

výborná práce obsahově i formálně. Hodnocení „A+“

**Masarykova univerzita
Právnická fakulta**

Katedra finančního práva a národního hospodářství

„Osobní management“

**Sebepoznání – kde je
zakopaný pes našeho
úspěchu**

Zpracovala: Veronika Kozáková, 321543

Seminární skupina: č. 1

Datum zadání práce: 14. 4. 2010

Datum odevzdání: 30. 4. 2010

Resumé:

V seminární práci se budu zabývat problematikou sebepoznání a jeho důsledky na osobní a profesní život člověka a potažmo i můj. Pokusím se vymezit termín sebepoznání, jak ho vnímají jednotliví autoři, jaký je přínos sebepoznání, jak nám kvalitativně může ovlivnit život a v práci se zaměřím také na nástroje, kterými se dá sebepoznání dosáhnout, a některé vyzkouším na sobě.

Klíčová slova:

- sebezpoznání - poznání vlastní osobnosti, vlastností, chování
- Bender - špičkový prodejce v oboru informačních technologií, skvělý řečník, narodil se ve Švýcarsku, vydal několik knih¹
- úspěch - pozitivní výsledek snahy o dosažení určitého cíle²
- práce - práce se dá definovat několika způsoby, pro mou seminární práci je nejdůležitější její význam jako určitá výtěžná činnost
- osobnostní analýza - analýza, která slouží k identifikaci osobnostních rysů³

¹ BENDER, P., U. *Niterný leadership*. Praha : Management Press, 2002.

² Úspěch. *Wikipedia* [online]. Last modified 9. února 2010 22:01:29 [cit. 2010-14-4]. Dostupné z: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%9A%9Bch>>

³ BENDER, P., U. *Niterný leadership*. Praha : Management Press, 2002. s. 64

Obsah:

Resumé	2
Klíčová slova	3
1. Úvod	5
2.1 Sebepoznání	6
2.2 Proč je sebepoznání důležité a jak souvisí s úspěchem	6
2.3 Co dělat, abychom došli k našemu sebepoznání	7
2.4 Metody, které jsme použila osobně	9
3. Závěr	12
Seznam použité literatury	13

1. Úvod

Pro mou seminární práci jsem si zvolila téma sebepoznání, jelikož mě tato problematika velice zaujala a sama jsem zjistila, že ačkoli vypadá otázka „*Kdo jsem?*“ jednoduše, nalézt o něčem vypovídající odpověď opravdu nepatří mezi nejsnadnější úkoly. Z tohoto důvodu bych se chtěla pokusit nalézt nějaké metody, úkoly, cvičení a správně kladené otázky k nalezení této nelehké odpovědi.

Předmětem mé práce tedy bude v první části samotné zabývání se sebepoznáním, poté proč je pro nás sebepoznání tak důležité a jak souvisí s úspěchem a v poslední části se budu věnovat tomu, jakým způsobem se můžeme dostat k odpovědi na otázku „*Kdo jsem?*“, pro tuto část prezentace zvolím především knihu Petera Urse Benders *Niterný leadership*. Některé nástroje, které můžeme použít k sebepoznání, vyzkouším na sobě.

Jako metodu při tvorbě seminární práce zvolím zpracování a dedukci z různých materiálů.

2. Věcná část

Immanuel Kant řekl: „*Sebepoznání je počátkem vší moudrosti.*“

2.1 Sebepoznání

Ve společnosti je běžné, že lidé často tíhnou k různému škatulkování ostatních. Zaměří se pouze na jednu popřípadě několik konkrétních vlastností, na jejichž základě dojdou ke zjednodušenému závěru o druhých lidech. Ovšem toto škatulkování se netýká pouze ostatních lidí, ale i nás samých. Zaměříme-li se pouze na několik málo vlastností a charakteristik, bude velice těžké najít něco, čím bychom se odlišovali od druhých lidí a tím pádem nebudeme tolik sebevědomí, jak bychom mohli být s důkladným poznáním sebe sama.⁴

Sebepoznání rozhodně není nějaký lehký proces. Sama z vlastní zkušenosti vím, jak mi byly nepříjemné na základní a později na střední škole různé dotazníky, ve kterých jsem měla odpovídat na různé otázky ohledně mých vlastností, často jsem nevěděla, co napsat. K cestě za sebepoznáním existuje několik metod, které nám pomůžou zjistit, kdo jsme, jaké jsou naše hodnoty a postoje, co bychom chtěli v životě dělat, co by nás naplňovalo.

