

## List 5B Sebereflexe a praxe v pomáhající profesi

**Jméno:**

**Pracoviště:**

*V předchozím pracovním listu jste zkoumali uplatňování hodnot profese v zařízení vaší stáže. Je ovšem také zapotřebí prozkoumat podobné otázky ve vztahu k vlastní osobě. Rozvoj sebereflexe je součástí procesu rozvoje profesionálního sociálního pracovníka a efektivního pomáhajícího profesionála obecně. Porozumění sobě samému, vašim osobnostním a sociálním zdrojům vám pomůže nalézt také vhodnou oblast působení.*

1. Kdybyste se měl(a) charakterizovat někomu druhému, jaké charakteristiky byste uvedl(a)?  
Proč?

2. Kdyby vás popisovali lidé, kteří vás znají docela dobře, jak by vás charakterizovali? Proč?

3. Pokud jsou v uvedených charakteristikách nějaké rozdíly (otázka 1 a 2), jak si je vysvětlujete?

4. Označte úroveň pohody (1-nejmenší pohoda, 5-nejvíce mě vyhovuje) s jakou jste v kontaktu s osobami, které mají:

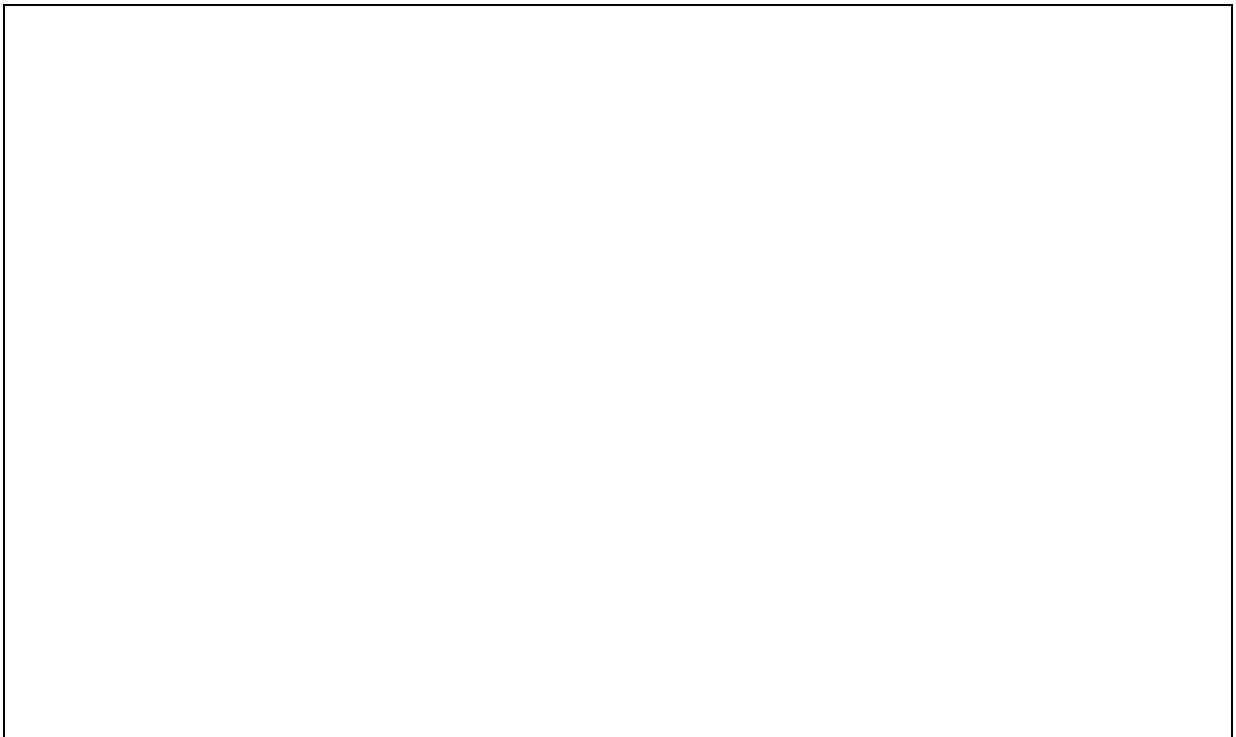
a) opačné pohlaví	1	2	3	4	5
b) tělesné postižení	1	2	3	4	5
c) vývojovou retardaci	1	2	3	4	5
d) viditelně odlišnou etnickou příslušnost	1	2	3	4	5
e) odlišnou sexuální orientaci	1	2	3	4	5
f) odlišnou světonázorovou orientace	1	2	3	4	5

5. Komentujte svoji úroveň pohody s lidmi, kteří se o vás liší a zvažte, jak to může ovlivnit volbu cílové skupiny, se kterou chcete jednou pracovat.

