



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul I. SEBAPOZNÁVANIE alebo KTO SOM?

Zbierka úloh pre účastníkov programu

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu „Etablovanie sociálnej práce v školských zariadeniach a zavádzanie programov osobnostno-sociálnej výchovy do škôl“.

Realizácia projektu je možná vďaka finančnej podpore z Európskeho sociálneho fondu, prostredníctvom operačného programu Efektívna verejná správa.

Informácie o OP EVS nájdete na www.opevs.eu.



Európska únia
Európsky sociálny fond



Operačný program
**Efektívna
verejná správa**

Realizátorom projektu je občianske združenie PERSONA. Partnerom projektu je Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce.



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul I. SEBAPOZNÁVANIE alebo KTO SOM?

Zbierka úloh pre účastníkov programu

Autori:

Mgr. Martina Gymerová

Mgr. Eva Krššáková

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Záškvára

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, www.ozpersona.sk

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska
cesta 3, 841 04 Bratislava, www.socialnapraca.sk

© PERSONA 2019

Koľký kus práce je človek!

William Shakespeare



OBSAH

I. MODUL Sebapoznávanie alebo KTO SOM?	6
ÚLOHA I. 1: Predstavenie	7
ÚLOHA I. 2: Johariho okno	8
ÚLOHA I. 3: Moje temperamentové vlastnosti	14
ÚLOHA I.4: Moje silné a slabé stránky	17
ÚLOHA I.5: Moja sieť hodnôt	18
ÚLOHA I.6: Moje vzory	20
ÚLOHA I.7: Pestovanie nových zvykov	21
ÚLOHA I.8: Ako trávim voľný čas?	23
ÚLOHA I.9: Moja identita	25
ZÁVEREČNÁ ÚLOHA MODULU I: Vytvorenie osobnej vizitky	27

MODUL I. SEBAPOZNÁVANIE alebo KTO SOM?

Poznanie sa a rozvíjanie samého seba je dôležitou súčasťou osobnostného rozvoja.

Tento proces zahŕňa aj sebahodnotenie, ktoré vieme využiť pri prijímaní rozhodnutí o našom ďalšom smerovaní.

Ďalšiu veľkú časť tohto procesu tvorí porozumenie vzťahom – tak vzťahu k sebe samému, ako aj vzťahom k druhým ľuďom.

Osobnostný rozvoj nás posúva na našej ceste životom k harmonickému vnútornému prežívaniu a tiež k lepším medziľudským vzťahom.

Podme spoločne prejsť kúsok z našich životných ciest a pomocou nasledujúcich úloh hľadáme odpovede na otázku *KTO SOM?*

ÚLOHA I. 1: Predstavenie



Určite väčšina z nás máme nejakú prezývku. Príčina vzniku prezývky môže byť rôzna: odvodenie od mena, priezviska, alebo podľa vonkajšej podoby, vraztu, vykonaných skutkov. Málokedy však prezývka vystihuje človeka podľa jeho povahy.

Najbližšie k takým prezývkam majú indiánske mená. Sú to zväčša dvojslovné výrazy pozostávajúce z prídavného a podstatného mena, napr. Veľké slovo, Statočný bojovník, ale aj iné opisné tvary, napr. Ten, ktorý prichádza po búrke, Ten, ktorý lieta vo výškach a pod. Tvojou prvou úlohou bude vymyslieť si svoje „indiánske meno“, ktoré ťa vystihuje.

Pridaj aj zopár viet o tom, prečo si si dal/la práve také meno.

Daj si záležať na tom, aby si sa so svojim novým menom cítil/la dobre.

Moje indiánske meno je:

Toto meno som si dal/la preto, lebo...



ÚLOHA I. 1a: Rodinné striebro



Každá rodina má svoj rodinný poklad – svoje „rodinné striebro“. Môže to byť čokoľvek, čo nám naši príbuzní predkovia odovzdali a my si to vážime alebo nám to nejakým spôsobom pomáha v živote.

Tvojou úlohou je porozprávať sa so svojimi príbuznými (rodičia, starí rodičia, prípadne tety, ujovia a pod.) o tom, aké je toto „rodinné striebro“ vašej rodiny. Nechaj si vyrozprávať rôzne príbehy zo života svojich príbuzných, môžeš tiež priniesť ich fotografie, alebo čokoľvek, čo má s danou témou nejaký súvis.

