhému člověku vadí také něco dobrého? Jak sebe vnímám já? Co si o sobě myslím?

To vyplňte do tabulky číslo 7.

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

6. Jak vidí/vnímá ten člověk Vás?

ad 6 Tak mě vidí ten druhý
(mé negativní stránky)

1. „UŽÁPNUTOST“

2. CHAOTIČNOST

3. PŘÍLIŠNÁ PODDAJNOST

7. Vaše protikladné vlastnosti

ad 7 Tak vidím sám/sama sebe
(mé pozitivní stránky)

1. JSEM KLIDNÁ A MÍRNÁ

2. JSEM FLEXIBILNÍ A NEJSEM
SVÁZANÁ PRAVIDLY

3. UMÍM SE PŘIZPŮSOBIT

8. Co jste si nyní uvědomil/a o sobě?

Opakovaně se k tomu, co jste si v tomto cvičení vyplnil/a a přemýšlejte o sobě i o člověku, kterého jste si pro toto cvičení vybral/a.

Zkuste přemýšlet i o tom, proč takový nejspíš je a jaký to má význam. Přemýšlejte podobně i o sobě. Vracejte se postupně k jednotlivým bodům ve všech tabulkách. Co Vás napadá? A jak se cítíte teď?

Příklad rozboru:

Na mé známé Jitce XY mi vadí její puntičkářství. Je to pro mě otravné, štvě mě, že jí všechno tak dlouho trvá. Když jsme spolu, jsem často netrpělivá, protože mi to, že vše musí hned dát na své místo, připadá zbytečné. Podle mě by to klidně mohlo počkat.

Ona sama se ale vidí jako člověk, který má ve všem pořádek a systém, což je nakonec skutečně pravda.

Nejspíš mě vidí jako totálního chaotika a asi jí musím taky štvát, když pořádek někde něco hledám. Možná, že také zažívá netrpělivost, když na mě čeká. Vlastně se cítí vůči mě podobně jako já vůči ní. Když o tom tak přemýšlím, tak jí sice dlouho trvá, než si vše všechno uklidí, mně ale zase dlouho trvá, než najdu to, co potřebuji 😊

Možná bych mohla něco z toho jejího pořádku a systému vyzkoušet. Určitě to nepřezenu, protože si na sobě cením toho, že mě pravidla nesvazují. Připadám si tak volnější. Ona si možná se svými pravidly zase připadá jistější. Když o tom tak přemýšlím, tak jí začínám rozumět.

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

PLÁN ZMĚN

Úspěšní a neúspěšní kandidáti, se mj. liší i tím, jak dokážou přenést do praxe informace, které získali, a změnit to, co si uvědomili, že je třeba změnit. Když chceme skutečně něco začít dělat jinak, obvykle nestačí, když si jen řekneme, že se o to budeme snažit.

To, co si dáme jako konkrétní cíl a naplánujeme si, jak a kdy k cíli dojdeme, zpravidla skutečně zrealizujeme.

Na běžná výběrová řízení na středních pozicích se hlásí několik desítek kandidátů. Část z nich neprojde ani fází předvýběru, ale ve finále bývá 5-10 dobrých kandidátů. Abyste vyhráli, musíte být lepší.

Když chcete být nejlepší, začněte na sobě aktivně pracovat!



1. Co potřebujete změnit a co se potřebujete naučit?
2. Jak to uděláte? Školení, poradenství, nahrávání se...
3. Kdy zkontrolujete, že jste se zlepšil/zlepšila?

"Úspěšný návrat pražských rodičů po mateřské/ rodičovské do zaměstnání"

Přehled HR služeb a poradenství NSG Morison

Nejcennějším aktivem každé moderní firmy jsou lidé, jejich znalosti, dovednosti a profesionalita.

NAŠIM KLIENTŮM NABÍZÍME V OBLASTI LIDSKÝCH ZDROJŮ

- Personální audity • Personální organizační audit • Audit lidských zdrojů • Pracovně-právní audit • Procesní audit • Dílčí personální audity
- Spolupráci při dotačních projektech • Projekty zaměřené na rozvoj firmy a zaměstnanců • Příprava žádostí na získání dotací • Administrace dotačních projektů.
- HR služby a poradenství • Školení, kurzy a pracovní semináře, zejména v oblasti „soft skills“ • Individuální poradenství a koučování • Mystery shopping • Vyhledávání a výběr zaměstnanců • Outplacement a poradenství pro uchazeče o zaměstnání.
- HR outsourcing • Ve spolupráci s dalšími odděleními NSG Morison se postaráme o vaši kompletní personální agendu • Nabízíme kombinaci zpracování mezd, pracovně právní poradenství a další HR „soft“ služby od výběru zaměstnanců přes jejich vzdělávání až k případnému propuštění.
- HR projekty • Na základě personálního auditu a auditu zákaznické spokojenosti pro vás navrhujeme nejlepší možné řešení v aktuální situaci vaší organizace.
- Poradenství pro veřejné zakázky a výběrová řízení • Veřejné zakázky a výběrová řízení zaměřené na rozvoj firmy a zaměstnanců, personální audity a na další související HR projekty.
- Systém vzdělávání • Analýza současných dovedností zaměstnanců • Aktualizace či vytvoření systému vzdělávání v návaznosti na firemní strategii • Metodiky vzdělávání • Výcvik interních školitelů.

CO VÁM NAŠE SLUŽBY PŘINESOU

- ✓ Spolehlivého partnera, který Vám pomůže zjistit rezervy a uskutečnit potřebné změny.
- ✓ Finanční a časové úspory, kdy díky outsourcingu HR služeb dochází k výrazným úsporám na straně klienta.
- ✓ Jistotu, že vaši zaměstnanci jednají na Vámi požadované úrovni.

Profil NSG Morison

NSG Morison tvoří několik společností, které jsou díky vzájemné spolupráci úzce propojené. Můžeme Vám tak nabídnout široké spektrum poradenských služeb pod jednou střechou.

PRÁVNÍ SLUŽBY A PORADENSTVÍ • PODNIKOVÉ FINANCE A OCEŇOVÁNÍ •

AUDITORSKÉ SLUŽBY • DAŇOVÉ SLUŽBY A PORADENSTVÍ • MZDOVÉ SLUŽBY A PORADENSTVÍ •

ÚČETNÍ SLUŽBY A PORADENSTVÍ • ZNALECKÝ ÚSTAV •

HR SLUŽBY A PORADENSTVÍ • SLUŽBY NOMINEE