

Pracovní listy

SEKUNDA

Autor: Mgr. Martina Malečková

Použitá literatura:

HANSEN ČECHOVÁ, Barbara. Nápady pro rozvoj a hodnocení klíčových kompetencí žáků. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 117 s. ISBN 978-807-3673-888.

MEZERA, Antonín. Pro jaké povolání se hodím?: jak si vybrat střední a vyšší odbornou školu a snad i budoucí povolání. 2., aktualiz. vyd. Brno: Computer Press, 2008, viii, 296 s. ISBN 978-80-251-2395-9.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pracovní list č. 1 – SEKUNDA

Jak si organizují svůj čas

A) Zkus si nejprve písemně zaznamenat odpověď na následující otázky:

1. Dokážeš si zorganizovat svůj čas?

2. Děláš opravdu to, co je pro tebe v danou chvíli nejdůležitější?

B)

| Stupeň důležitosti | Hodně spěchá | Nespěchá |
|--------------------|--------------|----------|
| Důležité | | |
| Nedůležité | | |

C) Závěrečné zamyšlení:

1. Co si z aktivity odnášíš?

2. Kterým aktivitám dáváš příliš mnoho času, které zanedbáváš?

3. Které aktivity se ti více „vyplácí“?

Až dostaneš pokyn vyučujícího, založ si list do svého portfolia.

Pracovní list č. 2 – SEKUNDA

Co mě motivuje

A) Zkus si nejprve písemně zaznamenat odpověď na následující otázky:

1. Proč se učíš?

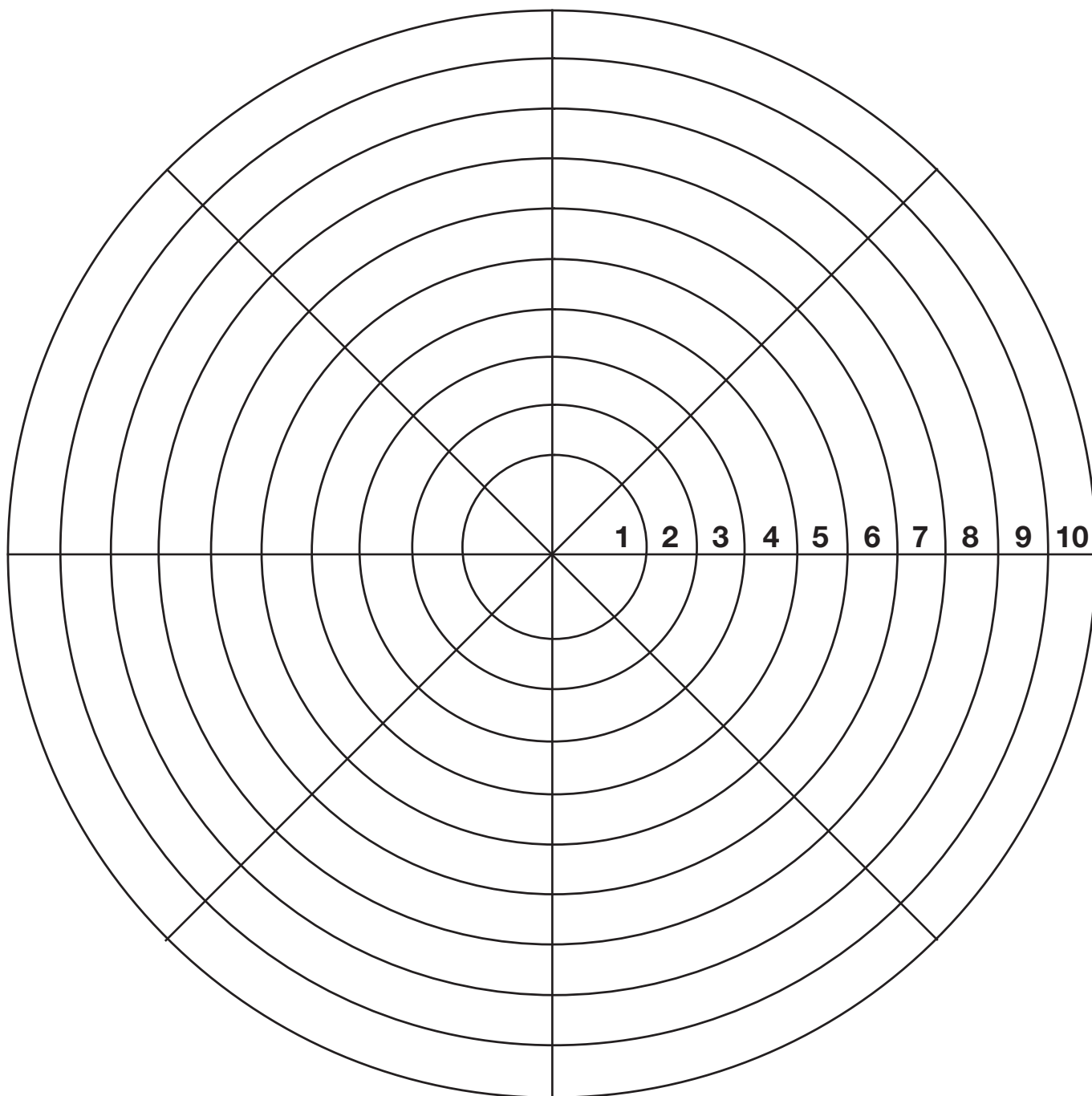
2. Co ti dokáže dodat pocit úspěchu?