Následne odpovedz na nasledujúce otázky:

- 1. Aké „rodinné striebro“ som získal/la po svojich predkoch?**

- 2. Čo ja do „pokladnice nášho rodu“ prinášam alebo chcem priniesť?**

- 3. Čo mám s rodičmi spoločné (názory, hodnoty, ...)?**

- 4. V čom sa moje názory, hodnoty, životný štýl líši od mojich rodičov?**

- 5. O ktorých názoroch svojich rodičov niekedy pochybujem?**



ÚLOHA I. 2: Johariho okno

V rámci tejto úlohy si vypracuj test Johariho okno, ktorý znázorní rozloženie tvojich „okien“. Výsledky testu si zapíše do grafu.

Následne sa zamysli a posúď, či výsledok testu je v súlade s tvojim sebaaponímaním.

TEST Johariho okno

Inštrukcia

Zvoľ si určitú situáciu, z ktorej budeš vychádzať a budeš na ňu myslieť pri odpovedaní na týchto 20 otázok.

Pri každej odpovedi rozdeľ 5 bodov medzi dve uvedené odpovede.

Príklad:

Keby sa dvaja priatelia hádali a ich hádka by prerástla v bitku, tak...

A. Okamžite by som zavolať pomoc.

B. Zasiahol by som a presvedčoval by som ich, aby svoj spor vyriešili, keď budú mať chladnú hlavu.

Odpoveď: A..... 1 bod

B..... 4 body

Súčet bodov musí byť pri každej otázke 5 bodov.

1. Keby mal môj priateľ osobné spory s naším spoločným známym, s ktorým je preňho dôležité dobre vychádzať, tak...

A. By som povedal svojmu priateľovi, že za problém je čiastočne zodpovedný on sám a snažil by som sa mu vysvetliť, ako sa môže cítiť ten druhý.

B. Neplietol by som sa do toho, pretože by som inak nemohol dobre vychádzať s obidvoma súčasne.

2. Keby som sa pred nejakým časom nepekne pohádal so svojim priateľom a uvedomil by som si, že odvtedy sa v mojej prítomnosti necíti dobre, tak...

A. Vyhol by som sa tomu, aby sa situácia ešte zhoršila, a preto by som jeho správanie nerozoberal a nechal by som vec prirodzenému priebehu.

B. Zaviedol by som reč na jeho správanie a spýtal by som sa ho, či si myslí, že naša hádka zmenila náš vzťah.

3. Keby sa mi priateľ začal vyhýbať a chovať sa čudne, tak...

A. Upozornil by som ho na jeho správanie a požiadal by som ho, aby mi vysvetlil o čo ide.

B. Tiež by som obmedzil kontakt s ním a prestal by som sa k nemu správať osobne, pretože on si to asi tak praje.

4. Keby som sa bavil/la s dvoma priateľmi a jeden by sa zabudol a začal rozprávať o mojom osobnom probléme, ktorý sa týka druhého z nich, ale on o tom ešte nevie, tak...

A. Začal by som hovoriť o niečom inom a dal by som priateľovi signál, aby urobil to isté.

B. Objasnil by som neinformovanému priateľovi, o čom ten druhý hovorí a navrhol by som, aby sme sa tým začali zaoberať.

5. Keby mi môj priateľ povedal, že podľa neho robím veci, kvôli ktorým nemám v spoločnosti také postavenie, aké by som mohol mať, tak...

A. Požiadal by som ho, aby mi popísal, čo vyzozoroval a navrhol, čo by som mohol zmeniť.

B. Bránil by som sa jeho kritike a vysvetlil by som, prečo sa tak správam.

6. Keby sa môj priateľ snažil získať určité miesto v našej organizácii, na ktoré podľa mňa nemá predpoklady, tak...

A. Nezmieňoval by som sa o svojich pochybnostiach ani priateľovi, ani vedúcemu a nechal by som udalostiam voľný priebeh.

B. Povedal by som o svojich pochybnostiach aj svojmu priateľovi, aj vedúcemu a konečné rozhodnutie by som nechal na nich.

7. Keby som cítil, že sa nejaký priateľ správa ku mne alebo k ostatným priateľom nefér, ale nikto z nich sa o tom ešte nezmienil, tak...

A. By som sa spýtal niekoľkých z nich, čo si tom myslia a či si myslia, že daný priateľ sa k nim správa neférov.

B. Nepýtal by som sa ostatných, čo si o dotyčnom myslia a počkal by som, kým sa sami o ňom nezmienia.

8. Keby som sa pasoval s určitými osobnými problémami a priateľ by mi povedal, že sa v poslednej dobe hnevám za každú maličkosť, tak...

