

# Ako porozumieť sebe samému?



Ján Košturiak

# Program

- **Ako porozumieť sebe samému?**
- **Kto som?**
- **Čo chcem a čo nechcem?**
- **Kam kráčam a prečo?**

## Otázky k sebapoznávaniu

- Aký som?
- Čo ma baví a nebaví, čo ma teší a trápi?
- Čo považujem za dobré a zlé?
- Aké sú moje dobré a zlé stránky?
- Pripomeň si situácie, kde si sa cítili šťastný a spokojný a situácie, ktoré ti priniesli frustráciu a nepokoj.
- Čo sa ti darí a nedarí, čo naozaj chceš a nechceš?
- Čo považuješ za správne a čo nie? Aký zmysel ti to prináša?
- Čím máš vyplnený svoj osobný a pracovný čas?
- Koľko času riešiš veci, ktoré môžeš zmeniť a koľko času sa zbytočne trápiš nad tým, čo je mimo tvojho vplyvu? Prevažujú v tvojej mysli pozitívne alebo negatívne myšlienky?



## Ďalšie otázky

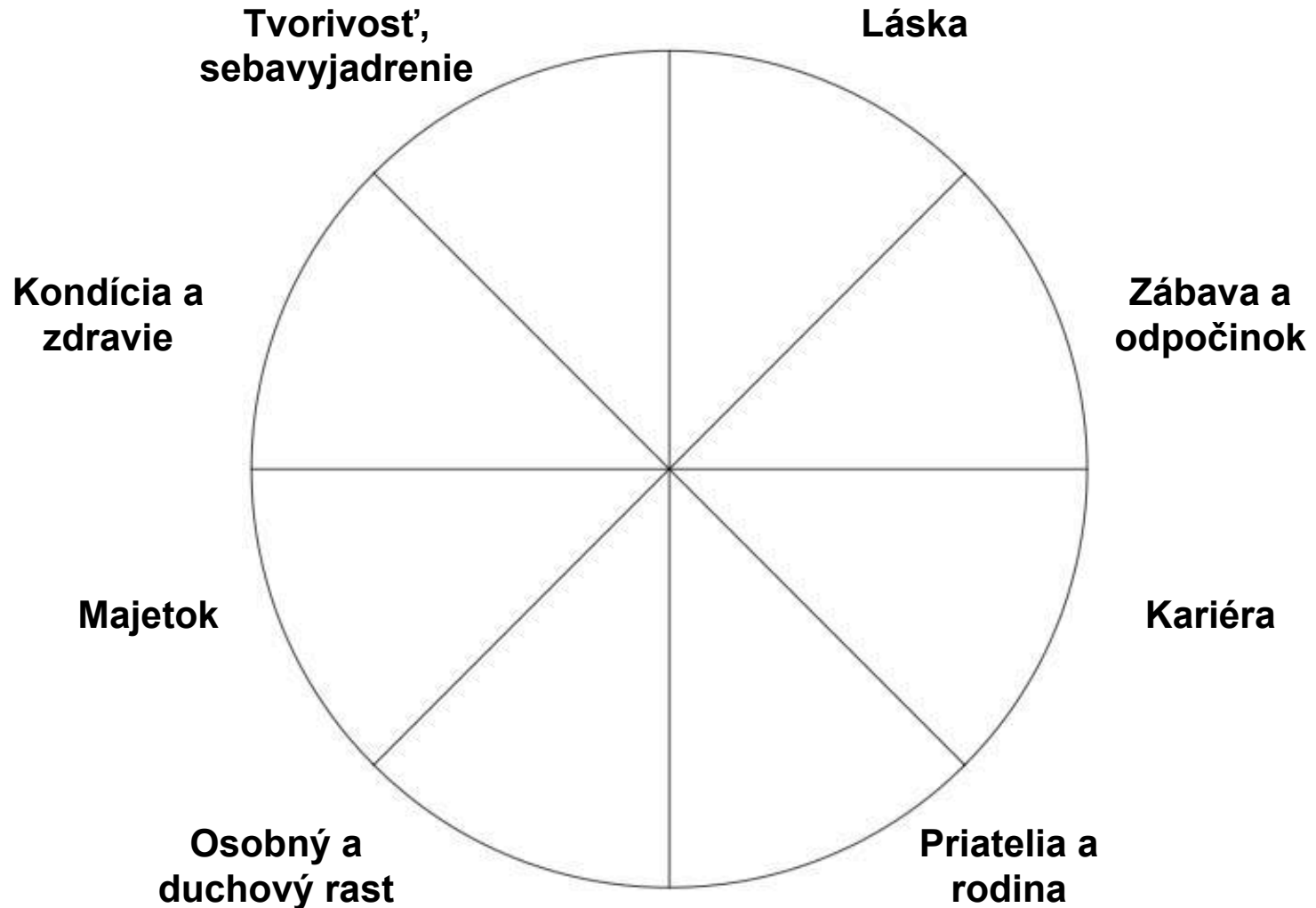
- **V čom som dobrý a prečo?**
- **Ktorý prvý krok mi dáva najväčší zmysel?**
- **Akých ľudí stretávam a čo ma povoláva?**
- **Kde je moje miesto?**
- **Podľa akých hodnôt chcem žiť?**
- **Aké role chcem plniť a s akými cieľmi?**
- **Čo sú veci pre moje krátkodobé potešenie (pýcha, lenivosť, rýchle bohatstvo) a dlhodobé zlo (premárnený život)?**
- **Čo sú veci pre moje dlhodobé dobro (naplnený život) a krátkodobé trápenie (prekonávanie prekážok, pokora, tvrdá práca)?**
- **Aký skutočne som a aký by som chcel byť?**
- **Čo sú príčiny toho, že sa mi nedarí moje plány naplniť?**

## Zdroje sebapoznania

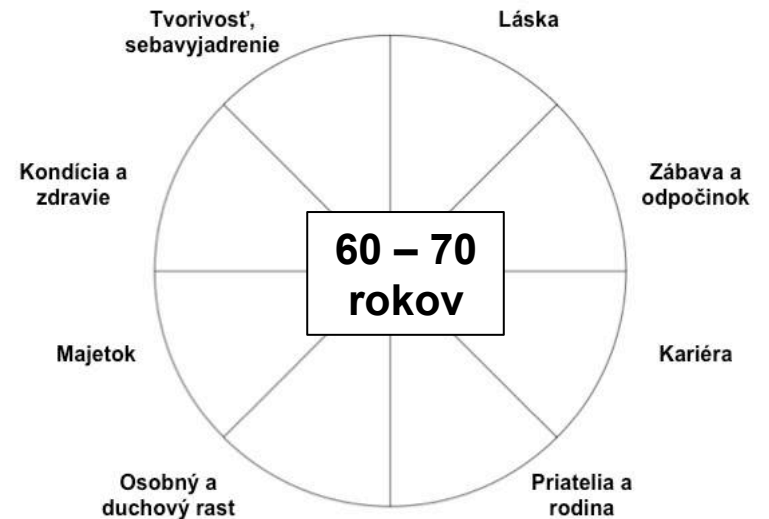
- **Zastavenie a ticho – byť sám so sebou**
- **Spätné väzby – zákazníci, blízki ľudia, 360**
- **Skutočné výsledky**
- **Pocity – spokojnosť, svedomie, zmysel, šťastie**
- ...

Čo o sebe vieš?

# Zdroje sebapoznania

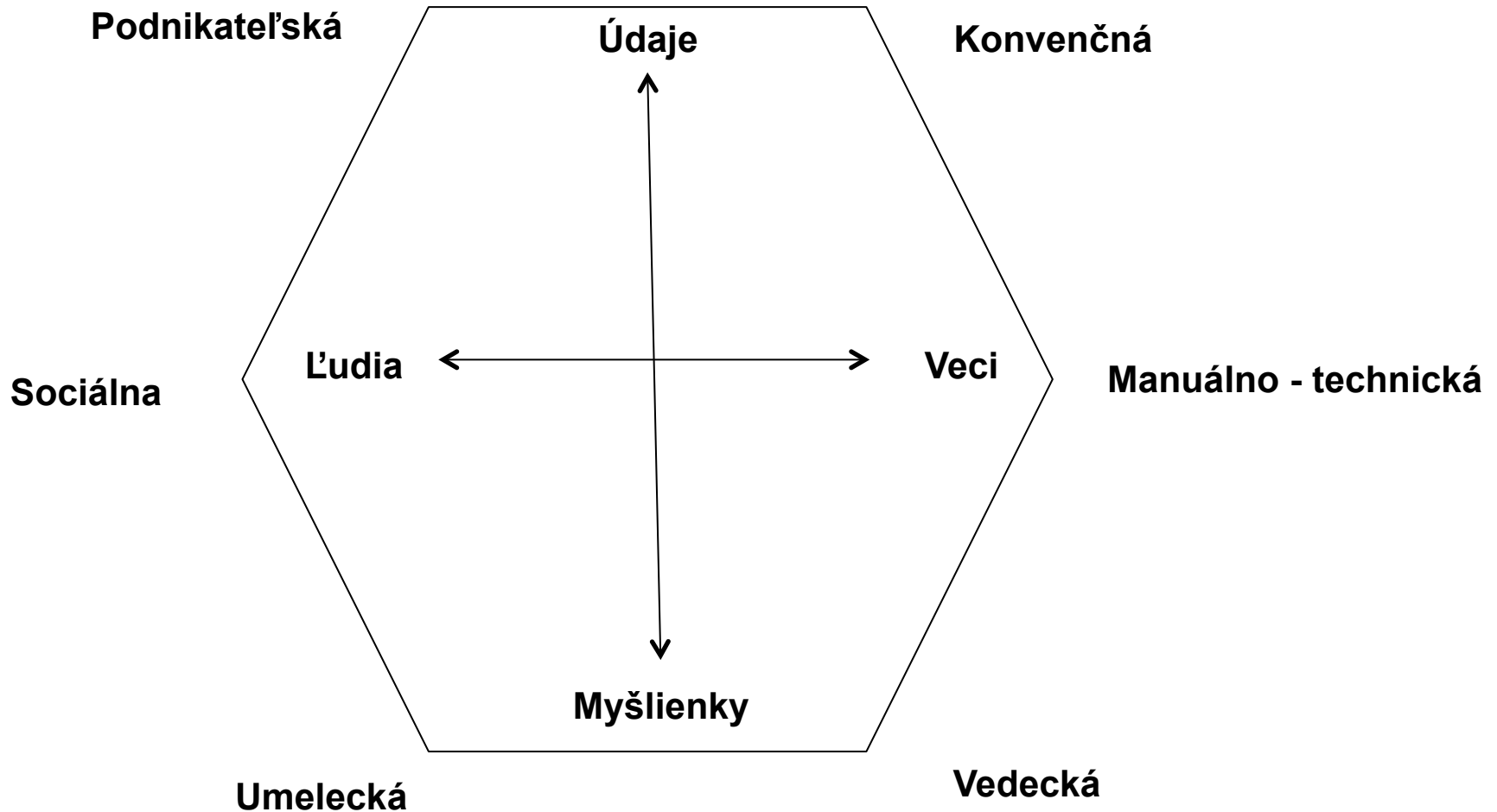


# Pozri sa na seba a tvoje priority



# Aký si?

## Osobnostné tendencie (John Holland)





## Osobnostné tendencie (John Holland)

**Sociálna** – dáva prednosť práci s ľuďmi – informovanie, rozvoj, liečenie. Má medziľudské, vyjednávacie schopnosti. Vyhýba sa činnostiam, ktoré vyžadujú manuálne – technické povolanie alebo situácie.

