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

**Seminární práce  
Seminář osobnostního rozvoje**

**Školní rok 2023/2024 Daniel Hajžman, IF1**

Obsah

[1 Sociální role 3](#_Toc162705627)

[2 Osobní vztahy 4](#_Toc162705628)

[3 Johariho okno 5](#_Toc162705629)

[4 Nároky na čas 6](#_Toc162705630)

[5 Shrnutí 8](#_Toc162705631)

# Sociální role

Syn  
Bratr

Student

Kamarád

Nejlepší kamarád

# Osobní vztahy

# Johariho okno

Mně je známo Mně není známo

|  |  |
| --- | --- |
| **Otevřený prostor (aréna)**  Milý  Inteligentní | **Slepá oblast**  Klidný  Spolehlivý  Trpělivý |
| **Skrytá oblast (fasáda)**  Občas přehnaně emoční | **Neznámá oblast** |

Ostatním je známo

Ostatním není známo

Komentář:

Souhlasím s názory ostatních lidí, neboť se i sám považuji za milého a inteligentního. Avšak jsem netušil, že si o mně dost lidí myslí, že jsem klidný. Např. za volantem nebo když hraji hry na PC tak se umím pořádně rozdurdit.

# Nároky na čas

1. **Kde leží časová těžiště, na co spotřebuji největší díl času?**

Práce na semestrálních pracích, vyučování, hraní her, brigáda.

1. **Co bych rád(a) změnil(a)? Jaké oblasti mě obírají o čas, ačkoliv je pro mě můj čas ve skutečnosti příliš cenný?**

Hraní her. Mohl bych se věnovat škole nebo brigádě.

1. **Vyznačte v myšlenkové mapě alespoň 3 nejdůležitější zloděje času a vypište je sem:**

Hraní her, hraní na kytaru, koukání na filmy nebo seriály.

1. **Proč na tyto 3 oblasti potřebuji tolik času?**

Protože mě to baví a je to únik z reality.

1. **Jaká konkrétní opatření MOHU učinit, abych tyto zloděje času polapil(a)? Jaké možnosti řešení se nabízejí?**

Skryji ikony her na ploše, dám kytaru do jiné místnosti, zruším si Netflix.

# Shrnutí

V poslední době jsem se zdokonalil v lepší organizaci svého času, tj. lépe jsem si dokázal určit priority jednotlivých úkolů, abych nic nenechával na poslední chvíli a zbyl mi čas na mé zájmy a koníčky.

V budoucnu bych se chtěl zdokonalit v mém stylu učení a zkusit jiné metody, např. učit se pomocí sluchu. Vždy jsem se učil pouze po vizuální stránce, a ne vždy to šlo hladce.