

## Pracovný list : **PRÁCA A TY**

Kto som

### 3. úloha : Posúď svoje správanie

Do svojho pracovného zošita si vypíš čísla a heslovitý obsah zvýraznený v texte tých odpovedí, ktoré vystihujú tvoje reakcie a správanie.

1. Prídem domov zo školy, nikto nie je doma. Idem von. Zajtra píšem písomku z matematiky, mal by som si to zopakovať. **Ale ja jednoducho musím ísť von. Nemôžem inak.**
2. Úloha, ktorú mám riešiť, sa mi zdá veľmi komplikovaná a ťažká. Láka ma však vyriešiť ju. Začnem tým, že si zvážim, čo viem a čo neviem. Rýchlo si nájdem potrebné informácie, vyhladáam postupy, ktoré potrebujem. **Zvažujem a skúšam dovtedy, kým to nevyriešim.**
3. Keby sa moji rodičia viacej zaujímali o moje potreby než o svoju prácu, určite by som mal lepšie výsledky v škole. Vôbec mi nepomohli dostať sa tam, kde som chcel. **Cítim to ako krivdu.**
4. Všetci sú proti mne, ale ja si idem svojou cestou, za svojím cieľom. Chcem dokázať, čo je vo mne. Nedám sa odradiť, pretože viem, čo chcem. **A ja to dokážem.**
5. Chcem chodiť na angličtinu ( basketbal, spev, tanec, alebo niečo iné), **hoci rodičia tvrdia, že to všetko nemôžem stihnúť.**
6. **Možno** sa prihlásim na .....(školu).  
**Možno** budem študovať .....
7. Mám si vybrať z viacerých príťažlivých vecí. Je to zaujímavé. Porozmýšľam o tom a vyberiem si. **Už viem, čo uprednostním.**
8. Nič na tom nemôžem zmeniť, som už raz taký. **Jednoducho som taký, ja za za to nemôžem.**
9. Nepodarilo sa mi to zatiaľ vyriešiť. **Môžem zvoliť iný postup a uvidím, či to bude dobré. Preskúmam všetky možnosti.**
10. Mám dobrý nápad, ale **oni mi ho nedovolia zrealizovať. Nemám na to dobré podmienky.**
11. Nemôžem to urobiť, pretože **musím dať prednosť** ..... (niečomu inému).
12. V emocionálne vypätej situácii viem ovládať svoje city a zvoliť vhodnú odpoveď. **Nemusím mať vždy posledné slovo.**

#### Vyhodnotenie :

Za každú vybranú odpoveď si zapíš jeden bod. Ale pozor ! Zisti, do ktorej skupiny tvoje odpovede patria, a označ ich **P** alebo **R. Porovnaj !**

**Reaktívne správanie: 1,3,6,8,10,11**

**Proaktívne správanie : 2,4,5,7,9,12**

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“

#### 4. úloha : Porovnaj reaktívne a proaktívne správanie

Prečítaj si tento veľmi zjednodušený opis ranného vstávania do práce a porovnaj, kedy ide o **proaktívne** a kedy o **reaktívne** správanie.

<p>Prečo musím tak skoro vstávať ? Chladnička je prázdna, to je hrozné ! Ani sa nemám čas poriadne najesť, nemám doma nič. Potom musím letieť do práce. Autobus sa vlečie a musím dýchať ten hrozný vzduch. V robote nemám chvíľu pokoja. Celý výskum leží na mne. Vždy sa nájdu chytráci, čo sa priživlia. Šéfovi musím dnes odovzdať správu a vypočuť si tie hlúpe pripomienky. To bude zasa deň.</p>	<p>Vstáva skoro ráno, lebo máme pohyblivý pracovný čas a chcem mať popoludní voľno. Keď pôjdem s práce , stavím sa v samoobsluže, lebo v chladničke už nemám žiadne zásoby. Kúpim si niečo a naraňajkujem sa v robote. Autobus je plný a ťažko sa tu dýcha. Otvorím vetracie okno. Idem do roboty radšej skôr, lebo mám rád to ranné ticho. Predebatujem úlohu, keď prídu ostatní. Ukončil som výskum a chcem odovzdať správu šéfovi. Už sa teším, ako si podebatujeme.</p>
---	---

Vieš z toho hľadiska posúdiť svoje správanie ? Jednoduchá pomôcka : Buď prekonávaš prekážky ty, alebo prekážky prekonávajú teba ! Buď aktívne zasahuješ do podmienok svojho života, alebo ich len necháš na seba pôsobiť a pasívne sa im prispôbuješ.

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“