



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA
ADAPTABILITA



Vzdělávací program

Jak se ucházet o pracovní místo

Projekt:

Harmonizace pracovního a rodinného života a podpora aktivního přístupu k uplatnění na trhu práce

Číslo:

CZ.2.17/2.1.00/37057

Klíčová aktivita 3

Evropský sociální fond

Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti

Název kurzu

Jak se úspěšně ucházet o pracovní místo

Organizační informace (struktura kurzu)

Kurz je organizován formou přímé výuky.

Rozsah kurzu 3 školicí dny.

Vzhledem k charakteru kurzu je vhodné jej realizovat jako internátní s komplexním zabezpečením.

Vzdělávací cíle

Cílem vzdělávacího programu jako celku je poskytnout účastníkům komplexní pohled na problematiku získávání zaměstnání.

Kurz je rozdělen do 3 tematických modulů, jejichž dílčími cíli je dosáhnout a rozvinout:

- orientaci v zdrojích informací o pracovních příležitostech;
- znalost správné struktury a formy motivačního dopisu a životopisu;
- schopnost komplexní přípravy na výběrový pohovor.



Cílová skupina vzdělávacího programu

Cílovou skupinou jsou rodiče na rodičovské/mateřské dovolené nebo vracející se po rodičovské/mateřské dovolené zpět do práce (do 2 let od ukončení rodičovské/mateřské dovolené) a osoby vracející se po péči o závislého člena rodiny na trh práce, rodiče samoživitelé s dětmi (do 15 let věku dítěte).

Modulová struktura vzdělávacího programu

Číslo modulu	Obsahové zaměření	Rozsah výuky
1	Zdroje informací o pracovních příležitostech	1 den
2	Životopis a motivační dopis	1 den
3	Příprava na výběrový pohovor	1 den

Formy a metody výuky doporučené pro realizaci programu:

Vzdělávací program je typickým programem pro přímou výuku. V rámci přímé výuky je vhodné využívat v nezbytně nutné míře metody výkladu s diskusí. Program je založen zejména na interaktivních metodách zaměřených na komplexní orientaci v problematice získávání zaměstnání, především v modulech věnovaných praktickému nácviku tvorby motivačního dopisu a životopisu a nácviku přijímacího pohovoru. Ve výuce budou aktivně využívány tablety pro práci v online prostředí a s kancelářskými aplikacemi.

Učební osnovy – popis jednotlivých modulů

MODUL 1

Zdroje informací o pracovních příležitostech



Vzdělávací cíle modulu:

- účastníci budou znát oficiální zdroje informací o pracovním trhu
- budou umět využívat služeb job portálů



Požadavky na technické a materiální zabezpečení modulu:

Notebooky (tablety) pro lektora i účastníky

Projektor

Flipchart

Fixy

Osnova:

Modul 1	Název modulu Zdroje informací o pracovních příležitostech	Rozsah výuky	Doporučené formy a metody	Doporučené pomůcky
	Portál MPSV	1 h	Výklad, diskuse, praktické ukázky	NB, projektor, tablety
	Informace ÚP	1 h	Výklad, diskuse, praktické ukázky	NB, projektor, tablety
	Job portály	4 h	Výklad, diskuse, praktické ukázky, cvičení	NB, projektor, tablety
	Jak využít sociální sítě pro hledání uplatnění	1,5 h	Výklad, diskuse, praktické ukázky	NB, projektor, tablety

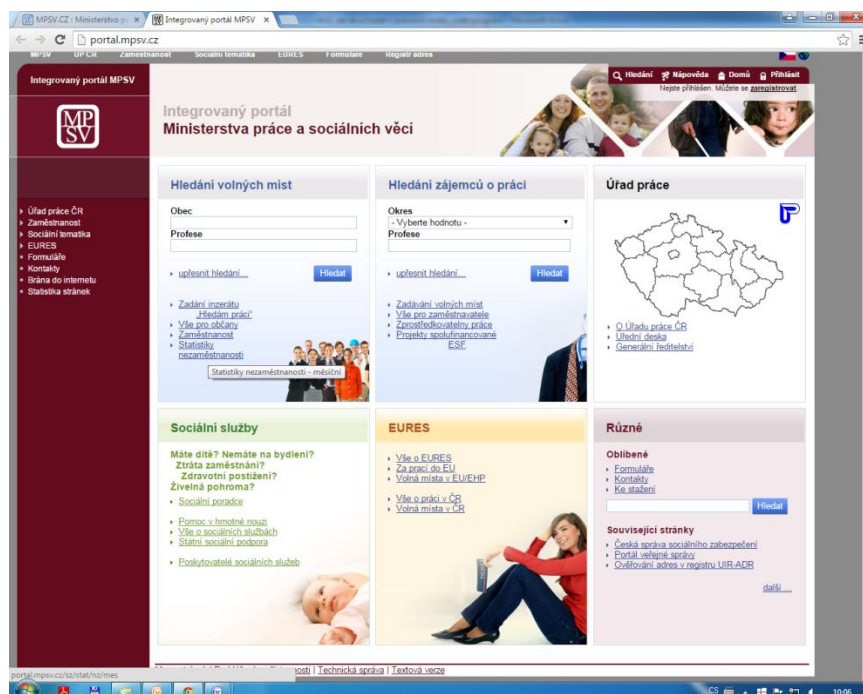
Materiály pro účastníky

Současná podoba trhu práce – portál MPSV



Ministerstvo práce a sociálních věcí má integrovaný portál, který obsahuje následující sekce:

- Hledání volných míst
- Hledání zájemců o práci
- Informace o ÚP
- Sociální služby
- EURES – mezinárodní mobilita pracovních sil
- Různé – potřebné formuláře, kontakty



Informace ÚP

Přínosným zdrojem informací mohou být při hledání zaměstnání statistiky. Úřad práce je eviduje v sekci Zaměstnanost.

