



SEBEHODNOCENÍ

Následující cvičení vám pomůže se lépe rozhodnout o tom, co je pro vás v práci skutečně důležité.

Chcete si ujasnit, čemu se v životě věnovat? Nejprve je důležité si uvědomit, jaké hodnoty řídí při práci vaše chování. Podívejte se na seznam pracovních charakteristik – způsobů, jak lidé přistupují k práci. Vzpomeňte si na své zkušenosti: školní projekty, brigády, stáže nebo práce. Zaškrtněte ty pracovní charakteristiky, kterými vás již někdo popsal, nebo je o sobě dobře víte. Připište k nim (ve zkratce), v jaké situaci se projevily. Abyste měli o svých dovednostech a chování co nejreálnější představu, vždy hodnotte, jací jste, nikoli jací byste chtěli být.

V následujícím cvičení můžete seřadit 3 až 5 nejdůležitějších charakteristik, které se u vás projevují nejčastěji. Obvykle platí, že realitě nejlépe odpovídá to, co se nám nejsnadněji vybaví.

TIP Zeptejte se známých, spolužáků nebo kolegů, abyste získali přesnější pohled.

Mé pracovní charakteristiky

Zaškrtněte charakteristiky, o kterých víte, a seřadte 3–5 nejdůležitějších z nich. Na konec stránky napište, jak se projevily, abyste si ověřili, že se jedná o skutečné projevy a ne jen o ideální představy.

- Výkon/úsilí** – dosahování osobních cílů a snaha zvládnout úkoly na vysoké úrovni
- Adaptabilita** – otevřenost změnám a rozmanitost při práci
- Analytické myšlení** – analýza informací a používání logiky při řešení problémů
- Pozornost vůči detailům** – vnímavost vůči detailům při zpracování úkolů
- Zájem o druhé** – citlivost vůči potřebám druhých, porozumění a pomoc druhým
- Kooperace** – být příjemný/á na druhé, projevoval sounáležitost a týmového ducha
- Spolehlivost** – být zodpovědný/á a dodržovat své závazky
- Nezávislost** – vytvářet si vlastní přístup k práci, sebeřízení bez supervize, být odpovědný za své výsledky
- Iniciativa** – chuť brát na sebe odpovědnost a výzvy
- Inovace** – kreativita a alternativní myšlení pro rozvíjení nových nápadů a nových řešení pracovních problémů
- Integrita** – etický a čestný přístup
- Leadership** – chuť vést, brát odpovědnost a ochota vyjadřovat své názory či dávat druhým směřování
- Vytrvalost** – vydržet i přes překážky
- Sebekontrola** – být rozvážený, držet své emoce, hněv, vyhýbat se agresivnímu chování
- Sociální orientace** – pracovat raději s lidmi než sám, být s ostatními v práci ve spojení
- Tolerance ke stresu** – akceptovat kritiku, klidné vypořádání se s vysoce stresujícími situacemi

-
-
-
-
-

Kam chci v práci směřovat

Jednou z důležitých charakteristik, která určuje, podle čeho se bude organizace rozhodovat o vhodnosti kandidáta, jsou její hodnoty. Zamyslete se teď nad tím, jaké organizace zvažujete pro své uplatnění. Jak se v nich pracuje? Na čem záleží pracovníkům této společnosti a na čem záleží jejímu vedení? Podle dominantního přístupu k výběru pracovníků platí, že pokud budou vaše charakteristiky v souladu s vaším pracovním prostředím, budete se v práci cítit spokojení.

Vypište si organizace spolu s tím, jaké hodnoty jsou pro ně důležité.

*TIP Víte o zajímavých společnostech, ale neznáte hodnoty, které zastávají?
Často je najdete popsané na stránkách firem.*

O jaké organizace máte zájem (můžete psát buď obecně, nebo si vypsát přímo jména konkrétních zaměstnavatelů)? Jak tyto organizace vystupují a na čem jim záleží?

.....

.....

.....

.....

.....

