

## Pracovný list : PRÁCA A TY

Čo ovplyvňuje spokojnosť s prácou.

### 1. úloha : Posúď svoje túžby, predstavy a očakávania

Prečítaj si nasledujúce dotazníky a vo svojom zošite vyznač odpovede ANO alebo NIE. Napíš si vždy názov dotazníka, číslo položky a svoju odpoveď. Rob si poznámky do svojho zošita.

#### Iný ľudia

1.	Je pre mňa dôležité, aby som sa v práci stretával s mnohými ľuďmi.	ÁNO	NIE
2.	Rád by som pracoval v tíme, ktorý rieši nejaký dôležitý a zaujímavý problém.	ÁNO	NIE
3.	Chcel by som si v práci nájsť aj dobrých kamarátov.	ÁNO	NIE
4.	Myslím si, že viac hláv viac dokáže a veľmi rád by som diskutoval o pracovných problémoch so svojimi spolupracovníkmi.	ÁNO	NIE
5.	Tešilo by ma viesť pracovný tím a motivovať ľudí k vynikajúcej práci.	ÁNO	NIE

#### Vyhodnotenie:

Spočítaj odpovede ÁNO. Ak prevažujú, je pravdepodobné, že patíš k ľuďom, pre ktorých sú kontakty a medziľudská komunikácia rovnako dôležité ako samotná práca. Preto by si mal túto požiadavku zohľadňovať pri výbere svojho povolania. Mal by si smerovať k práci s ľuďmi.

#### Pracovné prostredie

1.	Chcel by som prevažnú časť pracovného času pracovať vonku.	ÁNO	NIE
2.	Bavila by ma taká práca, kde by som po celý pracovný deň vynakladal značnú fyzickú námahu.	ÁNO	NIE
3.	Dal by som prednosť práci v uzavretej miestnosti.	ÁNO	NIE
4.	Prekážala by mi práca vo veľkej hale pri bežiacom páse.	ÁNO	NIE
5.	Páčila by sa mi práca spojená s častým cestovaním.	ÁNO	NIE

#### Vyhodnotenie:

Premýšľaj o každej odpovedi zvlášť a rob si poznámky. Do svojho zošita si pod nadpis Pracovné prostredie napíš, aká práca by sa ti z hľadiska pracovného prostredia najviac páčila.

„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

## Radost' z práce

1.	Niektoré práce by som nechcel robiť, ani keby boli dobré platené.	ÁNO	NIE
2.	Chcel by som mať prácu, kde by som mohol využívať svoje zručnosti a tešiť sa, ako mi to ide.	ÁNO	NIE
3.	Rád by som pomáhal udržiavať verejný poriadok a staral sa o bezpečný život ostatných ľudí.	ÁNO	NIE
4.	Bol by som šťastný, keby som sa mohol venovať tvorivej práci v niektorej oblasti umenia.	ÁNO	NIE
5.	Bavila by ma taká práca, kde by som videl, že ma ľudia potrebujú.	ÁNO	NIE

### Vyhodnotenie:

Radost' a potešenie z práce sú veľmi subjektívnou záležitosťou, pretože, čo jedného teší, iného môže ubíjať, znechucovať. Ale citová zložka motivácie k práci je rovnako dôležitá ako tá vedomá -rozumová. Napíš si preto do svojho zošita niečo o radosti z práce a vyber si takú oblasť, ktorá by ťa najviac tešila.

## Sebaúcta

1.	Sú niektoré povolania, ktoré sa mi priečia.	ÁNO	NIE
2.	Vážim si sám seba a nie som ochotný robiť čokoľvek.	ÁNO	NIE
3.	Chcem, aby si ma vážili za to, čo robím.	ÁNO	NIE
4.	Chcem robiť niečo, na čo by som mohol byť hrdý.	ÁNO	NIE
5.	Myslím si, že v tom, čo človek robí, sa odrážajú aj jeho vlastnosti a osobnosť.	ÁNO	NIE

### Vyhodnotenie:

Nakresli si svoj súkromný spoločenský rebríček a zväž, kde by si sa chcel vo svojej profesii dostať. Sformuluj si sám pre seba morálne princípy a povedz si, akým spôsobom by si sa nikdy nechcel dostať k peniazom.

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

## 2. úloha : Hľadaj svoje pracovné priority

Sformuluj tri najdôležitejšie veci, ktoré by mala tvoja budúca práca spĺňať. Vychádzaj len z toho, o čom sme hovorili. Ostatné zatiaľ neber do úvahy.

1. -----

2. -----

3. -----

**Toto sú tvoje pracovné priority.** Sú to dôležité faktory spokojnosti v práci a tvoje prvé orientačné body rozhodovania pre voľbu povolania.

Porovnaj si svoje priority s nasledujúcim úryvkom z interview s naším súčasným úspešným spisovateľom( P. Pišťanek ), ktorý tvrdí, že len z literatúry sa žiť nedá, a preto sa venuje ešte mnohým ďalším aktivitám. Na otázku, čo je teda preňho zo všetkého to najdôležitejšie, odpovedá: „Poviem rovno – mať sa dobre. Pre mňa je strašne dôležité byť finančne nezávislý, pretože slová o peniazoch a o hmotnej slobode nie je frárou, ale skutočnosťou. A keď ich ešte môžete zarobiť tak, že vás to baví, niet nič lepšieho. U nás zatiaľ ale nebýva zvykom, aby bol niekto hyperaktívny. Zvykom skôr je, že autor napíše sto slov a ide si ľahnúť, lebo je mŕtvy od únavy. Ja píšem, keď mi to ide, do šiestej ráno a až potom začínam skutočne pracovať.“

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.“