Upozornění na změnu metodiky

Na základě dohody a Českým statistickým úřadem Ministerstvo práce a sociálních věcí počínaje lednem 2013 přechází na nový ukazatel registrované nezaměstnanosti v ČR s názvem **Podíl nezaměstnaných osob**, který vyjadřuje podíl dosažitelných uchazečů o zaměstnání ve věku 15 – 64 let ze všech obyvatel ve stejném věku.

Další informace viz [Změna metodiky ukazatele registrované nezaměstnanosti](#)

Kalendář publikování nezaměstnanosti

Nové údaje o nezaměstnanosti budou zveřejněny vždy 6. pracovní den po ukončení sledovaného období.

Středované období	Rok 2015												Rok 2016				
	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05				
Zveřejnění dat	8.6	9.7	10.8	8.9	8.10	9.11	8.12	11.1	8.2	8.3	8.4	9.5	8.6				

Výkazy a rozborů zaměstnanosti v České republice

Nezaměstnanost
Statistiky nezaměstnanosti
Měsíční, Struktura uchazečů, Z územního hlediska, Vývoj od července 2004, Vývoj do června 2004, Časové řady MÚ a PNO, Upozornění na změnu metodiky

Absolventi škol a mladiství
Statistiky, které sledují nezaměstnanost absolventů škol
Podle statistiky absolventů, Kvalifikační struktura absolventů

Rekvalifikace
Statistiky o rekvalifikaci uchazečů o zaměstnání a zaměstnanců

Nabídka a poptávka na trhu práce
Statistiky, které porovnávají nabídku a poptávku pracovních sil na trhu práce

Uchazeči z EU, EHP a třetích zemí
Statistiky o uchazečích z Evropské unie, zemí EHP a třetích zemí

Zaměstnávání cizinců
Zaměstnávání cizích státních příslušníků

Statistika výdělků
Aktuální údaje o výdělkové úrovni, odpracované době a struktuře zaměstnanosti podle zaměstnání v jednotlivých krajích České republiky
Hlavní město Praha, Jihočeský kraj, Jihomoravský kraj, Karlovarský kraj, Kraj Vysočina, Královéhradecký kraj, Liberecký kraj, Moravskoslezský kraj, Olomoucký kraj, Pardubický kraj, Plzeňský kraj, Středočeský kraj, Ústecký kraj, Zlínský kraj, Porovnání krajů

Statistická ročenka
Statistická ročenka trhu práce v České republice

Výdaje na státní politiku zaměstnanosti
Za úplnost informací na stránce odpovídá odbor 41, oddělení 411, a generální ředitelství Úřadu práce ČR (odbor trhu práce, oddělení monitoringu a analýzy trhu práce).
Dotazy vyřazuje: tel. 844 844 803, kontakt@centrum@mpps.cz
[Mapa stránek](#) | [Přihlášení a přihlášeni](#) | [Technická správa](#) | [Textová verze](#)

Jak bylo zmíněno výše, ÚP eviduje volná pracovní místa podle regionu jejich výskytu.

Informace pro občany

Pro zobrazení přehledu Vámi zadaných údajů je nutné se [přihlásit](#). Souhrnně tak uvidíte Vaše uložené výběry volných míst. Vaše nabídky práce a další informace připravené pro Vás. Pokud nemáte dosud vytvořený uživatelský účet, doporučujeme se [zaregistrovat](#).

Hledání volných míst

ROZŠÍŘENÉ HELENDÁNÍ VOLNÝCH MÍST

ZADÁNÍ INZERÁTU "HELENDÁM PRÁCI"

UVAŽUJETE O PRÁCI V ZAHRANIČÍ?

Hledáte zaměstnání?

Hledání volných míst
Na portálu MPSV najdete volná místa ze všech úřadů práce v České republice.
Méně zkušeným uživatelům doporučujeme použít jednoduchý výběr na stránce [Nejčastější dotazy](#).
Hledání [podle oboru](#) zaměstnání je vhodné, pokud je vaším hlavním kritériem vhodná profese.
Zkušenější návštěvníci mohou zvolit [Rozšířené hledání](#). To umožňuje kombinovat složitější podmínky na hledání volných míst.

Životopis, inzerát
Sestavte si profesní [životopis](#) a zveřejněte svou nabídku práce. Životopis od Vás bude většina zaměstnavatelů chtít při prvním pohovoru. Na portálu ho sestavíte tak, jak ho personalisté očekávají. Nabídku a životopis můžete kdykoli opravit nebo zakrýt. Vyžaduje to ověření registrací a přihlášení.
Chcete vědět, kolik lidí hledajících zaměstnání [tuto možnost využívá](#)?
Pokud by Vám to připadalo příliš složité, můžete zadat jen [jednoduchý inzerát "Hledám práci"](#). To opravdu zjednoduší každý.

Další informace

Stáž ve firmách
Chcete získat praxi prostřednictvím stáže ve svém oboru? Projekt [Stáž ve firmách](#) Vám dává šanci.