6. Zauvažujte nad svým systémem hodnot. Které situace nebo typy klientů by pro vás mohly znamenat konflikt hodnot? Proč?



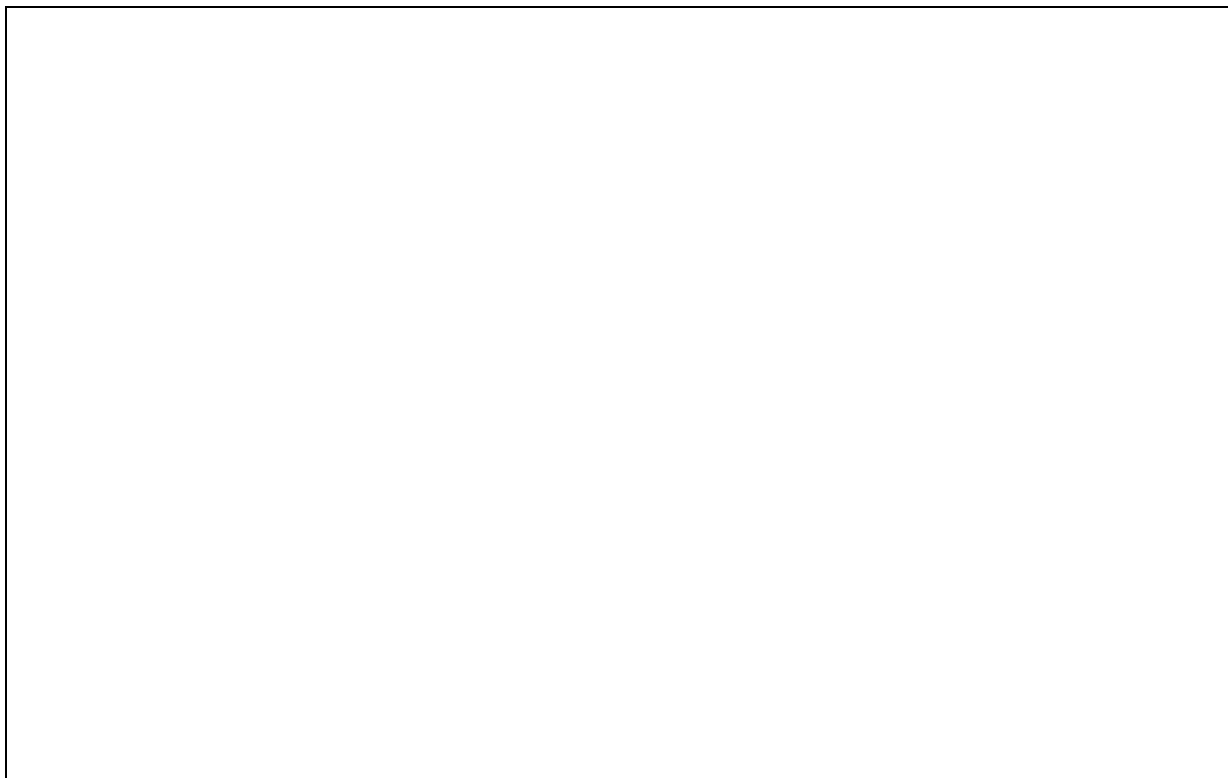
7. Jak případný konflikt hodnot ovlivňuje vaše úvahy o budoucím zaměření práce. Domníváte se, že je lepší předejít těmto konfliktům, nebo je vhodnější se konfrontovat s konfliktem (a např. přijmout práci, která zdůrazňuje hodnoty, které jsou odlišné od vašich)? Vysvětlete proč ano, proč ne.



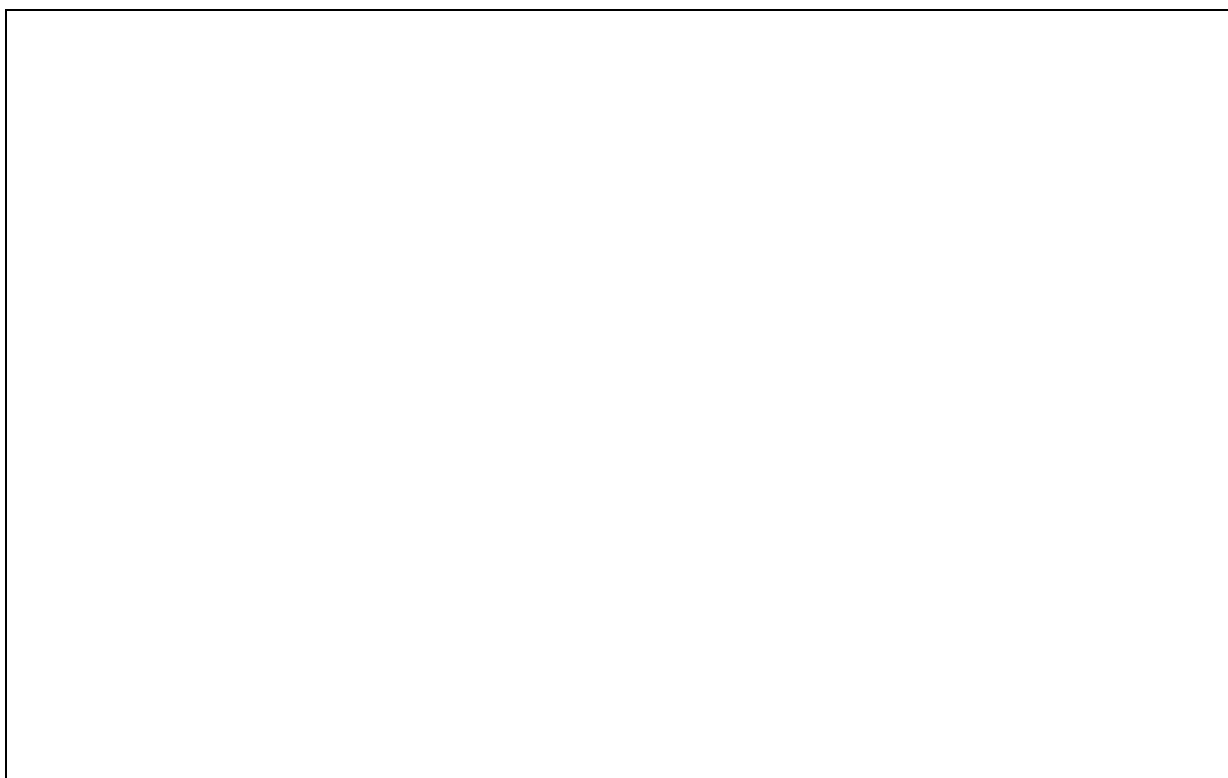
8. Zamyslete se nad svojí osobní historií a uvažte, se kterými situacemi či klienty byste se mohl(a) nadměrně identifikovat. Proč?

