

Krátké sebereflexní cvičení

Instrukce

Projděte následující skupiny slov a označte ta, která vás vystihují většinu času – tak, jak se běžně projevujete v každodenním životě.

Zvýrazněte/označte tučně do dokumentu vaše slova.

👉 Neoznačujte:

- vlastnosti, které se u vás objevují jen občas
- vlastnosti, které byste chtěli mít
- vlastnosti, které se projeví jen ve stresu nebo ve výjimečných situacích

👉 Označujte:

- vlastnosti, které jsou pro vás dlouhodobě typické
- to, co je pro vás přirozené
- jak vás pravděpodobně dlouhodobě vnímají druzí lidé

Praktická pomůcka

Pokud váháte, zkuste si položit otázku:

👉 „Jsem takový většinu času, nebo jen někdy?“

Například:

- můžete si užívat veřejné vystupování, ale být spíše tišší v menší skupině lidí — to ještě automaticky neznamená, že jste výrazně extrovertní
- můžete být většinu času trpěliví, ale občas se silně rozčílit v náročné situaci — to ještě nemusí znamenat, že je hněv vaším typickým rysem

Nejde o hodnocení „dobré × špatné“ ani u skupiny slabých stránek..

Každá skupina obsahuje:

- silné stránky
- přirozené tendence
- i určité slabiny - jsou také v pořádku

Cílem není vyjít co nejlépe, ale co nejpravdivěji zachytit svůj přirozený současný způsob fungování.

Doporučení

- Projděte seznam spíše intuitivně
 - Nesnažte se dlouze analyzovat každé slovo
 - Není potřeba označit velké množství slov
 - Je běžné, že se najdete ve více skupinách současně
-

Důležité před vyplněním

Odpovídejte za sebe jako člověka, ne za pracovní roli, kterou zastáváte, ani za to, jací byste chtěli být.

Některé vlastnosti mohou být naučené, vyžadované okolím nebo spojené s vaší profesní rolí. Zkuste odlišit, co je skutečně vaše přirozenost a co jste se během života naučili používat.

 Zaměřte se na to:

- co je pro vás přirozené
 - jak fungujete většinu času
 - jak vás pravděpodobně dlouhodobě vnímají lidé kolem vás
-

A. Silné stránky

1.

Dobrodružný, ambiciózní, autoritativní, schopný, soutěživý, odvážný, riskující, rozhodný, náročný, průbojný, nezávislý, přímočarý, přesvědčivý, pozitivní, vynalézavý, vůdčí, sebejistý, soběstačný, silná vůle, houževnatý

2.

Analytický, rozvážný, pečující, ohleduplný, hluboký, precizní, vyrovnaný, nápomocný, idealistický, intuitivní, loajální, organizovaný, perfekcionista, vytrvalý, vnímavý, respektující, obětavý, citlivý, chápavý, vizionářský

3.

Přizpůsobivý, vyvážený, klidný, spokojený, stálý, spolehlivý, diplomatický, přátelský, ochotný, nekonfliktní, mediátor, trpělivý, mírumilovný, systematický, zdrženlivý, sebeovládající se, ostýchavý, stabilní, submisivní, tolerantní

4.

Zábavný, živočišný, veselý, podmanivý, okouzlující, expresivní, společenský, extrovertní, družný, nápaditý, živý, optimistický, hravý, oblíbený, dobře naladěný, osvěžující, živelný, spontánní, hovorný

B. Slabé stránky

1.

Hněvivý, hádavý, arogantní, panovačný, chladný, dominantní, tvrdě přímočarý, svéhlavý, netrpělivý, impulzivní, netolerantní, manipulativní, pyšný, ukvapený, výbušný, tvrdohlavý, netaktní, autoritářský, necitlivý, workoholický

2.

Kritický, sklíčený, odtažitý, komplikovaný, puntičkářský, hypochondrický, nejistý, introvertní, samotářský, sebetrestající, náladový, negativní, pesimistický, zatrpklý, skeptický, zahleděný do sebe, podezřavý, vztahovačný, neodpouštějící, uzavírající se

3.

Ustrašený, nevýrazný, váhavý, nerozhodný, lhostejný, líný, jednotvárný, laxní, přehnaně ustupující, neochotný, svá pravda, plachý, pomalý, apatický, zatvrzelý, nesmělý, netvůrčí, bez nadšení, nemotivovaný, ustaraný

4.

Bezstarostný, proměnlivý, povrchní nadšenec, neorganizovaný, přikrášlující pravdu, přehánějící, přelétavý, zapomnětlivý, chaotický, nedůsledný, přerušující, opakující se, neklidný, roztěkaný, vyhledávající pozornost, předvádějící se, povrchní, nedisciplinovaný, nepředvídatelný, nespolehlivý