Pojištění a péče o dítě
Zdravotní pojištění je hrazeno fyzickým osobám z titulu celodenní osobní a řádné péče alespoň o jedno dítě do sedmi let věku nebo nejméně o dvě děti do 15 let věku, nejde-li o příjemce rodičovského příspěvku nebo ženy na mateřské...
[Více...](#)

Švarcsystém
Švarcsystém (nazývaný tak po svém „objeviteli“ - podnikateli Miroslavu Švarcovi, který je v 90. letech minulého století začal jako první systémově používat) je z pohledu pracovního práva nelegální zaměstnávání formou zastížení faktického pracovněprávního vztahu jinou smlouvou. [Více...](#)

MODUL 2

Životopis a motivační dopis



Vzdělávací cíle modulu:

- účastníci budou znát význam správně napsaného životopisu
- účastníci budou znát správnou strukturu životopisu
- účastníci budou umět napsat obsahově a formálně správný životopis



Požadavky na technické a materiální zabezpečení modulu:

Notebooky (tablety) pro lektora i účastníky

Projektor

Flipchart

Fixy

Osnova:

Modul 2	Název modulu Životopis a motivační dopis	Rozsah výuky	Doporučené formy a metody	Doporučené pomůcky
	Správně napsaný životopis - Struktura - Obsah - Forma	1,5	Výklad, diskuse	NB, projektor, tablety
	Motivační dopis - správné znění - jakých chyb se vyvarovat	2	Výklad, práce ve skupinách	NB, projektor, tablety
	Praktická cvičení	5	Praktická cvičení - tvorba vlastního životopisu, tvorba motivačního dopisu	NB, projektor, tablety

Materiály pro účastníky

Životopis

= cv (curriculum vitae – běh života)

1. Osobní údaje

- jméno, příjmení
- datum narození
- adresa bydliště
- e-mailová adresa
- číslo na mobilní telefon
- rodinný stav (není nezbytné)

2. Vzdělání, školení, kurzy

- datum (rok) začátku a ukončení studia
- názvy škol, oborů, zaměření studia
- seznam absolvovaných kurzů a školení

3. Dosavadní praxe

- datum (rok) nástupu a ukončení zaměstnání
- název pracoviště
- název pracovní pozice
- popis pracovní činnosti - pracovní náplň, povinnosti

4. Znalosti, schopnosti

- jazykové znalosti
- počítačové znalosti
- řidičský průkaz
- ostatní znalosti, schopnosti a dovednosti související s nabízenou pracovní pozicí

5. Koníčky a záliby

- uvést hlavně ty, které souvisejí s danou pracovní pozicí

6. Reference

7. Ostatní skutečnosti

- zdravotní stav
- trestní rejstřík

8. Datum a podpis

- datum – co nejaktuálnější = den odesílání životopisu
- jméno s vlastnoručním podpisem (podpis se píše nad vytištěným jménem)

Příklad:

ŽIVOTOPIS

Osobní údaje:

Jméno a příjmení:	Eva Malá
Národnost:	česká
Adresa:	Anglická 23, 272 01 Kladno
Mobil:	605 606 607
E-mail:	evamala@seznam.cz
Datum a místo narození:	30. 12. 1954, Kladno

Vzdělání:

2010	XYZ, spol. s r. o., Praha Rekvalifikační kurz - Základy obsluhy osobního počítače
1969 – 1972	Střední odborné učiliště, Praha 9 obor prodavačka – výuční list

Zaměstnání:

1991 – 2009	Max reality, Klečákova 197, Praha 6 realitní makléřka
1972 – 1990	Potraviny, Kolbenova 499, Praha 9 prodavačka

Znalosti, schopnosti, vlastnosti:

Jazykové znalosti:	německý jazyk – aktivní znalost
Počítačové znalosti:	MS Office Word, Excel, PowerPoint, Internet – uživatelská znalost
Řidičský průkaz:	skupiny B

Schopnost týmové práce, komunikativnost, preciznost

Koníčky, zájmy:

Výpočetní technika, kultura

Ostatní skutečnosti:

nekuřák
trestní rejstřík bez záznamu

V Kladně 6. ledna 2013

.....
Eva Malá
Anglická 23, Kladno
Mobil: 605 606 607

Příklad – najděte chyby:

František Vomáčka



Osobní údaje:

- datum narození: 11.5. 1975
- adresa: V lesce 45, Praha 150 00
- stav: ženatý, 2 děti, manželka na mateřské dovolené

Záliby:

- snowboard, lyže, běžky, skialpinismus, horolezectví, paragliding
- četba severských detektivních příběhů
- posezení u pívka s přáteli

Vzdělání:

- 1981 – 1990: ZŠ Františky Plamínkové, Praha
- 1990 – 1994: Gymnázium Nad Štolou, Praha (maturita 1994 z matematiky, českého jazyka, německého jazyka a biologie)
- 1994 – 1997: VŠE, obor mezinárodní vztahy, Praha (nedokončeno)

Pracovní zkušenosti:

1997 – 2000: Makro, Praha – skladník

- zodpovědný za úsek mléčných výrobků
- naskladňování zboží, kontrola data spotřeby
- rozvážení palet pomocí ještěrek

2005 – 2013: OSVČ

Ostatní:

PC: neovládám

ŘP: B, ale neřídím (do roku 2015 zákaz řízení)

Zdravotní stav: dobrý, ale jsem kuřák

Motivační dopis

- posílat pouze ze seriózních mailů
- předmět mailu: název inzerované pozice

1. Identifikace pozice

- **konkrétní oslovení** (ne Vážení)
- **krátké představení** (dvě věty se základními informacemi o vaší osobě)
Jmenuji se Jan Novák, jsem absolventem obchodní akademie, oboru finance, a v současné době pracuji jako účetní...
- **informace, na jakou pozici svůj životopis posíláte** – kde jsem se o místě dozvěděl (inzerát);

nebo sdělení příčiny, proč svůj životopis posíláte - když posíláte potenciálnímu zaměstnavateli spontánní zájem o volná místa.

