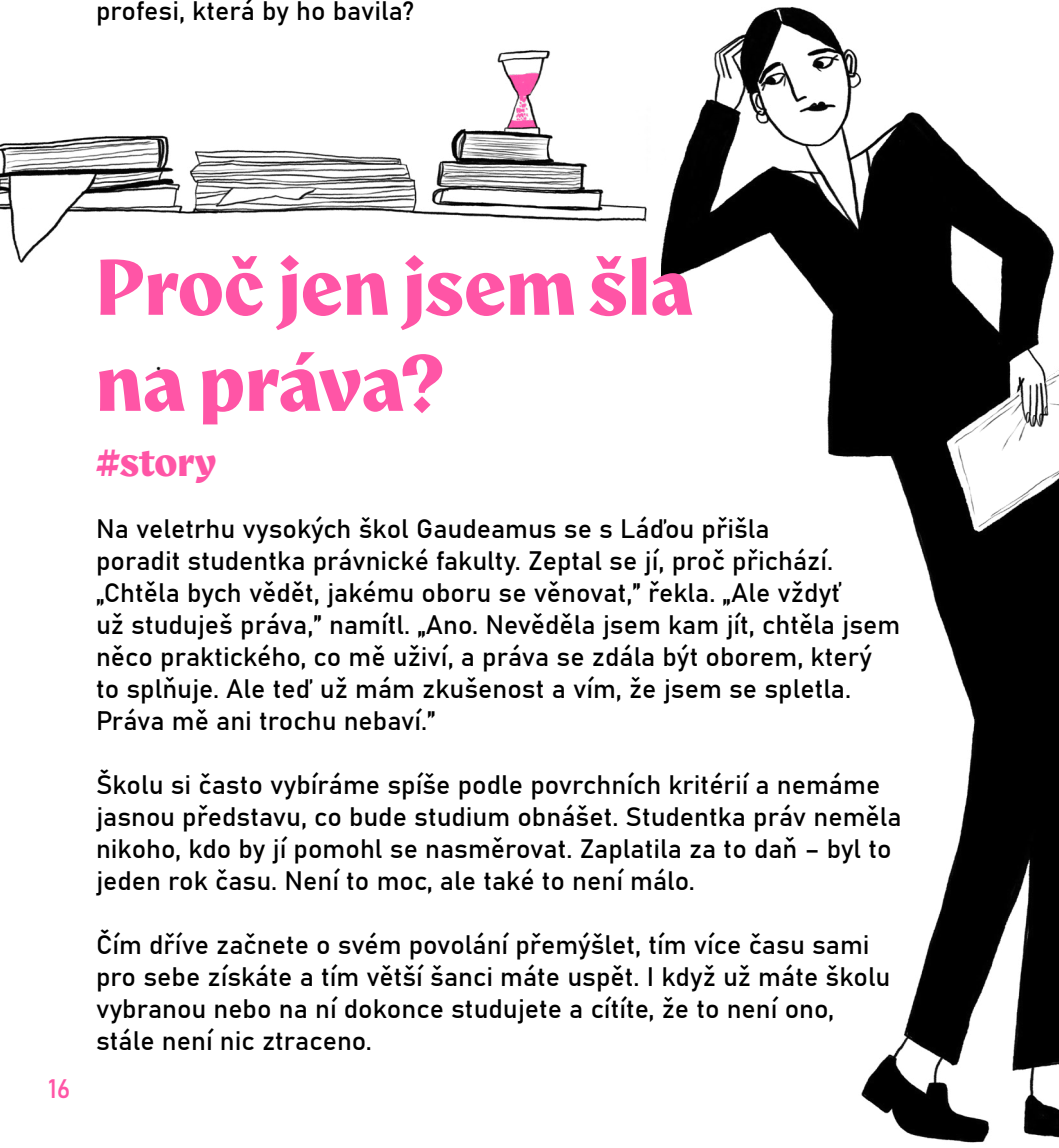


Vstupujete do obchodu a máte chuť si vybírat. Zlákala vás výloha, otevíráte dveře, když vtom narazíte na prodavače. Tváří se nepříjemně. Vypadá, jako by právě spolkl pilulku jedu. Možná na vás dokonce začne tlačit. Zahrne vás naučenými frázemi a odradí vás. Odcházíte a říkáte si, co ho asi přimělo nastoupit do zaměstnání, ve kterém počítá minuty do konce pracovní doby? Neměl by raději svůj drahocenný čas věnovat profesi, která by ho bavila?