9. Jak by mohla případná nadměrná identifikace ovlivnit volbu vašeho zaměření? Domníváte se, že jste s ohledem na svojí osobní historii více či méně vhodní pro výkon sociální práce v určité oblasti (s určitým typem klientů)? Proč?

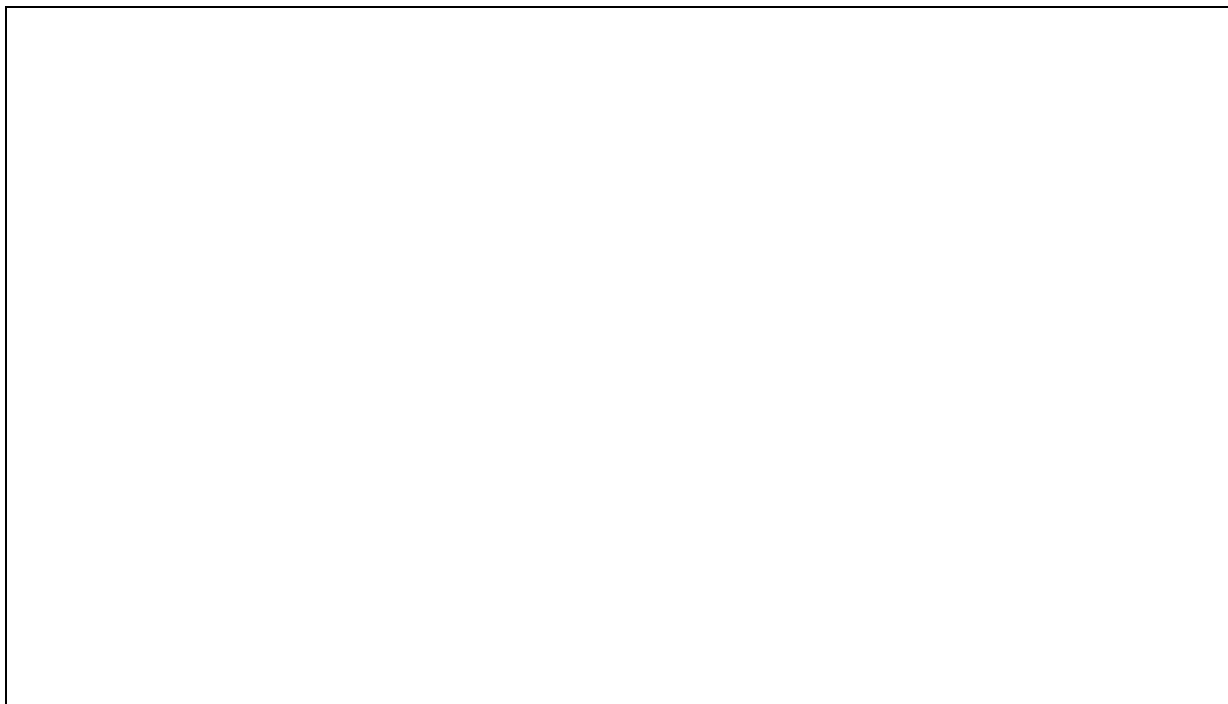
10. Jaké jsou vaše typické reakce, když jste ve stresové situaci, když prožíváte strach? Snažte se být ve svých odpovědích konkrétní.



11. Co vám pomáhá zvládat stresové situace?



12. Jak reagujete v situaci, kdy se jiní lidé nacházejí v krizové, stresující nebo úzkostné situaci? Snažte se být ve svých odpovědích konkrétní.



13. Jak můžete využít vaše odpovědi v otázkách 10-12 s ohledem na své budoucí uplatnění?

