



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ

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 <http://www.reformuj.sk/>.



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 V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ

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

*„Nemôžeme si vybrať, koľkých rokov sa dožijeme,
ale môžeme si sami zvoliť, koľko života našim rokom dokážeme dať.“*

John C. Maxwell



OBSAH

V. MODUL TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ	6
ÚLOHA V.1: Moje sny	7
ÚLOHA V.2: Moje ciele	9
ÚLOHA V.3: Zóna učenia	11
ÚLOHA V.4: Tréner	13
ÚLOHA V.5: List sebe	15
ÚLOHA V.6: Plán môjho života	17
ZÁVEREČNÁ ÚLOHA MODULU V: Lexikón slávnych osobností	19

MODUL V. TVORÍM SI SVOJU BUDÚCNOSŤ

Ak chceme žiť život, po akom túžime, musíme prebrať zodpovednosť a aktívne sa podieľať na vytváraní svojej budúcnosti. Aj keď to nie je jednoduché, stojí to za žiť život podľa vlastných predstáv, s pocitom, že to, čo robíme nám dáva zmysel.

Aby sme prežívali zmysluplnosť nášho života, je dobré stanoviť si ciele a nasmerovať svoje snaženie správnym smerom.

Návod, ako na to, ponúkajú nasledujúce úlohy.
Pustíme sa do nich spoločne.



ÚLOHA V.1: Moje sny

Odpovedz na otázku, čo by si chcel/la robiť, keby si mal/la dostatok času, prostriedkov (finančných, materiálnych), aj schopností. Keby si vedel/la, že to nemôže dopadnúť zle a nemusel/la by si sa pozerat' na to, čo si o tom budú myslieť druhí. Čo by si chcel/la robiť preto, lebo by ťa to bavilo a cítil/la by si pri tom ten zvláštny pocit, že si sa narodil/la práve pre to?
Napíš aspoň tri sny, ktoré by si chcel/la uskutočniť.

1.

2.

3.

Jeden z týchto snov popíš tak podrobne, ako si len dokážeš predstaviť. Aké by to bolo, keby si tento svoj sen dosiahol/la?

Je tento sen v súlade s tvojimi hodnotami?

Sebareflexia:

Chceš uskutočňovať svoje sny alebo je niečo, čo ti v tom bráni?

Dá sa s tým niečo spraviť?





ÚLOHA V.2: Moje ciele

Keď sa novinári pýtali jednej slepej ženy – Helen Kellerovej, čo je horšie ako byť slepým, odpovedala: „Čo je horšie, než byť slepým? Vidieť a nemať žiadnu víziu.“

Jasná vízia našej budúcnosti – naše sny a ciele dajú nášmu životu zmysel. To spôsobí, že znásobíme svoje možnosti a postupne si vypestujeme potrebné schopnosti, nevyhnutné k dosiahnutiu cieľov.

Naše sny, túžby a hodnoty premenené do našich životných cieľov nám dodajú potrebnú silu a ukážu správny smer vo chvíľach, keď sa budeme cítiť unavení a budeme strácať motiváciu.

Tvoja ďalšia úloha je preto veľmi dôležitá. Odpovedz si na nasledujúce otázky:

1. Aký je môj dlhodobý cieľ?

Môže to byť dosiahnutie sna, ktorý si popísal/la v predchádzajúcej úlohe.

2. Aké ľudské vlastnosti a charakter mi pomôžu dosiahnuť stanovený cieľ?

Napiš aspoň 6 charakterových vlastností.

3. Aké vedomosti potrebujem získať na dosiahnutie svojho cieľa? Čo sa chcem naučiť? Vypíš, čo sa chceš naučiť a aké vzdelanie chceš dosiahnuť.

