Metodický list – Jak na osobnostní rozvoj

Aktivita se zaměřuje na základní metodu osobnostního rozvoje – využití SWOT analýzy. Ta vychází ze základů koučování a osobnostního rozvoje, pomáhá ujasnit si svoje silné stránky (zdroje), svoje rezervy („slabé“ stránky), možnosti, které nám poskytuje okolí (kdo nám může pomoci), a překážky, s nimiž se při realizaci svých cílů můžeme setkat (uvažujeme však o nich jako o něčem, co nás nezastaví, ale na co je dobré se připravit).

Aktivita klade mírné nároky na učitele. Vhodné je, aby si učitel techniku vyzkoušel nejdříve sám na sobě.

Vhodné je, aby měl učitel zkušenost s využíváním technik reflexe a sebereflexe a znal základní relaxační techniky.

**Cíle:**

* Žáci rozpoznají své silné stránky a rezervy (myšleno jako slabší stránky, to, co se jim nedaří).
* Žáci vyjmenují možnosti podpory ze strany okolí, co jim může při dosahování jejich rozvoje pomoci.
* Žáci si uvědomí překážky na cestě svého osobnostního rozvoje, uvedou alespoň jeden příklad řešení konkrétní překážky.

**Délka 45 min**

**Pomůcky:** Video, pracovní list, tabule/flipchart, fixy

**Motivace** – úvod do hodiny. Vysvětlete cíl dnešní hodiny, využít můžete definici z úvodu ML.

**Pro práci s pracovním listem je důležité, aby si každý žák stanovil cíl, kterého chce dosáhnout (v čem se chce zlepšit – například být spokojenější, efektivnější, radostnější, klidnější, úspěšnější a podobně). Veďte žáky, aby skutečně takto postupovali, vhodné je zkontrolovat, že každý žák má cíl uveden.**

Dále vysvětlete, jak se s technikou pracuje. K tomu lze využít základní popis v úvodu metodiky. Vhodné je pracovat po etapách – nejprve přijdou na řadu silné stránky a rezervy. Ponechte žákům dostatek času k vypracování. Po vyplnění polí se žáky diskutujte, co patří do jejich silných stránek a rezerv. Nehodnoťte kvalitu zpracování, motivujte k pestrému zpracování a vyjmenování co nejvíce stránek.

Poté veďte žáky k vyplnění otázek pod silnými stránkami a rezervami. Vysvětlete jim, že k osobnostnímu rozvoji je důležité vybrat některou z uvedených rezerv (to, co jim moc nejde) a s pomocí otázek níže se nad zlepšením této rezervy zamyslet. Vhodné je na otázky odpovídat písemně.

Poté přistupte k vyplnění podpory a překážek. V této etapě je vhodné se ujistit, že žáci chápou rozdíl mezi vnitřním nastavením a vnějšími okolnostmi a že se nyní skutečně zaměřují na vnější prostředí, které může pomoci nebo brzdit. Po vyplnění polí se opět věnujte otázkám, vhodné je písemné zpracování.

Po ukončení individuálního zpracování je vhodná skupinová diskuse – odpovědi zaznamenávejte na tabuli/flipchart.

**Reflexe a sebereflexe**

V závěru techniky věnujte se žáky pozornost otázkám v závěru PL.

Veďte žáky ke sdílení pocitů.

Hodinu zakončete těmito videy:

[Sebepoznání: Typologie osobnosti](https://edu.ceskatelevize.cz/video/15495-sebepoznani-typologie-osobnosti)

[Význam sebepoznání pro náš osobnostní rozvoj](https://edu.ceskatelevize.cz/video/15765-vyznam-sebepoznani-pro-nas-osobnosti-rozvoj)

-----

K tématu je vhodné se za 4–6 týdnů vrátit.



Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=c