A. By som povedal, že mám problémy, a ešte nejakú dobu budem nepríjemný, tak nech sa so mnou radšej nerozpráva.

B. By som ho vypočul, snažil by som sa mu nič nevysvetľovať.

9. Keby som sa od priateľov dozvedel nejakú nepeknú vec o svojom priateľovi, o ktorej viem, že by sa bo určite dotkla a on by sa ma spýtal, či o tom niečo neviem, tak...

A. Povedal by som, že o tom nič neviem, a že takému ohováraniu by aj tak nikto neveril.

B. Povedal by som mu presne to, čo som počul a od koho.

10. Keby môj priateľ poukazoval na to, že mám spory s človekom, s ktorým je pre mňa dobre vychádzať, tak...

A. By som považoval jeho poznámky za nepodstatné a povedal by som, že sa o tom už nechcem viac baviť.

B. Otvorene by som si to s ním predebatoval, aby som prišiel na to, ako sa tento problém odráža na mojom správaní.

11. Keby bolo moje priateľstvo ohrozené opakovanými spormi o nejakú záležitosť, ktorá je pre obidve strany dôležitá, tak...

A. Dával by som si s ním pri rozhovore pozor, aby neprišla reč na predmet nášho sporu a aby sa náš vzťah ďalej nezhoršoval.

B. Poukázal by som na problémy, ktoré spor v našom vzťahu spôsobujú a navrhol by som, aby sme to spoločne prešli a našli nejaké riešenie.

12. Keby pri osobnom rozhovore s priateľom o jeho problémoch a o jeho správaní tento priateľ navrhol, aby ste hovorili aj o mojich problémoch, tak...

A. By som sa snažil odvieť predmet rozhovoru preč odo mňa, povedal by som, že o svojich problémoch som už rozprával so svojimi bližšími priateľmi.

B. Uvítal by som príležitosť zistiť si, čo si o mne myslí a povzbudil by som ho, aby mi povedal svoje pripomienky.

13. Keby sa mi môj priateľ zveril, že cíti nesympatie k inému priateľovi, o ktorom si myslí, že nejedná veľmi pekne s ľuďmi a ja by som s tým úplne súhlasil, tak..,

A. Vypočul by som si ho a povedal by som, čo si myslím, aby mu bola jasná moja pozícia.

B. Vypočul by som si ho, ale nepovedal by som mu o svojom názore, pretože by niekde mohol opakovať to, čo som mu povedal dôverne.

14. Keby som si myslel, že sa o mne šíri nejaká klebeta a mal by som pocit, že môj priateľ to s najväčšou pravdepodobnosťou počul, tak...

A. Nemieril by som na to v našom rozhovore a čakal by som, či mi to povie sám od seba.

B. Riskoval by som, že ho zavediem do kúta tým, že sa ho priamo na to spýtam.

15. Keby som pozoroval, že môj priateľ sa správa v spoločnosti tak, že ho to poškodzuje, tak...

A. By som to riskol, že ma bude považovať za všadebola, ale povedal by som, čo si myslím.

B. Nechal by som si svoje názory pre seba, pretože by som nechcel riskovať, že budem vyzeráť ako niekto, kto strká nos do cudzích vecí.

16. Keby som sa rozprával s dvoma priateľmi a jeden by sa zrazu zmienil o probléme, ktorý sa týka mojej osoby a ja o ničom neviem, tak...

A. By som žiadal, aby mi povedali, o čo ide a čo si o tom myslia.

B. Nechal by som to na nich, aby mi povedali, o čo ide, alebo by som nechal zaviesť reč na niečo iné, ak by si to želali.

17. Keby to vyzeralo, že môj priateľ má problémy a vytýka mi každú maličkosť a neustále sa hnevá na mňa a druhých, tak...

A. Chodil by som okolo neho po špičkách nejakú dobu, pretože by som si myslel, že má nejaké osobné problémy, do ktorých ma nič nie je.

B. Snažil by som sa s ním porozprávať a vysvetliť mu, ako jeho správanie pôsobí na okolie.

18. Keby mi začalo vadit' správanie nejakého priateľa do takej miery, že by som sa v spoločnosti začal cítiť neprijemne, tak...

A. Nepovedal by som mu nič priamo, ale svoje pocity by som dal najavo tým, že by som ho začal ignorovať, kedykoľvek začne robiť to, čo mi vadí.

B. Otvorene by som ventiloval svoje pocity, aby sa medzi nami vyčistilo ovzdušie a naše priateľstvo pokračovalo k obojstrannej spokojnosti.

19. Pri rozhovore o správaní v spoločnosti s jedným so svojich citlivejších priateľov by som...

A. sa vyhol tomu, aby som hovoril o jeho slabostiach a nedostatkoch, pretože by som sa ho mohol dotknúť.

B. sa zamerl predovšetkým na jeho nedostatky a slabosti, aby sa naučil lepšie jednať s ľuďmi.

20. Keby som vedel, že pravdepodobne získam dobré pracovné miesto v mojom tíme a priatelia by sa začali ku mne správať chladne, tak...