Mám zájem o volné místo.... ve Vaší společnosti

Reaguji na inzerát v....

Dozvěděl(a) jsem se, že hledáte...

Na základě včerejšího telefonického rozhovoru žádám o místo...

2. Motivace – proč jste vhodným kandidátem?

Rozepište svoje úspěchy, komunikační schopnosti, zvláštní dovednosti a vůbec cokoli, co Vás dokáže pozitivně odlišit od ostatních uchazečů (originalita). Vhodné je uvádět vzdělání, které svým zaměřením koresponduje s požadavky v inzerátu, své znalosti z oboru, momentální pozici a úspěchy, které jsou s ní spojené, a osobnostní rysy.

Proč bych na určité pozici nebo v určité společnosti chtěl pracovat?

Proč jsem vhodným kandidátem?

Jaké „benefity“ mohu společnosti přinést?

Proč by se měl zaměstnavatel se mnou setkat?

Splňuji požadavky nabízené pozice...

Podle inzerátu jde o zajímavou pozici...

Jste zajímavou společností, ve které bych chtěl(a) pracovat...

Dostal(a) jsem na Vás doporučení...

Slyšel(a) jsem o Vás pozitivní informace...

3. Závěr

- vybídnutí k přečtení Vašeho přiloženého životopisu
- žádost o osobní setkání
- kontaktní údaje

Bližší informace o mých zkušenostech najdete v přiloženém životopise.

Doufám, že budu mít příležitost prodiskutovat s Vámi podrobněji moji kvalifikaci a upřesnit si Vaše požadavky.

Děkuji za Vaši pozornost věnovanou mému dopisu a těším se na vzájemné setkání.

Domnívám se, že mé znalosti a zkušenosti odpovídají požadavkům na výše uvedenou pozici a v případě Vašeho zájmu se velmi rád(a) dostavím na osobní pohovor.

Hotel ABCD

Paní Jitka Marková

Personální oddělení

Jihozápadní 1421/4

106 00 Praha

V Praze 12. ledna 2014

Příklad:

Vážená paní Marková,

reaguji na Vaši nabídku uveřejněnou na serveru pracovních příležitostí www.sprace.cz a zajímám se o nabízenou práci servírky ve Vašem hotelu.

V daném oboru jsem vyučená a mám také tříletou praxi. Myslím, že splňuji také Vaše další požadavky. Ovládám základy německého a anglického jazyka. Jsem komunikativní, pracuji spolehlivě a přesně, k zaměstnavatelům jsem loajální a k zákazníkům vstřícná. Další informace o mé osobě naleznete v přiloženém životopise. Domnívám se, že moje zkušenosti a schopnosti by mohly být pro Váš hotel přínosem.

Děkuji za Váš čas a těším se na osobní jednání.

S pozdravem

Nováková

Jana Nováková
Okružní 2
130 00 Praha 3

E-mail: jana.novakova@seznam.cz
Tel.: 251 258 362
Mobil: 602 751 428

Dobrý den, paní Svobodová,

reaguji na Váš inzerát na pozici Obchodní zástupce, který jsem si přečetla na **www.jobhunter.cz**.

Nabízím bohaté obchodní zkušenosti, flexibilitu, příjemný vzhled a profesionální jednání na vysoké úrovni. Mám rozsáhlé profesní zkušenosti jako Sales Account Manager u společnosti TOP, kde jsem měla na starosti veškeré obchodní aktivity. Řídila jsem obchodní oddělení, vytvářela marketingové akce a starala se o strategická partnerství. Jsem proklientsky zaměřena a jsem zvyklá jednat na nejvyšších místech v různých korporátních i státních subjektech.

Věřím, že mohu být pro Vašeho klienta přínosem a velmi ráda bych se účastnila výběrového řízení a tuto pozici.

S přáním krásného dne Petra Černá.

MODUL 3

Příprava na výběrový pohovor



Vzdělávací cíle modulu:

- účastníci budou znát pravidla používaná personalisty při vedení rozhovoru
- budou se umět na rozhovor připravit
- budou znát zásady chování a reakcí na možné otázky



Požadavky na technické a materiální zabezpečení modulu:

Notebook pro lektora i účastníky

Projektor, videokamera, reproduktory

Flipchart

Fixy

Osnova:

Modul 2	Název modulu Příprava na výběrový pohovor	Rozsah výuky	Doporučené formy a metody	Doporučené pomůcky
	Jak se připravit na výběrový pohovor	1	Výklad, diskuse	NB, projektor
	Co a jak si zjistit o potenciálním zaměstnavateli	1	Výklad, zdroje informací o firmách, cvičení	NB, projektor, tablety
	Průběh pohovoru - jak se chovat - čím mohu zaujmout - na jaké otázky se připravit	1	Interaktivní výklad, ukázky	NB, projektor, tablety
	Varianty výběrových řízení	0,5	výklad	NB, projektor, tablety
	Práce s trémou	1	Výklad, cvičení na snížení trémy.	NB, projektor, tablety
	Nácvik modelových pohovorů	4	Praktická cvičení – hraní rolí, záznam, rozbor	NB, projektor, video kamera

Materiály pro účastníky

Pohovor

Desatero při přijímacím řízení

- Na přijímací řízení se připravte, zjistěte si informace o dané firmě.
- Buďte dochvilní.
- Při rozhovoru se dívejte posluchačům do očí.
- Usmívejte se.
- Nebuďte příliš skromní, buďte hrdí na své schopnosti a znalosti.
- Nezapomínejte na hlavní cíl rozhovoru - získání nabídky, kterou pak ještě můžete zvážit.
- Nemluvte přehnaně o sobě, dejte prostor protějšku.
- Neptejte se příliš na výhody, které byste přijetím místa získali, ptejte se více na Vaše povinnosti, kompetence.
- Snažte se zapůsobit dobře na všechny, které ve firmě potkáte. I jejich názor může ovlivnit, jestli místo dostanete nebo ne.
- Nekritizujte předcházející kolegy a zaměstnavatele.