**Učiteľ, kňaz, sociálny pracovník, poradca, logopéd, zdravotná sestra**

**Konvenčná** – uprednostňuje usporiadavanie a spracovanie dát v štruktúrovaných situáciách. Má úradnícke a vypočítárske schopnosti. Vyhýba sa nejednoznačným, voľným a neštruktúrovaným situáciám a zamestnaniam.

**Bankár, účtovník, sekretárka, programátor, finančný analytik, daňový špecialista**

## Osobnostné tendencie (John Holland)

**Vedecká** – zaujíma ho analýza a skúmanie fyzických, biologických alebo kultúrnych javov. Má vedecké, matematické schopnosti. Nemá rád činnosti spojené s podnikaním.

**Geológ, chemik, fyzik, laborant, zdravotnícky technik, biológ**

**Podnikateľská** – S chuťou ovplyvňuje a vedie ostatných pri práci na dosiahnutí cieľov organizácie. Má líderské schopnosti. Vyhýba sa analytickým povolaniam

**Podnikateľ, manažér, predajca, pracovník cestovnej kancelárie, manažér, nákupca**

## Osobnostné tendencie (John Holland)

**Umelecká** – vyhľadáva prácu s fyzickým alebo nehmotným materiálom, ktorý pretvára do umeleckej formy alebo diela. A ulemecke, jazykové alebo hudobné schopnosti. Vyhýba sa štruktúrovaným činnostiam a konvenčným povolaniam.

**Herec, skladateľ, hudobník, dizajnér, tanečník**

**Manuálne – technická** – obľubuje prácu s nástrojmi, strojmi alebo zvieratami. Má mechanické a športové schopnosti. Vyhýba sa činnostiam, ktoré vyžadujú sociálne povolania alebo situácie.

**Automechanik, elektrikár, farmár, stavebník**

**Sadni si na pokojné miesto, uvoľni sa a predstav si miesta, kde si žil a pracoval. Predstav si budovy, okolie, ľudí a rôzne situácie, v ktorých si sa vyskytol. Nechaj pokojne plynúť svoje predstavy. Popíš situácie, v ktorých si sa v živote cítil veľmi dobre a zle.**

<b>Situácie, v ktorých si sa cítil najlepšie</b>	<b>Situácie, v ktorých si sa cítil najhoršie</b>
<b>Čo bolo v týchto situáciách spoločné, prečo si sa cítil dobre?</b>	<b>Čo bolo v týchto situáciách spoločné, prečo si sa cítil zle?</b>

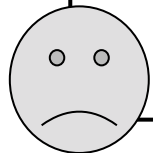
## Život a podnikanie



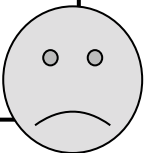
Čo ťa teší vo tvojom živote?



Čo ťa baví v tvojej práci?



Čo ťa trápi vo tvojom živote?



Čo ťa nebaví v tvojej práci?

# Tvoj život a tvoje práca – konflikt/súlad?



# Čo o sebe vieš?

Čo ma teší a čo ma trápi?

V akom prostredí žijem a pracujem?

Čo mi robí dobre a čo mi škodí?

Čo ma baví a čo nebaví?

Ako sa rozhodujem a konám?

Ako hovorím?

Ako myslím?

Ako chcem vyzerat' pred ostatnými?

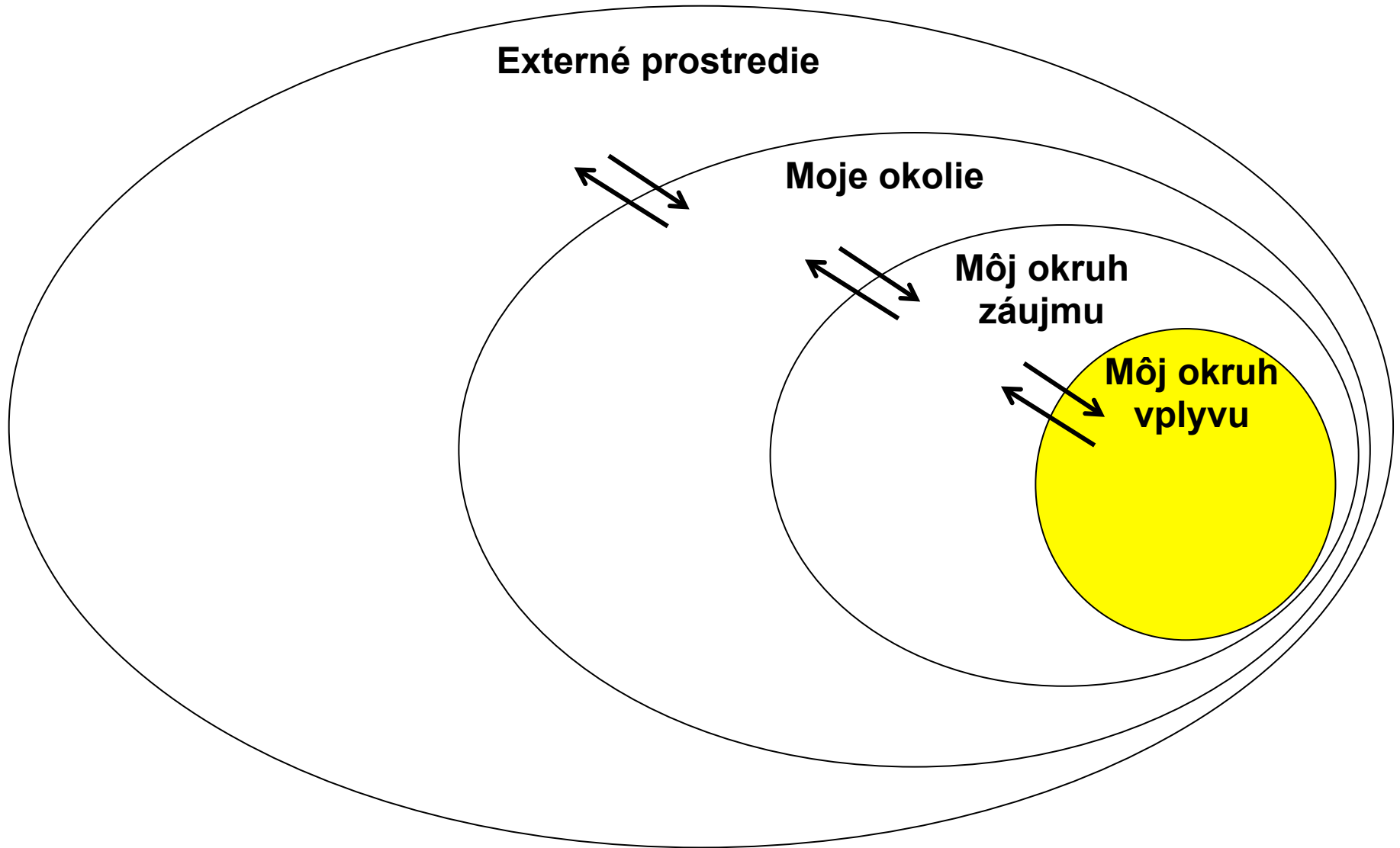
Ako ma ostatní vnímajú?

Čomu sa venujem? Čo riešim? Čo robím? Aké mám výsledky?

Čomu by som sa chcel venovať? Čo by som chcel robiť?



# Čo môžeš zmeniť a čím sa zaoberáš?





# Čo ti berie energiu?

Zdroj	Príčina	Ako eliminovať?
Negatívne emócie, myšlienky		
Konkrétni ľudia a ich správanie		
Hádky a konflikty		
Očakávania a posudzovanie okolia		
Zlozvyky (aké?)		
Činnosti, ktoré má nebavia (aké?)		
Zlá organizácia		
Strach (z čoho?)		
Impulzy a stimuly z okolia, pokušenia		
Iné		

# Čo sú príčiny tvojej nevykonnosti v živote?

Riešenie  
nedôležitých  
vecí



Mnoho  
zbytočnosti



Byrokracia,  
alibizmus

Termíny a  
stres



Množstvo  
stimulov, na ktoré  
reagujeme



Zložité  
rozhodovanie

Nadbytok  
informácií

# Čo ti dáva energiu a silu?

Zdroj	Príklady	Ako čerpať viac?
Práca, ktorá sa darí a prináša úžitok		
Ľudia okolo mňa		
Výsledky		
Ocenenie okolia		
Zmysel		
Činnosti, ktoré má bavia (aké?)		
Činnosti, ktoré ma posilňujú (aké?)		
Duchovné zdroje		
Fyzické zdroje		
Iné		

## 1. Kto som a prečo robím, to, čo robím?

Sebaúcta, sebadôvera, integrita, telesný rozvoj a zdravie, učenie a intelektuálny rast, láska a budovanie vzťahov, duchovný rast a hľadanie zmyslu. Základné požiadavky na človeka sú charakter a odbornosť.



**2. Čo chcú a akí sú druhí ľudia** – rešpekt, úcta, férovosť, dôvera a spolupráca. Rešpekt a úcta znamenajú neklamať a nemanipulovať v práci, neklamať zákazníkov reklamou alebo trikmi so zľavami, zaplatiť partnerom načas poctivú cenu a nezneužívať voči nim svoju silu alebo momentálnu výhodu.



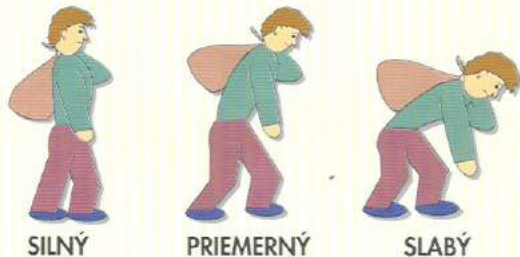
**3. Citlivé zaobchádzanie s vecami** znamená, že sa správame k strojom, materiálom a energiám šetrne, neplýtvame nimi, nevyrábame nepodarky, alebo výrobky, ktoré sa rýchlo kazia. Snažíme sa dať zákazníkovi trvanlivosť, spoľahlivosť a kvalitu tak, aby sme neničili prírodu alebo neohrozovali zdravie a bezpečnosť ľudí.