A. By som si pohovoril s priateľmi o svojich nedostatkoch, aby som vedel, čo môžem zlepšiť.

B. Snažil by som sa svoje nedostatky odhaliť sám, aby som sa mohol zlepšiť.

Žiadanie spätnej väzby:

- 2. B
- 3. A
- 5. A
- 7. A
- 8. B
- 10. B
- 12. B
- 14. B
- 16. A
- 20. A

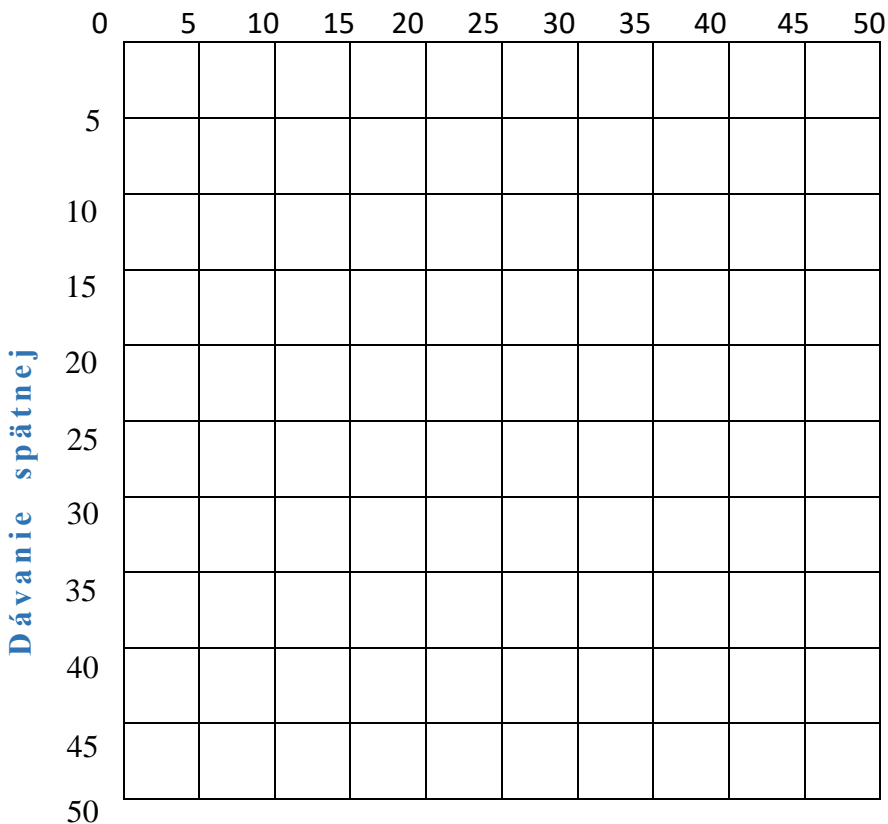
Dávanie spätnej väzby:

- 1. A
- 4. B
- 6. B
- 9. B
- 11. B
- 13. A
- 15. A
- 17. B
- 18. B
- 19. B

SPOLU: _____

Graf – Johariho okno

Žiadanie spätnej väzby



ÚLOHA I. 3: Moje temperamentové vlastnosti



Teraz sa skús ohodnotiť na stupnici od 1 po 8, ako sa vnímaš v nasledujúcich charakteristikách:

vlastnosť	1	2	3	4	5	6	7	8	vlastnosť
extrovert									introvert
aktívny									pasívny
rýchly									pomalý
riskujúci									opatrný
citový									rozumný
veselý									vážny
vedúci									vedený
rozhodný									váhavý
improvizujúci									metodický
dôverujúci									nedôverujúci
vášnivý									pokojný
optimista									pesimista

Zároveň popros aj troch ľudí, ktorí sú ti blízki, aby ťa ohodnotili rovnakým spôsobom na stupnici od 1 po 8, podľa toho, ako ťa vnímajú. Použi pomocné tabuľky, nájdeš ich v prílohe č. 1.