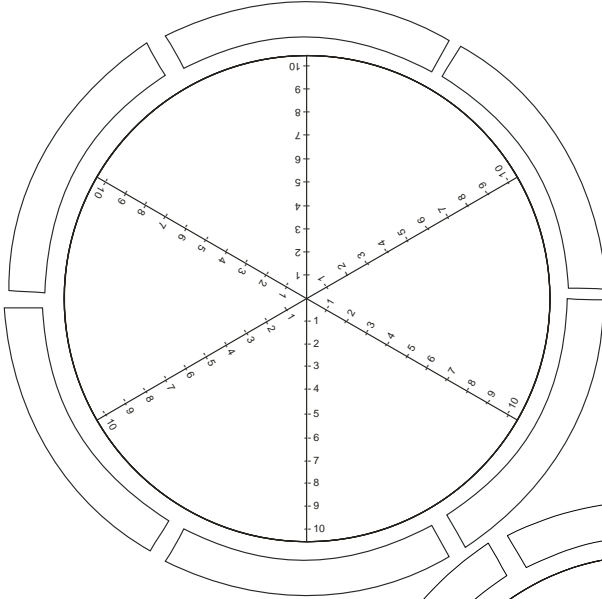
4. Aké schopnosti a zručnosti potrebujem na dosiahnutie svojho cieľa? Vypíš aspoň 6 schopností, či zručností.

5. Sú moje ciele v súlade s mojimi snami a hodnotami?

ÚLOHA V.3: Zóna učenia

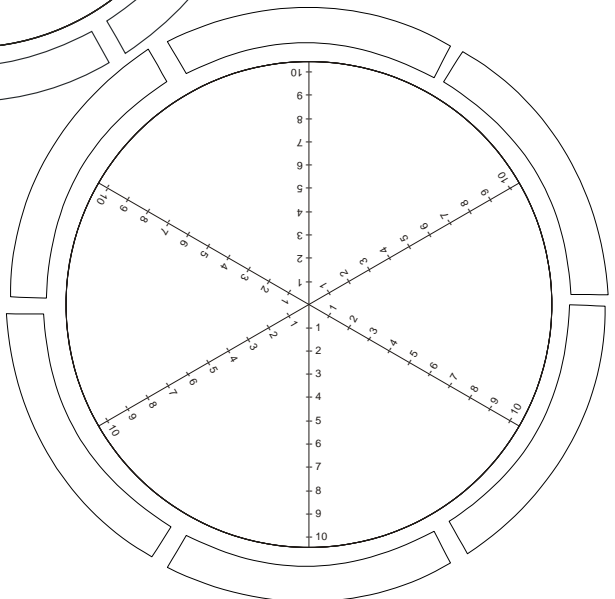


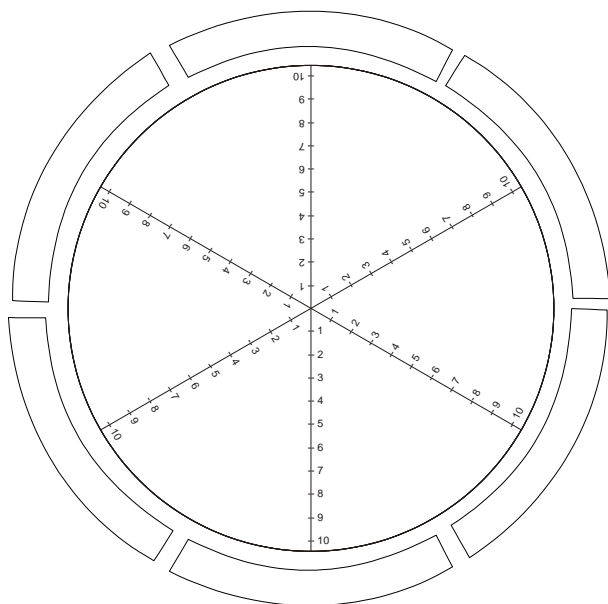
Tvojou úlohou je zhodnotiť, ako si na tom v jednotlivých charakteristikách, posúdiť mieru svojich vedomostí, schopností, zručností a vytvoriť tak podklady na vypracovanie plánu ďalšieho rozvoja. Pre vypracovanie tejto úlohy použi nasledujúce grafy.



1. Urči šesť najdôležitejších charakterových vlastností, potrebných pre dosiahnutie tvojho stanoveného cieľa. Oboduj jednotlivé svoje vlastnosti na stupnici od 1 do 10 podľa svojho uváženia, ako si pri každej položke „ďaleko“

2. Pokračuj v určení schopností a zručností, potrebných pre dosiahnutie tvojho stanoveného cieľa. Ohodnoť jednotlivé svoje schopností a zručností na stupnici od 1 do 10 podľa svojho uváženia, ako si pri každej položke „ďaleko“





3. Napíš, aké vedomosti potrebuješ na dosiahnutie svojho cieľa a zhodnoť ich na stupnici od 1 do 10 podľa svojho uváženia, aká je tvoja momentálna úroveň týchto vedomostí.

