

# Jaká je moje práce snů?



## Sebekoučovací dotazník

Jsi na mateřské a nechceš se vracet do předešlé práce, vybíráš si školu nebo Tě prostě nenaplnuje Tvoje dosavadní kariéra a toužíš po změně? Ale vlastně úplně nevíš, co by to mělo být? Co by Tě naplňovalo natolik, abys své práci mohl říkat **DREAM JOB**?

Zkus tento sebekoučovací dotazník.

Těchto **12 otázek** Ti pomůže odhalit, jaká práce je pro Tebe ta pravá a jakém směrem by se mělo ubírat Tvoje další snažení.

Vyčleň si prosím na jeho vyplnění dost času (aspoň 60 minut) a nespěchej na odpovědi. Vezmi si prosím k ruce papír a tužku a odpovědi si zapisuj.

Výsledky jsou o hodně lepší, než když si odpovědi budeš jen sumírovat v hlavě. Zkus přemýšlet opravdu ze široka, předem v hlavě žádné odpovědi nezamítej. Není třeba cenzurovat žádné nápady, i když se Ti třeba zdají bláznivé nebo nereálné. Odpovědi na každou otázku si zapiš co nejvíce. Klidně přepisuj, škrtej, dělej změny, pracuj se svými odpověďmi.

Připraven/a? Tak jdeme na to:

1) Jaké jsou Tvoje **životní hodnoty** - zamysli se prosím, jaké hodnoty jsou pro Tebe konkrétně v životě nejdůležitější a zapiš si je v pořadí od nejdůležitější k nejméně důležité. Pokud nevíš, kudy do toho, příklady hodnot jsou třeba: svoboda, jistota, peníze, rodina, přátelé, volný čas, cestování,...



- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

2) Jaký je tvůj **vysoký sen**? Jak by vypadal Tvůj život a hlavně Tvoje práce, pokud bys neměl/a vůbec žádná omezení (např. co se týče vzdělání, peněz, místa bydliště,..)

Popiš, jak by vypadal Tvůj život obecně a zaměř se na jeden takový snový pracovní den. Co by bylo jeho náplní? Jaká by byla pracovní doba? Na jakém místě bys pracoval/a? Nemusíš popisovat konkrétně, jen načrtni, jakými činnostmi bys trávil/a čas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kontrolní otázka 😊. Jak je Tvůj vysoký sen v souladu s Tvými hodnotami? Vidíš tam nějaký rozpor? Pokud ano, zamysli se, z čeho plyne a případně uprav svoje odpovědi. Možná zjistíš, že některé hodnoty nejsou tak docela Tvoje.

.....

.....

.....

.....

3) Jaké jsou Tvoje **silné stránky**? Co umíš fakt dobře? Pokud je pro Tebe těžké toto zodpovědět, zeptej se třeba svého okolí. Co si myslí, že je Tvoje silná stránka. Ptej se lidí, jejichž názoru si vážíš a zároveň víš, že Tě podpoří. Určitě na něco přijdete 😊.

Piš opravdu vše, i když máš pocit, že to s prací nesouvisí. Dovednosti, schopnosti, povahové vlastnosti,...

.....

.....

.....

.....

.....



4) Jaké jsou Tvoje **zájmy**? Co Tě baví, u jaké činnosti zapomeneš na čas? Co Tě bavilo, když jsi byl/a dítě? Vypiš prosím vše, i když se Ti zdá, že to s prací nesouvisí:

.....  
.....  
.....  
.....

5) Jaké jsou Tvoje **preference**? Co je pro Tebe důležité pro to, aby Tě práce naplňovala, bez čeho se neobejdeš?

Nejprve pár možností na výběr (označ, co Ti vyhovuje více), zbytek prosím vypiš:

podnikání/ zaměstnanec  
v kanceláři/ v dílně/ doma/ venku/ na cestách/ střídat to  
sám/ mezi lidmi  
práce v týmu/ samostatná  
práce hlavně "rukama"/ práce hlavně "hlavou"  
řídít lidi/ být řízen/ samostatná činnost  
rozmanitá činnost plná změn/ klidná aktivita bez větších výkyvů

.....  
.....  
.....

6) Co naopak za žádnou cenu **nechceš**? Čemu se ve své kariéře chceš naprosto vyhnout? Příkladem může být stres, přesčas, kontakt s lidmi. Vypiš prosím zde:

.....  
.....  
.....  
.....

7) Jsi ze svých dosavadních odpovědí schopen/schopna dát dohromady nějaké pracovní **pozice** nebo **činnosti**? Nemusí být úplně konkrétní, možná Tě napadá jen obor (např. medicína, sociální práce, design,...). Pokud ano, vypiš zde, opět co nejvíce možností, vše, co tě napadá:

.....  
.....  
.....  
.....

8) Co Ti v současné době brání začít se věnovat oborům nebo činnostem, které jsi vypsál/a? Vypiš prosím **bariéry**, které Tě napadnou. Pokud nevíš, jaké požadavky je potřeba na Tvoji



vysněnou práci splnit, napadá Tě, jak to zjistit?

Nápady zapiš prosím zde:

.....  
.....  
.....

9) Zamysli se prosím nad bariérami. Je možné je jednoduše **překonat** nebo je k tomu potřeba nějaké zásadní úsilí, něco opravdu dlouhodobého (např. vysokoškolské studium).

Pokud ano, lze se oboru věnovat bez tohoto kroku? Příkladem může být medicína. Stát se lékařem vyžaduje šestileté studium a další praxi, ale některé další profese se v tomto oboru dají vykonávat s menšími požadavky na vzdělání. Svoje nápady vypiš prosím zde:

.....  
.....  
.....

10) Pokud je potřeba zásadní úsilí, máš **motivaci** jej vyvinout? Pokud není, co Ti zatím brání pustit se do toho? Co by se muselo v Tvém životě změnit, aby to bylo možné?

.....  
.....  
.....

11) Jaké (třeba drobné) **kroky** můžeš ve své současné situaci podniknout, aby ses přiblížil/a své snové práci? Napiš prosím vše, co Tě napadá:

.....  
.....  
.....

12) Můžeš dát dohromady aspoň přibližný časový **plán**, kdy začneš jednotlivé kroky podnikat? Vypiš prosím zde, co můžeš začít dělat, aby ses začal/a přibližovat svému cíli. Ideálně si pak výsledek dej někam, kde na něj každý den uvidíš:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Tak, a jsme na konci.

Zkus si prosím teď ještě jednou v klidu projít svoje odpovědi a zamyslet se nad tím, co z nich pro Tebe plyne. Jsi schopen/schopna vyvodit z nich nějaké závěry do budoucna? Získal/a jsi nějaké nové perspektivy? Dozvěděl/a ses o sobě něco nového? Pomohl vybrat směr, kterým se chceš dál ubírat ve své pracovní kariéře?

Nech v sobě výsledky pár dní uzrát a projdi si svoje odpovědi ještě jednou. Je něco, co bys změnil/a? Není špatný nápad se k dotazníku čas od času vrátit a znovu se zamyslet nad otázkami i svými odpověďmi.

Pokud bys to potřeboval/a probrat více do hloubky a na nějaké téma se konkrétně zaměřit, napiš mi na **[pochopto@pochopto.website](mailto:pochopto@pochopto.website)** a objednej se na úvodní konzultaci zdarma.

