Spätná väzba 3.ročník

* Pri každom osobnom kontakte môže byť ľudský organizmus vystavený stresu a preťažený rôznymi stresormi.
* Medzi základné stresori patria:

**Fyzikálne:** hluk, horúčava, podráždenie



**Chemické:** výfukové plyny, nedostatok kyslíka

**Psychické**: strach, hnev, nenávisť, psychické preťaženie

**Biochemické:** hlad, smäd, nikotín

* Ak sa na človeka pravidelne a často kladú vysoké nároky, telo je v neustálej bojovej pripravenosti, čo vedie k preťaženiu jednotlivých orgánov, k **stresu** (je to psychická záťaž, ktorá znemožňuje uspokojenie potreby človeka).
* Preto aj pri pracovnom pohovore je telo vystavované stresu, ktorý je potrebné zvládať. Existuje na to niekoľko praktík, ako napríklad:
  + - **vypnutie a odbúranie stresoro**v (človek vie presne analyzovať situáciu)
    - **telesný pohyb** (športovanie, chôdza, prechádzka)
    - **uvoľňovacie techniky** (joga, kalanetika, meditácia)
* Pri osobnom kontakte so zamestnávateľom je výhodou okamžitá spätná väzba, je to aj menej stresové, kandidát vie, čo si o ňom myslia.
* **Spätná väzb**a je informovanie osoby o spôsobe, akým ju vnímajú, chápu a prežívajú iní.
* Ide o všímanie si reakcie:
  + na našu komunikáciu,
  + ako nás kto pochopil,
  + ako nám kto porozumel.
* Existujú rôzne formy spätnej väzby
  + **Vlastná** – vzniká vtedy, keď iným oznamujeme, ako sa vidíme a vnímame.
  + **Vzájomná** – vzniká vtedy, ak si členovia skupiny navzájom oznamujú, čo si myslia a cítia o sebe a druhých
  + Spätná väzba **druhým** – vzniká vtedy, keď druhým oznamujeme ako ich vidíme a vnímame.
* Pomocou **psychologických testov** môžu potencionálni zamestnávatelia zistiť **osobnostný profil** uchádzača o zamestnanie.
* Sociálne správanie jednotlivcov možno rozdeliť na tri základné formy:

**Asertivita** = je schopnosť presadiť svoj vlastný názor, nekonfliktnou cestou

## ÚLOHY:



posielajte do: **18. 03. 2021**

e-mail: [tom1310@centrum.sk](mailto:tom1310@centrum.sk)

**uvádzajte meno a triedu**

**ÚLOHY:**

1. Popíšte správanie:
   1. agresívneho jednotlivca
   2. pasívneho jednotlivca a
   3. asertívneho jednotlivca.