

# Osobní management

Cvičení

## **Otázky:**

- 1. Proč je žádoucí zvýšit výkonnost ZP a proč je jejich výkonnost doposud nízká?**
- 2. Co je obsahem OM podle výkonnostního přístupu a co v rámci tohoto obsahu považujete osobně za prioritní a proč?**
- 3. Co je podstatou profilových analýz a jaké jsou možnosti jejich využití?**

## **Úkoly:**

- 1. Pokuste se odpovědět si na jednotlivé otázky související s procesem sebepoznávání!**
- 2. Zpracujte vlastní SWOT analýzu zaměřenou na Vaše budoucí profesní uplatnění!**

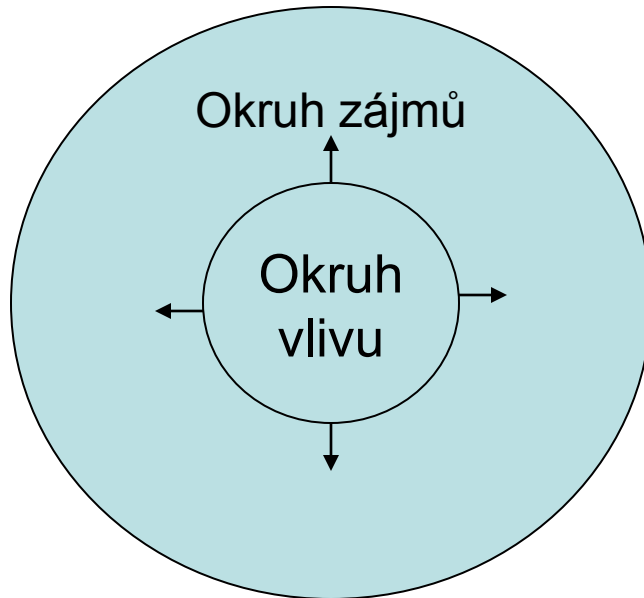
## **Otázky:**

- 1. Proč by měl být náš OM založen na etice charakteru a ne na etice osobnosti?**
- 2. Co představuje osobní paradigma a co způsobuje jeho posun?**
- 3. Co představuje kontinuum zralosti a jak s ním souvisí soukromé a veřejné vítězství?**
- 4. Souvisí naše návyky s našim charakterem?**

## **Úkoly:**

- 1. Uved'te příklady porušování mentálních principů!**
- 2. Proved'te sebereflexi vašeho postavení v rámci kontinua zralosti!**
- 3. Zamyslete se nad tím, co byste mohli udělat, abyste si osvojili návyky skutečně efektivních lidí!**
- 4. Proved'te cvičení související se 7 žádanými návyky!**

## Cvičení č.1: Rozšíření okruhu vlivu



1. Uvědomte si co je okruhem vašich zájmů a okruhem vašeho vlivu!
2. Zamyslete se na tím, jak byste mohli rozšířit okruh vašeho vlivu!

# 1. Cvičení k podpoře osvojení 7-mi návyků efektivních lidí

## Cvičení č.2: Životní odkaz

<b>Role č.1</b> <b>Klíčová osoba</b>	
<b>Role č.2</b> <b>Klíčová osoba</b>	
<b>Role č.3</b> <b>Klíčová osoba</b>	
<b>Role č.4</b> <b>Klíčová osoba</b>	
<b>Role č.5</b> <b>Klíčová osoba</b>	

