

Pracovní sešit

poradenského programu KROK ZA KROKEM

Druhá šance
CZ.1.04/5.1.01/77.00356

Obsah

Úvod	3
Vstupní dotazník.....	4
Cvičení č. 1 - Cvičení pozitivního sebehodnocení	14
Cvičení č. 2 - Proroctví, jež se samo naplňuje	15
Cvičení č. 3.....	16
Cvičení č. 4 – Zloději času.....	17
Cvičení č. 5 - Dvanáct nápadů na pozitivní činnosti	18
Cvičení č. 6 – Vyžeňte stíny z vaší mysli	19
Cvičení č. 7 - Cvičení základních způsobů chování.....	22
Cvičení č. 8 - Cvičení asertivního jednání.....	23
Cvičení č. 9 - Cvičení asertivního NE	24
Cvičení č. 10 – Dojem správnosti	27
Cvičení č. 11 – Jak umíte odhadnout lidi?	28
Cvičení č. 12 – Empatie.....	30
Cvičení č. 13 – Máte obavy z konverzace?	32
Cvičení č. 14 – Jak umíte být polemičtí?	34
Cvičení č. 15 – Horká židle	36
Cvičení č. 16 – Emoční výrazy	37
Cvičení č. 17 – Jak přijímám kladné a záporné informace?.....	42
Vzor životopisu	43
Vzor motivačního dopisu	45
Vzor pracovní smlouvy	46

Úvod

Tento pracovní sešit je součástí metodiky poradenského programu KROK ZA KROKEM, která je zpracována v rámci projektu Druhá šance - CZ.1.04/5.1.01/77.00356.

Primárně je cílena na cílovou skupinu osob starších padesáti let. Zejména u této cílové skupiny je nesmírně důležité zachování principu celoživotního učení, tedy stálá snaha o udržování svých znalostí a dovedností v souladu s požadavky moderní doby. Informace a znalosti, které jedinec nabyt v mládí, nevyhnutelně zastarávají a v kontextu nových postupů a vědomostí nemohou obstát.

Vysvětlivky k pracovnímu sešitu:

Tento text bude v rámci výkladu nakopírován a rozdán jednotlivým klientům.

Tento text bude v rámci výkladu předepsán na flipu.

Vstupní dotazník

1. Údaje o projektu

Registrační číslo projektu	CZ.1.04/5.1.01/77.00356
Název projektu	Druhá šance
Název příjemce	COMÉLIA CONSULT MOST s.r.o.
Místo realizace aktivit projektu	Smetanova 483, 436 01 Litvínov

2. Údaje o podpořené osobě

Jméno, příjmení, titul				
Datum narození			Místo narození	
Trvalé bydliště	Ulice		Číslo popisné	
	Město		PSČ	
Adresa pro zastižení (je-li jiná než pro trvalé bydliště)	Ulice		Číslo popisné	
	Město		PSČ	
Telefonní kontakt		E-mail		

3. Základní identifikační charakteristiky podpořené osoby

A. Dle typu cílové skupiny
1 osoba může vykazovat pouze 1 z těchto charakteristik
☐ zájemce o zaměstnání ☐ uchazeč o zaměstnání

B. Podle pohlaví
1 osoba může vykazovat pouze 1 z těchto charakteristik
☐ muž ☐ žena

C. Podle postavení na trhu práce

1 osoba může vykazovat několik těchto charakteristik

- ☐ dlouhodobě nezaměstnaný (déle než 5 měsíců v evidenci Úřadu práce ČR)
- ☐ nezaměstnaný – ostatní

D. Podle věku

1 osoba může vykazovat pouze 1 z těchto charakteristik

- ☐ mladí lidé 15 – 24 let
- ☐ starší osoby 55 – 64 let
- ☐ ostatní

E. Podle typu znevýhodnění

1 osoba může vykazovat několik těchto charakteristik

- ☐ menšiny
- ☐ migranti
- ☐ zdravotně postižení
- ☐ osoby sociálně vyloučené nebo sociálním vyloučením ohrožené
- ☐ ostatní znevýhodněné osoby

F. Podle dosaženého vzdělání

1 osoba může vykazovat pouze 1 z těchto charakteristik

- ☐ základní (ISCED 1) (*Základní vzdělání*)
- ☐ vyučen (ISCED 2) (*Výuční list*)
- ☐ střední (ISCED 3) (*Maturita*)
- ☐ nástavbové studium (ISCED 4) (*titul DiS.,*)
- ☐ vysokoškolské (ISCED 5) (Bc.)
- ☐ vysokoškolské (ISCED 6)

4. Vzdělání

(v případě dosaženého vyššího vzdělání než základního)

Obor:

.....

Nedokončené vzdělání (podle uzavřených ročníků):

.....

Obor:

Rekvalifikační kurzy, případně jiné certifikáty (řidič VZV, svářeč, palič, zbrojní průkaz, ...):

.....

.....

.....

5. Zdravotní stav ☐ Dobrý ☐ Odpovídající věku ☐ Špatný

☐ částečná invalidita ☐ TP ☐ ZTP ☐ ZTP/P

Zdravotní omezení vzhledem k práci:

.....

6. Řidičské oprávnění

- vlastník řidičského oprávnění ☐ ANO (vyberte skupinu: **A – B – C – E – T – D**)

☐ NE

- Aktivní řidič:

☐ ANO

☐ NE

- POZASTAVENO do

7. Pracovní zkušenosti

- zkušenosti ze samostatného podnikání v oboru

☐ ANO

☐ NE

- práce v zahraničí

☐ ANO

☐ NE

Odborná praxe

(doprava a spoje, ekonomika a administrativa, hotelnictví a turismus, obchod, hornictví, hutnictví, slévárenství, kožedělná a obuvnická výroba, zemědělství, školství, zdravotnictví, strojírenství, chemický průmysl, stavebnictví, textilní výroba, lesnictví, potravinářský průmysl, zpracování dřeva, výroba a zpracování papíru, telekomunikace aj.)