Jednotlivé hodnotenia porovnaj so svojim a výsledky zapíš do nasledujúcej tabuľky:

VLASTNOSTI	HODNOTENIE				Rozdiel		
	JA	Osoba 1	Osoba 2	Osoba 3	Osoba 1	Osoba 2	Osoba 3
extrovert – introvert							
aktívny - pasívny							
rýchly - pomalý							
riskujúci - opatrný							
citový - rozumný							
veselý - vážny							
vedúci - vedený							
rozhodný - váhavý							
improvizujúci - metodický							
dôverujúci - nedôverujúci							
vášnivý – pokojný							
optimista - pesimista							
Súčet rozdielu hodnotení	x	x	x	x			

Kto sa najviac priblížil k tvojemu sebahodnoteniu zistíš tak, že vypočítaš absolútnu hodnotu rozdielu svojho sebahodnotenía a hodnotenia druhých pri každej z uvedených charakteristík. Následne tieto hodnoty sčítaš. Pri kom Ti vyjde najnižšie číslo, ten sa najviac priblížil s tvojemu sebahodnoteniu.

Čo nám hovorí hodnotenie druhých ľudí?



Aký je rozdiel medzi твоjim sebahodnotením a hodnotením druhých? O čom tento rozdiel hovorí?

Čo ťa milo prekvapilo? Čo si si o sebe nemyslel/la a až teraz si si uvedomil/la „aha, naozaj, asi som taký/á“?

Čo ťa zaskočilo? Čo si si pred tým nevedomoval/la?

Svojim hodnotením nám druhí ľudia dali svoju spätnú väzbu na naše správanie, ako ho vnímajú zo svojho pohľadu. Ľudské správanie je možné študovať vždy minimálne z dvoch hľadísk: z hľadiska vonkajšieho pozorovateľa (v našom prípade sú to naši blízki, ktorých sme oslovili), alebo z hľadiska nositeľa správania – čiže nás samých.

Keď je nezhoda medzi našim sebahodnotením a spätnou väzbou od druhých ľudí príliš veľká, signalizuje nám to, že nás ľudia vnímajú inak, ako sa vidíme my sami. Je našou voľbou, či nám takýto stav vyhovuje, alebo sa ho pokúsime zmeniť. Môžeme napríklad prehodnotiť to, ako sa prezentujeme navonok, alebo môžeme prehodnotiť naše sebahodnotenie.





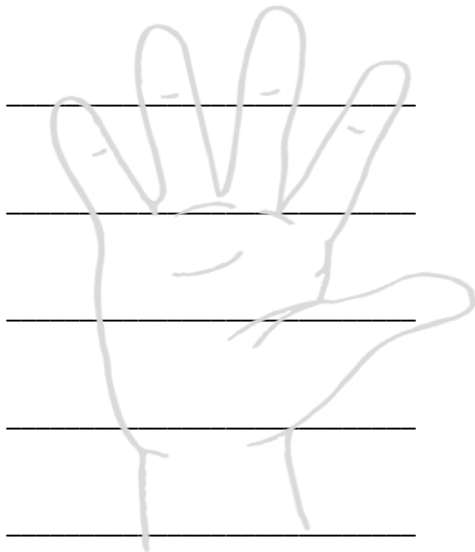
ÚLOHA I.4: Moje silné a slabé stránky

Tvojou ďalšou úlohou bude zamyslieť sa nad svojimi silnými a slabými stránkami. Poznať svoje silné a slabé stránky Ti pomôže získať prehľad o svojich schopnostiach.

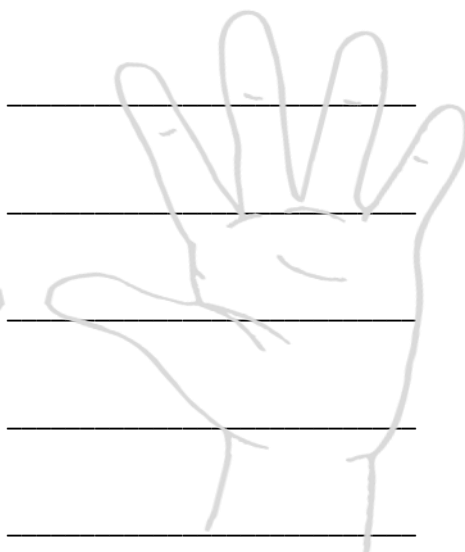
Do obrázka pravej ruky napíš 5 svojich schopností, zručností alebo vlastností, ktoré považuješ za svoje najsilnejšie stránky.

Do obrázka ľavej ruky napíš 5 svojich schopností, zručností alebo vlastností, ktoré považuješ za svoje najslabšie stránky.

Moje silné stránky:



Moje slabé stránky:



Ako sa ti hľadali svoje silné a slabé stránky? Hľadali sa ti ľahšie tvoje prednosti, alebo tvoje nedostatky?

Čo si myslíš, prečo to tak je?



