**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](#_Toc166839016)

[2 Osobní vztahy 4](#_Toc166839017)

[3 Johariho okno 6](#_Toc166839018)

[4 Cíle 7](#_Toc166839019)

[5 Závěrečná reflexe 9](#_Toc166839020)

# 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

# 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.

# Johariho okno

Mně je známo Mně není známo

|  |  |
| --- | --- |
| **Otevřený prostor (aréna)**  Milý  Inteligentní  Introvertní  Sebejistý  Optimistický | **Slepá oblast**  Klidný  Spolehlivý  Trpělivý  Vnímavý  Citlivý |
| **Skrytá oblast (fasáda)**  Občas přehnaně emotivní  Laskavý  Ochotný  Logický | **Neznámá oblast** |

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.

# Cíle

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Krátkodobé | Střednědobé | Dlouhodobé |
| Udělat webové stránky | Udělat písničku | Mít co nejvíce času na sebe |
| Přidělat poličku 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 |

# 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.