**4. Vzťah k tomu, čo nás presahuje** – spoločnosť, príroda, princípy tohto sveta, ktoré nás učia, že by sme nemali robiť druhým ľuďom to, čo nechceme aby oni robili nám. Nemôžeme dosahovať svoje ciele na úkor druhého, musíme rozvážne a s úctou využívať talenty a dary, ktoré dostávame.

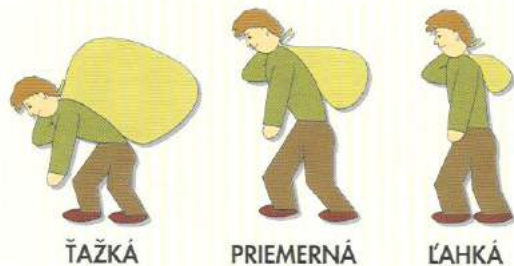


## RÔZNE SILNÍ JEDINCI S ROVNAKOU ZÁŤAŽOU



*Ak chceme predchádzať stresu alebo ho zvládnuť, musíme organizmus posilňovať z fyzickej i duševnej stránky tak, aby obstál aj v nečakaných životných situáciách.*

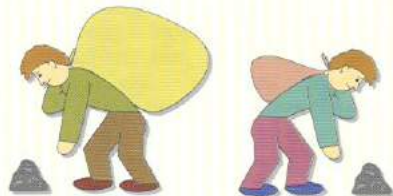
## TEN ISTÝ ČLOVEK S RÔZNOU ZÁŤAŽOU



*Iným spôsobom, ako môžeme ovládnuť stres, je zredukovať množstvo osobných problémov tak, aby nepresiahli našu odolnosť.*

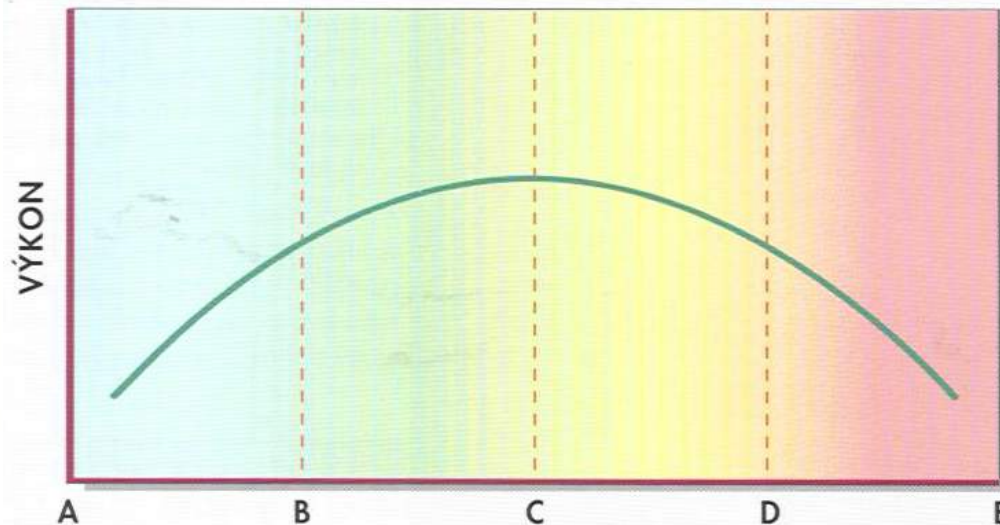
## PREKONÁVANIE VONKAJŠÍCH PREKÁŽOK

*Ak naše problémy a vnútorné rozpory predstavujú pre nás nadmernú záťaž, aj tá najmenšia prekážka môže v nás vyvolať úzkosť a depresiu, ktorým ťažko odolávame.*



*Ak nám naša emocionálna labilita nedovoľuje prekonať ani banálny vnútorný konflikt, potom sa môže stať, že aj v bežných životných situáciách zlyháme a dostaneme sa do stavu hlbokého zúfalstva a beznádeje.*

## Vzájomný vzťah medzi stresom a výkonom



### A-B NEPRÍTOMNOSŤ STRESU

Prevláda apatia, chýba primeraná stimulácia a zameranie na určitý cieľ. Nízky výkon.

### C-D NADMIERA STRESU

Človek prežíva stres, ale bez osobitnej motivácie. Výkonnosť dobrá, má však klesajúcu tendenciu.

### B-C PRIMERANÝ STRES

Dostatočná motivácia, pocit osobného uspokojenia. Optimálny výkon.

### D-E NAJVYŠŠIA ÚROVEŇ STRESU

Človek prežíva depresiu, prípadne úzkosť. Veľmi nízky výkon.



Pri každej z 96 položiek v jednotlivých kategóriách označte číslo, ktoré vystihuje Vašu situáciu. Potom sčítajte body v každej kategórii - životný štýl, životné a sociálne podmienky a pod.

Potom doplňte ostatné údaje a sčítajte všetky body.

Celkový súčet Vám poskytne rámcovú predstavu o tom, aký veľký stres v súčasnosti prežívate.

Podľa toho si potom nájdite stresovú zónu

## INVENTARIZÁCIA STRESU

### 1. Životný štýl

	Nikdy	Občas	Často	Takmer vždy
1. Dĺžka spánku zodpovedá mojej potrebe .....	3	2	1	0
2. Jem v pravidelnom čase .....	3	2	1	0
3. Keď som nervózny, beriem si upokojujúce prostriedky (sedatíva) .....	0	1	2	3
4. Vo voľnom čase sledujem televíziu alebo video .....	0	1	2	3
5. Pravidelne cvičím .....	3	2	1	0
6. Pri jedení sa ponáhľam .....	0	1	2	3
7. Potraviny s vysokým obsahom cholesterolu (vajcia, pečeň, syry, zmrzlina) jem v neobmedzenom množstve .....	0	1	2	3
8. Jem veľa ovocia a zeleniny .....	3	2	1	0
9. Počas dňa pijem medzi jedlami vodu .....	3	2	1	0
10. Jem aj medzi hlavnými jedlami .....	0	1	2	3
11. Výdatne raňajkujem .....	3	2	1	0
12. Na večeru jem málo .....	3	2	1	0
13. Fajčím .....	0	1	2	3
14. Pijem alkoholické nápoje .....	0	1	2	3
15. Vo voľnom čase chodím do prírody a na čerstvý vzduch .....	3	2	1	0
16. Mám konička, pri ktorom relaxujem .....	3	2	1	0

Celkovo (ŽIVOTNÝ ŠTÝL) .....

### 2. Životné a sociálne podmienky

	Nikdy	Občas	Často	Takmer vždy
17. Moja rodina a domácnosť je hlučná .....	0	1	2	3
18. Mám pocit, že by som doma potreboval viac priestoru .....	0	1	2	3
19. Všetky moje veci sú na svojom mieste .....	3	2	1	0
20. Mám rád „domácu“ atmosféru .....	3	2	1	0
21. Moji susedia sú hluční .....	0	1	2	3
22. Žijem v husto obývanej oblasti .....	0	1	2	3
23. Môj byt/dom je pekný, uprataný a čistý .....	3	2	1	0
24. Keď som doma, mám možnosť pokojne relaxovať .....	3	2	1	0
25. Mám príliš malú spálňu .....	0	1	2	3
26. Mám pocit, že nás žije príliš veľa pod jednou strechou .....	0	1	2	3
27. Som spokojný s tým, ako je môj byt/dom zariadený .....	3	2	1	0
28. Myslím si, že náš byt/dom svojou veľkosťou vyhovuje našim potrebám .....	3	2	1	0
29. V okolí môjho bydliska cítim nepríjemné pachy ....	0	1	2	3
30. Žijem v hlučnej oblasti .....	0	1	2	3
31. V mieste, kde žijem, je čisté ovzdušie .....	3	2	1	0
32. Ulice a dvory v mojom susedstve sú čisté a upravené .....	3	2	1	0

Celkovo (ŽIVOTNÉ A SOCIÁLNE PODMIENKY) ....

### 3. Symptómy

33. Trpím bolesťami hlavy .....	0	1	2	3
34. Mávam bolesti brucha .....	0	1	2	3
35. Mám problémy s trávením .....	0	1	2	3
36. Nemám problémy so stolicou .....	3	2	1	0
37. Bolieva ma chrbát .....	0	1	2	3
38. Mám nadmerne rýchly tep (spojený niekedy s búšením srdca) .....	0	1	2	3
39. Trpím alergiami .....	0	1	2	3
40. Mám pocit, akoby som sa dusil .....	0	1	2	3
41. Pociťujem napätie v svaloch na krku a na chrbte .....	0	1	2	3
42. Môj krvný tlak je normálny a nekolíše .....	3	2	1	0
43. Mám normálnu pamäť .....	3	2	1	0
44. Mám malú chuť do jedla .....	0	1	2	3
45. Som unavený a pociťujem nedostatok energie .....	0	1	2	3
46. Trpím nespavosťou .....	0	1	2	3
47. Veľmi sa potím (aj bez fyzickej námahy) .....	0	1	2	3
48. Lahko sa rozplačem a často ma prenasledujú pocity úzkosti .....	0	1	2	3

Celkovo (SYMPTÓMY) .....

#### 4. Zamestnanie

	Nikdy	Občas	Často	Takmer vždy
49. Moja práca je zdrojom značného stresu .....	0	1	2	3
50. Vo voľnom čase myslím na prácu .....	0	1	2	3
51. Mám pravidelnú pracovnú dobu .....	3	2	1	0
52. Moja práca mi dovoľuje pokojne sa doma najesť .....	3	2	1	0
53. Prácu si beriem domov, pracujem aj po nociach a cez víkendy .....	0	1	2	3
54. Mám niekoľko zamestnaní .....	0	1	2	3
55. Pri práci mi čas rýchlo plynie .....	3	2	1	0
56. V práci sa cítim užitočný a spokojný .....	3	2	1	0
57. Mám obavy, že prídem o zamestnanie .....	0	1	2	3
58. Mám problém vychádzať so spolupracovníkmi .....	0	1	2	3
59. Mám dobré vzťahy so svojim vedúcim .....	3	2	1	0
60. Pokiaľ ide o zamestnanie, mám pocit istoty .....	3	2	1	0
61. Na vykonávanie zamestnania potrebujem svoje auto .....	0	1	2	3
62. Keď sa snažím dokončiť prácu, zabúdam na jedlo .....	0	1	2	3
63. Na svoju prácu sa cítim kompetentný .....	3	2	1	0
64. Myslím si, že môj vedúci i moja rodina si cení prácu, ktorú konám .....	3	2	1	0

Celkovo (ZAMESTNANIE) .....