2.2 Proč je sebepoznání důležité a jak souvisí s úspěchem

Jak jsem již uvedla, sebepoznání není lehký proces, ovšem i přesto by se jím lidé měli zabývat. Potřebujeme jej ve všech oblastech našeho života, ať profesního, soukromého nebo intimního, ve všech směrech musíme poznat, kdo jsme, jak myslíme, co cítíme. Samozřejmě se také může stát a i se tak stane, jelikož nikdo z nás není dokonalý, že objevíme nějakou svou negativní vlastnost, ovšem i to nám pouze prospěje, jelikož už o ní víme a můžeme s tím něco udělat, omezit ji, využít ve svůj prospěch. Pokud poznáme své nedostatky, můžeme najít jiné lidi, kteří nám je pomohou kompenzovat.⁵

Co se týče soukromého života, tím, že poznáme lépe sebe, naučíme se také poznávat lidi kolem nás, nebudeme jim již dávat nějaké nálepky, což významně v pozitivním smyslu ovlivní naši interakci s ostatními. Může nám pomoci i s výběrem životního partnera, nejlepší variantou je, když se dva lidé ve svých vlastnostech doplňují, ovšem podle mého názoru je v tomto směru těžké aplikovat nějaké metody nebo studie, jelikož láska je věcí mezi nebem a zemí a těžko ji můžeme nějakým způsobem ovlivnit.

⁴ KUNEŠ, D. *Sebepoznání, psychoterapeutické principy a postupy*. 1. vyd. Praha : Portál, s. r. o., 2009. s. 12.

⁵ BENDER, P., U. *Niterný leadership*. Praha : Management Press, 2002. s. 52

Nejvýznamněji se sebepoznání určitě projeví v našem profesním životě a s ním je spojen i úspěch. Samozřejmě, samo sebepoznání nám jej nezaručí, ale je tím prvním krůčkem, který můžeme učinit pro lepší využití našeho potenciálu a schopností. Stephen R. Covey ve své knize 7 návyků vůdčích osobností uvádí příklad člověka, který si vytyčil své cíle, dosáhl jich, ale spokojený přesto nebyl. Sám řekl: „*Mám obrovský úspěch v práci, zaplatil jsem však za to osobním a rodinným životem. Neznám již svoji ženu a děti a nejsem si zcela jist, zda znám sám sebe a zda vím, co je pro mne skutečně důležité. Ptám se sám sebe – stálo to za to?*“⁶ Vše tedy bylo způsobeno tím, že si tento člověk otázku „*Znám sám sebe? Ví, co je pro mne důležité?*“ nepoložil již dříve, v okamžiku, kdy se rozhodoval, co bude v životě dělat, kam půjde na školu a jaký obor by mu vyhovoval nejlépe.

Úspěchem zde tedy není pouze dosažení určitého postavení v práci, nelze se zaměřit pouze na profesní úspěšnost, nýbrž na celkové osobní naplnění. Zjistit co mě bude v životě nejvíce uspokojovat. V knize *Niterný leadership* od Petera U. Bendera stojí, že je důležité odpovědět si na tři typy otázek: „*Co vám přináší osobní naplnění? Co je pro vás důležité? Co chcete v životě vytvořit nebo vykonat?*“⁷ S tímto musím jenom souhlasit. V další kapitole se budu věnovat tomu, jak dospět k jejich odpovědím.

2.3 Co dělat, abychom došli k našemu sebepoznání

Především je důležité odpovědět si na otázky „*Jaké jsou moje nejdůležitější postoje, návyky chování, hodnoty a názory, obavy? Které názory, návyky... mě pohánějí dopředu a které naopak zpět?*“ Dále je dobré se zamyslet nad tím, jakým způsobem se mi nejlépe pracuje, zdali samotnému nebo s lidmi, v noci nebo přes den, zjistit, co přispívá k naší maximální produktivitě.⁸ A velmi důležité je také udržení si pozitivního myšlení, pesimismus člověka zbytečně brzdí a nedojde nikdy k vnitřnímu uspokojení. Ve všem můžeme najít něco dobrého, nesmíme se bát změn, každá má svůj důvod a je na nás jak ji uchopíme a zda ji dokážeme využít k našemu prospěchu.