Pracovní odvětví	Název zaměstnavatele	Pracovní pozice	Doba trvání pracovního poměru (roky, měsíce)	Forma ukončení (výpověď zaměstnavatele, výpověď zaměstnance, dohoda)

Schopnosti využívat současné prostředky informační a komunikační technologie

Celková úroveň: ☐ žádné znalosti ☐ začátečník ☐ pokročilý

Uživatelská práce na PC ☐ ANO ☐ NE

Internet ☐ ANO ☐ NE

Elektronická pošta ☐ ANO ☐ NE

Software:

Jazykové znalosti

	začátečník	mírně pokročilý	středně pokročilý	plynně hovořící
Německý jazyk	☐	☐	☐	☐
Anglický jazyk	☐	☐	☐	☐
Ruský jazyk	☐	☐	☐	☐
Jiný jazyk:.....	☐	☐	☐	☐
Jiný jazyk:.....	☐	☐	☐	☐

Obsahové schopnosti, dovednosti a návyky:

Ústní komunikace:

	ANO	NE	NEVÍM
Vyhledáváte častěji společnost jiných lidí?	☐	☐	☐
Míváte zábrany při rozhovoru s cizími lidmi?	☐	☐	☐
Zvládnete vysvětlit např. pracovní postup jiným lidem?	☐	☐	☐
Vyhovovala by vám činnost zaměřená na nabídku a prodej výrobků a služeb?	☐	☐	☐

Písemná komunikace:

	ANO	NE	NEVÍM
Umíte napsat svůj profesní životopis?	☐	☐	☐
Psal(a) jste někdy v zaměstnání nějaký text např. dopis, pracovní výkaz?	☐	☐	☐
Myslíte si, že znáte dobře česká pravopisná pravidla?	☐	☐	☐

Myslím si, že mi schází tyto komunikační schopnosti, dovednosti a návyky:

Osobnostní vlastnosti:

	ANO	NE	NEVÍM
Myslíte si, že máte dobrou paměť?	☐	☐	☐
Míváte obtíže soustředit se déle na nějakou pracovní činnost?	☐	☐	☐
Činí vám potíže pochopit nové záležitosti?	☐	☐	☐
Míváte problémy přizpůsobit se lidem ze svého okolí?	☐	☐	☐
Myslíte si, že jste odolní vůči zátěži a stresu?	☐	☐	☐

Pracovní a životní zkušenosti a postoje:

	ANO	NE	NEVÍM
Činilo vám někdy potíže docházet pravidelně do zaměstnání?	☐	☐	☐
Měnil(a) jste často pracovní místo?	☐	☐	☐
Musel(a) jste se v bývalém zaměstnání rozhodovat převážně samostatně?	☐	☐	☐
Plánoval(a) a řídil(a) jste si svůj pracovní postup převážně samostatně?	☐	☐	☐
Uměl(a) jste si správně odhadnout čas na provedení určité práce?	☐	☐	☐
Dělalo vám problémy dodržovat sjednané pracovní termíny?	☐	☐	☐
Zvládal(a) jste většinou běžné pracovní tempo?	☐	☐	☐
Odevzdal(a) jste většinou kvalitní a přesnou práci?	☐	☐	☐

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Dařilo se vám dobře pracovat, i když jste nebyl nikým kontrolován? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Byl(a) jste zvyklý(á) pracovat v kolektivu? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Uměl(a) jste se většinou s kolegy dohodnout? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Míval(a) jste se spolupracovníky dobré pracovní vztahy? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Zastával(a) jste v bývalých zaměstnáních pozici vedoucího? | ☐ | ☐ | ☐ |
| Byl(a) jste zvyklý(á) organizovat práci jiných lidí? | ☐ | ☐ | ☐ |

Zájem o určitý typ práce: (zaškrtněte jednu či více odpovědí)

- | | | |
|---------------|---|--------------------------|
| Práce: | která se provádí převážně v místnosti: | ☐ |
| | která se provádí převážně venku: | ☐ |
| | která vyžaduje velkou sílu a tělesnou zdatnost: | ☐ |
| | nevyžadující sílu, ale obratnost a zručnost: | ☐ |
| | založená na provádění stále stejných činností: | ☐ |
| | rozmanitá a proměnlivá: | ☐ |
| | ve vedoucí pozici: | ☐ |

řadového zaměstnance:

☐

se samostatnou zodpovědností:

☐

Omezující podmínky pro pracovní uplatnění (nízká mobilita, zdravotní stav, psychické problémy, apod.):

V rámci projektu Druhá šance mám zájem o jeden z níže uvedených rekvalifikačních kurzů:

☐ ICT – zvýšení počítačové gramotnosti

☐ Administrativní kompetence

8. Prohlášení podpořené osoby

Prohlašuji, že:

- ke dni vstupu do projektu splňuji charakteristiky, které jsem uvedl/a výše,
- souhlasím se zpracováním svých osobních údajů uvedených v tomto formuláři pro účely projektu a jsem seznámen/a se skutečností, že tyto údaje mohou být užívány třetí osobou pověřenou poskytovatelem podpory, a to pouze za účelem kontroly. Jsem si vědom/a svých práv podle § 12 a 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, v platném znění. Údaje zde uvedené jsou pravdivé a poskytnuté dobrovolně.
- souhlasím, aby realizátor projektu COMENIA CONSULT MOST s.r.o., pořídil fotografie mé osoby v rámci aktivit projektu „Druhá šance - CZ.1.04/5.1.01/77.00356“ a to v hmotné i digitalizované podobě. Souhlasím, že pořizené fotografie budou použity pouze pro účely projektu a jeho propagaci. Dále souhlasím s tím, že fotografie může být použita jako součást díla souborného nebo může být použita pouze její část.

V Litvínově dne.....

Podpis
účastník

9. Prohlášení realizátora projektu

(podpis oprávněné osoby realizátora – např. projektového manažera, koordinátora aktivit aj., který účastníka seznámí s těmito skutečnostmi)

Prohlašuji, že:

- údaje uvedené v tomto formuláři jsou shromažďovány a zpracovávány výhradně za účelem prokázání řádného a efektivního nakládání s prostředky Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu, které byly příjemci poskytnuty na realizaci projektu č. **CZ.1.04/5.1.01/77.00356 „Druhá šance“** v rámci Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost. Sumarizované údaje z tohoto formuláře budou použity příjemcem pro přípravu monitorovacích zpráv a mohou být kontrolovány pracovníky implementační struktury nebo osobami pověřenými k provedení kontroly při zachování mlčenlivosti o všech kontrolovaných skutečnostech. Implementační strukturu představují zejména Ministerstvo práce a sociálních věcí, Ministerstvo financí a orgány Evropské unie kontrolující nakládání s prostředky z rozpočtu EU.
- podpořená osoba byla informována o způsobu využití výše uvedených údajů a o možnosti jejich využití třetí osobou, a to za účelem kontroly.

V Litvínově dne

Podpis
realizátor

Cvičení č. 1 - Cvičení pozitivního sebehodnocení

Vezměte si velký papír a začněte kreslit řádek po řádku zed' z cihel.

Spodní řadu zaplňte cihlami, které znázorňují vaše akademické úspěchy – veškeré složené zkoušky, absolvované kurzy a podobně. Utvořit tuto řadu bude snadné – sestává z položek, které uvádíte v životopisu.

