**Pracovní list: Mé priority a kouzelné NE**

**1. část: Mé priority**

První část pracovního listu je určena pro všechny učitele, kteří cítí, že více dávají, než dostávají.

Následující otázky vám pomohou zamyslet se nad svými prioritami a nastavit je tak, aby nešly proti vám, ale naopak vám v dobrém sloužily.

* [Zamyšlení se nad prioritami](https://edu.ceskatelevize.cz/video/15767-muj-cas-a-zamysleni-se-nad-prioritami)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Jaké jsou mé osobní i učitelské priority? (v náhodném pořadí)**
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
* ……………………………………………………………….
1. **Jaké priority řadím na 1.–5.místo? (1. = nejdůležitější, 5. = v pořadí páté nejdůležitější)**
2. ………………………………………………………………
3. ………………………………………………………………
4. ………………………………………………………………
5. ………………………………………………………………
6. ………………………………………………………………
7. **Byly by mé priority v ideálním světě jiné? Pokud ano, jaké další 3 priority chci, aby byly součástí mého života?**

………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Jaké důsledky by to mělo pro MĚ?**

………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Co můžu udělat pro to, aby se můj seznam priorit obohatil o priority v mém ideálním světě?**
* Vysněná priorita 1: ………………………………………………………………
* Krok, který učiním: ………………………………………………………………
* Vysněná priorita 2: ………………………………………………………………
* Krok, který učiním: ………………………………………………………………
* Vysněná priorita 3: ………………………………………………………………
* Krok, který učiním: ………………………………………………………………

**2. část: Kouzelné NE**

Druhá část pracovního listu je určena pro všechny učitele, kteří vnímají své „ne“ jako sprosté slovo, ale zároveň si uvědomují jeho moc. Následující otázky vám pomohou uvědomit si, co vše pozitivní vám slovo NE může přinést a navedou vás, jak ho více zařazovat.

* [Asertivita](https://edu.ceskatelevize.cz/video/5163-asertivita)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Jaké jsou mé 3 nejčastější situace, kdy neumím říkat ne?**
* Situace 1:

……………………………………………………………………………………………………

* Situace 2:

……………………………………………………………………………………………………

* Situace 3:

……………………………………………………………………………………………………

1. **Za předpokladu, že v těchto situacích odmítnu a řeknu NE, co nejhoršího by se mohlo stát?**
* V situaci 1 se může stát:

……………………………………………………………………………………………………

* V situaci 2 se může stát:

……………………………………………………………………………………………………

* V situaci 3 se může stát:

……………………………………………………………………………………………………

1. **Jak konkrétně a asertivně mohu v konkrétních situacích říct NE tak, aby byla má odpověď jasná?**
* V situaci 1 mohu říct:

……………………………………………………………………………………………………

* V situaci 2 mohu říct:

……………………………………………………………………………………………………

* V situaci 3 mohu říct:

……………………………………………………………………………………………………

1. **Co dobrého mi to osobně může přinést?**

………………………………………………………………………………………………………………………

1. **Na co budu pamatovat? Toto si budu připomínat:**
* Osvojování nových dovedností a schopností potřebuje procvičování. Stejně tak budu procvičovat i své NE.
* Pocity viny, které při vyslovení odmítnutí zažívám, jsou pouze krátkodobé.
* Má psychická pohoda je důležitější než splněný úkol v práci.
* Říkáním NE nevyjadřuji negativní postoj k člověku.

 Autor: Bc. Dominika Klapková

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