Při sebepoznávání hraje také důležitou roli sebehodnocení. Má obrovský vliv na to, jak se cítíme a jak jednáme. Ačkoli jsme v tomto směru hodně ovlivňováni druhými, dá se mu naučit a můžeme ho zlepšit. Je důležité zjistit, zdali představa, kterou o sobě máme, je představou, kterou chceme mít. Pokud není, určíme si, jaké sebehodnocení bychom chtěli, ovšem musí být přiměřené, poté je důležité si vytoužené sebehodnocení pravidelně připomínat. Musíme v sobě najít zaujetí a motivaci a k tomu můžeme používat několik praktických cvičení, např. sebeujištění, vyvěsit si na různá místa obrázky a citáty toho, jací chceme být, vykonávat nějakou tělesnou činnost, která nám

⁶ COVEY, S., R. *7 Návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. Praha : Nakladatelství PRAGMA, 1997. s. 9

⁷ BENDER, P., U. *Niterný leadership*. Praha : Management Press, 2002. s. 47

⁸ BENDER, P., U. *Niterný leadership*. Praha : Management Press, 2002. s. 49

pomůže cítit se lépe.⁹ Podle mého názoru je vynikající například jóga, která je kombinací fyzické aktivity a mentálního zklidnění a relaxace.

Je důležité vnímat lidi kolem sebe a učit se od nich. Často se stýkáme s lidmi, kteří jsou jako my, nebo jsou taková, jací bychom chtěli být, což nám může hodně napovědět.

Se sebepoznáním můžeme začít nejdříve u ostatních lidí, později se dostaneme i k sobě. Je dobré s lidmi komunikovat nebo studovat úspěšné lidi z literatury, internetu... Snažit se najít to, co všechny ty úspěšné osobnosti spojuje a vzít si od nich příklad.

Nyní se dostáváme k sobě samým. Můžeme si udělat seznam, do kterého napíšeme veškeré své úspěchy, své schopnosti a dovednosti, v čem jsme talentovaní a naopak naše obavy, co nás omezuje, svůj potenciál, to, na čem nám záleží, to, co nám v něčem brání, zda jsme šťastní a v jaké míře.¹⁰

Důležité jsou naše pocity. Bender ve své knize píše, že dobrý pocit, je skutečným „konečným výsledkem“. Smyslem všeho ostatního je dát nám tento pocit, ovšem ve společnosti panuje jiné pravidlo a to takové, že uspokojení pramení z věcí, které máme. Společnost nás vede k tomu, abychom chtěli to, čeho se nám nedostává, věříme, že nám to přinese štěstí, což je pravda pouze částečně, jelikož hmotné statky nám pomohou uspokojit nějakou potřebu, ovšem štěstí nám to nezabezpečí, *šťěstí může přicházet pouze z našeho nitra.*¹¹

Nyní se budu zabývat některými metodami sebepoznání.

a) Pravidelná registrace a pravidelná úvaha

Jedná se o metodu, která spočívá v pravidelném večerním hodnocení své aktivity dne. Registrace znamená zhodnocení smysluplnosti vlastní činnosti, efektivnosti práce. V pravidelné úvaze jde o hledání příčin a důvodů, průběhu a následků chování.

b) Deník

Jde o písemnou verbalizaci pocitů a postojů. Může mít charakter věcné analýzy, může mít charakter rozboru pocitových prožitků. Tím si člověk dovede mnohem lépe uvědomovat všechny vnitřní procesy a dovede se v nich lépe orientovat.

c) Poznávání sebe sama prostřednictvím jiných lidí

Je to důležitá zpětná vazba, která umožňuje poznávat na sobě to, co označuje jako „slepá skvrna“. Příkladem může být, že si člověk o sobě myslí, že je zábavný a přitom si druzí lidé myslí, že se vnucuje a rád se poslouchá. Je ovšem důležité poslouchat kritiku pouze od lidí, kteří to s námi myslí upřímně a v dobrém.

d) SWOT analýza

⁹ BENDER, P., U. *Niterný leadership*. Praha : Management Press, 2002. s. 54-56.

