

OSOBNOSŤ A SEBAROZVÍJANIE

Osobnosť – individuálny súbor duševných a telesných vlastností človeka, ktorá sa utvárajú v priebehu vývoja a prejavujú sa v sociálnych vzťahoch.

Súčasťou prípravy človeka na plnenie vývinových úloh a riešenie rozličných životných situácií – vrátane prípravy na povolanie – je proces výchovy a vzdelávania.

Teória 6-tich „S“

1. **SEBAREFLEXIA** – vnímanie seba samého
2. **SEBAHODNOTENIE** – vytváranie obrazu o sebe
3. **SEBAVEDOMIE** – vnímanie svojej osoby sebou samým a okolím
4. **SEBAOVLÁDANIE** – výstavba vlastného „ja“
5. **SEBAREGULÁCIA** – ovládanie seba samého
6. **SEBATVORENIE** – autokreácia – tvorenie svojho bytia

Štruktúra osobnosti – súhrn vrodenej a získanej vlastností. Vytvára rad psychických vlastností osobnosti – schopnosti, temperament, charakter, motívy, postoje, záujmy a potreby.

Štruktúra osobnosti:

1. **Záujmy** – trvalejší vzťah jedinca k objektom a činnostiam, ktorý sa prejavuje v sklone zaoberať sa nimi teoreticky alebo prakticky. Nezhoda medzi veľkými záujmami a malými schopnosťami môže vyvolať duševné ťažkosti a nespokojnosť.
2. **Charakter** – individuálna sústava podstatných vlastností osobnosti, ktoré sú pre človeka príznačné, vyjadrujú jeho vzťahy ku skutočnosti a prejavujú sa v jeho správaní a skutkoch.
3. **Charakterové vlastnosti:**
 - a) vzťah k ľuďom
 - b) vzťah k sebe samému
 - c) vzťah k práci a povinnostiam
 - d) vôľové vlastnosti
4. **Potreby** – jednotlivcom pociťovaný nedostatok niečoho, základné motívy človeka.

Temperament – určuje dynamiku a intenzitu celého prežívania a správania osobnosti. **Temperamentové charakteristiky** možno rozpoznať na základe mimiky tváre, sily gestikulácie a striedania emócií.

Podľa Eysencka závisí temperament od 2 faktorov:

- a) **introverzia vs. extroverzia**
- b) **stabilita vs. labilita**

Typy ľudí podľa temperamentu:

- 1) **melancholik**
- 2) **flegmatik**
- 3) **choleric**
- 4) **sangvinik**

Schopnosti – osobnostné predpoklady na vykonávanie určitej činnosti, ktoré tejto činnosti zároveň zodpovedajú a zaručujú jej úspešnú realizáciu.

Prejavy schopnosti:

- a) rýchlosť osvojovania si vedomostí a úkonov
- b) rýchlosť a kvalita riešenia úloh
- c) náročnosť a zložitosť riešených úloh
- d) produktivita činností
- e) samostatnosť a tvorivosť postupu

Základné skupiny schopností:

- a) zmyslové /senzorické/
- b) rozumové /intelektové/
- c) pohybové /psycho-motorické/

Rozvoj optimálnych zručností v aplikácii na trh práce

Zručnosť – spôsobilosť nadobudnutá na základe osvojených vedomostí a predchádzajúcej praktickej činnosti napr. komunikačná, numerická, manuálna, technická, umelecká, priestorová zručnosť.

Kľúčové kvalifikácie – schopnosti, ktoré odolávajú zmenám a môžu byť používané aj pri zmenených okolnostiach.

Členenie kľúčových kvalifikácií:

1. schopnosť riešiť problém a kreativita
2. schopnosť učenia a myslenia
3. schopnosť odôvodňovania a hodnotenia
4. schopnosť kooperácie a komunikácie
5. schopnosť prevziať zodpovednosť
6. samostatnosť a výkonnosť

ZOSTAVENIE OSOBNÉHO PLÁNU ROZVOJA

1. prehodnotiť vlastné schopnosti a možnosti – swot analýza
2. získavať nové skúsenosti
3. plánovať vzdelávanie
4. určiť si ciele – dlhodobé a krátkodobé

Plán kariéry vychádza z posúdenia vlastných schopností a osobného potenciálu. Plánovanie kariéry je proces kritického prehodnotenia vlastných možností a schopností, programovania práce a získavania nových pracovných skúseností, neustálej výchovy a vzdelávania, určenia krokov na dosiahnutie vytýčeného cieľa, učenia a rozvoja kľúčových a osobných kompetencií, rozvíjania profesijných zručností.