Klasické otázky při přijímacím pohovoru

1. Proč chcete pracovat právě v naší společnosti?
2. Jaké jsou Vaše silné stránky?
3. Jaké jsou Vaše slabé stránky?
4. Jaké jsou Vaše největší pracovní úspěchy?
5. Jak probíhal Váš dosavadní profesní vývoj?
6. Proč se ucházíte o toto místo?
7. Proč bychom Vás podle Vašeho názoru měli přijmout?
8. Jakou máte představu o platu?
9. Vadila by Vám práce přesčas?
10. Jaké jsou Vaše koníčky a záliby?

Otázky, které můžete položit při osobním interview

1. Můžete mi popsat typický den člověka na dané pozici?
2. Jaké jsou hlavní úkoly, které stojí před člověkem, který na danou pozici nastoupí?
3. Jaká jsou očekávání a cíle, kterých by mělo být na dané pozici dosaženo?
4. Jak budu hodnocen/a?
5. Můžete mi popsat firemní kulturu a styl řízení ve společnosti?
6. Jaké jsou hlavní hodnoty společnosti? Existuje zde nějaký Kodex?
7. Jaké možnosti dalšího růstu se naskýtají u této pozice?
8. Jak je pozice a dané oddělení začleněno do celkové organizační struktury?
9. Jaké jsou další rozvojové plány společnosti?
10. Proč je tato pozice volná?
11. Měl/a bych ještě něco doplnit, je něco, co bych měl/a udělat, abych Vás přesvědčil/a, že jsem správný kandidát? (reference, ukázky prací, doklady,...) Posilujete dojem motivovaného člověka.
12. Jaký bude další postup výběrového řízení?

Příklad:

PRVNÍ DOJEM

Co vás první napadne při pohledu na tyto fotografie? Jací asi tito lidé jsou?



Komunikační dovednosti

1. Co je to komunikace?

Slovo komunikace znamená *spojení*.

Sociální komunikace představuje sdělování a přijímání informací v sociálním chování a v sociálních vztazích. Může probíhat tváří v tvář i na dálku, osobně, telefonicky, písemně.

Typy komunikace

- verbální
- neverbální
- paraverbální

Všechny tyto typy probíhají po dvou liniích:

- obsahové – to, co sdělujeme
- interpretační – jaký význam sdělení jeho partneři přikládají

2. Neverbální komunikace

Účinek vyslaného poselství závisí z 55 % na signálech řeči těla, z 38 % na barvě a melodii hlasu a jen ze 7 % na obsahu mluveného slova.

Pokud zvládnete pravidla neverbální komunikace, máte na své straně jednoho z nejmocnějších pomocníků. Jejich znalost vám umožní získávat informace o lidech na základě signálů, které k vám vysílají a dostat pod svou kontrolu signály, které vysíláte vy.

Neverbální komunikaci se věnuje pozornost při výuce profesionálních herců, řečníků, ale i manažerů, obchodníků, učitelů a lektorů.

Prostředky neverbální komunikace

- Vzhled a úprava (oděv, obuv, doplňky, účes, kosmetické úpravy, vůně)
- Tělesný kontakt (podání ruky, polibek ruky, na tvář, odejmutí)
- Mimika, pohyby obličejových svalů, pohyby očí, pohledy
- Postoj, poloha nohou, chůze, způsob sezení
- Pohyby hlavou, kývání
- Gesta, pohyby rukou
- Vzájemná blízkost či oddálení
- Vzájemná poloha, orientace komunikujících osob

Základní pravidla neverbální komunikace:

- Upravený zevnějšek
- **pevný dostatečně dlouhý stisk ruky – ne leklá ryba**
- udržovat **oční kontakt**, usmívat se
- chodit a sedět zpříma
- dávat najevo zájem (pokyvování hlavou), tlumit signály nezájmu
- otevřená gesta
- dodržování vzdálenosti od komunikačních partnerů (intimní teritorium)
- přirozenost

Řekněte to s úsměvem

Usmívejte se při setkání na lidi, možná budete překvapeni, kolik z nich bude úsměv opětovat a kolik z nich najednou bude vstřícnější a ochotnější.

Úsměv je nejlepší formou infekce.

Staré čínské přísloví: *Člověk bez usměvavého obličeje nemá otvírat krám.*

Silová komunikace

- nerespektování intimního prostoru: arogance dominance
- komunikace na neúměrně velkou vzdálenost (velký stůl, velká kancelář)
- nerespektování roviny očí - nízká nepohodlná židle, mohutné hluboké křeslo
- výhoda domácího hřiště - dobrý výhled po místnosti X místo zády k frekventovaným dveřím
- přesila (osamocený jedinec přichází na jednání do místnosti plné lidí)
- hrátky s časem – nedodržení času, čekání na vrátnici, v recepci, je dávana na vědomí míra bezvýznamnosti

3. První dojem

Efekt prvního dojmu vzniká v cca 30 vteřinách setkání. Co to znamená? Náš partner si o nás utvoří poměrně stálý názor během prvních několika málo vteřin. Význam verbální komunikace ustupuje do pozadí, protože v tomto časovém úseku stihneme maximálně pozdravit. O to více stoupá důležitost neverbálního projevu. Podvědomě utvořený názor na naši osobnost je možné změnit během prvních dvou maximálně čtyř minut rozhovoru. Po uplynutí tohoto časového úseku je velmi těžké změnit tento názor a tato změna je často záležitostí velmi dlouhodobou (týdny, měsíce). Z toho tedy vyplývá, že je třeba zapůsobit tím správným prvním dojmem.