4. Následne pospájaj vyznačené hodnoty na jednotlivých diagramoch, ktoré sa nachádzajú vedľa seba. Vo vnútri kruhu sa vytvorí uzatvorený útvar, ktorý predstavuje tvoju zónu komfortu. Okolo uzatvoreného útvaru je priestor, ktorý predstavuje zónu učenia, teda to, čo ešte potrebuješ získať ďalším učením, prácou, skúsenosťami. Čím väčšia je táto zóna, tým viac práce ťa čaká.

5. Vypíš, v čom sa potrebuješ zlepšiť.

Vlastnosti:

Schopnosti/Zručnosti:

Vedomosti:



ÚLOHA V.4: Tréner

Porozmýšľaj, kde, resp. u koho môžeš hľadať podporu pri napĺňaní svojich stanovených cieľov.

Nasledujúca úloha ti pomôže nájsť vhodného trénera a tiež uľahčí spoluprácu s ním. Zamysli sa nad nasledujúcimi témami:

1. V ktorých oblastiach svojho rozvoja môžeš využiť pomoc trénera?

2. Napiš tip na konkrétneho človeka, ktorého by si prijal ako svojho trénera.

Svojho trénera si vyber veľmi starostlivo. Potrebuješ niekoho, kto je podstatne úspešnejší ako ty, resp. osobu, ktorá zdokonalila schopnosti, vedomosti, vlastnosti, ktoré hľadáš. Ak máš viac tipov, napíš ich všetky.

3. Popremýšľaj, čo môžeš ponúknuť ty svojmu trénerovi.

Odpovedz si na otázku: Aký prínos môže mať zo mňa môj tréner?

4. Ak to s dosiahnutím svojich cieľov myslíš vážne, po ukončení tohto modulu oslov vybraného trénera, zostaň s ním v kontakte a pracuj na svojich stanovených cieľoch.





ÚLOHA V.5: List sebe

Na ceste za svojimi snami a pri napĺňaní stanovených cieľov, narazíš na mnoho prekážok a čiastkových neúspechov. Budeš zažívať obdobia kríz, keď ti bude ťažko a nebudeš mať silu pokračovať ďalej.

Keďže sa poznáš najlepšie, vieš, čo potrebuješ v takej chvíli počuť.

Napiš si list pre obdobie krízy, ktorý si budeš môcť prečítať a načerpať novú silu aj odhodlanie.

List sebe:



NIKDY TO NEVZDÁVAJ...

ÚLOHA V.6: Plán môjho života



Tvojou poslednou úlohou je vytvoriť si plán pre svoj život. Odpovedz si na nasledujúce otázky:

- A) Aký je môj cieľ?

- B) Plánovaný termín jeho dosiahnutia

- C) V čom sa potrebujem zlepšiť (vedomosti, vlastnosti, zručnosti)?

- D) Čo preto urobím? (Napíš čo najkonkrétnejšie kroky, ktoré podnikneš. Napríklad: Namiesto „budem sa viac učiť“, daj si konkrétny záväzok „každý deň sa budem 30 minút naplno venovať biológii“ a pod.)

- E) Akú podporu a pomoc potrebujem?

- F) Podľa čoho spoznám, že sa mi darí?

MÔJ CIEĽ:	Plánovaný termín jeho dosiahnutia: _____	
	Podľa čoho spoznám, že sa mi darí?	
V čom sa potrebujem zlepšiť? (vedomosti, vlastnosti, zručnosti)	Akú podporu a pomoc potrebujem?	
	Čo preto urobím?	

ZÁVEREČNÁ ÚLOHA MODULU V.: Lexikón slávnych osobností

Tvojou úlohou je nakresliť a popísať svoju čiaru životných úspechov – od prvých slov až po súčasné väčšie a menšie úspechy. Pokiaľ je to možné, spracuj svoju čiaru života aj s príslušnými rokmi, kedy sa daná udalosť stala.

Keď prídeš po súčasnú dobu, pokračuj ďalej a vypíš aj svoje „plánované ciele“, ktoré by si chcel/la úspešne dosiahnuť.

Moja čiaru životných úspechov:





POZNÁMKY



© PERSONA 2019