



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

INOVAČNÍ VZDĚLÁVACÍ NÁSTROJ



Téma: „AUTOPREZENTACE”

Didaktické podklady připravili:

Dr. Tomasz Załona

Dr. Monika Makowiecka



Cvičení 1

Vyber si jednu pozici, na které bys chtěl v budoucnu pracovat. Ti, kteří zvolili tu stejnou pozici, utvoří skupinu. Společně ve skupině na listech A3 popisují profil ideálního pracovníka na dané pozici. Skupina vybere jednoho představitele, který představí odpověď.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cvičení 2

Představ si, že se máš skupině ukázat z co nejlepší stránky. Napiš v několika větách odpovědi na otázky a následně je představ skupině.

1. Kdyby ti letecká společnost nabídla zadarmo letenku na libovolné místo na světě – kam bys chtěl letět?

.....

.....

2. Kdybys byl vynálezce, co bys vynalezl?

.....

.....

3. Jaký je tvůj oblíbený herec a proč?

.....

.....

4. Jakou knihu jsi v poslední době četl? Jaký film jsi viděl? Řekni o tom něco.

.....

.....

5. Kdybys měl milion dolarů, na co bys je použil?

.....

.....



Cvičení 3

Určování profesních predispozic

Určete svoje zájmy a predispozice tím, že odpovíte na následující otázky. Není třeba odpovědět hned na všechny otázky, spíše doporučujeme se k otázkám vracet. Je ovšem zapotřebí být upřímný sám k sobě. Na konec si vyber jednu otázku a odpověz na ni před skupinou.

1. způsob trávení volného času (napiš činnosti, které máš rád, které ti přinášejí radost, potěšení; nepiš věci, které děláš proto, aby tě ostatní akceptovali a vážili si tě)

.....
.....
.....

2. věci, které umíš dělat (napiš to, co dokážeš dělat bez námahy, co ti jde „samo od sebe“; vrať se v myšlenkách do školy a připomeň si, které předměty, hodiny jsi měl nejraději)

.....
.....
.....

3. vysněná práce (pouvažuj, jakou práci bys zvolil, kdybys mohl dělat všechno, popust' uzdu fantazii, zapomeň na logiku)

.....
.....
.....

4. zájmy (vyjmenuj oblasti, o které ses zajímal v průběhu posledních let; zaměř se na to, jaké knihy a časopisy nejraději čteš, na jaké internetové stránky nejčastěji chodíš)

.....
.....
.....

5. systém hodnot (vypiš hodnoty a zásady, kterými se v životě řídíš; práce, která je s nimi v rozporu, ti nepřinese satisfakci – např. pokud ti záleží na rodině, nevybírej si práci spojenou s častým cestováním a neurčitou pracovní dobou)

.....
.....
.....



6. preference osobnosti (zamysli se, v jakém prostředí se cítíš dobře – stabilním, předvídatelném, tichém, nebo třeba máš rád změny, rychlé tempo, vřavu)

.....
.....
.....

7. životní příběhy jiných lidí (zamysli se nad profesní dráhou svých známých, členů rodiny; popovídej si s nimi o jejich volbách – jsou spokojeni? Co by udělali jinak? Pouč se z jejich chyb, inspiruj se)

.....
.....
.....

8. vize budoucnosti (pouvažuj, na čem ti záleží – rodina, peníze, sláva, pohodlí – čeho chceš v životě dosáhnout?)

.....
.....
.....

Po zodpovězení všech otázek si projdi svoje odpovědi a pohledej v nich společné aspekty, opakující se motiv. Možná už teď nejdeš směr, kterým by bylo dobré se vydat při plánování své budoucí kariéry.

.....
.....
.....
.....
.....



Pár dobrých rad:

Zde najdeš několik tipů, které ti pomůžou udělat dobrý „první dojem“:

1. Buď dochvilný!
2. Zjisti si, jak se jmenuje osoba, která povede pohovor.
3. Zvol vhodné oblečení – klasika je sázka na jistotu!
4. Snaž se zachovat klid – může ti s tím pomoci hluboké dýchání a soustředění se na člověka, který provádí pohovor.
5. Buď zdvořilý, chovej se slušně a s úctou.
6. Využívej neverbální komunikaci: přátelsky se pozdrav, stiskni rozhodně dlaň, udržuj přirozený oční kontakt, počkej, až tě vyzvou, aby ses posadil, dávej pozor, v jaké pozici sedíš na židli.
7. Buď taktní, snaž se nevyjadřovat proti.
8. Buď upřímný a klidný – škody, které může napáchat byt' ta nejmenší lež, jsou těžce napravitelné.
9. Dej najevo skutečný zájem o člověka, se kterým hovoříš, a jeho argumenty – poskytni mu zpětnou vazbu skrz neverbální signály (např. přikývnutí).