Proč jen jsem šla na práva?

#story

Na veletrhu vysokých škol Gaudeamus se s Ládou přišla poradit studentka právnické fakulty. Zeptal se jí, proč přichází. „Chtěla bych vědět, jakému oboru se věnovat,” řekla. „Ale vždyť už studuješ práva,” namítl. „Ano. Nevěděla jsem kam jít, chtěla jsem něco praktického, co mě uživí, a práva se zdála být oborem, který to splňuje. Ale teď už mám zkušenost a vím, že jsem se spletla. Práva mě ani trochu nebaví.”

Školu si často vybíráme spíše podle povrchních kritérií a nemáme jasnou představu, co bude studium obnášet. Studentka práv neměla nikoho, kdo by jí pomohl se nasměrovat. Zaplatila za to daň – byl to jeden rok času. Není to moc, ale také to není málo.

Čím dříve začnete o svém povolání přemýšlet, tím více času sami pro sebe získáte a tím větší šanci máte uspět. I když už máte školu vybranou nebo na ní dokonce studujete a cítíte, že to není ono, stále není nic ztraceno.

#brain

Náš mozek se snaží ze všech sil, abychom přežili. Smysly se chovají jako radary. Sledují situaci a posílají mozku signály. Mozek zprávy vyhodnocuje. Snaží se zjistit, jestli nás něco ohrožuje. Když si začne myslet, že ano, spustí emoce, nasměruje na odstranění hrozby veškerou pozornost a přinutí nás jít do akce.

Buddha přirovnával rozum a emoce k jezdcí na slonovi. Když slon ucítí hrozbu, splaší se a jezdec ho nedokáže ovládnout.



UKÁZKOVÁ
STRANA

Výběr povolání

Jak naslouchat, která profese nás k sobě povolává, a jak zvolit mezi všemi těm hlasy, to je otázka, která nás v určitém věku začíná přitahovat čím dál tím více. Odpověď na ni není jednoduchá, ani jednoznačná a už vůbec ne přenosná. Při hledání je třeba vzít v úvahu vlastní pocity, ale také talent, užitečnost i poptávku po profesích na trhu práce.

Jsou mezi námi osobnosti, které vědí přesně co chtějí. Není jich však mnoho a většina z nás na cestě za budoucím povoláním musela přemýšlet, zkusit a rozhodovat.

Představte si sami sebe v kolečku pro křečka. Běžíte od jedné zkoušky ke druhé, od přijímaček k maturitě. Na výběr budoucího povolání nemáte dostatek času, ani prostoru ve svých myšlenkách. Pokaždé, když se na budoucnost snažíte zasoustředit, vidíte jen velkého slona. Nevíte, odkud začít, zda ho poznávat od ocasu nebo chytit přímo za chobot. Nakonec se termín podání přihlášky natolik přiblíží, že se rozhodnete narychlo.

V kolečku pro křečka nás udržuje pěkná řádka mechanismů mysli. Rozplést je a obelstít není vůbec jednoduché.

V knize narazíte na výzvy, které vám pomohou vytvořit vnitřní kompas. Vaše rozhodování se rozpadne na kroky. Každý krok, každá výzva, potřebuje svůj čas. Dopřejte si ho. Vracujte se k němu. Dělejte si poznámky. Kreslete si. Nehlaste se na školu jen proto, že „by to mohlo být v pohodě“.

Budete-li sestavovat svůj vnitřní kompas poctivě, mozek vám dá odpověď na důležitou otázku: Jaké povolání si vybrat, abych byl ve svém profesním životě šťastný? A co víc, odpoví dokonce na otázku: Jak svého snu dosáhnou?

Kdo ví, kam kráčí, pro toho už není žádná překážka příliš vysoká.

V kolečku křečka

Ocitnete-li se v kolečku pro křečka, přehodte výhybku a vyskočte ven!



#hack

Přehodte výhybku k tomu, co vás baví a co vám jde.
Zatím jste nejspíš nepotkali to pravé. Chce to zkusit nové věci. Zasněte se: Na co jste si hrály jako děti?

Pilujte rozhodování

To je skvělá zpráva, máte možnost volby! Zkuste si udělat myšlenkovou mapu: Vyznačte si barevně, jak moc vás jednotlivé činnosti baví a zužujte výběr. Udělejte si rozhodovací tabulku.

Co nejhoršího se může stát?