Prvním dojmem vnímáme: upravenost zevnějšku, pozdrav, podání ruky, gesta, postoj, výraz obličeje - mimiku, pohled, chůzi, způsob sezení, respekt k teritoriu partnera, melodii hlasu

Nezapomeňte, že **první dojem můžete udělat jen jednou!**

KOMUNIKACE

S kým rádi komunikujeme? S lidmi, kteří...	S kým komunikujeme neradi? S lidmi, kteří...

Test temperamentu

Před číslo otázky napište: ANO - NE:

1. Toužíte často po vzruchu kolem sebe?
2. Potřebujete často povzbuzení od přátel, kteří vám rozumí?
3. Jste obyčejně bez starostí?
4. Dělá vám značné těžkosti říci někomu „ne“?
5. Než se do něčeho pustíte, promýšlíte si to napřed?
6. Když řeknete, že něco uděláte, dodržíte vždy svůj slib, i kdyby to bylo spojeno s nepříjemnostmi?
7. Máte často střídavě dobrou a špatnou náladu?
8. Jednáte a mluvíte obyčejně rychle, bez dlouhého rozmýšlení?
9. Cítíte se někdy „bídňě“ a ani nevíte proč?
10. Udělal byste skoro cokoli, jen abyste dokázal, že to dovedete?
11. Stáváte se najednou nesmělým, když chcete mluvit s cizí osobou, která vás nějak zaujala?
12. Stává se vám občas, že se rozhněváte a neovládnete se?
13. Jednáte často pod vlivem okamžiku?
14. Trápíte se často nad tím, že jste udělal nebo řekl něco, co jste neměl?
15. Obyčejně raději čtete, než se setkáváte a mluvíte s lidmi?
16. Jste poměrně snadno dotčen?
17. Chodíte rád a často do společnosti?
18. Míváte občas myšlenky či nápady, o nichž byste si nepřál, aby je jiní lidé znali?
19. Býváte někdy plný energie a jindy opět velmi ochablý?
20. Máte raději málo přátel, ale zato opravdových?
21. Oddáváte se často snění?
22. Když na vás někdo křičí, odpovídáte též křikem?
23. Trápí vás často pocity viny?
24. Jsou všechny vaše návyky dobré a žádoucí?
25. Dovedete se obyčejně ve veselé společnosti značně uvolnit a rozveselit?

26. Řekl byste o sobě, že jste přecitlivělý anebo, že žijete v napětí?
27. Pokládají vás lidé za velmi živého člověka?
28. Když uděláte něco důležitého, máte pak často pocit, že jste to mohl udělat lépe?
29. Jste většinou tichý, když jste mezi lidmi?
30. Řeknete také někdy klep?
31. Honí se vám v hlavě myšlenky tak, že nemůžete spát?
32. Když se chcete něco dovědět, vyhledáte si to raději v knize, než byste o tom s někým mluvili?
33. Míváte pocity bušení či svírání srdce?
34. Máte rád takový druh práce, při níž se musíte velmi soustředit?
35. Míváte záchvaty třesu či chvění?
36. Přihlásil byste ke clu vždy vše, i kdybyste věděl, že celníci by na nic nepřišli?
37. Je vám protivný pobyt ve společnosti, kde si jeden dělá žerty z druhého?
38. Rozčílíte se snadno?
39. Máte rád činnost, která vyžaduje rychlé rozhodování?
40. Děláte si starosti z „hrozných věcí“, které by se mohly přihodit?
41. Pohybujete se pomalu a beze spěchu?
42. Přišel jste někdy pozdě na schůzku či do práce?
43. Míváte často děsivé sny?
44. Bavíte se s lidmi tak rád, že si neodpustíte žádnou příležitost dát se do řeči i s cizím člověkem?
45. Trpíte různými tělesnými bolestmi a trápením?
46. Byl byste hodně nešťastný, kdybyste se nemohl po většinu dne vídat s mnoha lidmi?
47. Řekl byste o sobě, že jste nervózní?
48. Jsou mezi vašimi známými lidé, které vůbec nemáte rád?
49. Řekl byste o sobě, že máte dost sebedůvěry?
50. Cítíte se snadno dotčen, když se na vás, nebo na vaší práci najdou chyby?
51. Bývá vám zatěžko opravdově se bavit v živé, veselé společnosti?
52. Trpíte pocity méněcennosti?
53. Dovedete snadno oživit poněkud nudnou společnost?
54. Mluvíte někdy o věcech, o nichž nic nevíte?
55. Děláte si starosti o své zdraví?
56. Děláte si rád legraci z druhých?
57. Trpíte nespavostí?

VYHODNOCENÍ

Podle následujícího popisu si zkontrolujte své odpovědi a obodujte, poté body u jednotlivých písmen sečtěte a zaznačte do grafu.

