



„Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti“

„Vzdělávací akademie“

rozvoj a inovace systému dalšího profesního vzdělávání ve VFN v Praze

„OSOBNOST PRACOVNÍKA VFN“

Příjmení, jméno, titul školitele

Datum..2009/02.K02

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem.

Co je osobnost

Osobnost je individuální jednotka člověka.

Člověk je nejvíce osobností tehdy,
když se rozhoduje a usiluje
o realizaci svého rozhodnutí.

OSOBNOST v průběhu ontogenetického vývoje

- Nejlepší mentální schopnosti 18 – 28 let.
- Nejvyšší odolnost kolem 40. roku.
- Analytické schopnosti – do 40 let.
- Systémové myšlení – po 40. roce.

CVIČENÍ č.1

Rysy osobnosti

Rysy osobnosti jsou individuální vlastnosti nebo znaky osobnosti:

- osobní schopnosti a dovednosti
- motivy (potřeby, zájmy, city a citové vazby, návyky, hodnoty a ideály)
- temperament
- vlastnosti nebo rysy charakteru
- vlastnosti strukturální

Johari okénko

	To, co o sobě víme	To, co o sobě nevíme
To, co vidí druzí lidé	ARÉNA (veřejná osoba)	SLEPÁ SKVRNA (my to nevidíme, druzí ano)
To, co druzí lidé nevidí	FASÁDA (soukromá osoba - co skrýváme)	NEZNÁMÉ (místo pro odborníka) Zážitky z dětství, potlačené motivy, skryté.

Cvičení č.2

Chvíli o sobě přemýšlejte – jací jste, jak si sami sebe představujete:

Napište rychle 6 slov, která Vás napadnou.
Pište rychle nespekulujte!

Cvičení č.2 - závěr

Rozdělte tato slova

- 1) na slova související s vaší „arénou“;
- 2) na slova související s vaší „fasádou“.

Odpovědi přímo i nepřímo souvisejí se sebezpojetím.

Cvičení č.3: Jak mě vidí druzí

Ohodnot'te souseda po levé ruce.

(Máte 3 minuty na přípravu).

Pozor – neexistuje pravda.

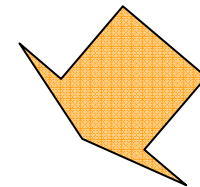
Charakterizujte partnera jak na Vás působí. Čím zaujal.

Pomáhejte si humorem a fantazií.

Postupujte tak, aby každému bylo jasné o koho jde.

Posuzovaný člověk by se měl dovědět něco o svém působení na druhé.

Zapište si, co jste se dověděli!!!



Východiska osobního rozvoje

Východiskem osobního rozvoje je sebepoznávání a pozitivní myšlení.

MOŽNOSTI SEBEPOZNÁNÍ:

- introspekce (málo objektivní);
- objektivizované informace (testy);
- zpětná vazba (nejúčinnější).

ZPĚTNÁ VAZBA :

- dává nám informace, které o sobě nemáme;
- měla by být konstruktivní;
- umožňuje pracovat na sobě;
- je účinná, pokud je konkrétní, přesná a srozumitelná.

Co by měl člověk o sobě znát?

**Osobnost
(vlastnosti, schopnosti, dovednosti)**

Životní role

Osobní a profesní cíle

Hodnotovou hierarchii

Vztahy k lidem

Přednosti a nedostatky

Potřeby a motivy chování



Role osobnosti

Role vyjadřuje specifickou formu chování potřebného k vykonávání určitého úkolu nebo skupiny úkolů.

- **ŽIVOTNÍ ROLE**
- **PROFESIONÁLNÍ ROLE** – chovat se očekávaným způsobem - identifikovat se s hodnotami a cíli společnosti a přizpůsobit se očekávání společnosti – klientů.
- **KONFLIKT ROLÍ** - některé role jdou vedle sebe, jiné se vzájemně vylučují

Cvičení č.4

Jaká je moje role na pracovišti?

- Belbinův test

Chování I

- **Sebejisté** – vážit si sama sebe
 - cítit se jako hodnotný člověk s právem realizovat cíle
 - důvěřovat svým schopnostem, zvládat potíže
 - požadovat od života štěstí, úspěch jako své právo a těšit se z toho
- **Nedostatečná sebejistota** – vede k únikovým reakcím
 - vyklidit pole,
 - sám sebe devalvovat,
 - být bázlivý,
 - bagatelizovat vlastní zájmy,
 - své zájmy podřizovat zájmům ostatních,
 - harmonizovat, snažit se za každou cenu s každým vyjít

Chování II

- **Nadměrná sebejistota** – vede k agresivní tendenci
 - dominovat nad ostatními a každého převálcovat,
 - urážet ostatní, ubližovat jim, ponižovat je,
 - být egocentrický,
 - být přehnaně domýšlivý, vytahovat se,
 - sledovat výlučně vlastní zájmy.

Chcete-li překonat své vnitřní bariéry a umět se prosazovat, musíte být přesvědčeni o kvalitách své osoby.

Cvičení č.5: Co o sobě vím, co si o sobě myslím

Mé osobní vlastnosti :

Pozitivní vlastnosti:

Vepiš jméno:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Negativní vlastnosti:

Hodnotová hierarchie

Hierarchie potřeb A.Maslow:

Motivační síly:

- Něco dokázat, rozvinout své schopnosti, růst.
- Uznán, sebeúcta, respekt.
- Někam patřit, vztahy, náklonnost.
- Oproštění od strachu.
- Potřeba jíst, pít, dýchat.....



Cvičení č.6

Jaké jsou mé hodnoty?

**Je pro mne důležité totéž,
co pro ostatní?**

**Je-li život založen na jedné hodnotě, která je
výrazně preferována – jsme nesmírně zranitelní –
ztratíme-li ji – zhroutí se všechno.**

Cvičení č.7: Silné a slabé stránky

Jaké jsou moje silné a slabé stránky?

Silné stránky	Slabé stránky

Faktory ovlivňující schopnost prosadit se

- Znalost svých silných stránek – předností;
- Pozitivní postoj k sobě i druhým;
- Mít představu, čeho chci dosáhnout;
- Mít jasno v potřebách a zájmech;
- Usilovat o realizaci svých cílů;
- Schopnost vcítit se do potřeb druhých;
- Komunikační schopnosti;
- Umění sebeprezentace;
- Být v bezprostředním a profesionálním okolí známý;
- Mít podporu v profesní síti sociálních vztahů;

Autorita

- moc vyplývající z funkce
- charisma
- morální kvality
- odborná způsobilost - kvalifikace

FORMÁLNÍ
AUTORITA

NEFORMÁLNÍ
AUTORITA

Cvičení č.8: Umím vnímat druhé?

Posud'te, jak umíte vnímat druhé....jaká je
moje intuice

Test intuice

Komunikační styly



PASIVITA - nejistota, ustupování, omlouvání,
naříkání, výmluvy, litování se...

AGRESIVITA – zlost, agrese, vyhrožování,
zastrašování, vyčítání, ironie...

ASERTIVITA – říkám co cítím, naslouchám,
kompromisy, vyrovnanost....

MANIPULACE – pláč, křik, výčitky, lichotky,
sliby, nedáváme na výběr...

Síla osobnosti-image osobnosti-kouzlo osobnosti

Co je image?

- Soubor představ a vědomostí o daném člověku. Je dlouhodobě vytvářen z toho, co jsme o něm slyšeli, jak jsme ho viděli, jaký na nás učinil haló efekt, jakou jsme s ním učinili při jednání zkušenost.