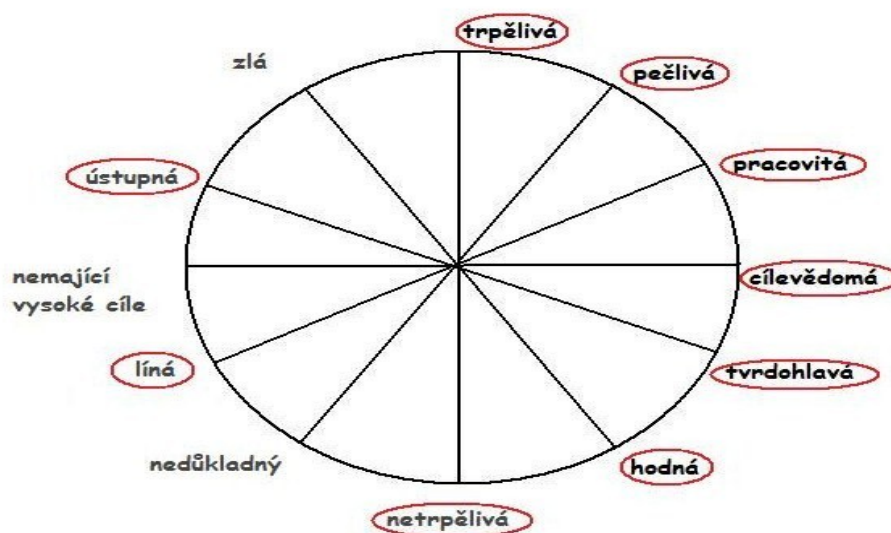
¹⁰ BENDER, P., U. *Niterný leadership*. Praha : Management Press, 2002. s. 57-58.

¹¹ BENDER, P., U. *Niterný leadership*. Praha : Management Press, 2002. s. 60

Metoda, která se používá především v ekonomice, se dá použít i univerzálně. Jde o vytyčení předností a slabostí, nadějí a obav. Můžeme zjistit, do jaké míry využíváme svých předností a jak eliminovat své slabosti. Jde o to, abychom je byli schopni reálně vnímat, abychom se dovedli poučit ze situací ohrožení, které jsme prožili, a nedopouštěli se stejných chyb jako dříve.¹²

2.4 Metody, které jsem použila osobně

Při vyhledávání metod sebepoznání jsem došla k cvičení, které jsem si vyzkoušela i na sobě, viz obrázek. Vytvoříme si kruh, který rozdělíme několika čarami, na jednu polovinu kruhu napíšeme vlastnosti, které si myslíme, že máme a na druhou stranu kruhu jejich protiklady, nemusí se jednat vyloženě o antonyma podle jazykového hlediska, ale hlavně takové vlastnosti, které my vnímáme jako protiklady k těm našim. Poté zakroužkujeme ty vlastnosti, které si myslíme, že máme, tedy jednu polovinu kruhu bychom měli zakroužkovat celou, ale je zajímavé, že spousta lidí zaškrtně některé vlastnosti i na straně druhé.



V rámci svého sebepoznání jsem se rozhodla zpracovat si osobnostní analýzu, abych si potvrdila nebo naopak vyvrátila, zda jsem si školu, kterou studuji, vybrala správně. Zvolila jsem si analýzu z knihy Niterný leadership.

Skupina A: Rezervovaný, nekomunikativní, chladný, opatrný, neosobní, obezřetný, věcný, zjevně je obtížné ho blíže poznat, disciplinované postoje, formální mluva, racionální rozhodování, striktní, náročný sám na sebe, časově ukázněný, užívá fakta, formální oblečení, odměřené jednání.

¹² MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2. aktualizované a rozšířené vyd. Praha : Grada Publishing, a. s., 2007. s. 34-35

Celkem: 13

Skupina B: Rád se ujímá velení, **soutěživý**, má sklon k využívání moci, **rychlé jednání**, ochota riskovat, **direktivní**, agresivní, vyhraněné názory, své soudy pronáší nahlas, **pevný stisk ruky**, iniciátor, **jasná představa o potřebách**, **snadno se vzruší**, **expresivní hlas**, ujímá se sociální iniciativy, rychlé tempo.

Celkem: 7

Skupina C: Komunikativní, **otevřený**, vřelý, snadno přístupný, **přátelský**, přizpůsobivé postoje, neformální mluva, časově nedisciplinovaný, nenáročný sám na sebe, impulzivní, emocionální rozhodování, zjevně je snadné ho blíže poznat, **neformální oblečení**, dramatické názory, **užívá svého přesvědčení**, **tolerantní**, **osobní**.

Celkem: 6

Skupina D: **Pomalé tempo**, bezvýrazný hlas, **klidný**, **ochotný pomáhat**, nemá jasnou představu o potřebách, **umírněné názory**, klade otázky, obvykle se vyhýbá využívání moci, **promyšlené jednání**, sociální iniciativu nechává na ostatních, **nerad riskuje**, **tichý**, **poskytuje podporu**, **kooperativní**, mluví tichým hlasem, nevýrazný stisk ruky, souhlasné postoje.