OSA E - extrovert. introvert

1 bod za **ano** u otázek **1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56**

1 bod za **ne** u otázek **5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51**

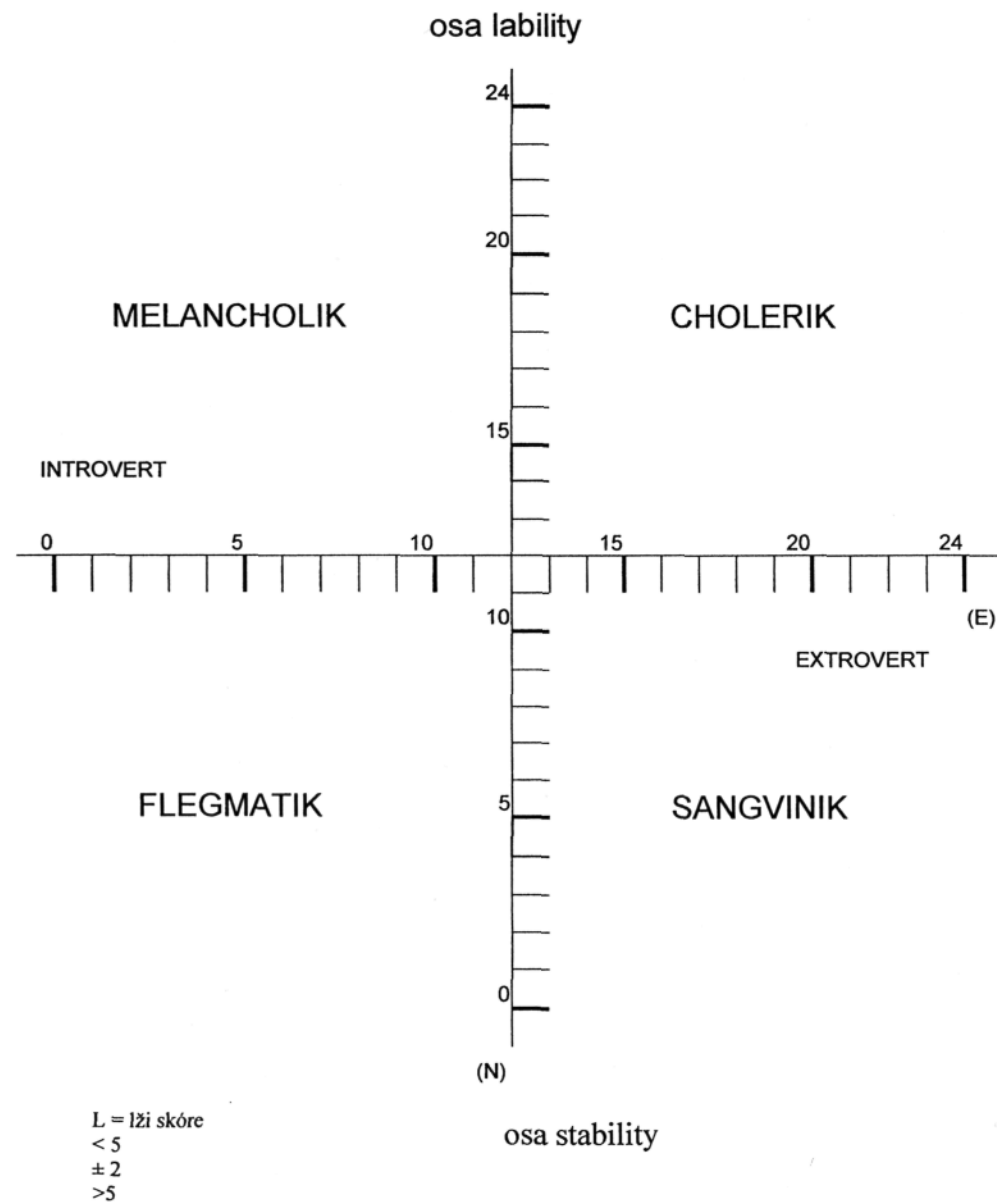
OSA N - osa stability

1 bod za **ano** u otázek **2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26, 28,31,33,35,38,40,43,45,47,50, 52, 55, 57**

L - TZV. LŽI SKÓRE

1 bod za **ano** u otázek **6, 24, 36**

1 bod za **ne** u otázek **12,18,30,42,48,54**



Sangvinik

Kladné stránky

Sangvinik miluje společnost. Je citový a okázalý, dokáže proměnit každou práci v zábavu. Nachází v životě mnoho vzrušení a dokáže svoje zážitky zajímavě a pestře vyprávět. Je vždy vstřícný a optimistický. Od nejútlejšího dětství je zvědavý a veselý, dokáže se zabavit se vším, co je po ruce, zbožňuje přítomnost ostatních. Nemusí mít víc talentu než ostatní, ale zřejmě si užívá více legrace. Jeho charisma a překypující osobnost k němu neustále přitahuje lidi. Zatímco ostatní povahy jen hovoří, sangvinik vypráví příběhy. Nejsnadnější způsob jak ho objevit je zjistit, kdo ve kterékoliv skupině lidí vypráví nejčastěji a s přirozeností sobě vlastní. Touží být středem pozornosti a díky svému vypravěčskému talentu je duší společnosti. Dobře si pamatuje barvy, na rozdíl od jmen a jiných skutečností. Je pro něj přirozený fyzický kontakt s ostatními, dotyky, objetí, pohlazení. Má vrozený smysl pro dramatičnost a může být vynikajícím hercem. Má naivní povahu a i v dospělosti si zachovává dětskou prostotu. Je citový, bezprostřední a otevřený, překypuje optimismem a nadšením téměř nad vším. Odjakživa chce vše vědět a tajemství u něj vyvolává šilenství. Bez váhání dokáže nabídnout svoji pomoc, avšak nedomýšlí důsledky svojí ochoty. Je tvůrce a neustále produkuje nové vzrušující nápady. Přitahuje a inspiruje ostatní svou energií a nadšením. Dokáže začít rozhovor s každým, kdo je po ruce a hned se stane vaším přítelem.