#### 5. Vzťahy

65. Páči sa mi byť galantný a zdvorilý .....	3	2	1	0
66. Mám sklon ľuďom dôverovať .....	3	2	1	0
67. Hnevá ma, keď moje plány závisia od iných ľudí .....	0	1	2	3
68. Hádky ma rozrušujú .....	0	1	2	3
69. Mám priateľov, ktorí sú ochotní ma vypočuť .....	3	2	1	0
70. Som spokojný so svojim sexuálnym životom .....	3	2	1	0
71. Záleží mi na tom, čo si o mne myslia druhí ľudia .....	0	1	2	3
72. Chcem robiť veci lepšie než iní .....	0	1	2	3
73. Kolegovia v práci sú moji priatelia .....	3	2	1	0
74. Mám trpezlivosť načúvať problémom druhých .....	3	2	1	0
75. Myslím si, že môj manželský partner by sa mal v mnohom zmeniť, aby sa naše manželstvo zlepšilo (tí, čo nežijú v manželstve, hodnotia vzťah k svojmu dievčaťu/chlapcovi alebo k priateľke/priateľovi) .....	0	1	2	3
76. Príliš veľa rozprávam .....	0	1	2	3
77. Keď s niekým nesúhlasím, zvyšujem hlas .....	0	1	2	3
78. Zavidím tým, čo majú viac než ja .....	0	1	2	3
79. Keď sa s niekým hádam, vo chvíli, keď hovorí ten druhý, premýšľam o tom, čo mu poviem .....	0	1	2	3
80. Znervózňuje ma, keď mi niekto dáva príkazy .....	0	1	2	3

Celkovo (VZŤAHY) .....

#### 6. Osobnosť

	Nikdy	Občas	Často	Takmer vždy
81. So svojim životom som vcelku spokojný .....	3	2	1	0
82. Rád hovorím o druhých dobre .....	3	2	1	0
83. Znervózňuje ma, keď auto (či iné vozidlo) predomnou ide pomaly .....	0	1	2	3
84. Než by som mal čakať v rade, radšej odidem .....	0	1	2	3
85. Keď si určím termíny ukončenia nejakej práce, nechávam si časovú rezervu .....	3	2	1	0
86. Do budúcnosti sa dívam s dôverou .....	3	2	1	0
87. Mám sklon myslieť na to najhoršie, aj keď sa mi to nepáči .....	0	1	2	3
88. Rád robím veci po svojom a rozčuluje ma, keď to nie je možné .....	0	1	2	3
89. Mám zmysel pre humor .....	3	2	1	0
90. Som spokojný s tým, aký som .....	3	2	1	0
91. Znervózniem, keď ma niekto vyruší uprostred nejakej činnosti .....	0	1	2	3
92. Som perfekcionista .....	0	1	2	3
93. Myslim na tých, ktorí mi dlhujú peniaze .....	0	1	2	3
94. Som nervózny, keď uviaznem v dopravnej zápche .....	0	1	2	3
95. Na dovolenke sa nudím a chcem sa vrátiť k niečomu „produktívnejšiemu“ .....	0	1	2	3
96. Bojím sa, že jedného dňa ochoriem na nejakú smrteľnú chorobu (napríklad rakovinu) .....	0	1	2	3

Celkovo (OSOBNOSŤ) .....

Pohlavie\* muž  žena   
 Vek\* ..... rokov  
 Stav\* ženatý/vydatá  slobodný/á   
 vdovec/vdova  iná možnosť

ak máte 3 alebo viac detí .....  
 ak ste nezamestnaný/á .....

#### III. Pripočítajte 2 body,

ak máte 25 až 34 rokov .....  
 ak ste slobodný/á alebo vdovec/vdova .....  
 ak žijete v malom meste .....  
 ak máte 1 alebo 2 deti .....  
 ak ste zamestnaný/á len na dobu určitú .....

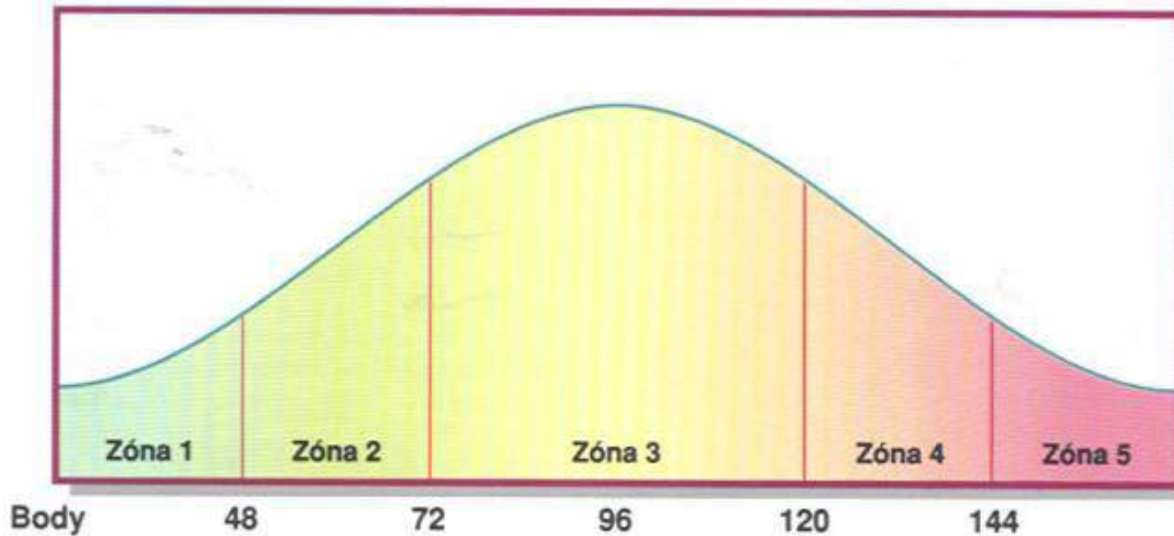
### Súčet vašich bodov

#### I. Zapište súčet bodov z každej kategórie

1. ŽIVOTNÝ ŠTÝL .....  
 2. ŽIVOTNÉ A SOCIÁLNE PODMIENKY .....  
 3. SYMPTÓMY .....  
 4. ZAMESTNANIE .....  
 5. VZŤAHY .....  
 6. OSOBNOSŤ .....

#### II. Pripočítajte 3 body,

ak máte 35 až 60 rokov .....  
 ak ste rozvedený/á alebo žijete v odlúčení od manželky/a .....  
 ak žijete vo veľkom meste .....



Body

48

72

96

120

144

Zóna 1

Zóna 2

Zóna 3

Zóna 4

Zóna 5

## Zóna 1

Vaša hladina stresu je nebezpečne nízka. Potrebujete vo svojom živote zapáliť nejakú iskru, aby ste mohli lepšie využívať svoje schopnosti.

## Zóna 2

Máte nízku hladinu stresu. To môže byť dané vašou tichou povahou, prípadne i pokojnými a ustálenými životnými podmienkami. Všetko nasvedčuje tomu, že sa nachádzate v pomerne vyrovnanej situácii. Nemusíte sa obávať srdcového infarktu, žalúdočných vredov alebo iných chorôb súvisiacich so stresom. Možné však je, že nerobíte všetko, čo by ste mohli; z času na čas by neškodilo stanoviť si určité ciele, a tak klásť na seba vyššie nároky.

## Zóna 3

**Normálna úroveň stresu.** Väčšina ľudí sa nachádza na tejto úrovni. Niekedy prežívajú stres, inokedy sa nachádzajú v pokoji. Na dosiahnutie cieľov potrebujeme určitú dávku stresu, no nemal by byť trvalý a mali by ho vyvažovať obdobia odpočinku a relaxácie. Tieto striedajúce sa stavy nám pomáhajú žiť vyrovnaným životom. Tretia zóna má pomerne široké bodové rozpätie a môže sa stať, že svojím výsledkom sa blížite k dolnej či hornej hranici. Ak sú vaše body tesne pod hornou hranicou, mali by ste sa aspoň čiastočne zaradiť do zóny 4.

## Zóna 4

**Táto hladina stresu sa už pokladá za vysokú.** Je to jasný varovný signál, aby ste starostlivo preskúmali jednotlivé oblasti svojho života a zistili, ktoré problémy si vyžadujú rýchle riešenie. Stále ešte máte možnosť odvrátiť väčšie psychické ťažkosti, ako sú depresie, stavy úzkosti alebo strata mentálnych schopností. Nastal čas zmeniť životný štýl a predísť tak možným komplikáciám a chorobám tráviaceho a krvného obehového systému. Pokúste sa problém riešiť tak, že odstránite nedostatky z rôznych oblastí svojho spôsobu života – mali by ste uskutočniť revíziu, pokiaľ ide o správne stravovanie, telesný pohyb, relaxáciu, o psychickú podporu človeka, ktorému dôverujete. Rozhodnite sa pre pozitívny prístup k životu i k svojmu okoliu a pre priateľský spôsob správania k iným.

## Zóna 5

**Táto zóna je nebezpečná.** Ak máte viac ako 144 bodov, patríte k malej skupine ľudí, ktorí prežívajú abnormálne veľký stres a ich problémy si vyžadujú okamžitú pozornosť. Musíte si uvedomiť, že situácia je vážna, a rozhodnúť sa z toho dostať, kým nie je príliš neskoro. Hľadajte pomoc u iných. Sú situácie, v ktorých si človek sám nepomôže. Občas všetci potrebujeme podporu rodiny či priateľa, alebo profesionálnu pomoc psychológa či psychiatra. Ak je to možné, zmeňte svoju činnosť aspoň na niekoľko dní a pritom sa snažte maximálne využiť protistresové techniky a postupy.

# TEST

## Nie je môj životný štýl „sedavý“?



Pri vyplňovaní tohto testu je potrebné vyjadriť časové údaje (hodiny) v desiatkovej sústave (napr. 30 minút = 0,5; 1 hodina a 30 minút = 1,5) a vynásobiť ich koeficientom uvedeným pri každom bode.

Celkový súčet doplnených časových údajov musí byť 24 hodín\*. Súčet číselných údajov v pravom stĺpci vám ukáže, v akej miere je váš životný štýl „sedavý“.