Obavy jsou přirozené. Nejlepší cestou, jak je překonat, je udělat si plán nebo alespoň pár záchytných kotev. Můžete najít více způsobů, jak svou vášeň zpeněžit. Když jeden příjem vypadne, máte jiný.

Zvažte změnu

Drobnou nebo zásadní. Obor, který by vás živil a zároveň bavil, se určitě najde. Pro to, co už umíte, najdete využití i v nové profesi. Když se rozhodnete zůstat u svého původního zaměření, najdete si koníček, který vám dělá radost.

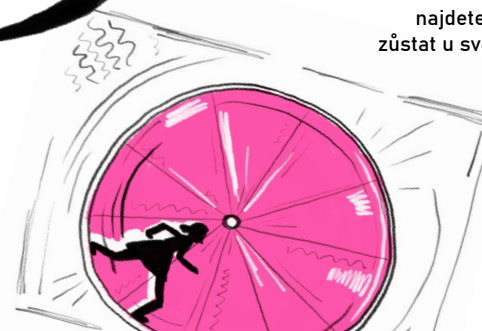
Nic mě nebaví...
nic se mi nedaří.

Baví mě všechno.
Jsem multitalent.

Co mě baví, to mě
neuživí!

#pochyby

Co mě uživí, to mě nebaví.



#pochyby

Rodiče chtějí, abych byl něčím jiným, než chci já sám.

Ve škole mi řekli, že na to nemám.

Nejsem si jistý!

Vysvětlujte, argumentujte

Rodiče mohou mít přirozené obavy o vaše uplatnění. Zkuste požádat dospělého prostředníka, aby pomohl váš postoj rodičům vysvětlit. Může jím být učitel, kterému důvěřujete, nebo kariérový poradce.

Píle hory přenáší

Názor jednoho člověka není směrodatný. Zkuste jej konzultovat ještě s někým dalším. Myslete na to, že píle může být někdy důležitější než talent.

Experimentujte

Vyzkoušet můžete cokoliv. Můžete projít brigádami nebo stážemi a vnímat, jak se v nich cítíte. Dokážete tuto práci dělat dlouho, ale opravdu dlouho? Ne? Pak zkuste něco jiného.

#hack

#pochyby

Jsem si jist jenom tím, co nechci.

Mám pochybnosti, ale nevím přesně, co mi brání.

Na změnu je pozdě. Bojím se, že si vyberu nesprávně.

UKÁZKOVÁ
STRANA

#hack

Vyškrťávejte

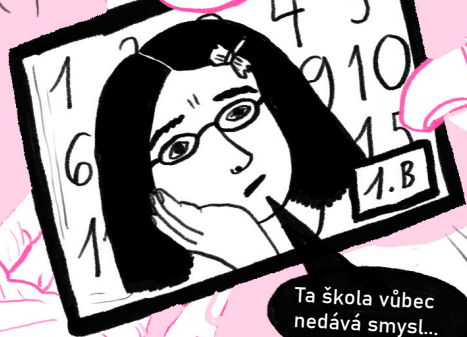
I to je dobrý začátek. Projděte si seznam profesí. Vyškrťte ty, které vás nepřitahují. Co na seznamu zůstalo? Dejte si 100 hodin na vyzkoušení a odpovězte si na otázku: Jak se v tomto oboru cítím?

Zbavte se nejistoty

Zkuste se zaměřit na své obavy. Udělejte si písemný seznam překážek a nejistot. Vezměte je jednu po druhé. Které vás mohou skutečně ohrozit? Jakým způsobem je můžete překonat?

Dejte si čas

Nikdy není pozdě na to, abyste své rozhodnutí změnili. Děláte chyby, jste lidé. Padáte, abyste zase vstali a šli dál. Tlak na sebe sama vás naopak blokuje. Ve skutečnosti můžete učinit nové rozhodnutí každý den a nakonec najít to správné. Uvědomte si, kolik úspěšných lidí našlo svou vysněnou profesi až v druhé polovině svého života!



Ta práce vůbec nedává smysl...

Ta škola vůbec
nedává smysl...

60% studentů nedokončí vysokou školu.
57% studentů by už na stejnou školu znovu
nešlo. Proč?

Říkají, že jim to nedává smysl.

Zde si můžete udělat test a vyhodnotit,
jak jste na tom s výběrem školy vy.



Kam se poděl
můj život?

