

SEBEPOZNÁNÍ A ŽIVOTNÍ SMĚR

KOUČ^v (OTÁZKY)

&

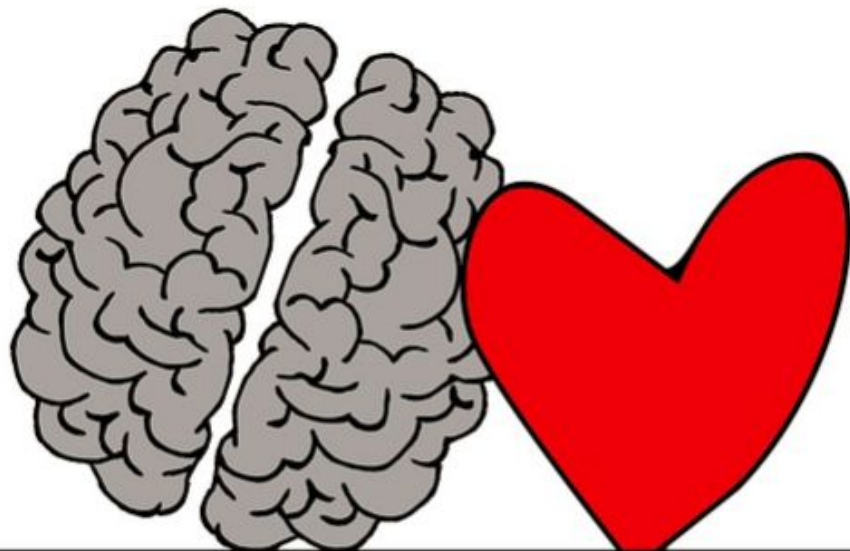
MENTOR (RADY)

PRO MLADÉ LIDI



SEBE-POZNÁNÍ

- CO TO ZNAMENÁ, ZNÁT SEBE?

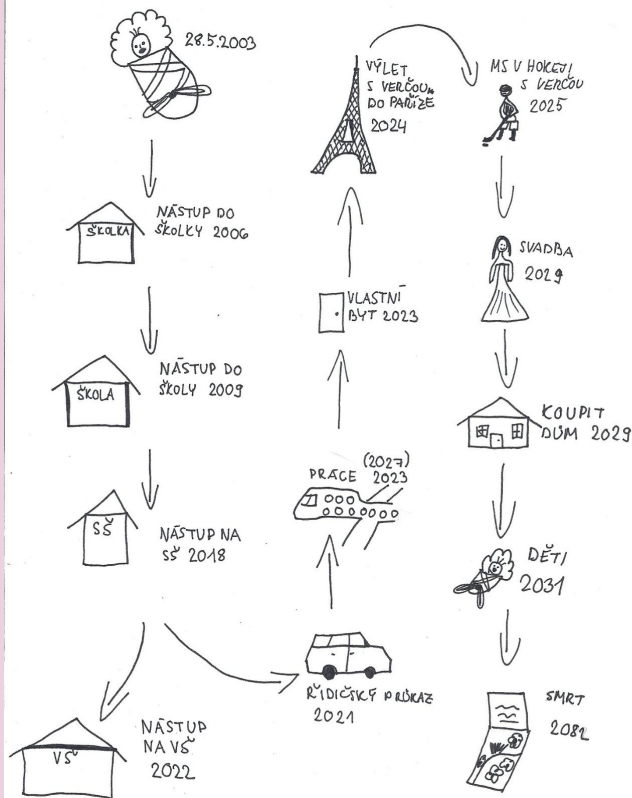


SEBE-POZNÁNÍ

- K ČEMU MI TO JE?

Cesta života

ANNA DANKOVÁ 2023



IVETA
HÝBLOVÁ

OSOBNÍ KOUČKA

SEBE-POZNÁNÍ

- JAK NA TO?

DVOUKROKOVÝ MINI-KVÍZ

*JAK JSI NA TOM
SE SEBE-POZNÁNÍM?*

SEBEHODNOCENÍ

- 1 - NESPOKOJENÝ
- 2 - UJDE TO
- 3 - PRŮMĚRNĚ
- 4 - DOCELA FAJN
- 5 - SKVĚLÝ

JÁ JAKO OSOBNOST

- 1) PROČ JSEM TAKOVÝ, JAKÝ JSEM?
- 2) JAK KOMUNIKUJI UVNITŘ SÁM SE SEBOU?
- 3) JAKÉ JSOU MOJE HODNOTY?
- 4) PROČ JE TOHLE MOJE SILNÁ STRÁNKA?
- 5) Z JAKÉHO DŮVODU PRACUJI NA SVÝCH SLABINÁCH?