3. Čeho chceš v životě dosáhnout?

B)

| | | |
|-------|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> |

c)



Až dostaneš pokyn vyučujícího, založ si list do svého portfolia.

Já a spolupráce s ostatními

Pro naši úspěšnost v budoucím povolání je také důležité, jak umíme komunikovat s lidmi. Pro naše úspěchy nestačí jen naše znalosti a schopnosti, ale také naše schopnost spolupracovat s ostatními. Proto jsou tak důležité i sociální dovednosti každého člena týmu, kolektivu.

Zkus se zamyslet a napiš, které tvé sociální dovednosti by mohly být přínosem pro práci v týmu:

Možná víš i o některých svých problémech, které ti brání ve spolupráci s ostatními lidmi. Dokážeš napsat, které to jsou?

Následující test by ti měl ukázat, jak na tom v sociální oblasti jsi a kde na sobě můžeš zapracovat.

Malý test sociálních dovedností

Každá z následujících 30 otázek je věnována různým formám sociálního chování, které používáme při kontaktu s ostatními lidmi kolem nás. Za každou otázkou je uvedeno pět čísel. Vždy jedno z nich zakroužkuj podle následujícího klíče:

5 4 3 2 1
téměř vždy často občas zřídka většinou nikdy

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Dokážete se vyhnout konfliktu, když se vás někdo snaží zesměšnit nebo ztrapnit před ostatními? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Požádáte o pomoc jiné, jestliže ji potřebujete? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Poděkujete druhému za něco, co pro vás udělal? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Účastníte se vždy rozhovorů a diskusí, které probíhají ve třídě nebo v kolektivu přátel? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Jestliže nerozumíte zadání úkolu, jste schopni se zeptat učitele, co máte vlastně dělat? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Je pro vás snadné udělat první krok při setkání s někým, koho neznáte? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Je pro vás snadné začít rozhovor jako první? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Jestliže právě něco děláte, jste schopni ukončit rozhovor s jinou osobou přátelským způsobem? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9. Dodržujete vždy pravidla her, které hrajete? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. Je pro vás snadné požádat někoho o nějakou laskavost nebo pomoc? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Všimnete si, jestliže někdo potřebuje vaši pomoc, a snažíte se mu pomoci? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Jste schopni říci ostatním, že se vám na nich něco líbí nebo že něco hezkého udělali? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. Jestliže někdo řekne, že se mu na vás něco líbí, přijmete to, co říká? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. Když vás někdo rozzlobí, dokážete zachovat chladnou hlavu? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. Omluvíte se ostatním, jestliže něco uděláte špatně? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. Jestliže má někdo nějaký problém, dáte mu najevo, že rozumíte, jak se cítí nebo jak mu je? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. Jestliže jste rozčilení, vyrovnáte se s tím, aniž byste ublížili druhému? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. Snažíte se pochopit u ostatních lidí jejich pocity zlosti? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19. Jste schopni dát ostatním najevo, že vám na nich skutečně záleží? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. Víte, z čeho máte strach, a přemýšlíte o věcech, abyste je dělali příště lépe? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21. Jste schopni se pochválit nebo odměnit, když něčeho dosáhnete? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22. Dokážete se ovládnout, když jste rozčilení? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23. Dokážete se vyvarovat věcí, které vám mohou způsobit potíže? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24. Přemýšlíte také o jiných způsobech řešení svých problémů, než které jste doposud použili? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 25. Přemýšlíte o různých způsobech, jak se vyrovnat s problémem a co bude asi následovat? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26. Jestliže uděláte něco, co jste neměli udělat, jste schopni přijmout důsledky svého jednání? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27. Přestože s někým nesouhlasíte, jste schopni se podílet na způsobu společného řešení? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28. Jste schopni si uvědomit svůj díl viny na vzniku a následcích některých konfliktů? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 29. Dokážete říci ostatním, aniž byste na ně ječeli, že jejich jednání vám způsobilo problémy? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 30. Když v něčem neuspějete, jste schopni se ovládnout a problém rychle překonat? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Součet všech čísel v kroužku: | | | | | |