### Doplňte čas, ktorý vám denne zaberie...

#### Spánok

Bežný nočný spánok, zdiemnutie (cez deň) ..... x 0.8 = \_\_\_\_\_

#### Sedenie

Pri práci v kancelárii, pri jazde v aute, vo verejných dopravných prostriedkoch, pri jedle, pri odpočinku (sledovanie TV, čítanie a pod.) ..... x 1.5 = \_\_\_\_\_

#### Státie

Pri čakaní (v rade, na dopravný prostriedok a pod.), cestovanie v dopravných prostriedkoch, v práci, pri sprechovaní ..... x 2 = \_\_\_\_\_  
 Pomalá chôdza ..... x 3 = \_\_\_\_\_  
 Rýchla chôdza ..... x 4 = \_\_\_\_\_  
 Veľmi rýchla chôdza ..... x 5 = \_\_\_\_\_

#### Domáce práce

Zametanie, umývanie podlahy, utieranie prachu, vysávanie, iné ľahké práce ..... x 3 = \_\_\_\_\_

#### Práce, ktoré si vyžadujú stredne veľkú telesnú námahu

Tesár, elektrikár, maliar atď. .... x 4 = \_\_\_\_\_

#### Práce, ktoré si vyžadujú veľkú telesnú námahu

Poľnohospodár, drevorubač, murár atď. .... x 5 = \_\_\_\_\_

#### Telesná aktivita, šport

Beh, plávanie, gymnastika, rekreačné bicyklovanie atď. .... x 7 = \_\_\_\_\_



#### Fyzicky náročné športy

Atletika, cyklistika, tenis atď. .... x 8 = \_\_\_\_\_

#### Súťaživé športy

Futbal, basketbal, hádzaná atď. .... x 9 = \_\_\_\_\_

**SPOLU** ..... **24\***

Podľa knihy „Ako zvládnuť stres“  
(autori: Daniel Girdano a George Everly)



### Body

**Menej než 30:** Ak takýto nízky počet bodov nie je zapríčinený vašimi zdravotnými problémami alebo telesnou chybou, potrebujete nevyhnutne začať s cvičením.

**30-40:** Vediete sedavý spôsob života. Snažte sa tento problém riešiť. Zvoľte si fyzickú aktivitu, ktorá vám najlepšie vyhovuje, a venujte sa jej pravidelne a s prihliadnutím na vaše možnosti.

**41-50:** Ste primerane aktívni a táto aktivita je pre vás veľmi prospešná. Ak máte menej ako 30 rokov, môžete aktivitu ešte zvyšovať. Ak však máte nad 30 rokov, pokračujte v súčasnom trende, ktorý vám pomôže udržať si dobré zdravie.

**Viac ako 50:** Máte dostatok pohybu a ste telesne zdatní. Nepotrebuje svoju telesnú aktivitu zvyšovať.

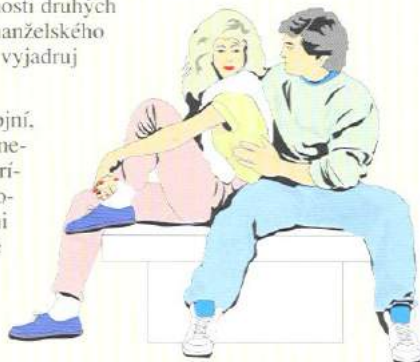
### Počet tepov za minútu pri pohybovej aktivite

VEK	MINIMUM	MAXIMUM
20	150	170
25	145	165
30	140	160
35	135	155
40	130	150
45	125	145
50	120	140
55	115	135
60	110	130



## Ako dosiahnuť lepšiu komunikáciu

- **Nechaj svojho partnera dohovoriť, neprerušuj ho v reči.**
- **Premýšľaj o tom, čo chceš povedať,** a to skôr než svoj názor vyslovíš. To je dôležité najmä vtedy, keď si pod vplyvom emócií. Ak si si nie istý tým, čo chceš povedať, radšej si to nechaj pre seba.
- **Nenadávaj a nič nevyčítaj.** Slová vyslovené hrubým, znevažujúcim a vyčítavým spôsobom nemajú žiaduci účinok, aj keď sú povedané múdro, logicky.
- **V každej situácii zdôrazňuj to pozitívne.** Zameraj sa na pozitívne vlastnosti druhých ľudí (najmä keď ide o tvojho manželského partnera) a svoje myšlienky vyjadruj otvorene a úprimne.
- **Hovor pomaly.** Keď sme pokojní, zvyčajne hovoríme pomaly a nevzrušene. No aj v opačnom prípade, v rozrušení, sa snažme hovoriť pokojne a radšej s určitými pauzami v reči. To nám pomôže upokojiť sa.
- **Hovor pravdivo,** zároveň sa snaž byť objektívny a láskavý.
- **Vyhni sa hádke.** Je možné s niekým nesúhlasiť, a pritom neskľznuť do urážlivých slov a hádky.
- **Keď urobíš chybu, otvorene si ju priznaj,** to vyvolá pozitívnu reakciu u druhej strany.
- **Nezvyšuj hlas, nekrič.** Krik narušuje komunikáciu a pozornosť druhého sa zameria na tvoj hnev a nie na to, čo sa mu snažíš povedať.
- **Na rozhovor si zvoľ vhodný čas.** Na prediskutovanie určitých záležitostí je dôležité vystihnúť vhodnú chvíľu.

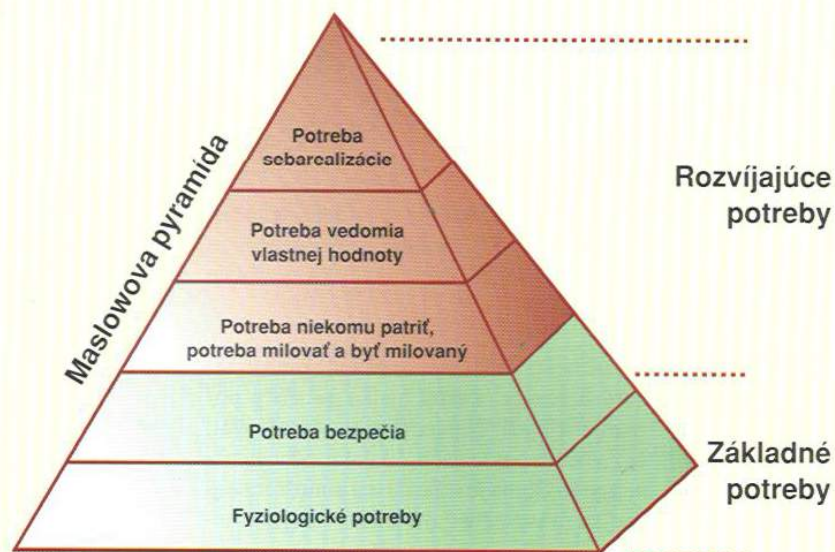


„Konverzácia je ako stavba, na ktorej pracujú všetci spoločne. Ten, kto hovorí, musí svoje slová voliť s ohľadom na to, ako budú vyznievať celkovo, podobne ako keď murár kladie do celku stavby svoje tehly.“

André Maurois  
(pseudonym francúzskeho spisovateľa Emila Herzoga, 1885–1967)

## Hlavným zdrojom stresu sú medziľudské vzťahy

### Hierarchia ľudských potrieb



## Ako viesť dialóg

Medzifudské vzťahy môžu byť v našom živote zdrojom veľkého uspokojenia, ale tiež značného stresu.

Niekedy sa slovnej „prestrelke“ asi nevyhneme. Hádky nás však zbytočne vyčerpávajú a spôsobujú utrpenie aj tým druhým. Osem uvedených zásad nám môže pomôcť takýmto konfliktom predísť alebo ich aspoň zmierniť:



1

Na rozhovor si zvol vhodný čas.

2

Maj na mysli, že nejde o to zvíťaziť v boji, ale porozumieť situácii.

3

Sústred sa na tému rozhovoru, nie na udalosti, ktoré sa stali v minulosti.

4

Pokojnými slovami a uvážlivo sa pokús načrtnúť, ako sa na daný problém dívaš ty.

5

Buď pozorným poslucháčom, predstavuj si sám seba v pozícii toho druhého.

6

Svoje námietky sa snaž sústrediť na diskutovaný problém, nie na osobu partnera rozhovoru.

7

Svoje postoje vyjadruj v prvej osobe: „Myslím si, že...“ „Cítim to tak, že...“ „Som presvedčený, že...“  
Vyhýbaj sa vyjadreniam typu: „Ty si...“ „Ty si myslíš...“ „Ty chceš...“

8

Keď sa rozhovor skončí, už sa k nemu nevracaj.

