



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

INOVATÍVNE VZDELÁVACIE NÁSTROJE



Téma: „SEBAPREZENTÁCIA”

Didaktické materiály pripravili:

dr Tomasz Zaclona

dr Monika Makowiecka



Cvičenie č. 1

Vyberte si jednu pracovnú pozíciu, na ktorej by ste chceli v budúcnosti pracovať. Osoby, ktoré si vybrali tú istú pracovnú pozíciu si sadnú spolu a vytvoria skupinu. Spoločne v skupinách opíšu na kartičkách vo formáte A3 postavu ideálneho pracovníka pre túto pozíciu. Skupina vyberie svojho zástupcu, ktorý bude výsledok prezentovať.

Cvičenie č. 2

Predstavte si, že sa máte predstaviť skupine z tej najlepšej stránky. Napíšte v niekoľkých vetách odpovede na nasledujúce otázky a prezentujte ich pred skupinou.

1. Keby Vám letecká spoločnosť navrhla bezplatný lístok na ľubovoľné miesto na svete – kde by ste chceli poletieť?
2. Keby ste boli vynálezca, čo by ste vymysleli?
3. Aký je Váš obľúbený film a prečo?
4. Akú knihu ste v poslednom období prečítali? Aký film ste pozerali, porozprávate nám o ňom?
5. Keby ste mali milión dolárov, čo by ste si za nich kúpili?

Cvičenie č. 3

Posúdenie odborných predpokladov

Odpovedaním na nižšie uvedené otázky identifikujete svoje záujmy a predispozície. Nemusíte na všetky otázky odpovedať ihneď, je dobré sa k tomuto zoznamu vrátiť aj neskôr. Buďte však k sebe úprimný. Nakoniec si vyberte jednu otázku a odpovedzte na ňu v skupine.

1. Spôsob trávenia voľného času (vypíšte veci, ktoré radi robíte, ktoré Vám prinášajú radosť, potešenie, nepíšte veci, ktoré robíte preto, aby Vás akceptovali a vážili si Vás iní).

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

2. Veci, ktoré dokážete urobiť (napíšte, čo dokážete robiť bez námahy, čo Vám ide „samé od seba“; vráťte sa myšlienkami do školy a pripomeňte si, ktoré predmety si mali najradšej).

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

3. Sny o práci (zamyslite sa nad tým, akú prácu by ste si vybrali, kedy ste mohli robiť čokoľvek, popustite uzdu svojej fantázii a zabudnite na logiku).

.....
.....



-
4. záujmy (uved'te problematiku, ktorá Vás zaujala v posledných rokoch; venujte pozornosť tomu, ktoré knihy a časopisy najradšej čítate, ktoré webové stránky si najradšej prezeráte).

.....

.....

.....

5. systém hodnôt (napíšte hodnoty a zásady, ktorými sa v živote riadite, práca, ktorá je v rozpore s nimi Vám neprinesie uspokojenie – napríklad, ak Vám záleží na rodine, tak si nevyberajte prácu, v ktorej sa veľa cestuje a má nepravidelnú pracovnú dobu).

.....

.....

.....



6. osobnostné preferencie (zamyslite sa nad tým, v akom prostredí sa cítite dobre – v stabilnom, predvídateľnom, tichom, alebo máte radi zmeny, rýchle tempo, rozruch).

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

7. Príbehy iných ľudí (pozrite sa na kariérnu cestu vašich známych, členov rodiny, porozprávajte o ich voľbách – sú s nimi spokojní? Čo by urobili ináč?; učte sa na chybách iných a inšpirujte sa).

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

8. vízia budúcnosti (zamyslite sa nad tým, na čom Vám v živote záleží – rodina, peniaze, sláva, pohodlie – čo chcete dosiahnuť?).

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

Po zodpovedaní všetkých odpovedí si prečítajte poznámky a vyhľadajte v nich spoločné prvky, opakujúcu sa tému. Možno už teraz uvidíte smer, ktorým by ste sa mali vydať pri plánovaní svojej profesionálnej kariéry.

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



Niekoľko dobrých rád:

Pripravili sme pre Vás niekoľko dobrých rád, ktoré Vám pomôžu urobiť „dobrý prvý dojem“:

1. Buďte presní!
2. Zistite meno a priezvisko osoby, ktorá s Vami bude robiť pohovor.
3. Vyberte si vhodné oblečenie pre danú situáciu – klasika sa bude hodiť vždy!
4. Snažte sa zachovať pokoj – pomôže Vám pri tom pomalé a hlboké dýchanie a zameranie pozornosti na partnera.
5. Buďte zdvorilí a správajte sa k partnerovi s rešpektom a slušne.
6. Využite neverbálnu komunikáciu: prívetivo sa privítajte, rozhodne stisnite dlaň, udržujte prirodzený zrakový kontakt, počkajte až Vás požiadajú, aby ste si sadli, venujte pozornosť tomu, ako sedíte na stoličke.
7. Buďte taktní a snažte sa nenamietat’.
8. Buďte čestní a pokojní – škody spôsobené čo i len náznakom podvodu nemožno napraviť.
9. Prejavte skutočný záujem o svojho partnera a jeho argumenty – poskytujte mu neverbálnu spätnú väzbu, (napr. pritakávanie hlavou).