Zdroj: MEZERA, Antonín. *Pro jaké povolání se hodím?: jak si vybrat střední a vyšší odbornou školu a snad i budoucí povolání*. 2., aktualiz. vyd. Brno: Computer Press, 2008, viii, 296 s. ISBN 978-80-251-2395-9.

Po sečtení všech čísel, která jsi zakroužkoval/a, dostaneš číslo, které ukazuje, jaké jsou tvé sociální dovednosti. Jde o to, co sis doposud osvojil/a. Je jasné, že mnohé je možno dále cíleně a systematicky rozvíjet.

Nyní k samotnému vyhodnocení.

Kolik bodů jsi získal/a?

150-120

Není pochyb o tom, že mimořádně dobře zvládáte většinu potíží a problémů právě díky svým výborným sociálním dovednostem, které jsou vám ve vašem každodenním životě spíše pomocníkem než brzdou. Mít pár lidí s takovým sociálním citem kolem sebe je nejen radost, ale i jedna z největších životních výher, které mohou kohokoli potkat.

119-90

Dost možná, že máte nějaké problémy, ale sociální dovednosti k nim rozhodně nepatří a většinou se také na vašich problémech příliš nepodílejí. Naopak je zřejmé, že většinu problémů, které se čas od času objeví před každým z nás, jste schopni úspěšně řešit právě díky své velmi dobré sociální obratnosti, které nechybí schopnost vcítění do pocitů ostatních ani velmi dobrý cit pro řešení sociálních situací.

89-60

V kontaktu se svým okolím na tom nejste právě nejhůř, ale stále máte co zlepšovat. Rozvíjet své sociální dovednosti lze opravdu velmi různě. Dobrovolnická činnost pro zvířecí útulky, pomoc kamarádovi nebo i cizímu člověku, ale i úsměv a ochota přijmout pochvalu a stejně tak vyjádřit sympatie některým lidem: to všechno jsou sociální dovednosti, se kterými jsme se nenarodili, ale které se stále učíme.

59-30

Máte-li pocit, že není co zlepšovat, jste na strašném omylu, kterému se jinak říká sklon „přizpůsobovat“ si fakta své představě o skutečnosti. Z výsledku testu je jasné, že hromadu sociálních situací docela prostě nezvládáte. Vyjádřit opačný názor než mají ostatní, požádat o něco ostatní ve svém okolí a spolupracovat s nimi, pochválit druhého, ale i přijmout pochvalu či požádat o pomoc při řešení určitého problému a hromada dalších dovedností v repertoáru vašich dovedností tak nějak chybí. Ne že by tím příliš trpělo jen vaše okolí, trpíte tím zcela určitě i vy sami, což je nepochybně důvod k zamyšlení.

Uvědom si, že pro spokojený profesní život potřebuješ nejen studijní či profesní úspěchy, ale neméně důležité (ne-li důležitější) je to naše jednání, které směřuje k ostatním lidem. Právě naše sociální dovednosti nám pomáhají prožít smysluplný život.

Zamysli se nad výsledky testu a zkus si poznamenat, v které oblasti na sobě můžeš zapracovat a jakým způsobem:

Uschovej do svého portfolia.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