

**Vyšší odborná škola a Střední  
průmyslová škola elektrotechnická,  
Plzeň, Koterovská 85**

**Semestrální práce**  
**Seminář osobnostního rozvoje**

**Školní rok 2023/2024**

**Daniel Hajžman, IF1**

# Obsah

1	Sociální role.....	3
2	Osobní vztahy .....	4
3	Johariho okno .....	6
4	Cíle .....	7
5	Závěrečná reflexe .....	9

# 1 Sociální role

- Syn
  - Baví mě a naplňuje být oporou pro své rodiče, vidět jejich radost z mých úspěchů a jejich podporu
- Bratr
  - Na této roli mě baví a naplňuje být tím "starším bratrem", vidět mého mladšího bratra vyrůstat, pomáhat mu, když potřebuje a podporovat ho
- Vnuk
  - Baví mě a naplňuje láska mých prarodičů, vidět, jak jsou i po letech šťastní a jejich vřelou podporu stejně jako já se snažím podporovat je a pomáhat jim
- Student
  - Naplňuje mě, když se mohu naučit nové věci z oblastí, které mě baví a zajímají a pomáhají mi v mém budoucím růstu a vzdělávání
- Nejlepší kamarád
  - Baví mě a naplňuje, že jsme si vzájemnou podporou, že mám možnost sdílet s někým své zážitky i problémy, a že se mám komu svěřit
- Brigádník
  - Baví mě, že si mohu přivydělat formou, která mě baví a týká se i toho, co studuji, zároveň mi to tedy dává jistou praxi a zkušenosti do pracovního života

## Společný jmenovatel

Společným jmenovatelem zde je komunikace, podpora a rozvoj sebe samotného

## 2 Osobní vztahy

## Reflexe výsledků

A – 4

B – 8

C – 3

D – 6

E – 9

Myslím si, že výsledky celkem sedí. Sám si myslím, že fyzický kontakt je pro mě důležitý. Upřímně mě ale překvapil fakt, že mám více bodů u pozornosti než u slov ujištění. Vždy jsem si myslel, že právě slova ujištění by mohla převyšovat onen fyzický kontakt.

### 3 Johariho okno

Mně je známo

Mně není známo

<p><b><u>Otevřený prostor (aréna)</u></b></p> <p>Milý Inteligentní Introvertní Sebejistý Optimistický</p>	<p><b><u>Slepá oblast</u></b></p> <p>Klidný Spolehlivý Trpělivý Vnímavý Citlivý</p>	<p>Ostatním je známo</p>
<p><b><u>Skrytá oblast (fasáda)</u></b></p> <p>Občas přehnaně emotivní Laskavý Ochetný Logický</p>	<p><b><u>Neznámá oblast</u></b></p>	

Ostatním  
je známo

Ostatním  
není  
známo

### Komentář

Dotazník jsem dal dvěma svým kamarádům a jedné kamarádce a souhlasím s jejich názory, neboť se i sám považuji zejména za milého a inteligentního. Avšak jsem netušil, že si o mně myslí, že jsem klidný a trpělivý. Například, když hraji hry na počítači nebo jsem za volantem, tak se umím pořádně rozdurdit.

## 4 Cíle

Krátkodobé	Střednědobé	Dlouhodobé
Udělat webové stránky	Udělat písničku	Mít co nejvíce času na sebe
Přidělat policičku na zeď	Dosáhnout titulu DiS.	Být co nejdéle zdravý
Utřít si prach v pokoji	Mít hodně peněz	Mít ženu, 2 děti a kočku
		Mít pravé kamarády
		Bydlet v rodinném domě





## 5 Závěrečná reflexe

V jakých oblastech jsem během uplynulého semestru učinil pokrok a jak se to konkrétně projevuje?

- Během uplynulého semestru jsem učinil pokrok v plánování a organizaci svých věcí. Začal jsem si psát všechno důležité do kalendáře, který mám propojený jak s počítačem, tak s mobilem
- Projevuje se to tak, že mám přehled ve svých věcech a jsem více spolehlivý při dodržování všech úkolů

Jak se mně dařilo pracovat na osobnostním rozvoji v oblastech, které jsem si stanovil na konci předchozího semestru?

- Na konci předchozího semestru jsem si stanovil, že bych se chtěl zdokonalit ve svém stylu učení. Učit se například i pomocí sluchu namísto pouhé vizuální stránky. Musím říct, že se mi to docela osvědčilo a pomohlo mi to v hodně věcech. Naučil jsem se nový programovací jazyk jenom díky tomu, že jsem studoval audio a audiovizuální formou namísto prostých a obsáhlých textových dokumentací.

V jakých oblastech osobnostního rozvoje bych na sobě chtěl pracovat, čeho bych chtěl dosáhnout a v jakém časovém horizontu?

- V budoucnu bych se chtěl naučit zvládat svůj stres zejména u věcí, které nemůžu ovlivnit, jako třeba již napsaný test ve škole nebo již odeslaná zpráva kamarádovi či kamarádce
- Chtěl bych toho dosáhnout co nejdříve, ale uvědomuji si, že je to „běh na dlouhou trať“ a nepředpokládám, že bych se naučil zvládat stres ze dne na den, ale myslím si, že bych mohl nějak pokročit v řádu měsíců či roků.