

BECOMING

Balíček služeb kariérového poradenství a rozvoje (CGD) určené kariérovým poradcům a školitelům profesního rozvoje pro malé a střední podniky

PRAKTICKÁ AKTIVITA Č. 1
KDYŽ JSEM BYL DÍTĚ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Cíle a čas

- ▶ Cílem tohoto nástroje je zvýšit úroveň vašeho sebeuvědomění.
- ▶ Sebeuvědomění je schopnost vidět se jasně a objektivně prostřednictvím reflexe a introspekce.



- ▶ Čas: cca 60 min

Některé výhody sebeuvědomění

- ▶ Může nás učinit aktivnějšími, zvýšit naši akceptaci a podpořit pozitivní seberozvoj.
- ▶ Sebeuvědomění nám umožňuje vidět věci z pohledu druhých, cvičit se v sebeovládání, pracovat kreativně a produktivně a zažívat hrdost na sebe a svou práci i celkové sebevědomí.
- ▶ Vede k lepšímu rozhodování
- ▶ Díky němu můžeme být lepší v práci, lépe komunikovat na pracovišti a zvýšit si sebevědomí a pohodu v souvislosti s prací.

Jak na to: Otestujme se

- ▶ Vzpomeňte si, co jste měli v dětství opravdu rádi. Napište si své vlastní úvahy.
 - Které činnosti jste dělali ve volném čase?
 - Které činnosti byly tak zábavné, že jste si říkali: "Ale ne, už je čas!".
 - Ve kterých činnostech jste byli tak dobří, aniž byste vynaložili tolik energie?

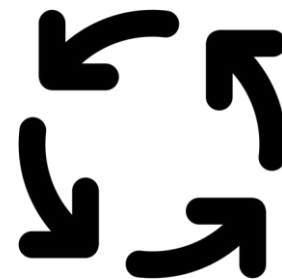


Jak na to: Otestujme se

Zapište si svou reflexi

Mohli byste nyní zmínit nějaké vaše vášně?

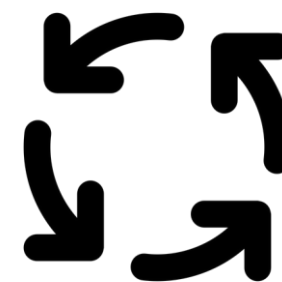
A nějaká témata, která vás zajímají?



Jak na to:

- *Poslední úkol: Přečtěte si následující seznam a vyberte 3 prvky své osobnosti.*

AMBICIÓZNÍ	STATEČNÝ	LOAJÁLNÍ	RACIONÁLNÍ	KOMUNIKATIVNÍ
POHODOVÝ	KREATIVNÍ	VTIPNÝ	REZERVOVANÝ	CHYTRÝ
RÁZNÝ	ENERGICKÝ	INTUITIVNÍ	MOUDRÝ	OPATRNÝ
NÁPOMOCNÝ	NADŠENÝ	MOCNÝ	EFEKTIVNÍ	SPOLEHLIVÝ
UPŘÍMNÝ	STATEČNÝ	POCTIVÝ	VÁŠNIVÝ	BYSTRÝ
SLUŠNÝ	ČILÝ	PROAKTIVNÍ	DYNAMICKÝ	PŘÁTELSKÝ



Právě jste dokončili tuto vzdělávací
část

Blahopřejeme!



BE.CO.M.IN.G

Neustálá inovace a růst
www.becomingproject.eu

Sledujte nás na sociálních
sítích:



Erasmus+ Programme – Strategic Partnership
Project n.: 2020-1-DE02-KA202-007507
Project title: BE.CO.M.IN.G | Being in
Continuous Innovation and Growing

Projektové konsorcium

RegioVision
GmbH Schwerin



ilmiofuturo



Podpora Evropské komise při vydání této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nenese odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.