JÁ JAKO PŘÍTEL

- 1) CHOVÁM SE VE VZTAZÍCH TAK, JAK BYCH CHTĚL, ABY SE CHOVALI DRUZÍ KE MNĚ?
- 2) JSEM PRO DRUHÉ OPOROU?
- 3) V JAKÝCH PŘÍPADECH NA SVÉ BLÍZKÉ POSÍLÁM NEGATIVNÍ EMOCE?
- 4) JE PRO MĚ STÁLÁ LÁSKA DŮLEŽITÁ?
- 5) V ČEM JSEM PRO SVÉ BLÍZKÉ VÝZNAMNÝ?

JÁ JAKO PRACOVNÍK/STUDENT

- 1) CO MÁ VLIV NA TO, JAK PEČLIVĚ PŘÍSTUPUJI KE SVÝM ÚKOLŮM?
- 2) VÍM, PROČ STUDUJI/PRACUJI ZROVNA V TOMTO OBORU?
- 3) JSEM VÍCE ZAMĚSTNANEC NEBO PODNIKATEL?
- 4) V JAKÝCH SITUACÍCH SI STANOVUJI CÍLE?
- 5) KDE SE VIDÍM V ROCE 2051 PRACOVNĚ?

JAKÁ JE TVOJE ÚROVEŇ SEBEPOZNÁNÍ?

- 1) 15-35 BODŮ
- 2) 35-60 BODŮ
- 3) 60-75 BODŮ

CO PRO MĚ TOTO MNOŽSTVÍ BODŮ ZNAMENÁ?

SÁM SOBĚ TÍM NEJLEPŠÍM RÁDCEM!

POROVNÁNÍ, POKUD NENÍ ZDROJEM INSPIRACE,
PŘINÁŠÍ VELMI ČASTO SPÍŠE FRUSTRACI
A DOST ČASTO STEJNĚ NENÍ SPRAVEDLIVĚ
POROVNATELNÉ!

= ZBYTEČNÁ FRUSTRACE :-)



NEZAPOMEŇ VŽDYCKY PRVNĚ UDĚLAT ZMĚNU VNITŘNÍ,
PROTOŽE TVŮJ VNITŘNÍ SVĚT, TVÁ MYSL, TVÉ POCITY SE
ODRÁŽÍ DO VNĚJŠÍHO SVĚTA.

ZMĚŇ SVŮJ VNITŘNÍ SVĚT A ZMĚNÍŠ TÍM ÚPLNĚ VŠE.

ŽIVOTNÍ SMĚR

K ČEMU ZNÁT SVŮJ ŽIVOTNÍ SMĚR?

- VYJMENUJETE TŘI DŮVODY?



ŽIVOTNÍ SMĚR?

- JAK NA TO?

SITUACE - JÁ - SVŮJ KAMARÁD

JAKÝ JE NYNÍ MŮJ ŽIVOTNÍ SMĚR?

- V JAKÉ FÁZI ŽIVOTA SE NACHÁZÍM?
- KAM BYCH CHTĚLA SMĚŘOVAT (ČAS?) VS. KAM SMĚŘUJI?
- CO MILUJI ODMALIČKA?
- CO MI JDE NEJSNÁZE - SAMO?
- SMĚRY MOJÍ RODINY?
- V ČEM SE NECÍTÍM SILNÁ / CO MĚ ODRAZUJE?

JAKÝ JE NYNÍ MŮJ ŽIVOTNÍ SMĚR?

- JAKÉ JSOU MOJE HODNOTY?
- JAKÉ POCITY CHCI V ŽIVOTĚ ZAŽÍVAT?
- JAKÉ MÁM MOŽNOSTI REALIZACE NYNÍ?
- JAK SE TO DÁ SPOJIT?
- JAK POZNÁM, ŽE JE MŮJ ŽIVOTNÍ SMĚR SPRÁVNÝ?

CO KDYBY JAKÝKOLIV SMĚR, KTERÝ SI VYBERETE, BYL PŘESNĚ TEN,
KTERÝM SE VE SVÉM ŽIVOTĚ MOMENTÁLNĚ POTŘEBUJETE VYDAT,
ABYSTE SE NAPŘÍKLAD NĚCO NAUČILI, ZÍSKALI ZKUŠENOSTI
NEBO OBJEVILI NOVÉ MOŽNOSTI? KDYBY TO TAK BYLO A VY JSTE
SE NEMUSELI BÁT ŽÁDNÉHO „ŠPATNÉHO ROZHODNUTÍ“,
CO BYSTE DĚLALI?

Někdy je potřeba projít
i trnité cesty, abys nabral
lepší životní směr
a zakopl o pořádné štěstí.

Žij jednoduše,
měj velké sny, buď vděčný,
dávej lásku
a udrž si svůj životní směr.

MANDALA NA KAŽDÝ DEN