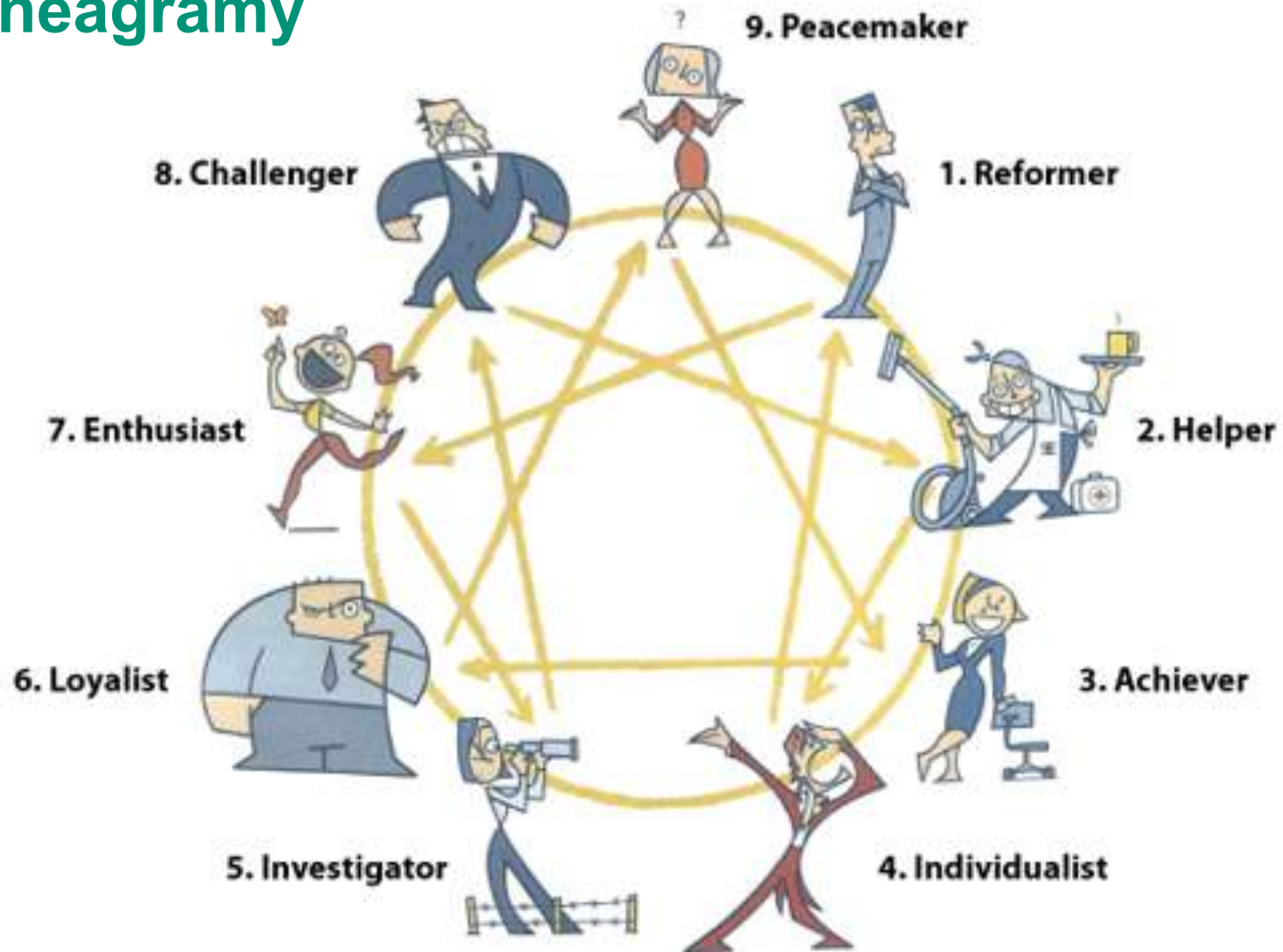
## Dôležité je načúvať... nielen počúť

- **Načúvaj pozorne.** Keď nám niekto niečo hovorí, mali by sme vynaložiť **maximálne úsilie**, aby sme vedeli **skutočne načúvať**. Ak nie sme ochotní načúvať, nielenže tým dávame druhému najavo, že si nezasluhuje našu pozornosť, ale tiež **narušujeme proces komunikácie**.
- **Snaž sa vžiť do situácie toho, kto s tebou hovorí.** Ak sa máme úplne sústrediť na to, čo nám ten druhý chce povedať, a ak mu chceme čo najlepšie porozumieť, predstavujme si, že **sa nachádzame v jeho situácii – v jeho „koži“**.
- **Overuj si, či si správne pochopil, čo bolo povedané.** Keď kladieme **stručné, ale jasné otázky**, získame najpresnejšie informácie. Týmto spôsobom súčasne toho druhého uisťujeme, že ho stále pozorne počúvame.
- **Vyhýbaj sa tomu, aby si vyjadroval svoj osobný názor.** Je síce dôležité získať pomocou otázok správne informácie, rozhodne však **nedávaj najavo svoj súhlas alebo nesúhlas s hovoriacim** (pritakaním, námietkou či kladením nadbytočných otázok), kým svoju reč neukončí.
- **Dôležité je sledovať i neverbálne prejavy.** Ten druhý nám možno niektoré veci z rôznych dôvodov nepovie, my však môžeme mnohé vyčítať z **výrazu tváre** alebo z jeho **gestikulácie**. Tieto sprievodné prejavy nám pomôžu získať úplnejšie informácie.





# Eneagramy



## Eneagramy

- **Jednotka (reformátor, kritik, perfekcionista):** Tento typ sa zameriava na celistvosť. Môžu byť múdre, súdne a inšpirujúce pri svojom hľadaní pravdy. Avšak často majú sklon dištancovať sa od svojich chýb a môžu sa stať pokryteckými a príliš kritickými, predstierajúc zdanie cnosti aby zakryli vlastné slabiny. Najväčšia obava jednotky je vlastné zlyhanie, najväčší cieľ je dokonalosť.
- **Dvojka (dobrák, pomáhač, opatrovateľ):** Dvojky sa považujú za dobré, keď sú súcitné, vnímavé, ohľaduplné a štedré; môžu upadnúť do pasívne-agresívneho správania pripútanosti a manipulácie. Dvojky chcú predovšetkým byť milované a potrebované, najviac sa obávajú, že sú nehodné lásky.
- **Trojka (sút'aživec, športovec, úspešný):** Sú veľmi prispôsobivé a otvorené sa zmeniť. Niektoré prejdú životom s dôverou a autenticitou, iné si obliekajú množstvo masiek. Správajú sa tak, ako si myslia, že budú prijaté a zabúdajú na skutočnú pravdu o sebe. Obávajú sa byť nehodné a usilujú sa, aby „stáli za to“.
- **Štvorka (romantik, individualista, umelec):** Sú motivované obavou, že samé osebe nemajú identitu alebo význam. Majú radi individualizmus a sú často umelecky tvorivé. Často unikajú do vnútorného sveta, márne hľadajúc niečo, čo nikdy nemôžu nájsť, vytvárajúc špirálu melanchólie.
- **Päťka (pozorovateľ, mysliteľ, vyšetrovateľ):** Veria, že sú hodné len tým, čím prispievajú. Päťky sa naučili stiahnuť sa, pozorovať bystrými očami a hovoriť len v prípade, keď ich pozorovanie pohne svetom. Niekedy robia toto, inokedy sa stiahnu celkom, stávajú sa samotárski pustovníci, a cynicky odmietajú sociálny kontakt. Päťky sa obávajú byť nekompetentné, na všetko sa chcú vopred pripraviť.

## Eneagramy

- **Šestka (lojalista, obhajca, diablov advokát):** Šestky nadovšetko túžia po stabilite. Preukazujú neochvejnú oddanosť a zodpovednosť, ale majú sklony k extrémnemu strachu a pasívnej agresivite. Ich najväčšia obava je nemať podporu a vedenie.
- **Sedmička (pôžitkár, nadšenec, dobrodruh):** Sedmičky poletujú od jednej činnosti k druhej. Sú rozhodnuté nevidieť zlo, bolesť a utrpenie a chcú utiecť pred nimi do svojej predstavivosti, do dobrodružstva, radovánok. V lepšom prípade majú radi svet s jeho rôznymi radosťami a divmi; skutočne prežívajú každú chvíľu, v horšom horúčkovo naháňajú jednu novú skúsenosť za druhou v obave, že ich sklame to, čo už majú.
- **Osmička (šéf, ochranca, násilník):** Osmičky sa majú strach o seba. Sú prirodzení vodcovia, schopní a vášniví, ale taktiež manipulatívni, krutí, chcú zničiť všetko na svojej ceste. Snažia sa ovládať svoj život a osud, obávajú sa byť ohrození a kontrolovaní inými.
- **Deviatka (vyjednávač, mierotvorca, ochranca):** Deviatky ovláda ich empatia. V dobrom prípade sú citlivé, chápacé, nežné, upokojujúce a v „mieri so svetom“. Na druhú stranu, často sa dištancujú od konfliktov, ľahostajne idú s ostatnými, ich túžbami, vyčleňujú sa zo všetkého, konajú nečinnosťou. Obávajú sa konfliktov spôsobených ich schopnosťou súčasne pochopiť oba protichodné názory, nadovšetko sa snažia udržať pokojnú myseľ.

### JEDNOTKA – perfekcionista, reformátor, kritik

#### Základné črty:

- sú starostliví a poriadni
- majú radi, keď je každá vec na svojom mieste
- pracujú bezchybne, s úzkostlivou starostlivosťou
- majú strach, že urobia chybu
- majú zvlášť vyvinutý zmysel pre morálku...
- ...a všetko je pre nich buď čierne, alebo biele
- sú nároční a neradi sa nechávajú strhnúť svojim hnevom...
- ...aj keď ich k tomu perfekcionizmus pobáda...
- ...najmä keď ostatní nedodržia stanovené pravidlá

#### Majú radi:

- správať sa korektne
- zavádzať poriadok
- mať pravdu
- „dobro“ vykonať svoju prácu
- byť stále lepší a lepší

#### Nemajú radi:

- tých, ktorí porušujú pravidlá
- nepresnú kritiku
- neporiadok

### DVOJKA – pomocník, darca, ošetrovateľ

#### Základné črty:

- sú motivovaní predstavou pomáhať druhým
- ľahko si všimnú, čo druhí práve potrebujú...
- ... sú srdeční, vrelí a pozorní...
- ... sú radi, keď ich niekto potrebuje
- medziľudské vzťahy sú pre nich dôležitejšie než čokoľvek iné
- radi utešujú ostatných...
- ... pomáhajú im...
- ...uprednostňujú potreby druhých pred vlastnými...
- a splnia im každé prianie

#### Majú radi:

- radiť, povzbudzovať
- páčiť sa, robiť darčeky
- vytušiť, čo potrebujete
- byť v strede diania v nejakej skupine ľudí

#### Nemajú radi:

- hovoriť nie
- byť sami, cítiť sa odstrčení
- nemať nikoho, kto by ich potreboval
- musieť čakať

## TROJKA – súťaživiec, športovec, víťaz

## Osobnostné typy

### Základné črty:

- sú súťaživí...
- ...víťazi, hrdí na svoje úspechy...
- ...ktorí sú veľmi výkonní a vytrvalí
- vedia motivovať druhých a záleží im na splnení vytýčených cieľov
- sú dobrí obchodníci
- sú radi, keď môžu merať svoj postup...
- ...a pestovať obchodné vzťahy
- vzhľad a image je pre nich dôležitý...
- ...najmä pokiaľ sa jedná o ich úspech

### Majú radi:

- realizovať sa a uspieť
- byť výkonní, zaneprázdnení a aktívni
- dosiahnuť postavenie a prestíž
- súťažiť

### Nemajú radi:

- hovoriť o svojich citoch: „Je to strata času.“
- nemať nič na práci
- schôdze, ktoré druhí komplikujú a trvajú večnosť
- premárniť dobrú príležitosť alebo prísť o nejakú úlohu
- musieť čakať

## ŠTVORKA – romantik, individualista, umelec

## Osobnostné typy

### Základné črty:

- sú originálni, starajú sa najmä o krásu a estetickosť
- sú citliví voči emóciám...
- ...až tak, že vyhľadávajú veľkú intenzitu a dramatickosť
- sú precitliví voči kritike...
- ...čo aj dávajú najavo svojim teatrálnym správaním
- občas závidia, čo majú ostatní
- cítia sa byť odlišní, bokom od druhých
- niekedy ich prepadne pocit opustenosti a stanú sa obeťami depresie
- majú v sebe nostalgickú a melancholickú strunu, ladenú smerom k minulosti

### Majú radi:

- zdieľať svoj duševný stav
- používať svoju tvorivosť: vo svojom spôsobe obliekania, štýlu práce, pri zdobení nejakého jedla alebo miestnosti
- prežívať jedinečné, intenzívne a výnimočné chvíle

### Nemajú radi:

- banálnosť, rutinu, každodennosť
- kritiku, neohľadupnosť
- povinnosť vykonávať procedúru presne do bod

### PÄŤKA – objaviteľ, pozorovateľ, mysliteľ

#### Základné črty:

- sú pozorovatelia so záujmom o svoje okolie
- majú analytickú a logickú myseľ...
- ...radi veci chápu a vidia ich z nadhľadu...
- ...skôr pozorujú, než aby sa zapojili
- veľa času stráveného s druhými ich unavuje
- sú nezávislí a sebestační
- radšej premýšľajú než konajú
- majú problémy s vyjadrovaním svojich emócií