Vnitřní kompas

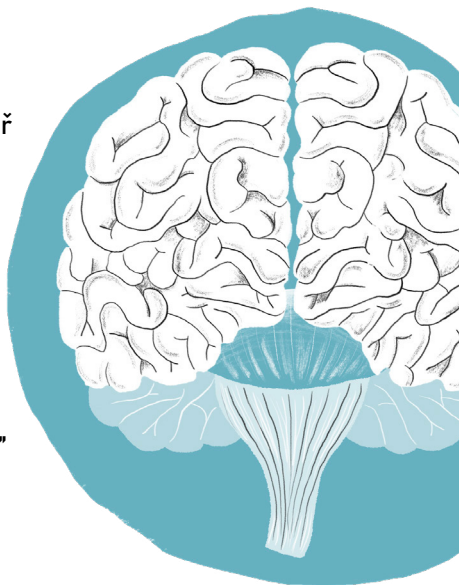
UKÁZKOVÁ
STRANA





#brain

Každý lidský mozek je unikátní. Na celém světě nenajdete dva stejné. Z toho vyplývá, že také neexistují dvě stejné cesty k cíli a je sporné, zda vůbec existují dva stejné cíle. Pojdme si nalít čistého vína – je téměř nemožné vám poradit. Můžete se však od ostatních inspirovat a najít si vlastní cestu, klást si ty správné otázky a hledat na ně odpověď. Při četbě motivačních knih nebo sledování sociálních sítí můžete snadno propadnout pocitu méněcennosti. „Je se mnou něco špatně, když se nedokážu vybičovat k úspěchu? Když nemám jasný cíl, nevím, jaký je můj talent, neprožívám žádnou vášeň a necítím žádné vnitřní poslání?“ Odpověď zní: NE. Pochybnosti jsou přirozené. Dokážou být velice silné a blokovat vás v přemýšlení. Značí, že si hledáte svou vlastní cestu. Možná nevede k cíli tak snadno a přímočaře, jak to motivační knížky popisují, ale je to VAŠE CESTA.



#story

Láďa

Zásahy shůry

UKÁZKOVÁ
STRANA

Už víte, proč se Láďa rozhodl stát psychologem. Bakalářské studium ho však vůbec nebavilo. Spousta definic, statistik, teorií, a život nikde. Cítil se zklamaný. Přibral si druhý obor – práva.

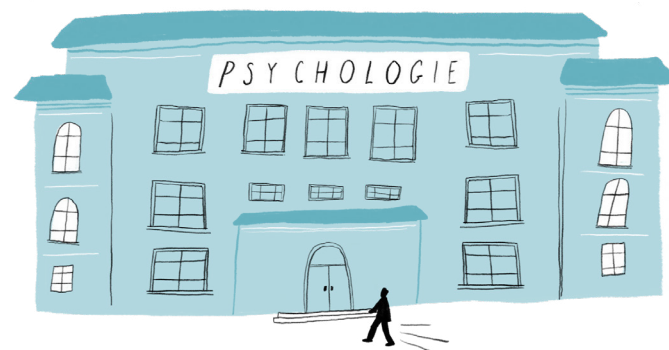
Během bakalářských zkoušek se ho jeden člen komise zeptal, zda bude ve studiu psychologie pokračovat. Odpověděl upřímně, že to v plánu nemá.

A v tom přišla věta, která mu změnila život. Jeden z vyučujících, kterého uznával, si vzal slovo: „Je to škoda,” řekl. „Myslím, že byste byl dobrý psycholog.”

Láďa si dal víkend na rozmyšlenou a rozhodl se. Dá studiu psychologie ještě šanci.

Vyplatilo se. Magisterské studium bylo úplně jiné. Praktické a založené na zkušenostech. Právnickou fakultu však Láďa pro jistotu také neopustil a dokončil oba obory.

Praxe ukázala, nakolik je tato kombinace oborů unikátní. Umožňuje mu nyní v praxi přinášet řešení i pro náročné situace na pracovišti tam, kde se psychologie a právo potkávají.





Vášeň a talent

Chtělo by se říci, že talent je důležitější než vášeň, ale nemusí to být vůbec pravda. Talent a vášeň se mohou překrývat, mohou se míjet a mohou jít dokonce úplně jiným směrem.

Psycholožka Marie Blahutková působila na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně a během dlouholeté praxe jí procházela rukama řada talentovaných sportovců.

„Medaile z olympiády nevozí ti, kdo byli na špičce v juniorech. Mnohem častěji jsou to sportovci, kteří v juniorech byli nadprůměrní, ale zdaleka ne nejlepší. K tomu, aby se dostali na vrchol, se museli propracovat,“ řekla.