ÚLOHA I.5: Moja sieť hodnôt

Pre lepšiu orientáciu v našich osobných hodnotách nám môže poslúžiť zostavenie si vlastnej siete hodnôt. Tvojou úlohou bude vypísať desať svojich najdôležitejších hodnôt a usporiadať ich podľa ich dôležitosti tak, ako to momentálne vnímaš.

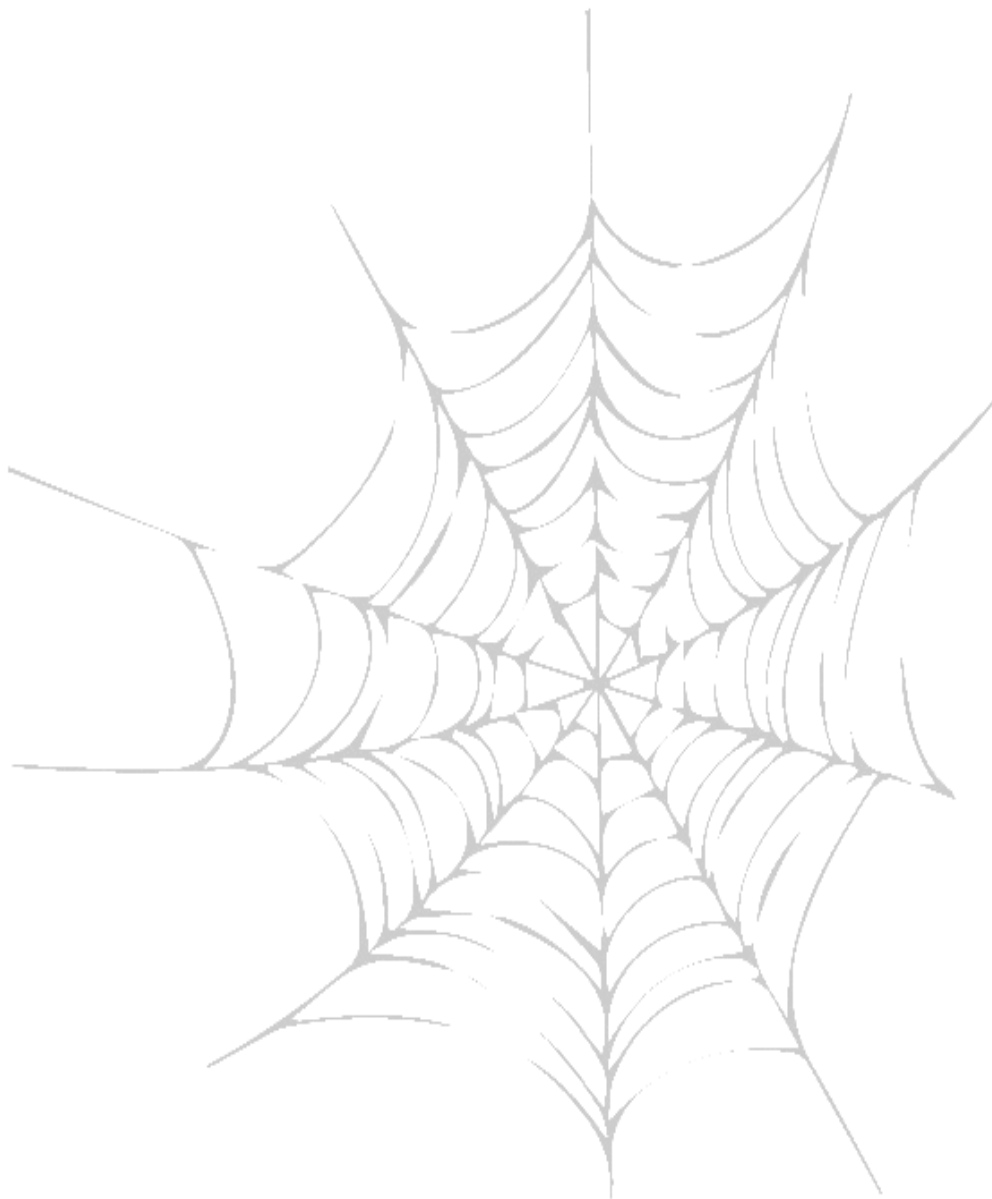
Pretože sieť musí byť najpevnejšia v strede, zarad' tam najvýznamnejšie hodnoty a tie menej významné daj po okrajoch.