#### Majú radi:

- žiť intímne, diskkrétne, niekedy dokonca až v tichosti
- pozorovať, ustúpiť do pozadia
- vedieť, chápať
- premýšľať, hľadať príčiny a podstatu vecí

#### Nemajú radi:

- narušenie prostredia, v ktorom žijú
- spoločenské udalosti, prepych, hluk
- diskusie o daždi a peknom počasí
- otázky smerujúce k ich emóciám
- neočakávané veci a udalosti, citové výlevy
- rozhodovať sa narýchlo



### ŠESTKA - loajalista

#### Základné črty:

- sú obozretní, sú motivovaní potrebou bezpečia
- často zmietaní pochybnosťami...
- ...majú tendenciu obávať sa možných problémov...
- ...predstavujú si vždy ten najhorší scenár...
- ...a dávajú prednosť predvídateľnému
- preceňujú nebezpečenstvo...
- ...a často žiadajú o radu
- dopredu nedôverujú...
- ...ale keď sa k tomu raz odhodlajú, majú veľký zmysel pre loajálnosť

#### Majú radi:

- jasné situácie
- pocit bezpečia, loajálnosť
- mať čas sa pripraviť, zadaptovať sa
- stať sa „diablovým advokátom“, aby preverili vašu úprimnosť

#### Nemajú radi:

- neurčitú alebo nepredvídateľnú autoritu
- podvod, klamstvo
- nejasné situácie, dvojzmysly
- neočakávané udalosti
- začať robiť vec, bez toho, aby bol známy jej cieľ

### **SEDMIČKA – pôžitkár, dobrodruh, nadšenec**

#### **Základné črty:**

- neustále vyhľadávajú potešenie
- neznášajú byť zavretí
- majú problémy s dokončovaním rozrobenej práce
- sú nadšenci a optimisti...
- ...a majú sklon rýchlo sa nadchnúť pre niečo nové
- majú radi veľa projektov...
- ...sú neustále v pohybe...
- ...a podceňujú hroziace nebezpečenstvo
- i v ťažkých situáciách majú sklon byť pozitívne naladení

#### **Majú radi:**

- rozmanitosť, dobrodružstvo, cestovanie
- zábavu a humor
- okúzľovať
- zhromažďovať veci k potešeniu

#### **Nemajú radi:**

- cítiť sa viazaní
- pipláť sa s detailami
- robiť dlhšiu dobu jednu činnosť
- nudu, rutinu
- schôdze, ktoré sa vlečú
- dni, kedy sa nič nedeje

## OSMIČKA – bojovník, vodca, ochránca

## Osobnostné typy

### Základné črty:

- sú silní a veria vo svoje prostriedky
- vedia, čo chcú a sú priamy vo svojich návrhoch
- radi kontrolujú situáciu...
- ...a robia rýchle rozhodnutia
- sú bojovní a oceňujú pevného súpera
- rešpektujú moc...
- ...zavádzajú vlastné pravidlá...
- ...občas plytvajú...
- ...a považujú sa za strážcov spravodlivosti a ochrancov slabých

### Majú radi:

- naprávať bezprávie a ochraňovať slabých
- uprednostňovať právo
- biť sa a vyhrať skúšky sily

### Nemajú radi:

- slabosť
- mäkkosť
- tých, ktorí lavírujú

### **DEVIATKA – zmierovateľ, vyjednávač**

#### **Základné črty:**

- sú kľudného výzoru
- majú svoje zvyklosti...
- ...a vedia počúvať
- stále vyhľadávajú harmóniu
- ako prostredníci sa snažia zabrániť konfliktu alebo otvorenej konfrontácii
- sú nerozhodní, je pre nich ťažké urobiť voľbu...
- ...alebo si vytvoriť vlastný názor
- neznášajú, keď je na nich vytváraný nátlak...
- ...a dávajú prednosť životu vo vlastnom tempe

#### **Majú radi:**

- kľud, harmóniu, pohodlie
- prírodu
- istú rutinu, zamestnanie so stálou pracovnou dobou
- kompromisy
- vnímanie a počúvanie
- urobiť si čas na život

#### **Nemajú radi:**

- musieť zaujať stanovisko, hovoriť nie
- musieť sa biť
- cítiť vašu netrpezlivosť

## Tímové role podľa Belbina

<b>Tímové role</b>	<b>Osobnostné rysy</b>	<b>Prednosti</b>	<b>Prípustné slabosti</b>
<i>Realizátor</i> (RE) (Implementer),	konzervatívny, so zmyslom pre povinnosť, lojálny, „čitateľný“, spoľahlivý, opatrný, praktický, disciplinovaný;	organizačné schopnosti, praktický úsudok, zmysel pre disciplínu, pracovitý, transformuje teóriu do praxe; prísny k sebe i k druhým;	nepružný, tendencia odmietať nové myšlienky a veci; niekedy chýba zmysel pre humor a pomaly reaguje na nové možnosti;
<i>Koordinátor</i> (KO) (Co-ordinator)	kľudný, sebaistý, vie sa ovládať, vyzretý, ovláda sa, orientovaný na výkon, má široký rozhľad a prirodzenú autoritu, podporuje rozhodovania deleguje;	silný zmysel pre plnenie a dosahovanie cieľov, vie rozoznať schopnosti jedincov a využiť ich pre záujmy celého tímu, chápe špecifickosť situácie, korektní v medziľudských vzťahoch;	skôr priemerné schopnosti a inšpirácia v oblasti intelektuálnych a tvorivých výkonov; má sklony ostatných manipulovať; Vlastnú prácu občas prenáša na druhých;

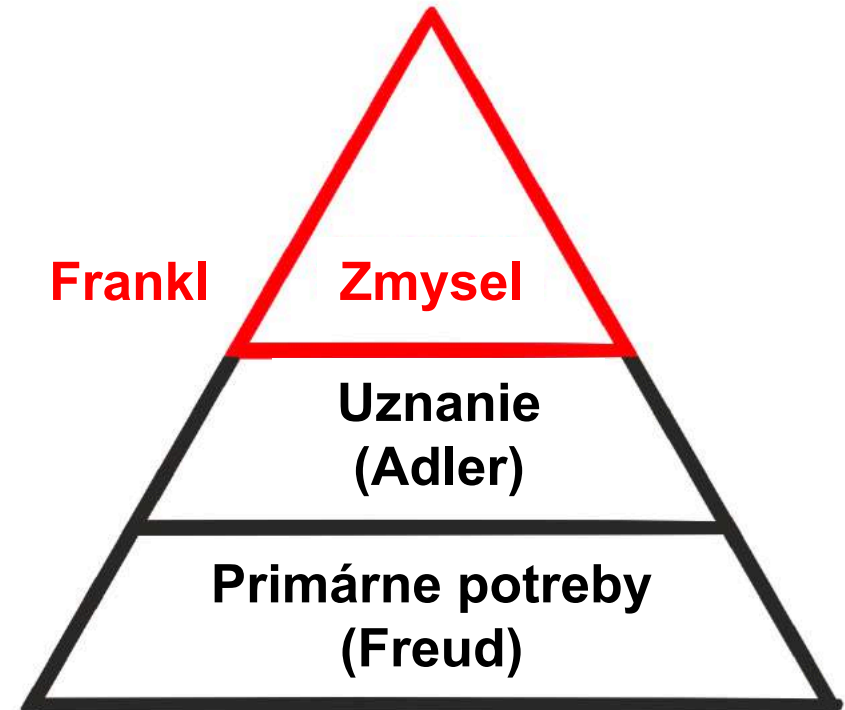
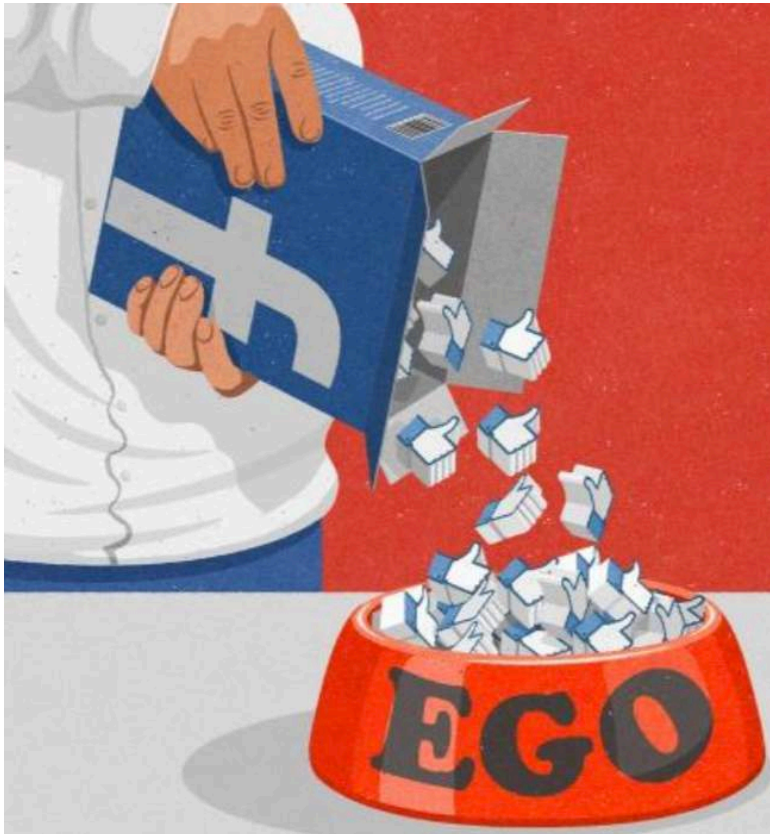
## Tímové role podľa Belbina

Tímové role	Osobnostné rysy	Prednosti	Prípustné slabosti
<i>Formovač</i> (FO) (Shaper)	napätý, dynamický, vynaliezavý, má silu a guráž prekonávať prekážky, usiluje o výkon;	priebojnosť a schopnosť mobilizovať tím k akcii; vyhovuje mu pracovať pod tlakom; neznáša sebaklam, sebauspokojenie a nevýkonnosť; dokáže vytvoriť pracovnú atmosféru a formovať tím;	náchylný k prejavom podráždenia a netrpezlivosti, sklon provokovať a urážať ostatných býva tvrdohlavý a netrpezlivý;
<i>Mysliteľ</i> (IN) (Plant)	individualista, vážny, nekonvenčný, neortodoxný, tvorivý a originálny, rieši zložité problémy;	tvorivé myslenie, intelekt, imaginácia, znalosti, prináša nové myšlienky a netradičné riešenie, pracuje s určitým odstupom;	hlava „v oblakoch“, tendencia podceňovať praktické detaily a konvencie; mnohokrát býva tak pohltý svojimi úlohami, že občas nie je schopný efektívnej komunikácie;
<i>Vyhľadávač</i> (VZ) (Resource investigator)	extrovert, aktívny a zvedavý, komunikatívny, rýchlo reagujúci nadšenec, vyhľadáva nové príležitosti a kontakty;	schopnosť zoznamovať sa s ľuďmi a orientovať sa v nových situáciách, schopnosť nachádzať nové možnosti a príležitosti, pracuje uvoľnene; dokáže prevziať a presadiť dobré nápady ostatných;	tendencia k povrchnosti aj k rýchlej strate počiatočného záujmu a zaujatia pre vec; príliš veľký optimista; malý zdroj originálnych nápadov;