Celkem: 9¹³

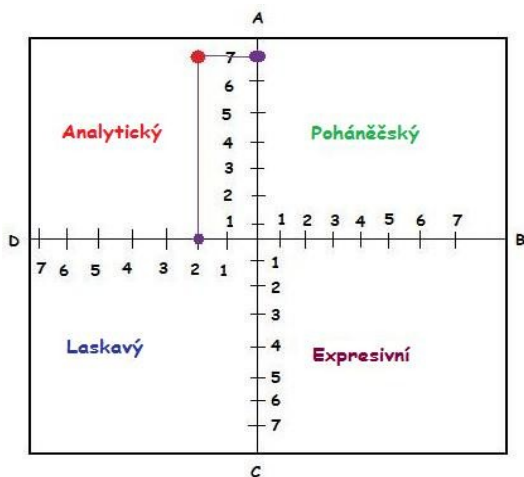
Tento test spočívá v tom, že se sestaví čtyři skupiny vlastností a člověk si z každé skupiny vybere ty své. Poté se jednotlivé vlastnosti sečtou a také se určí, které skupiny jsou větší a o kolik.

1) A = 13 B = 7 C = 6 D = 9

2) A versus C: A je větší o 7 bodů

B versus D: D je větší o 2 body

Tyto hodnoty se následně zakreslí do osobnostní mřížky.



¹³ BENDER, P., U. *Niterný leadership*. Praha : Management Press, 2002. s. 64-69

Podle této osobnostní analýzy jsem analytický typ člověka, jehož vlastnosti jsou především logické myšlení, preciznost, serióznost, systematicčnost a uvážlivost. Je to osobnost melancholická, hloubavá a přemýšlivá, která se vyžívá v detailech, klade důraz na čísla, statistiky a ideje. Tento typ člověka je náročný na sebe i ostatní a vyžaduje přesnost. Slabou stránkou může být vylučování emocí z rozhodování a perfekcionismus.

Řekla bych, že všechny tyto vlastnosti na mě sedí a podle mého názoru jsou důležité pro právníká povolání.

Za hlavní dvě své slabé stránky považuji právě již zmiňovaný perfekcionismus a také introvertní povahu, na základě které si nejsem jistá při komunikaci a projevu před lidmi. Tyto mé slabiny si uvědomuji již delší dobu a samozřejmě mám snahu něco s tím dělat, rozhodně to ale není lehký úkol. Kniha Petera Bendersa mě inspirovala a zároveň povzbudila v tom, že ačkoli člověk nemá k něčemu přirozený talent, není vyloučené, že by v tom mohl být dobrý nebo dokonce i vynikající.

3. Závěr

V závěru bych shrnula, že jsem dospěla k tomu, co jsem si myslela již před zahájením práce, a to že sebepoznání je velice důležité, pokud chceme žít plnohodnotným životem a nechceme si jej nechat proplout mezi prsty.

Mimo jiné jsem zjistila, jakým způsobem bych k sebepoznání měla dospět a do budoucna se tím rozhodně hodlám řídit a některé metody jsem již na sobě vyzkoušela, například test osobnostního typu neboli osobnostní analýzu, která mě ujistila, že nestuduji právnickou fakultu zbytečně a že se do budoucna můžu tomuto povolání věnovat a může mě to naplňovat.

Seznam použité literatury:

- BENDER, P., U. *Niterný leadership*. Praha : Management Press, 2002. ISBN 80-7261-069-4
- COVEY, S., R. *7 Návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*. Praha : Nakladatelství PRAGMA, 1997. ISBN 80-85213-41-9
- KUNEŠ, D. *Sebepoznání, psychoterapeutické principy a postupy*. 1. vyd. Praha : Portál, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7367-541-7
- MEZERA, A. *Pro jaké povolání se hodím? Jak si vybrat střední a vyšší odbornou školu a budoucí povolání*. 2. aktualizované vyd. Brno : Computer Press, a. s., 2008. ISBN 978-80-251-2395-9
- MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 2. aktualizované a rozšířené vyd. Praha : Grada Publishing, a. s., 2007. ISBN 978-80-247-1349-6
- Úspěch. *Wikipedia* [online]. Last modified 9. února 2010 22:01:29 [cit. 2010-14-4]. Dostupné z: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%9A%C4%9Bch>>