Druhou řadu poskládejte z věcí, které umíte, ale z nichž jste pravděpodobně neskládali zkoušku. Nebud'te zaměřeni negativně – do vašeho seznamu patří i drobnosti. Umíte pracovat s počítačem? Plavat? Vařit? Malovat obrazy? Lyžovat? Nehodnoťte své dovednosti výrokem „Ano, ale jen trochu.“ Rozhodně je všechny zapište.

Další řadu skládejte z cihel označujících cíle, kterých jste dosáhli. Musí to však být úspěchy podle vašich kritérií, nikoli podle kritérií někoho jiného. Třeba jste se věnovali nějaké charitativní činnosti. Nebo jste o prázdninách uplavali na plovárně několik temp, přestože se bojíte vody. Anebo jste třeba zorganizovali nějakou akci v práci, či jste požádali o povýšení, přestože vám strach velel, že se s tím nemáte ani namáhat.

Poslední řadu zaplňte výčtem osobních předností, pozitivy týkajícími se vaší osobnosti. Jste spolehliví? Srdeční? Otevření a poctiví? Přizpůsobiví? Oceňte sami sebe a výsledek zapište.

Zed' stojí – nyní se podívejte na výsledek. Vidíte to, co je na vás hodno ocenění a uplatnění. Jsou to důvody, proč vás lidé mají rádi a proč jste dobří v práci. A jsou to rovněž důvody, proč máte rádi sami sebe.

Vzpomenete-li si na další skutečnosti hodné zaznamenání, přidejte další cihly. Vaše zed' roste a spolu s ní by měla růst i vaše vnitřní sebedůvěra, protože teď už víte, v čem jste dobří, a kde jsou vaše silné stránky. Nyní je čas začít pracovat se svými pocity.

Cvičení č. 2 - Proroctví, jež se samo naplňuje

Cílem tohoto cvičení je vyprovokovat klienty k tvorbě pozitivních představ, které současně podporují tzv. zdravou sebedůvěru.

Pohodlně se posadte na klidném místě. Zavřete oči nebo se dívejte na něco, co vás nerozptyluje.

Pro cvičení si zvolte situaci nebo setkání, kterého se obáváte. Představte si, že sedíte v tmavém sále kina. Jde o to, abyste si představili, že se díváte na film o oné situaci či setkání a že v něm hrajete hlavní roli. Dívejte se, jak se naplňují vaše nejhorší obavy, ale sledujte objektivně, jak se odvíjí děj. Potom nechejte plátno potemnět. Film byl zničen, už neexistuje.

Objeví se nová scéna – stejný scénář, ale tentokrát se vám v každém ohledu daří. Jste pozitivní, odvážní a jednáte asertivně, jak to obvykle obdivujete u ostatních. Sledujte na sobě všechno. Jak vypadáte? Usmíváte se? Udržujete kontakt pohledem? Stojíte nebo sedíte? Jaká gesta užíváte? Zaměřte se i na své oblečení a prostředí, v němž se pohybujete. To, co sledujete, je vaše formule úspěchu. Tuto roli budete hrát, až se příště dostanete do situace, které jste se obávali.

*Soustředte se na své nové, pozitivnější já; dříve než opravdu podstoupíte onu situaci, vžijte se do své nové osoby, nikoli do dřívější negativní role. Sledujte, jak se vám daří a jak vaše představa pracuje pro vás jako „**proroctví, jež se samo naplňuje**“.*

Cvičení č. 3

Cíl tohoto cvičení: následující cvičení nám umožní otestovat sami sebe, nakolik jsme ochotni odhalit své vlastní nitro.

Reagujte na každou z následujících vět tím, že naznačíte pravděpodobnost, že byste byli ochotni odhalit takové informace například svým přátelům při interpersonální komunikaci, malé skupině o počtu pěti nebo šesti lidí nebo v podmínkách komunikace na veřejnosti, kde byste hovořili ke všem svým spolupracovníkům v zaměstnání.

K vyhodnocení použijte tuto stupnici:

Informace	Dvě osoby	Malá skupina	Veřejnost
Své postoje vůči jiným náboženstvím, národnostem a rasám			
Svou finanční situaci, kolik vydělávám, kolik dlužím, kolik mám našetřeno			
Jaké mám názory na své rodiče			
Své sexuální fantazie			
Stav svého fyzického a duševního zdraví			
Svou představu o ideálním milenci			
Svůj vztah k alkoholu a k ostatním drogám			
Svůj nejtrapnější zážitek			
Svá nesplněná přání			
Své sebepojetí			

Cvičení č. 4 – Zloději času

Toto cvičení ukáže klientům, nejčastější „zloděje času“.

1. Lektor rozdává nakopírovaný text všem zúčastněným.

	Velmi často, hodně moc	Často, moc	Někdy, málo	Nikdy
Telefonování				
Počítačové hry				
Surfování na internetu				
Televize				
Posílání SMS				
Můj domácí mazlíček (zvířátko)				
Přehrabování věcí, hledání				
Denní snění				
Přátelé a přítelkyně				
Rodina				
Jídlo				
Chaos, nepořádek				
.....				
.....				

2. Lektor vybídne klienty pro vyplnění předloženého materiálu: Pro příjemné věci, jako jsou koníčky a volný čas, je času příliš málo. Na vině není (jen) škola nebo zaměstnání. Zjistěte si svého největšího „zloděje času“. Které z uvedených „zlodějů času“ vám už ukradli čas?

3. Po vyplnění této tabulky si každý z klientů na druhou stranu vypíše:

- který „zloděj času“ je pro mě nejhorší,
- proč je tomu tak,
- chtěl bych toho největšího „zloděje času“ zkrotit,
- co budu dělat jinak a kdy s tím začnu.

4. Lektor vyzve klienty k porovnání jednotlivých výsledků a rozvine diskusi.

Cvičení č. 5 - Dvanáct nápadů na pozitivní činnosti

1. Přečtěte si humornou knihu nebo jděte do kina na optimistický film.
2. Dopřejte si něco nepříliš drahého, ale veselého a odvážného, a noste to – křiklavou kravatu, barevné ponožky, zelený lak na nehty či něco podobného.
3. Potěšte své tělo zdravou stravou – jezte pokrmy s nízkým obsahem tuku, čerstvé ovoce a zeleninu, potraviny s vysokým obsahem uhlohydrátů a vlákniny.
4. V televizi se dívejte na zábavné programy a nečtěte pochmurné zprávy v novinách. Všechny starosti odložte na příští týden.
5. Kupte si pro radost květiny.
6. Věnujte hodinu bláznivé činnosti, kterou jste ještě nikdy nedělali – upečte koláč, modelujte z plastelíny, zahrajte si ragby, pusťte si na videu kreslený film....
7. Skládejte lidem komplimenty – alespoň 3 denně.
8. Vyhybejte se utrápeným lidem – nehleďte na to, jak tíživé jsou jejich problémy, omluvte se a utečte. Tento týden máte volno!
9. Vyzvedněte si v cestovní kanceláři katalogy a naplánujte si exotickou dovolenou – sny vás nic nestojí!
10. Každý den si zacvičte nebo alespoň jděte na dlouhou procházku.
11. Vyřadte ze své stravy alkohol a kofein.
12. Zatelefonujte starému známému, s nímž jste se už dlouho neviděli.