## Tímové role podľa Belbina

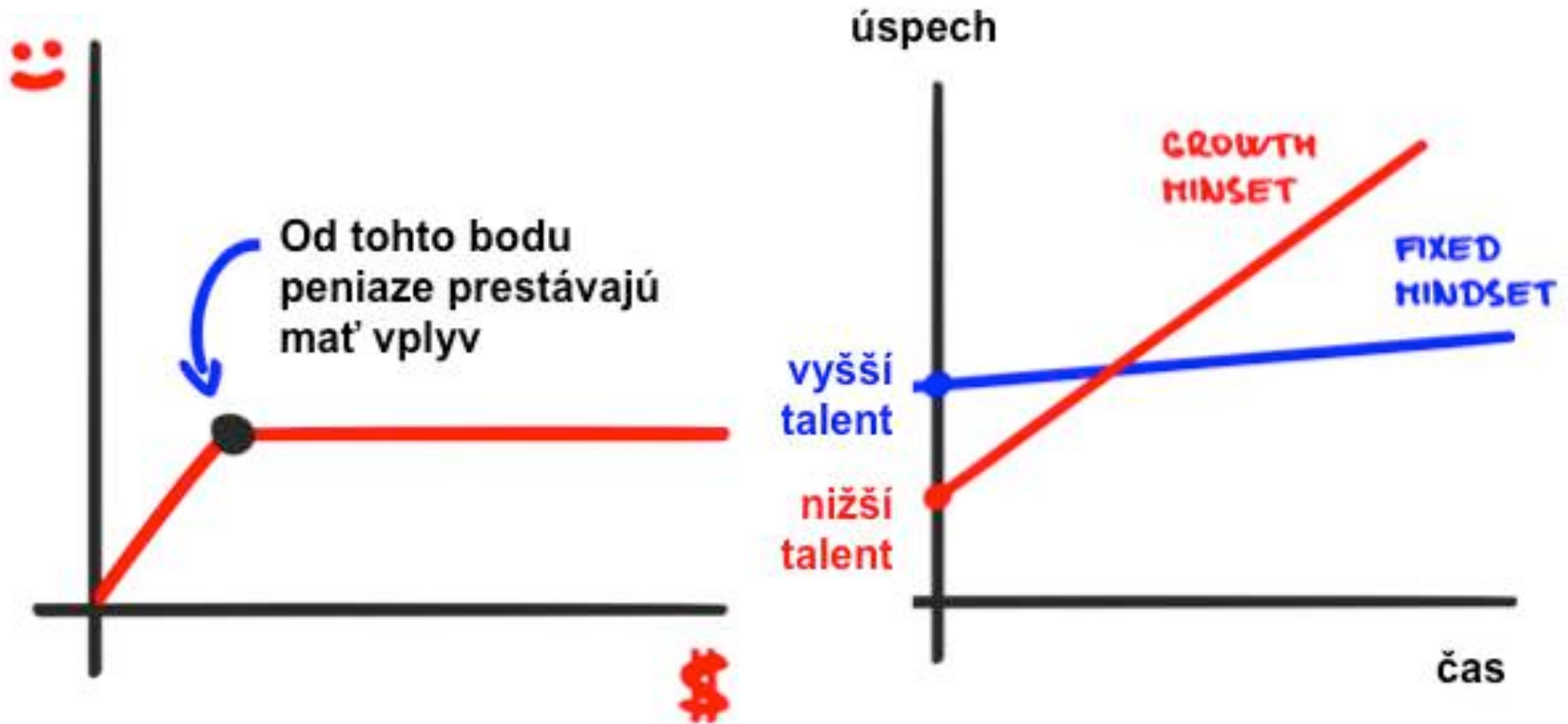
Tímové role	Osobnostné rysy	Prednosti	Prípustné slabosti
<i>Hodnotiteľ, rýpal (VY) (Monitor Evaluator)</i>	triezvy, vecný, neemocionálny, opatrný, seriózný, vzretá osobnosť, rozhoduje sa až po dôkladnom rozbere situácie;	bystrý úsudok, rezervovanosť, dôslednosť, dokáže zhodnotiť všetky varianty, diskrétny, dobrý mysliteľ, obyčajne nerobí chyby;	chýba mu inšpirácia a schopnosť motivovať ľudí, rezervovaný, nedostatok inšpirácie, pomalší v rozhodovaní, býva príliš kritický;
<i>Tímový pracovník (TP) (Team worker)</i>	sociálne orientovaný, mierny citlivý, vnímavý, diplomatický, najväčšia opora tímu, spoľahlivý, prijme akúkoľvek prácu pre tím;	schopnosť reagovať na ľudí a ich potreby, umenie vytvárať tímového ducha, vie sa prispôbiť ľuďom i okolnostiam a podporovať súdržnosť tímu, diplomatický, dobrý poslucháč, v tíme všeobecne obľúbený;	nerozhodnosť v kritických situáciách, ľahko sa nechá ovplyvniť;
<i>Doťahovač (KF) (Completer)</i>	metodický, svedomitý, úzkostný, s chuťou do práce, vyhľadáva chyby a pozabudnutia, dodržiava časový harmonogram, často introvert;	perfekcionista, schopnosť doťahovať veci do konca, vyvinutý zmysel pre detail, nezačne prácu, ktorú by nebol schopný dokončiť, nerád prijíma improvizácie;	tendencia zveličovať malé problémy, nerád deleguje, najradšej pracuje sám, veľmi úzkostlivý, dokáže sa rozčúliť pre detaily;
<i>Špecialista (SP) (Specialist)</i>	iniciatívny, zaujatý pre vec, cieľavedomý, hrdý na svoju odbornosť, skutočný profesionál vo svojom odbore;	odborné znalosti a/alebo technické zručnosti, sám seba dokáže motivovať a nasmerovať;	úzke zameranie, často sa nepovažuje za súčasť tímu, lipne na technickej stránke, nedokáže vidieť „celkový obraz“, problémy s komunikáciou;

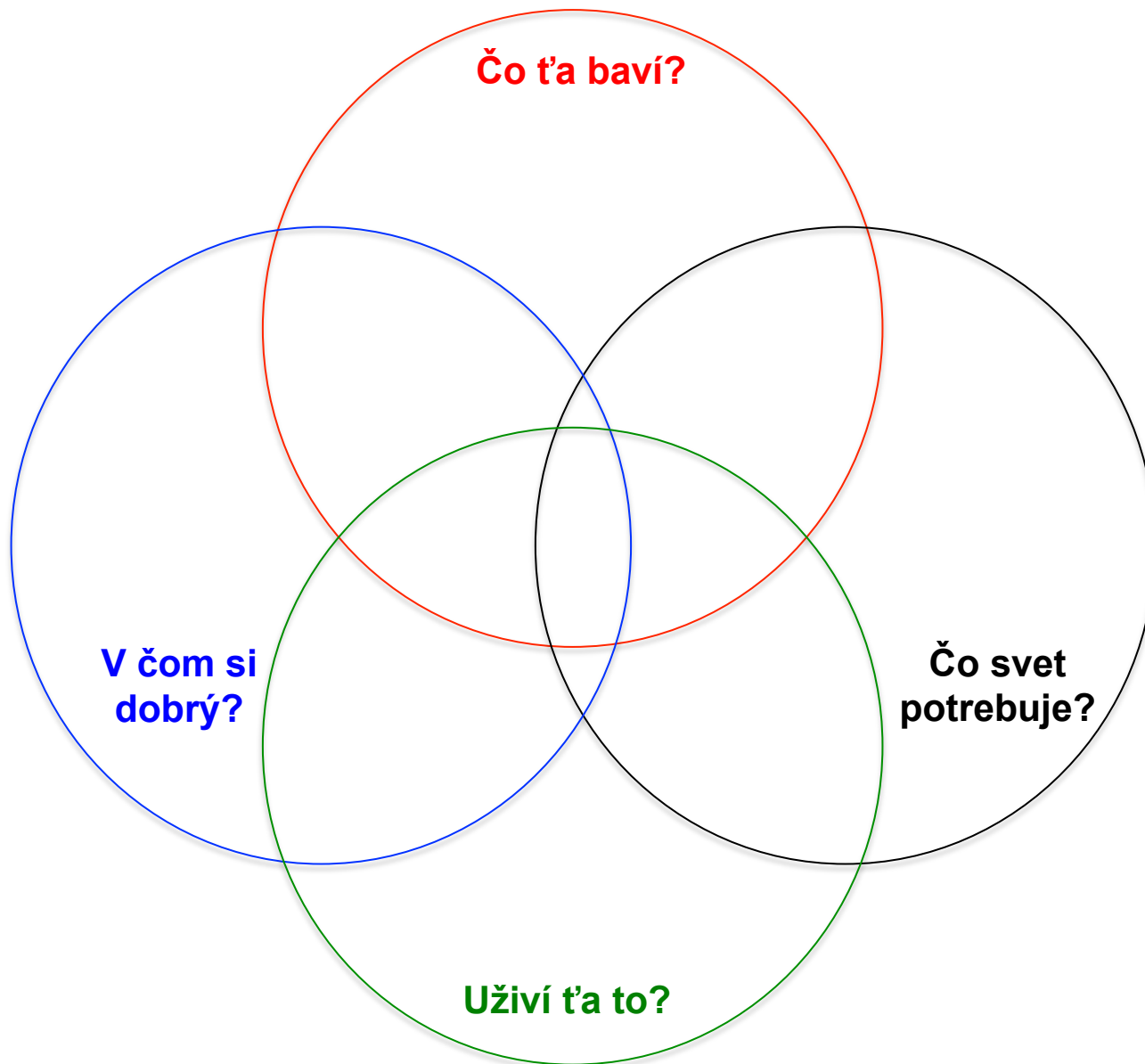
## Motivácia a stimulácia





## Motivácia a stimulácia





# Kam smeruješ a čo preto robíš?



**2. Kam sa chcete dostať?**

**3. Vaše kroky,  
priority, aktivity**

**1. Kde ste?**

# Môj rozvoj

**Myseľ, učenie:**

**Ciele:**

**Telo, zdravie, šport, oddych:**

**Ciele:**

**Srdce, vzťahy:**

**Ciele:**

**Duša, odkaz, zmysel, poslanie:**

**Ciele:**