Ako pomôcka nám môže poslúžiť **Zoznam cieľových hodnôt¹**:

bezpečie domova a štátu (ochrana)
 duchovné hodnoty (večný život)
 láska k druhým (obetavosť, služba)
 múdrosť (zrelé porozumenie životu)
 osobný rast (možnosť učiť sa, osobný rozvoj)
 pohodlný život (život v dostatku)
 radosť (radostný, pokojný život)
 rodinné zabezpečenie (postarať sa o blízkych)
 rovnosť (rovnaká príležitosť pre všetkých)
 sebaúcta (sebadôvera)
 skutočné priateľstvo (úzky vzťah)
 sloboda (nezávislosť, vlastná voľba)
 spoločenské uznanie (úcta, obdiv)
 svet krásna (krása prírody, umenia)
 svet v mieri (bez vojen a terorizmu)
 šťastie (spokojnosť)
 vnútorná harmónia (bez vnútorného konfliktu)
 vzrušujúci život (aktívny, podnecujúci)
 zmysel pre dokonalosť (trvalý prínos)
 zrelá láska (sexuálna a duchovná spriaznenosť)

Zostavenie osobnej siete hodnôt nám umožňuje porovnávať, či sa pre nás mení význam jednotlivých hodnôt, alebo ako sa naše hodnoty menia v priebehu nášho osobnostného rastu a dozrievania. Môže sa tak pokojne stať, že hodnoty, ktoré sú pre nás prvoradé dnes, v priebehu mesiacov či rokov stratia na svojej významnosti.

Moja sieť hodnôt





ÚLOHA I.6: Moje vzory

V nasledujúcej úlohe sa zamysli nad ľuďmi, ktorí sú (alebo boli) pre teba v živote vzormi. Odpovedz na nasledujúce otázky:

A) Kto boli traja až desiaty ľudia, ktorí ťa do dnešného dňa ovplyvnili najsilnejšie (napr. matka, otec, priatelia, príbuzní, učitelia, vychovávateľa ...)?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

B) Aké hodnoty títo ľudia vyznávajú? V čom vnímaš ich vplyv?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

C) Kto ťa najsilnejšie ovplyvňuje dnes?

Tip – kto s tebou trávi najviac času (partner, priatelia, rodičia, spolužiaci, kamaráti zo športu), ten ťa aj najsilnejšie ovplyvňuje.

.....



ÚLOHA I.7: Pestovanie nových zvykov

Tak ako sme si zaužívali robiť veci určitým spôsobom, vieme si vytvoriť aj nové návyky správania. Našou úlohou bude vytvoriť si zoznam troch činností, z ktorých chceme vypestovať zvyky.

Počas najbližšieho mesiaca si každý večer v pracovnom liste do príslušného políčka zaznamenaj, či sa ti podarilo v ten deň svoje predsavzatia splniť.

☺ - podarilo sa splniť

☹ - nepodarilo sa splniť

☺ - podarilo sa splniť len sčasti

Na konci mesiaca zhodnoť, ako si v tejto úlohe obstál a či už môžeš niektoré činnosti zo svojho zoznamu pokladať za svoje zvyky.

Želané zvyky:

1. ☺ _____

2. ☺ _____

3. ☺ _____

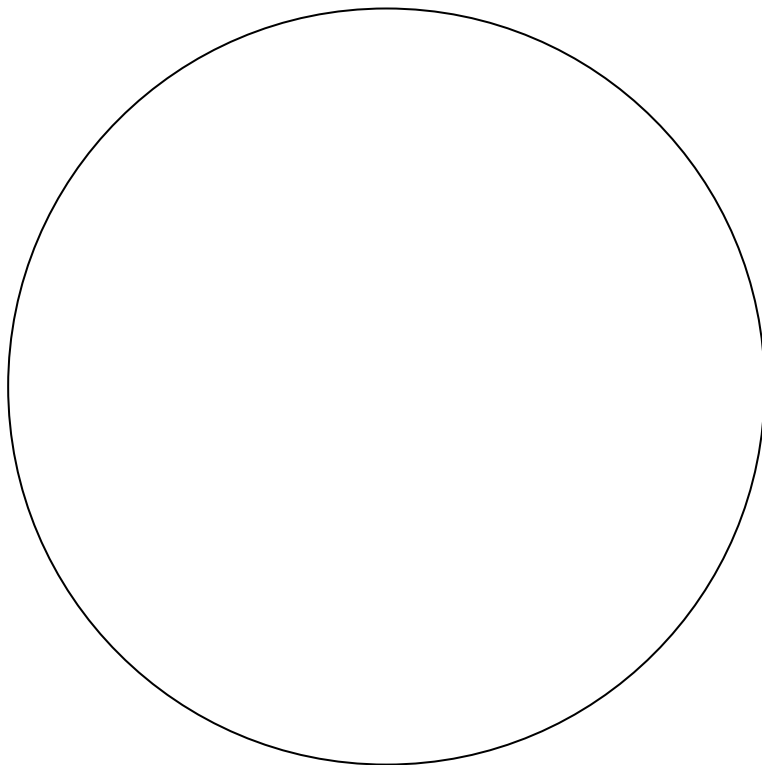
Kalendár pestovania nových zvykov

1.deň	2.deň	3.deň	4.deň	5.deň	6.deň	7.deň
8.deň	9.deň	10.deň	11.deň	12.deň	13.deň	14.deň
15.deň	16.deň	17.deň	18.deň	19.deň	20.deň	21.deň
22.deň	23.deň	24.deň	25.deň	26.deň	27.deň	28.deň
29.deň	30.deň	31.deň	Želaný zvyk:			

1.deň	2.deň	3.deň	4.deň	5.deň	6.deň	7.deň
8.deň	9.deň	10.deň	11.deň	12.deň	13.deň	14.deň
15.deň	16.deň	17.deň	18.deň	19.deň	20.deň	21.deň
22.deň	23.deň	24.deň	25.deň	26.deň	27.deň	28.deň
29.deň	30.deň	31.deň	Želaný zvyk:			

1.deň	2.deň	3.deň	4.deň	5.deň	6.deň	7.deň
8.deň	9.deň	10.deň	11.deň	12.deň	13.deň	14.deň
15.deň	16.deň	17.deň	18.deň	19.deň	20.deň	21.deň
22.deň	23.deň	24.deň	25.deň	26.deň	27.deň	28.deň
29.deň	30.deň	31.deň	Želaný zvyk:			

2. Týždeň má 168 hodín. Skús k jednotlivým činnostiam v tabuľke pripísať koľko hodín im v týždni venuješ a zobraz výsledok aj na kruhovom diagrame pomocou farebných výsekov.



3. Znovu sa pozri na kruh, ktorý si vyplnil. Zamysli sa nad svojimi spôsobmi trávenia voľného času, ktoré figurujú v kruhu a premýšľaj o tom, ako ťa ovplyvňuje to, čo robíš.

Ak je tvojim jediným záujmom napr. škola alebo hranie na počítači, a ak cítiš, že by si potreboval svoj život obohatiť o nejakú ďalšiu oblasť, kde by si si naozaj oddýchol, prípadne sa v niečom rozvíjal, choď do toho.



ÚLOHA I.9: Moja identita

Zamysli sa a odpovedz na otázky:

Kto som? Ktorých skupín sa cítim byť súčasťou? Čo ma spája s ľuďmi patriacimi do týchto skupín? Aké sú moje charakteristické črty, ktorými sa odlišujem od ostatných? Aké je moje životné motto?

„Kto som?“ Napíš všetko, čo ti napadne.

Skupiny, ktorých sa cítim byť súčasťou:

Čo ma spája s ľuďmi patriacimi do týchto skupín? Aké sú moje charakteristické črty, ktorými sa odlišujem od ostatných?

Moje životné motto je:

Doplň nasledujúce nedokončené vety:

Keď sa ráno prebudím, najčastejšie

Keď večer zaspávam, často myslím na

Najradšej mám

Bojím sa, keď

Mám pocit šťastia, keď

Nemám rád/rada ľudí, ktorí ...

Mám rád/rada ľudí, ktorí

Moji rodičia by mali vedieť, že

Veľmi by som

Sebareflexia:

Ktorá otázka sa ti zdala obzvlášť dôležitá?

Na ktorú otázku sa ti odpovedalo najťažšie?

ZÁVEREČNÁ ÚLOHA MODULU I.: Vytvorenie osobnej vizitky

Vizitka slúži obchodníkom, lekárom, právnikom, či úradníkom k tomu, aby ju pri rôznych stretnutiach mohli darovať svojim partnerom a nechať im takto na seba kontakt.

Mnohí si dajú s takouto vizitkou veľa práce, lebo okrem kontaktných údajov má za úlohu urobiť dojem a takto reprezentovať svojho majiteľa.

Špecifikom vizitky je, že má obmedzený priestor, a preto je dôležité zväžiť, aké informácie bude obsahovať.

Tvojou úlohou je vytvoriť takúto vizitku, ktorá ťa bude charakterizovať.

Môžeš použiť akúkoľvek výtvarnú alebo grafickú techniku.

Fantázii a kreativite sa medze nekladú.

Sebareflexia:

Aké zložité bolo preniesť seba samého na vizitku a čo sa na vizitku nezmestilo?

MOJA VIZITKA

Predná strana



Zadná strana



POZNÁMKY



© PERSONA 2019