

JOHARIHO OKNO

Johariho okno je nástroj, díky kterému můžete lépe porozumět sami sobě a tomu, jak vás vnímají ostatní. Zjistíte, které své vlastnosti jsou vám i vašemu okolí dobře známé, a které naopak zůstávají skryté.

Postup práce:

1. Z přiloženého seznamu přídavných jmen si vyberte ty, které vás nejvíce vystihují
2. Seznam dejte někomu blízkému (kamarád/ka, partner/ka, rodina, ...) a poproste ho/ji, aby ze seznamu vybral přídavná jména, která vás podle něj/ní nejvíce vystihují
3. Přídavná jména si rozdělte do přiložené tabulky:
 - **Veřejné aspekty** – vím o nich já i okolí (přídavná jména, která se objevují v obou seznamech)
 - **Skryté aspekty** – vím o nich jen já, okolí ne (přídavná jména, která jste označili jen vy)
 - **Slepá místa** – já o nich nevím, ale okolí ano (přídavná jména, která se objevují jen v seznamu od blízkých)
 - **Nevědomé aspekty** – nevyskytují se nikde, ale cítíte v nich potenciál (např. váhali jste nad jejich zařazením, máte pocit, že v budoucnu by se tento aspekt u vás mohl projevit)
4. Zkuste si odpovědět na několik následujících otázek:
 - Kde byl největší rozpor v tom, co o sobě vím já, a jak mě vnímají ostatní?
 - V čem se změnil můj pohled na mě?
 - V čem jsem se utvrdil/a?
 - Jaké přídavné jméno mě na seznamu od blízkých nejvíce překvapilo?

Ambiciózní	Komunikativní	Sebejistý
Analytický	Laskavý	Sdílný
Asertivní	Loajální	Skromný
Bezprostřední	Logický	Soucitný
Bystrý	Milý	Spolehlivý
Citlivý	Moudrý	Starostlivý
Důsledný	Motivovaný	Svědomitý
Důvtipný	Napjatý	Systematický
Diplomatický	Neúnavný	Štědrý
Empatický	Nervózní	Šťastný
Energický	Nesmělý	Taktický
Extrovertní	Nezávislý	Trpělivý
Efektivní	Ochotný	Uvolněný
Flexibilní	Odvážný	Veselý
Hloubavý	Optimistický	Vnímavý
Hrdý	Organizovaný	Vyspělý
Hravý	Plachý	Výkonný
Idealistický	Pošetilý	Vynalézavý
Informovaný	Praktický	Vytrvalý
Iniciativní	Produktivní	Vřelý
Inovativní	Profesionální	Všímový
Inteligentní	Přizpůsobivý	Zodpovědný
Introvertní	Realistický	Zvídavý
Klidný	Schopný	Zbrklý

Veřejné aspekty	Slepá místa
Soukromé aspekty	Nevědomé aspekty