



CHECKLIST ÚSPĚCHU

Díky tomuto seznamu
už na nic nezapomeneš
– od přípravy po detaily,
které rozhodují.



www.academyglowup.cz

Jak eliminovat stres před zkouškou nebo pracovním pohovorem

nápady a poznámky:

1. Tělo

- ☐ Dopřej si 7 - 8 hodin spánku
- ☐ Lehce se protáhni nebo udělej krátké **5min cvičení** pro uvolnění napětí.
- ☐ Dej si **lehké jídlo**, vyhni se těžkým a mastným pokrmům.
- ☐ Vypij sklenici vody – **hydratace** pomáhá na soustředění

2. Mysl

- ☐ Připrav si stručný **tahák v bodech** (ne na opisování, ale jako přehled hlavních témat)
- ☐ Udělej si **3 hluboké nádechy a výdechy** – vědomé dýchání zklidní nervy
- ☐ Použij krátkou **vizualizaci úspěchu**: představ si, jak klidně odpovídáš a máš věci pod kontrolou
- ☐ Vnitřně si řekni: „Jsem připraven/a. Zvládnou to.“
- ☐ **Talisman, náramek nebo drobnost v kapse**, která dodá klid a jistotu
- ☐ Připomeň si, že jsi do přípravy dal/a maximum – učil/a ses, zjistil/a si informace o firmě nebo tématu zkoušky.
- ☐ Máš jasno v základních faktech, otázkách a ukázkách své práce

3. Organizace

- ☐ Připrav si den předem všechny **materiály a doklady**
- ☐ Připravené **čisté a vyžehlené oblečení bez visaček** – vhodné k dané situaci
- ☐ Vhodná obuv, která netlačí (můžeš se před pohovorem – zkouškou prezout)
- ☐ Naplánuj si cestu a přidej si **časovou rezervu** – zkontrolovaná doprava a koupený lístek s předstihem
- ☐ Měj v tašce **vodu, malou svačinu a papírové kapesníky**
- ☐ Připravený **zápisník a psací potřeby**

4. Krizový plán

- ☐ Pokud se začneš cítit nervózně, použij techniku **4-7-8**:
 - nádech na 4 vteřiny
 - zadrž dech na 7 vteřin
 - výdech na 8 vteřin
- ☐ Soustřed' se na **první krok**, ne na výsledek (např. „ted' jen vejdu do místnosti“)

✨ Bonus tip: Úspěch nezačíná u samotného pohovoru nebo zkoušky, ale už u **přípravy, spánku a vnitřního klidu**. Čím více se o sebe postaráš předem, tím klidnější budeš v daný okamžik. Good luck! 🍀