*Nechcete uvažovat o organizacích a raději byste přemýšleli přímo nad pracovními pozicemi? V tom případě jenom vypíšete pracovní pozice a hodnoty, které se vám s nimi pojí. S tím vám pomůže databáze povolání [O*NET](#), kde najdete seřazení různých pracovních pozic podle dominantní hodnoty.*

Příklady hodnot organizací (zaškrtněte 2–3, které jsou vám sympatické):

- Výkon** – Společnosti, které uspokojují tuto hodnotu, jsou orientovány na výsledky a umožňují zaměstnancům používat jejich nejsilnější schopnosti. Zažívají pak pocity zvládnutí. Související hodnota je využití schopností.
- Nezávislost** – Prostředí s touto hodnotou umožňují zaměstnancům pracovat samostatně a dělat vlastní rozhodnutí. S tím souvisí hodnota kreativity a zodpovědnosti.
- Respekt** – Prostředí, ve kterém se poskytují služby ostatním. Protože jde o prostředí, kde je hodnotou pomáhat druhým, i kolegové jsou navzájem v kooperativním vztahu. Souvisí s morálními hodnotami a službou pro společnost.
- Status a uznání** – Prostředí s důrazem na status a uznání se často považují za prestižní, nabízejí příležitosti k leadershipu a kariérní růst. Související hodnoty jsou povýšení, autorita a uznání.
- Balanc** – Pracovní prostředí, které zdůrazňuje jistotu zaměstnání a dobré pracovní podmínky.
- Čestnost** – Společnosti s touto hodnotou nabízejí podporující vedení, které stojí za svými pracovníky. Související hodnoty jsou supervize a zaměstnanecká politika.
- Integrita** – Společnosti s touto hodnotou důvěřují nějakému postoji nebo názoru, za který se staví. Případně je pro ně velmi důležité, aby se chovali férově a eticky.

Prakticky o výběru vhodné práce

Jaké má být pracovní prostředí organizace?

Teď se zamyslete, jak byste chtěli, aby vypadala vaše práce z praktického hlediska. Zvažte, jak to v životě máte teď a co plánujete v nejbližší budoucnosti. Možná máte nějaké podmínky nebo omezení (*např. pokud máte děti, upřednostníte pravidelný časový rozvrh*). Jaké pracovní podmínky pro vás budou nejspíš důležité? Existuje naopak něco, co byste mohli postrádat? Víte o něčem, co v práci určitě nechcete? Vypište, co vás napadá, a zaškrtněte prostředí, která se vám líbí.

.....
.....
.....
.....

- Dynamické
- S vysokým platem
- S důrazem na učení
- Předvídatelné
- Tiché
- Lehko dostupné
- Se strukturovanými úkoly
- Uvolněné
- S velkou časovou svobodou
- S důrazem na přesnost a správnost
- S nestrukturovanými úkoly
- S častým opakováním úkolů
- Rizikové s vysokou závažností chyby
- S pravidelným časovým rozvrhem

Jak byste charakterizovali pracovní interakce, které by vám vyhovovaly?

S jakými lidmi se vám dobře pracuje? Co je charakteristické pro váš vztah? Je z toho možné odvodit, kdy podáváte optimální výkon? Zaškrtejte, jaké typy interakcí vám vyhovují, a napište si příklady, jak si je představujete.

.....
.....
.....
.....
.....

- Soutěživost
- Diverzita
- Přátelství
- Leadership
- Management
- Otevřená komunikace
- Uznání
- Podpora
- Týmová práce
- Důvěra

Jaké pracovní aktivity byste v práci chtěli a zvládali?

Jaké úkoly se vám daří? Za co jste oceňováni druhými? Při jakých aktivitách zapomínáte na čas? Zvolte své vlastní poznámky nebo zaškrtejte několik nejdůležitějších činností.

.....
.....
.....
.....
.....

- Analytické zpracování dat nebo informací
- Kreativní činnosti
- Plánování strategických cílů a výzev
- Plánování činností
- Hodnocení různých kvalit věcí, lidí nebo služeb
- Kontrolní činnosti
- Posouvání nebo používání znalostí
- Organizace a kategorizace informací
- Fyzické aktivity
- Výzkumné aktivity
- Nebezpečné / rizikové aktivity
- Pečování o druhé
- Koučování a rozvíjení druhých
- Kontakt s veřejností
- Koordinace týmu
- Vysvětlování, interpretace informací pro druhé
- Ovlivňování nebo prodávání
- Trénování druhých
- Řešení konfliktů
- Komunikace s veřejností
- Výběr lidí

Shrnutí

Projděte si, co jste zaškrtnuli a vypsali. Co z toho je pro vás nejdůležitější?

1.
2.
3.
4.

Jak do toho zapadají ostatní oblasti? Vidíte nějakou nelogičnost nebo konflikty? Možná jste narazili na nějaký rozpor, který si potřebujete ujasnit. Jaké další kroky byste mohli podniknout?

.....
.....
.....
.....