Cvičení č. 6 – Vyžeňte stíny z vaší mysli

Postup:

1. Lektor rozdává nakopírovaný text všem klientům a přečte motivační text:

Jste šťastní? Máte radost ze života nehledě na to, co se děje? Když se všechno daří, jste plní radosti, anebo jste pesimističtí, protože to nebude dlouho trvat?

Když věci nevycházejí anebo když vás zasáhne tragédie, vrhnete se do toho celým srdcem, prožíváte žal, anebo se snažíte potlačit nepříjemné zážitky a doufáte, že zmizí?

Šťěstí znamená účastnit se všeho, co život nabízí a zážitky plně prožívat. Ano, dokonce z žalu se můžete těšit, z toho, jak časem odplývá.

Šťěstí je stav harmonické mysli a protikladný stav mysli je neštěstí. Radosti a smutky, které jste plně neprožili, vrhají stíny na vaši mysl a vedou k chronickému utrpení, depresi a nespokojenosti. Jste tedy šťastní, nebo nešťastní? Kam byste se umístili na stupnici štěstí?

Dvanáct symptomů štěstí :	
1. Velmi si vážím toho, co mám.	
2. Stále se cítím mladý duchem.	
3. Mám v plánu přinejmenším jeden projekt.	
4. Dnes je nádherný den.	
5. Mám rád většinu lidí, které znám.	
6. Když jsem sám, těším se ze své vlastní společnosti.	
7. Netrápím se, jestliže věci nejsou právě dokonalé.	
8. Téměř všechno v životě má svou zábavnou stránku.	
9. Rád dělám věci, které potěší ostatní.	
10. Mám stále co dělat, ale vždy si najdu čas k odpočinku.	
11. Nikdy se nenudím.	
12. Mám dobrý život.	
Dvanáct symptomů neštěstí:	
1. Zdá se, že se mi příležitosti vyhýbají.	
2. Mám strach ze stárnutí.	
3. Není toho mnoho, co by mě zajímalo.	
4. Věci budou v pořádku až	
5. Mám rád jenom několik lidí z těch, co znám.	
6. Při práci a zábavě jsem nerad sám.	
7. Jestliže něco není perfektní, nestojí za to věci zkoušet.	
8. V tomto životě toho není mnoho k smíchu.	
9. Zdá se, že nic z toho co dělám, netěší ostatní.	
10. Jsem příliš zaneprázdněn, než abych měl čas odpočívat.	
11. Často se nudím, anebo jsem příliš unavený, než abych něco dělal.	
12. Život někdy nestojí za to.	

2. Lektor instruuje klienty, jak mají pracovat se záznamovým archem:

Jak se zařadit na stupnici štěstí: V životě nezáleží, jaké karty vám byly rozdány, ke štěstí vede to, jak s nimi hrajete. Když hrajete dobře, budete mít

některé ze symptomů štěstí. Jestliže hrajete špatně, a nebo nehrajete vůbec, pak budete mít mnoho symptomů neštěstí.

Jak zaznamenat symptomy: Několik stovek lidí bylo požádáno, aby popsaly pocit štěstí a neštěstí. Z jejich odpovědí byly sestaveny tyto dva seznamy symptomů. Projděte si oba seznamy a zaškrtněte symptomy, o kterých víte, že se u vás projevují.

3. *Když klienti projdou všechny řádky, odečtou součet neštěstí od součtu štěstí a vyjde jim určitý počet bodů. Jestliže součet štěstí je menší než součet neštěstí, výsledkem bude záporný počet bodů. Jestliže je výsledek kladný, jsou častěji šťastní než nešťastní. Jestliže mají výsledek záporný, jsou častěji nešťastní než šťastní.*
4. *Lektor vede s klienty slovní diskusi k výsledkům. V čem mají dobré ukazatele? V čem mají špatné ukazatele? Co s tím chtějí účastníci dělat? Atd....*

Cvičení č. 7 - Cvičení základních způsobů chování

Lektor nastolí téma situace, kdy nemocný člověk požádá jiného cestujícího o uvolnění místa k sezení ve veřejném dopravním prostředku.

Poté lektor rozdělí klienty do čtyř skupin, přičemž:

- *první skupina sehraje tuto situaci za použití pasivního chování,*
- *druhá skupina sehraje situaci za použití agresivního chování,*
- *třetí skupina použije chování manipulativní a*
- *čtvrtá skupina sehraje scénku za použití asertivního chování.*

Ostatní sledují scénky a po skončení lektor nastolí diskusi o jednotlivých scénkách.

Cvičení č. 8 - Cvičení asertivního jednání

Lektor rozdává účastníkům bílý list papíru a psací potřeby, s tím, že zadá úkol jednotlivým účastníkům: popsat krátce situaci ze svého života, kdy nejednali asertivně v blízkých vztazích (např. v rodině, mezi přáteli atd.) Na druhou stranu papíru se potom účastníci budou snažit událost přepsat do asertivní podoby. Po zpracování úkolu jednotliví účastníci přečtou svá dílka a ostatní mohou vést diskusi nad jejím zpracováním.

Cvičení č. 9 - Cvičení asertivního NE

Lektor rozdělí klienty na dvě skupiny.

První skupina dostane za úkol připravit dvě scénky, kdy jednorázově asertivně odmítají v některé z následujících situací:

- odmítnutí podomního prodavače knih,
- prodavačka vám vnucuje svetr,
- pozvání na schůzku od někoho, s kým jít nechcete,
- nabídka tykání s osobou, kterou dobře znáte,
- odmítnutí pozvání na skleničku od bývalého spolužáka.

Druhá skupina účastníků připraví rovněž dvě scénky asertivního odmítnut v některých z následujících opakujících se situacích:

- odmítnutí neoprávněných úkolů, které vám dává nadřízený,
- odmítnutí půjčení peněz (auta) dobrému příteli,
- odmítnutí žádosti přátel na trávení další společné dovolené,
- odmítnutí jít s partnerem do kina na film, který vás nebaví,
- odmítnutí žádosti rodičů účastnit se rodinné oslavy.

