Pracovní list – Jak poznat své silné stránky

Témata: Využití vnitřního potenciálu, zvyšování vlastní sebeúčinnosti

Před zahájením zpracování pracovního listu jste od učitele dostali slohový úkol: Kde si přeji být za pět let. Měli jste si představit, co děláte přesně za pět let ode dne, kdy píšete slohový úkol (kde právě jste, co děláte, co cítíte, s kým mluvíte, kam se chystáte, co máte na sobě… ☺). Důležité je, aby vize byly pozitivní. Tento úkol nyní budete potřebovat.

Zpracovaný sloh si připravte každý před sebe. Znovu si pročtěte, kde se za pět let vidíte. Zavřete na několik minut oči a intenzivně se ponořte do popsané situace. Pak postupujte dle otázek níže.

1. Co jsem musel udělat pro dosažení situace, kterou jsem popsal ve slohu? (Pokuste se vyplnit alespoň tři kroky, které byly nutné ke splnění daného cíle. Stále si představujte, že jste v popsaném obraze.)

……..

……..

…….

1. Jaké překážky mohou na cestě k popisovanému obrazu nastat?

……..

……..

……..

1. Navrhněte způsob překonání těchto překážek (u každé alespoň dvě možnosti). Překážky z otázky 2 vepište znovu do obrázku níže, řešení překážky pište vedle do šipky.

Překážka

Překážka

Překážka

Abyste zvýšili účinnost dosahovaných cílů/přání, je možné si cíl („já za pět let“) zobrazit ve formě obrázku – z časopisu, namalování, fotkou. Obrázek je možné umístit do pracovního listu nebo na nějaké místo, kde jej budete mít často na očích. To zvýší vaši motivaci při dosahování vašich snů.

Pokud si nejste jistí, co máte dělat, pozorně naslouchejte učiteli. Uvede příklady, jak můžete postupovat.

Závěr pracovního listu navazuje na video, které jste s učitelem sledovali.

V návaznosti na něj si promyslete další přání, která máte. Sepište nyní svých dalších 10 drobnějších přání.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Po dokončení seznamu diskutujte s ostatními. Jaká přání mají ostatní? Jsou podobná, nebo zcela odlišná? Pokud se vám zdají odvážná nebo obyčejná, přemýšlejte o tom, že každý jsme jiný a je nutné být tolerantní ke snům a přáním těch druhých. Pro každého z nás je naše přání jednou z nejdůležitějších osobních věcí.

Které přání si splním jako první:

 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=cs].