Záporné stránky

Většinou nic nedotáhne do konce a nedokáže pochopit, že by měl nějaké zásadní povahové vady. Příliš hovoří, je rozvláčný a často přehání. Je málo vnímavý k ostatním, přehnaně se zaobírá sám sebou, je egocentrický. Neumí naslouchat. Protože neumí naslouchat a nemá zájem, nepamatuje si přesně jména. Jako přítel je nestálý a zapomnětlivý, protože má příliš mnoho přátel. Skáče lidem do řeči a často odpovídá za ostatní. Málokdy dokončí práci v stanoveném termínu, střídá často zaměstnání.

Cholerik

Kladné stránky

Cholerik je dynamická osobnost, která dosahuje svých cílů. Stejně jako sangvinik je vstřícný a optimistický. Je rozeným vůdcem od nejútlejšího věku. Má podvědomou silnou touhu po změně, kdykoliv vidí, že něco není v pořádku. Bez váhání bojuje za lidská práva a chrání ukřivděné. Nikdy není apatický nebo lhostejný. Má silnou vůli, rozhodnost, problémy řeší rychle. Dokáže velet úplně všemu, bez ohledu na znalosti a podmínky. Jeho prvním zájmem je dosahování cílů, nejde mu o to, aby se někomu zalíbil. Je cílevědomý a skvělý organizátor. Má schopnost dokončit větší díl práce než kdokoliv jiný. Rád překonává překážky, miluje boj a konkurenci. Obejde se bez přátel a diváků, stačí mu jeho cíl. Má intuici pro odhad situace a obvykle má pravdu. Miluje krizové situace ve kterých exceluje.

Záporné stránky

Jeho život se řídí základním heslem, že má vždy pravdu a nemůže si ani náhodou připustit, že by se mohl mýlit. Musí vždy zvítězit a potom hledá způsob, jak si zachovat tvář. Neumí vysadit z pracovního tempa a nutí k němu i své okolí. Musí stát vždy v čele a cítí se dobře, jen když má nadvládu. Má nadřazený postoj, kterým dokáže druhé značně psychicky deptat. Netoleruje slabosti, nesnáší nemocné a nerozhodné lidi. Neumí dobře jednat s lidmi, je netrpělivý.

Melancholik

Kladné stránky

Melancholik se už jako dítě jeví jako hluboký myslitel. Je nenáročný a tichý a má rad samotu. Vyznává pevný řád, oceňuje krásu a inteligenci. Je mlčenlivý a přemýšlivý, má pesimistickou povahu a předvídá problémy ještě dřív, než vzniknou. Je pro něho velmi důležitá duševní činnost. Je vážný, stanovuje si dlouhodobé cíle a zabývá se jen věcmi, které mají trvalý význam. Má sklon ke genialitě a vysoký intelekt. Ze všech typů má nejvíce tvořivého talentu. Potrpí si na precizní poslech hudby, potřebuje dokonalou aparaturu. Miluje čísla, grafy, mapy, plány, seznamy, vidí čísla skoro všude. Dokonalá vnitřní organizovanost pro něho představuje základy jeho existence. Vyžívá se v detailech, které ostatní ani nestačí zaregistrovat. V životě hledá pořádek, ukládá vždy věci na své místo. Bývá dobře oblečený a upravený s úzkostlivou starostlivostí, vyžaduje čisté okolí. Je perfekcionista, a

pokud něco dělá, dělá to jen pořádně, záleží mu jen na kvalitě. Nesnáší plýtvání a miluje výhodné koupě. Dokáže být starostlivý a soucitný s upřímným zájmem o jiné lidi. Svého partnera si vybírá opatrně, aby splňoval všechny jeho nároky.

Záporné stránky

Melancholik lehce podléhá depresím. Lehce se urazí a ve všem hned hledá problémy. Má nízké sebevědomí, myslí si, že ho všichni pomlouvají, trpí vnitřní nejistotou. Je váhavý, protože se bojí, že jeho plány nejsou úplně perfektní. Věnuje plánování příliš mnoho času. Na svoje okolí klade nerealistické nároky, uplatňuje na ostatních svůj perfekcionismus.

Flegmatik

Kladné stránky

S flegmatikem se vychází nejlépe ze všech povahových typů. Pro své rodiče představuje požehnání, protože je spokojený všude, kam ho strčíte. Má rád přátele, ale je šťastný o samotě. Dokáže se lehce přizpůsobit každé situaci. Je cílevědomý. Mezi ostatními představuje umírněnou osobnost, dobře odolává tlakům. Ke všemu přistupuje klidně, věci řeší postupně, je prostě bezproblémový.

Obdivuhodnou vlastností je zachovat si klid, chladnokrevnost a soustředěnost za každé situace. Nikdy nikam nespěchá a nedá se vyvést z míry. Je smířený se zákeřnostmi života a do ničeho nevkládá velké naděje. Je spolehlivý a vytrvalý, má dobře úřednické schopnosti, dokonale zvládá administrativní práci. Snaží se okolo sebe udržovat klid, působí jako zprostředkovatel a řešitel problémů. Má mnoho přátel, protože se s nimi dobře vychází, je nejlepším přítelem. Nikoho neuráží, dokáže poslouchat, nemá potřebu hovořit, umí být jakousi naslouchající vrbou nebo chápajícím publikem.

Záporné stránky

Neumí se pro cokoliv nadchnout a neexistuje situace, která by ho rozčílila. Brání se jakýmkoliv změnám a nerad zkouší nebo vymýšlí nové věci. Vypadá jako lenoch, věčně odkládá práci nebo se jí úplně vyhýbá. Nerad nese zodpovědnost za svůj život. Nedává najevo svoje city, zdá se být strašně mdlý. Nerad říká ne. Bojí se učinit rozhodnutí.