Po přípravě (cca 10 minut) obě skupinky své scénky přehrají. Poté následuje diskuse, kdy ostatní mohou přehrané scénky zhodnotit, a herci mohou promluvit o svých pocitech.

Na závěr si udělejme test, do jaké míry jsme asertivní (tento text bude nakopírován pro všechny účastníky):

Zakroužkujte, prosím, odpovědi na následující otázky:	ANO	NE
1. Rozčiluje mě, když vidím chyby druhých lidí.	☐	☐
2. Dokážu příteli připomenout, aby mi vrátil dluh.	☐	☐
3. Tu a tam si trochu zalžu.	☐	☐
4. Dovedu se sám o sebe dobře postarat.	☐	☐
5. Stalo se mi, že jsem jel dopravním prostředkem bez lístku.	☐	☐
6. Soutěžení je lepší než spolupráce.	☐	☐
7. Často se trápím pro maličkosti.	☐	☐
8. Jsem samostatný člověk, který netrpí nerozhodností.	☐	☐
9. Mám rád všechny lidi, které znám.	☐	☐
10. Věřím si, mám dost sil, abych běžné problémy zvládl.	☐	☐
11. Člověk musí být ve střehu, aby obhájil své zájmy.	☐	☐
12. Nikdy jsem se nezasmál neslušnému vtipu.	☐	☐
13. Respektuji a obdivuji autority.	☐	☐
14. Rozhodně na sobě nenechám dříví štípat. Ohradím se.	☐	☐
15. Podporuji každou dobrou věc.	☐	☐
16. Nikdy nelžu.	☐	☐
17. Jsem praktický člověk.	☐	☐
18. Už jen možnost, že bych mohl mít smůlu, mě rozčiluje.	☐	☐
19. Souhlasím s rčením: „Pomocnou ruku hledej nejdříve u vlastního ramene.“	☐	☐
20. Přátelé na mne mají velký vliv.	☐	☐
21. Vždycky mám pravdu, i když si to lidé někdy nemyslí.	☐	☐
22. Souhlasím s názorem „není nutno zvítězit, ale zúčastnit se“.	☐	☐
23. Když chci něco prosadit, pečlivě si promyslím, co tomu řeknou lidé.	☐	☐
24. Nikdy jsem nikomu nic nezáviděl.	☐	☐

Nyní sečtěte počet odpovědí „ANO“ u otázek:

1,6,7,11,13,18,20,23 **SOUČET A =**

2,4,8,10,14,17,19,22 **SOUČET B =**

3,5,9,12,15,16,21,24 **SOUČET C =**

Nejvyšší hodnoty jste získali u součtu A:

O asertivitě už něco víte, ale v životě ji příliš neužíváte. Mnohdy vás to mrzí a zlobíte se na sebe i své okolí.

Nejvyšší hodnoty jste získali u součtu B:

Jste na dobré cestě asertivitu velmi dobře ovládnout. V zásadě tak dokážete jednat již nyní. Vaše pokusy o asertivitu někdy připomínají trošku agresivitu. Nevadí. Žádný učený z nebe nespádl.

Nejvyšší hodnoty jste získali u součtu C:

Bez ohledu na vaše výsledky v předchozích dvou součtech máte velmi dobré šance ovládnout asertivitu. Nechybí vám totiž náhled na sebe a na své chování, hodnotíte se realisticky, a to je dobrý základ pro osvojení si kterékoliv dovednosti v mezilidském vztahu.

Nejnižší hodnoty jste získali u součtu A:

Asertivitě se dá naučit. Jak to řekl S. J. Lec : „Trénink je všechno, i květák je jen dobře vyceповané zelí.“

Nejnižší hodnoty jste získali u součtu B:

To, že se vám mnohé životní šance vyhybají, není tragédie. Důležité je umět žít sám se sebou v míru a mít co dělat.

Nejnižší hodnoty jste získali u součtu C:

Je tu problém, přeceňujete se, nejste tak docela upřímní. Ne že byste lhali, ale vidíte se v trochu lepším světě. Hlubší zamyšlení nad sebou samým by bylo na místě.

Cvičení č. 10 – Dojem správnosti

Toto cvičení ukáže účastníkům, že platí určitá vžitá pravidla, i když pro ně neexistuje žádný logický důvod.

Lektor rozdá nakopírovaný text všem klientům

Označte vlastnosti v závorkách, které se podle vás nejlépe hodí k dokončení následujících vět.

1. Jan je energický, horlivý a (inteligentní, neinteligentní)
2. Marie je odvážná, vyzývavá a (extrovertní, introvertní)
3. Josef je bystrý, živý a (hubený, tlustý)
4. Jana je atraktivní, inteligentní a (sympatická, nesympatická)
5. Zuzana je veselá, pozitivní a (atraktivní, neatraktivní)
6. Jakub je hezký, vysoký a (zajímavý, nudný)

a poté vyzve klienty k vypracování cvičení. Po vypracování si všichni klienti pod vedením lektora vyhodnotí svoje cvičení a zdůvodní, proč kterou vlastnost zvolili.

Některé volby se zdají být správně, některé chybné. To, co nás vede k dojmu správnosti, je naše implicitní teorie osobnosti, systém pravidel, jež určují, které vlastnosti se k sobě hodí nebo se spolu obvykle vyskytují. Vžitá pravidla říkají většině lidí, že ten, kdo je energický a horlivý, je také inteligentní. Samozřejmě neexistuje žádný logický důvod, proč by neinteligentní člověk nemohl být energický a horlivý.

Cvičení č. 11 – Jak umíte odhadnout lidi?

Toto cvičení vyjadřuje míru schopnosti odhadnout lidi, které znám jen krátce.

Postup

1. Lektor vybere dva klienty, kteří se méně projevují (jsou spíše introverty).

Třetí posuzovanou osobou je lektor.

2. Poté klade lektor zbylým klientům otázky, na které oni písemně odpovídají (tipují) a své odpovědi (tipy) zapisují na tento list papíru.

	otázka	lektor	Jana(?)	Karel(?)
1.	Myslíte si, že je jedináček nebo má více sourozenců?			
2.	Narodil(a) se na vesnici, v malém nebo velkém městě?			
3.	Pije raději čaj nebo kávu?			
4.	Pije raději pivo, víno, tvrdý alkohol nebo je abstinentská?			
5.	Je spíše sova nebo ranní ptáček?			
6.	Při nakupování volí raději hotovost nebo půjčku?			
7.	Pracuje raději na přesnost nebo na rychlost?			
8.	Na dovolenou by jel(a) raději k moři nebo na hory?			
9.	Chodí často do divadla?			
10.	Má doma psa (nebo i jiné zvíře)?			
11.	Bydlí v domě nebo v bytě?			
12.	Jakou barvu má nejraději?			
13.	Čím chtěl(a) být v dětství?			
14.	Čte rád(a) knihy?			