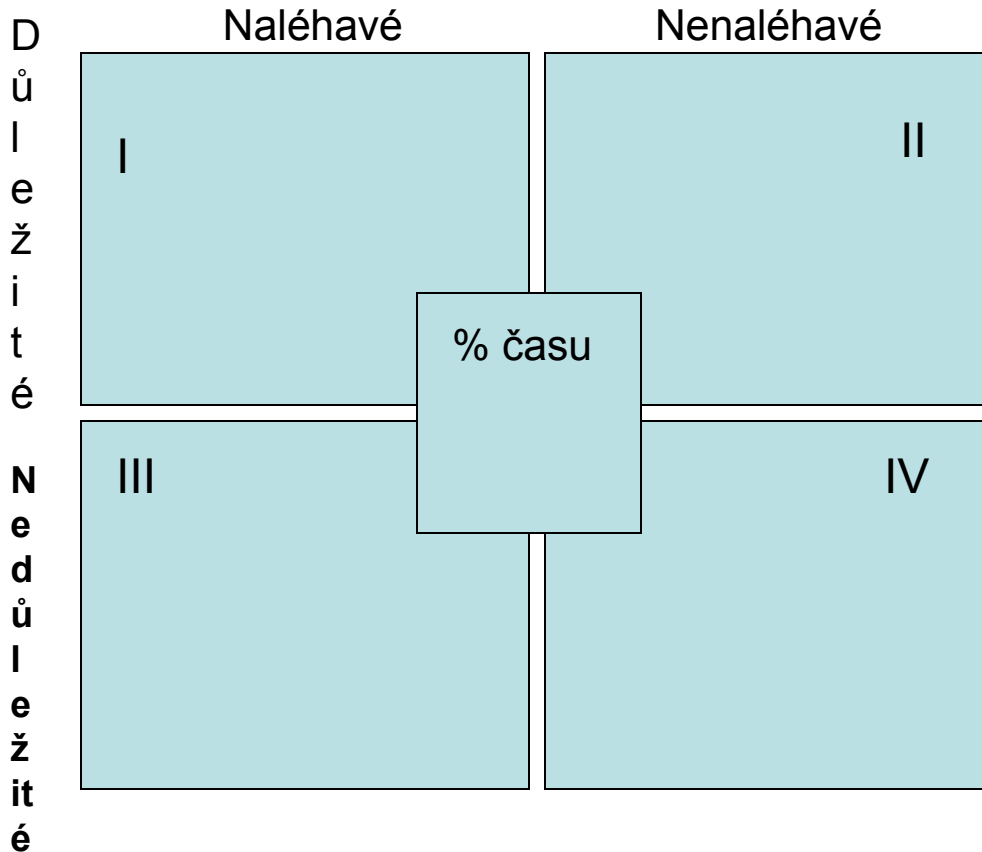
Vztahy

Poděkování

1. Uvedte 5 vašich rolí!
2. Zapište své role a jméno klíčové osoby do kolonky „vztahy“!
3. Představte si, že je vám právě 80 let. Na oslavě jsou všechny klíčové osoby. Do kolonky „poděkování“ napište, co si přejete, aby o vás každá klíčová osoba sdělila ostatním: proč si vás váží a za co by vám ráda poděkovala!

# 1. Cvičení k podpoře osvojení 7-mi návyků efektivních lidí

## Cvičení č.3: Jak trávím čas?



Každou událost minulého týdne zaznamenejte do určitého kvadrantu, tak, aby její pozice nejlépe odpovídala její naléhavosti a důležitosti!

Odhadněte % času, který v každém kvadrantu strávíte!

Co vám brání strávit více času v kvadrantu II?

Co byste mohli udělat pro to, abyste více času trávili v kvadrantu II?

## 1. Cvičení k podpoře osvojení 7-mi návyků efektivních lidí

### Cvičení č.4: Myslím a jednám způsobem „výhra-výhra“?

Osoba s návykem „výhra-výhra“ se vyznačuje 3 charakterovými vlastnostmi: integritou (je opravdová ve svých citech, hodnotách i závazcích), zralostí (vyjadřuje své myšlenky a pocity s odvahou a s ohledem na myšlenky a pocity ostatních), mentalitou hojnosti (věří, že na všechny se dostane).

- Zamyslete se nad tím, jaký relevantní návyk myšlení a jednání u vás převažuje! (výhra-výhra, výhra-prohra, výhra, prohra-výhra, prohra-prohra)
- Domníváte se, že je vůbec reálné jednat způsobem „výhra-výhra“?
- Pokud je vaše odpověď na předchozí otázku kladná – zamyslete se nad tím, co vám brání aplikovat způsob „výhra-výhra“ šíře než doposud!

## Cvičení č.5: Naslouchání – postoje a chování

Když druzí mluví, nasloucháme na jedné z pěti úrovní: ignorování (*žádné úsilí naslouchat*), předstírané naslouchání (*snaha vzbudit dojem, že nasloucháte*), selektivní naslouchání (*vnímání jen části konverzace, která vás zajímá*), pozorné naslouchání (*soustředění se na to a porovnávání toho, co druzí říkají s vlastními zkušenostmi*), empatické naslouchání (*naslouchání a odpovídání jak srdcem, tak myslí se záměrem porozumět slovům, pocitům a úmyslům mluvčího*).

Jak rozeznáte, na které z 5-ti úrovní vám lidé naslouchají? Jaké postoje a chování (vč. neverbální komunikace) můžete sledovat?

Ignorování:

Předstírané naslouchání:

Selektivní naslouchání:

Pozorné naslouchání:

Empatické naslouchání:



## Cvičení č.6: Važte si rozdílů u lidí

Zvolte jednu z následujících situací a diskutujte o tom, jaké hodnoty získáme, budeme-li si vážit odlišností druhých lidí. Zodpovězte otázky uvedené níže!

### Situace A

Popište pravdivě situaci, kdy pro vás bylo opravdu užitečné, že někdo byl jiný než vy. Sdělte ostatním studentům, proč jste ocenil tyto rozdíly a jaký kladný dopad to mělo na váš vztah se zmíněnou osobou!

### Situace B

Diskutujte o situaci vašeho studijního života, kdy spolupráce naprosto odlišných osobností vedla k lepším studijním výsledkům, než kdybyste studovali každý sám!

1. Jakých rozdílů jste si cenili?
2. Z čeho jste usoudili, že si daná osoba cení těchto rozdílů?
3. Co jste si odnesli z těchto zkušeností?
4. Jak se dnes projevuje ve vašem jednání, že jste si tehdy dokázali vážit těchto odlišností?

## Cvičení č.7: Společensko-citová obnova

Vkládání na „citové konto“ druhých lidí rozvíjí vaši sociálně-citovou dimenzi. V této dimenzi se zlepšujete, kdykoliv se setkáte s nějakým novým společenským či citovým podnětem (*kontakty s novými lidmi, prohlubování existujících vztahů*). Tímto způsobem vás mohou obohatit i takové společenské situace, které byste jinak považovali za nepříjemné.

Zamyslete se a reagujte nejlépe písemně na úkol a otázky:

- Vzpomeňte si na nějaký, pro vás důležitý vztah, který je pro vás výzvou!
- Co můžete začít dělat nebo v čem můžete pokračovat, aby se tento vztah vylepšil?
- Co začnete dělat nebo v čem budete pokračovat, abyste zlepšili vaši společensko-citovou dimenzi?

Vidíte např. příležitosti v péči o rodinné vazby a vztahy, ve zlepšení společenského styku (*zdvořilost, naslouchání se snahou pochopit, dodržování slibů a závazků*), v navazování nových přátelství, v zapojování se do tvořivé práce a služeb pro druhé, v ocenění jinakosti druhých lidí a vytváření synergie?