3. Poté klade lektor otázky znovu a sice dvěma vybraným účastníkům, kteří po

pravdě odpovídají a současně odpovídá i lektor.

4. Tipující si zapisují správné a špatné odpovědi. Rozvine se diskuse, jak a proč klienti tipovali.

5 Nakonec může lektor vyhodnotit nejlépe a nejhůře tipujícího klienta.

Cvičení č. 12 – Empatie

1. Lektor vyzve klienty, aby vytvořili dvojice s kolegou, kterého ještě moc dobře neznají. V žádném případě by neměli pracovat se svým přítelem.

2. Lektor rozdá zúčastněným nakopírovaný text:

Odpověz nejprve na všechny otázky za sebe a potom zakřížkuj, jak myslíš, že se rozhodne tvůj kolega nebo tvá kolegyně. Máš na to pět minut. Během této doby nesmíš s nikým mluvit.

1. Ráno před devátou hodinou se mnou toho nikdo moc nenadělá.

- | | |
|--|--|
| ☐ pro mne platí | ☐ platí pro mého partnera |
| ☐ pro mne neplatí | ☐ neplatí pro mého partnera |

2. Každý může říkat, co chce, ale v prvních rocích života by měly matky zůstat u svých dětí.

- | | |
|--|--|
| ☐ pro mne platí | ☐ platí pro mého partnera |
| ☐ pro mne neplatí | ☐ neplatí pro mého partnera |

3. Nevadí mi, když musím mluvit před jinými lidmi. Dokonce si to trochu užívám.

- | | |
|--|--|
| ☐ pro mne platí | ☐ platí pro mého partnera |
| ☐ pro mne neplatí | ☐ neplatí pro mého partnera |

4. Když o tom člověk hlouběji popřemýšlí, je školné na vysokých školách vlastně nutné.

- | | |
|--|--|
| ☐ pro mne platí | ☐ platí pro mého partnera |
| ☐ pro mne neplatí | ☐ neplatí pro mého partnera |

5. Na dovolenou jezdím nejraději do kempu.

- | | |
|--|--|
| ☐ pro mne platí | ☐ platí pro mého partnera |
| ☐ pro mne neplatí | ☐ neplatí pro mého partnera |

6. S jazzem ať na mě nikdo nechodí.

- | | |
|--|--|
| ☐ pro mne platí | ☐ platí pro mého partnera |
| ☐ pro mne neplatí | ☐ neplatí pro mého partnera |

7. Do státních škol by měla být opět zavedena výuka náboženství.

- | | |
|--|--|
| ☐ pro mne platí | ☐ platí pro mého partnera |
| ☐ pro mne neplatí | ☐ neplatí pro mého partnera |

8. Při vši toleranci se musí účinněji zakročit proti ilegálnímu přistěhovalectví.

- | | |
|--|--|
| ☐ pro mne platí | ☐ platí pro mého partnera |
| ☐ pro mne neplatí | ☐ neplatí pro mého partnera |

9. Na Českou republiku jsem svým způsobem hrdý.

- | | |
|--|--|
| ☐ pro mne platí | ☐ platí pro mého partnera |
| ☐ pro mne neplatí | ☐ neplatí pro mého partnera |

10. Docela rád bych tento týden zašel do kina.

- | | |
|--|--|
| ☐ pro mne platí | ☐ platí pro mého partnera |
| ☐ pro mne neplatí | ☐ neplatí pro mého partnera |

3. Lektor vyzve zúčastněné k vypracování cvičení za podmínky, že dodrží úvodní instrukce.

4. Po uplynutí pěti minut ukončí zúčastnění svou práci a lektor dá pokyn, aby si ve dvojicích odpovědi srovnali.

5. Lektor vyzve zúčastněné k diskusi o tom, jak cvičení dopadlo, jaké měli pocity a co jim činilo problémy.

Cvičení č. 13 – Máte obavy z konverzace?

Obavy a strach bývají často spojeny s projevy na veřejnosti. Každý z nás má určitý stupeň strachu při všech formách komunikace. Cvičením vyhodnotíme stupeň našich obav.

1. Lektor rozdá nakopírovaný text:

1. Když se účastním konverzace s někým, koho jsem dosud neznal(a), jsem velmi nervózní.	
2. Nemám strach z hlasité konverzace.	
3. Při konverzaci jsem obvykle velmi napjatý (napjatá) a nervózní.	
4. Při konverzaci jsem obvykle velmi klidný (klidná) a uvolněný (uvolněná).	
5. Při rozhovoru s někým, koho jsem dosud neznal(a) se cítím velmi uvolněně.	
6. Bojím se hlasité konverzace.	
Celkový počet bodů	

1 bod = zcela souhlasí

2 body = částečně souhlasí

3 body = nevím

4 body = částečně nesouhlasí

5 bodů = zcela nesouhlasí

2. Nyní dá lektor pokyny: „Dotazník obsahuje šest tvrzení týkajících se vašich pocitů při konverzaci. U každého z nich označte stupeň, který nejlépe vystihuje váš pocit. Neexistují zde žádné správné ani špatné odpovědi. Nedělejte si starosti s tím, že některá tvrzení jsou si podobná. Test vyplňte co nejrychleji, запиšte svůj první dojem.“

3. Test se vyhodnotí takto: Jako základ použijeme číslo 18 (zvolili jsme je proto, aby všechny dosažené výsledky bylo možno vyjádřit kladnými čísly). K němu přičtete

své výsledky z bodů 2, 4 a 5. Od součtu odečtete hodnoty bodů 1, 3 a 6. Pokud je celkový počet vyšší než 18, ukazuje na pocit určitého stupně strachu. Různé konverzace se ovšem velmi liší co do stupně obav, které mohou vyvolat (např. v rodině nebo na pracovišti).

4. *Po bodovém vyhodnocení vyzve lektor účastníky k diskusi o tom, co jim způsobuje největší úzkost, co nejmenší, případně mají-li obavy lidé, kteří hovoří s vámi.*

Cvičení č. 14 – Jak umíte být polemičtí?

Tento test vyjadřuje míru schopnosti a ochoty argumentovat pro nějaký názor.

1. Lektor rozdá nakopírovaný text všem zúčastněným

	Test – Jak umíte být polemičtí?	Bodové ohodnocení
1.	Když se s někým hádám, mám strach, že si o mně udělá špatný dojem	
2.	Diskuse o sporných otázkách zvyšuje mou inteligenci	
3.	Baví mě vyhýbat se sporům	
4.	Při sporech jsem energický	
5.	Po skončení hádky si slibuji, že se už do jiné nezapletu	
6.	Hádka mi přináší více problémů, než vyřeší	
7.	Mám příjemný pocit, když získám bod při debatě	
8.	Po skončení hádky se cítím nervózní a rozrušený	
9.	Z dobré diskuse o nějaké sporné otázce mám požitek	
10.	Když si uvědomím, že co nevidět se dostanu do hádky, mám nepříjemný pocit	
11.	Baví mě obhajovat své názory na nějaký problém	
12.	Jsem rád, když se mi podaří odvrátit hádku	
13.	Nerad si nechám ujít příležitost k debatě o sporném problému	
14.	Upřednostňuji styk s lidmi, kteří se mnou nesouhlasí jen málokdy	
15.	Spor považuji za vzrušující intelektuální výzvu	
16.	Zjišťuji, že při sporu nedokáži přijít na efektivní podněty	
17.	Po debatě o sporných otázkách se cítím svěží a spokojený	
18.	Mám schopnost vést si dobře ve sporu	
19.	Zkouším se vyhýbat sporům	
20.	Vzrušuje mě očekávání, že rozhovor, kterého se účastním, povede ke sporu	

Označte, do jaké míry každé tvrzení platí o vás. Použijte následující stupnici:

1bod = téměř nikdy

2body = zřídka

3body = občas

4body = často

5bodů = téměř vždy

2. Lektor vyzve klienty k vypracování testu.

3. Vyhodnoťte test podle následujícího návodu:

- a) Sečtete body za věty 2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 18 a 20
- b) K součtu podle bodu a) přičtete 60
- c) Sečtete body za věty 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16 a 19
- d) Od součtu z bodu b) odečtete součet z bodu c)

Výsledné hodnocení: 73 – 100 bodů vysoký stupeň polemičnosti

56 – 72 bodů střední stupeň polemičnosti

20 – 55 bodů nízký stupeň polemičnosti

Vysoký stupeň polemičnosti znamená silný sklon přicházet se svými názory na sporné problémy a argumentovat proti názorům druhých.

Střední stupeň polemičnosti slučuje některé vlastnosti vysokého a nízkého stupně.

Osoba s nízkým stupněm polemičnosti se pokouší vyhnout sporům. Uspokojuje ji, když se sporu vyhne, nikoli když se do něj dostane. Má malou víru ve své schopnosti efektivně se přít.

Cvičení č. 15 – Horká židle

Toto cvičení nám umožní si procvičit vynášení kritiky i učit se kritiku přijímat.

Postup :

- 1. Všichni klienti se posadí do půlkruhu, včetně lektora. Uprostřed čelem proti je jedna židle, na které sedí ten, kterého všichni kritizují. Postupně se všichni klienti musí vyjádřit k jeho osobě ve smyslu kladném i záporném. Kritika musí být podána vhodným způsobem se zapojením očního kontaktu. Je nutné zdůraznit pozitivní vlastnosti, aby kritizovaný neupadl do deprese a celkové hodnocení nebylo příliš tvrdé. A hlavně také proto, aby si uvědomil, co je na jeho chování cenného.*
- 2. Postupně se mohou vystřídat všichni klienti.*
- 3. Nakonec může lektor rozvinout diskusi o pocitech zúčastněných ať už v roli kritizujícího, či kritizovaného.*

Cvičení č. 16 – Emoční výrazy

Toto cvičení je zaměřeno na znázornění emočních výrazů.

1. Lektor vybere tři klienty, a každému zadá jeho úkol, kdy první dostane nakopírovaný materiál s vyjádřenými emocemi v kresbě a dostane za úkol vyjádřit znázorňované emoce písemně.

Zde je osm jednoduchých kreseb s obličejovými výrazy. Vyjádři, prosím, písemně co znázorněný „obličejík“ vyjadřuje (jaké emoce).

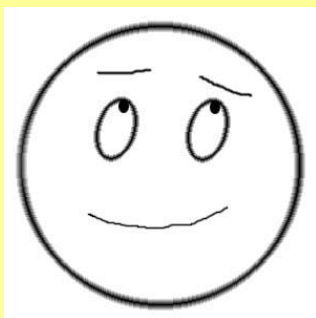
1.



2.



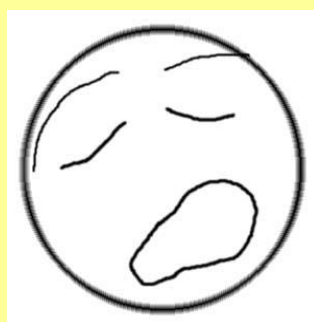
3.





4.

.....



5.

.....



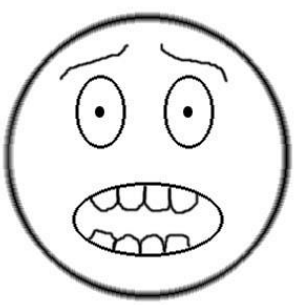
6.

.....



7.

.....



8.

.....

2. Druhý z klientů dostane list papíru s vypsányi emocemi, které znázorní jednoduchou kresbou.

1.		štitivost
2.		nazlobenost
3.		zamilovanost

4.		přátelství
5.		nudu
6.		zuřivost
7.		veselost
8.		úlek

3. Třetí z klientů dostane na papíře vypsané emoce, které znázorní mimikou.

Příčemž všichni tři klienti vyjadřují stejné emoce ve stejném pořadí.

Znázorni, prosím, pomocí obličejové mimiky tyto emoce :

1. štítivost
2. nazlobenost
3. zamilovanost
4. přátelství
5. nudu
6. zuřivost
7. veselost
8. úlek

4. *První a druhý klient vypracuje přidělený úkol během cca 5 min. Poté všichni tři klienti předstoupí před zbytek skupiny. Poté třetí klient vyjádří mimikou první emoci, první klient jí vyjádří písemně a druhý klient jí znázorní kresbou. Zbytek skupiny má možnost porovnávat vyjádřené emoce, diskutovat o způsobu a o shodnosti vyjádřených emocí. Postupuje se v předepsaném pořadí.*

Cvičení č. 17 – Jak přijímám kladné a záporné informace?

Toto cvičení znázorňuje emoční výrazy při přijímání kladných a záporných informací.

K provedení následujícího cvičení použijeme tento předtištěný text:

1. Dnes je krásné počasí, mohli bychom se spolu projít lesem.
2. Včera mě vyhodili od zkoušky. Zbývá mi už jen jediný opravný termín.
3. Rád(a) bych letos vyjela na dovolenou k moři, když jsme vloni ani předloni nikde nebyli.
4. Co říkáš, že bychom se dnes pustili do velkého jarního úklidu?
5. Tak jsme se s přítelem dohodli, že se příští měsíc vezmeme. Co ty na to?
6. Vyhráli jsme milión. Co s tím budeme dělat?
7. Proboha pomoz mi, mou kamarádku porazilo auto.
8. Zase nejede výtah, musíme jít pěšky!
9. V kuchyni je spousta špinavého nádobí, běž ho umýt!
10. Upekla jsem koláč, dáš si taky?
11. Upadla jsem ze schodů a strašně mě bolí noha!
12. Miláčku, ukradli nám auto.

Postup:

1. *Lektor vybere ze skupiny zúčastněných jednu dvojici. První z nich dostane na listu papíru dvanáct informací, které bude jednotlivě přeříkávat druhému. Tento potom reaguje pomocí mimiky (ne slovně) na jednotlivé informace. Ostatní hádají, jakým způsobem druhý reagoval na jednotlivé informace, jaké emoce vyjadřoval.*
2. *Lektor rozvine diskusi mezi předvádějícím a posluchači*

Vzor životopisu

Životopis – Pavel Novák

Datum narození: 12.8.1979
Trvalé bydliště: Okružní 48, 684 01 Slavkov u Brna
Přechodné bydliště: Slánská 455/2, 161 00 Praha 6, Řepy
Email: pavel.novak@cbbc.edu
Telefon: +420 123 456 789

Pracovní zkušenosti

2008 až doposud Vedoucí operátor provozu
Silicon Graph a.s.
Vedení týmu odpovědného za řešení aktuálních požadavků na
provozní oddělení
2004 – 2008 Servisní technik
Dvorská telefonní s.r.o.
Podpora zákazníků, výjezdy k opravám, trojsměnný provoz.
1999 – 2004 Programátor a servisní technik
Drůbežárny Slavkov
Programování v jazyce PHP a makra v Excelu, starost o
hardware

Vzdělání

1994 – 1998 **Gymnázium Bučovice**, zakončeno maturitní zkouškou v roce
1998
1998 – 1999 Masarykova univerzita v Brně, obor informatika, nedokončeno

Profesní zaměření

Zajímám se o hardware, instalaci hardware a automatizaci procesů spojených se provozem počítačového vybavení. V budoucnu se chci orientovat na vedení lidí a automatické systémy údržby. Výpočetní technikou se zabývám i ve volném čase.

Jazyky a počítače

Čeština	mateřský jazyk, bezchybný pravopis
Angličtina	plynule slovem i písmem, pokročilá znalost
Němčina	základy na úrovni dorozumění
Word, Excel	pokročilá znalost, programování maker
Windows, Linux	administrátor systémů
Databáze	uživatel

Zájmy

RC modelářství, dostihy, plavání, dobrodružná literatura.

Reference

Antonín Klubíčko, vedoucí provozu v Silicon Graph a.s., email klubik@silicon.eu, tel.: +420 123 456 789

Božena Matušková, telefonní operátorka, Dvorská telefonní s.r.o., tel.: 123 456 789

Vzor motivačního dopisu

Prask solutions s.r.o.
Human Resources
Antala Staška 2027/79
140 00 Praha 4

Vážený,
dovoluji si touto cestou žádat o místo ... (napište název pozice).

Rád bych pracoval pro Vaši společnost, protože ... (napište proč chcete pracovat právě u této společnosti) a můžu Vám nabídnout ... (popište Vaše vzdělání, praxi a kvalifikaci - toto vše uveďte maximálně ve třech krátkých větách tak, aby informace byly úzce spojeny s danou pracovní nabídkou).

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

S pozdravem
Pavel Novák
Email: pavel.novak@cbbc.edu
Telefon: +420 123 456 789

Vzor pracovní smlouvy

název firmy

sídlem *ulice, číslo, město, PSČ* (údaje dle obchodního rejstříku, popř. živ. listu)

IČ:.....

zastoupená jméno příjmení funkce

Odštěpný závod slovenské společnosti *název*

(dále jen "zaměstnavatel")

a

jméno příjmení

rodné číslo: 000000/0000

bytem: *ulice číslo, PSČ místo*

(dále jen "zaměstnanec")

uzavírají ve smyslu Zákoníku práce tuto

Pracovní smlouvu

I. Pracovní poměr

1. Zaměstnanec vstupuje do pracovního poměru k zaměstnavateli do funkce dělník.
2. Místem výkonu práce je oblast Teplicka.
3. Pracovní poměr se sjednává s nástupem od poloviny září roku 2013 do té doby, dokud bude zaměstnavatel zaměstnance potřebovat.
4. Zkušební doba je sjednána na tři a půl měsíce.
5. Mzda za práci bude určena později dle pracovních výkonů zaměstnance.
6. Zaměstnanec je povinen hlásit zaměstnavateli veškeré změny v osobních údajích, k nimž dojde za trvání pracovního poměru, zejména změny v počtu vyživovaných osob, počet uzavřených hypoték, rozhodné údaje pro daňové priznání a pro zdravotní a sociální pojištění, jakož i veškeré okolnosti, které

mohou mít vliv na výkon práce a na nároky a povinnosti z pracovního poměru vyplývající.

7. Pracovní doba je stanovena na 45 hodin týdně.
8. Zaměstnanec souhlasí s tím, že bude mít ročně nárok pouze na 14 dní dovolené.
9. Zaměstnanec souhlasí, aby jej zaměstnavatel v souladu se zastávanou pracovní funkcí vysílal na pracovní cesty na dobu nezbytné potřeby.

II. Závazek mlčenlivosti

1. Zaměstnanec se zavazuje ve vztahu ke třetím osobám zachovat mlčenlivost o všech skutečnostech, s nimiž se při své práci seznámí. Závazek se týká zejména veškerých údajů o klientech a partnerech Zaměstnavatele, jakož i rodinných poměrech vedoucích pracovníků zaměstnavatele.
2. Závazek mlčenlivosti trvá i po ukončení pracovního poměru zaměstnance k zaměstnavateli.

III. Závěrečná ustanovení

1. Další práva a povinnosti účastníků této smlouvy se řídí Zákoníkem práce a normami Slovenské republiky.
2. Zaměstnanec prohlašuje, že byl před uzavřením smlouvy seznámen s právy a povinnostmi vyplývajícími z této smlouvy.

V místo dne den.měsíc.rok