Co mezi sportovci pomůže „dvojkám“ dostat se kupředu? Jejich výhodou není sportovní talent, ale odhodlání a úsilí.

Ivan Lendl

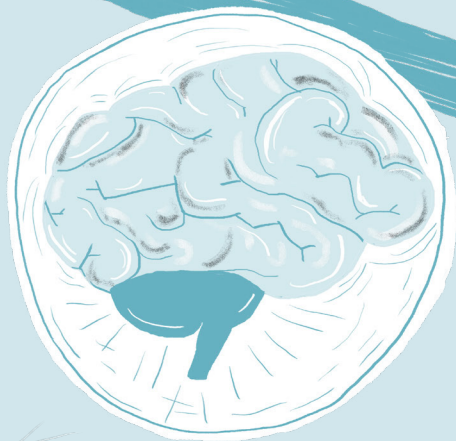
Jeden z nejslavnějších tenistů všech dob

Měl jsem talent na dřinu.

Během kariéry vyhrál 8 grandslamových titulů a strávil 270 týdnů na 1. místě žebříčku ATP. V roce 2001 byl uveden do Mezinárodní tenisové síně slávy. Podle trenéra Josefa Tobiáše, který s ním v mládí pracoval, nebyl žádný výjimečný sportovní talent. „Jenže tenisu obětoval všechno. Je příkladem toho, že tréninková dřina se vyplácí. Byl cílevědomý. Věděl, že chce vyniknout,“ řekl o něm Tobiáš. Lendlovým talentem byla vytrvalost, pílě a schopnost překonávat překážky. Využil skvěle tento potenciál. Dokázal, že vášeň pro sport a trpělivá každodenní práce může vést až na vrchol. Prý o sobě řekl: „Měl jsem talent na dřinu.“



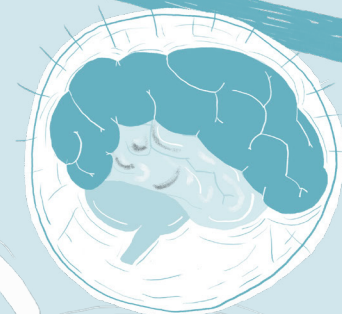
plazí mozek
500 milionů let



savčí mozek
200 milionů let



lidský mozek
100 milionů let



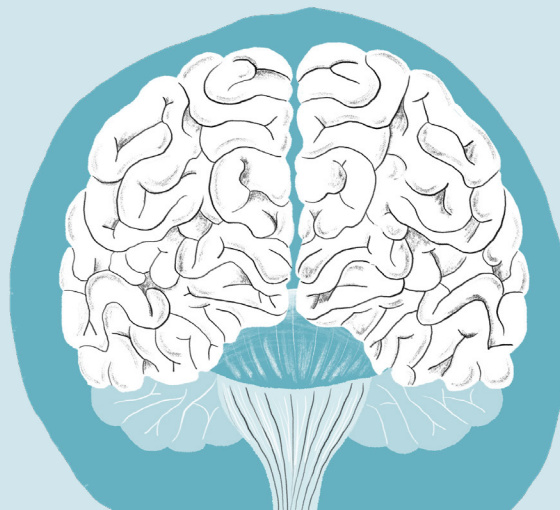
současnost

Zpětná vazba

Zpětná vazba je reakcí jiného člověka na to, co jste udělali nebo řekli. Často se s ní setkáte ve škole a později v pracovním týmu. Zpětná vazba slouží k učení a nastavení hranic a pravidel vzájemného respektu. Přínos zpětné vazby spočívá v tom, že díky ní můžete získat informace, které vás dosud ani ve snu nenapadly. Reakce okolí na naše jednání má smysl vnímat, ale je úplně v pořádku, když se nakonec zařídíte podle sebe. Zpětnou vazbou je například slovní hodnocení.

#brain

Mozek se vyvíjel postupně. Jeho nejstarší část, mozkový kmen, si můžeme představit jako plazí mozek. Je zodpovědný za řízení základních životních funkcí a instinktů. Později se vyvinul limbický systém, který jsme zdělili po savcích. Má na starost emoce a paměť. Nejmladší části mozku se říká neokortex. Máme jej jen my, lidé. Je zodpovědný za rozum a tvořivost. Mozek se vyvíjí pomalu, potřebuje čas. Nedokáže dostatečně rychle zpracovat změny prostředí, kultury a nové technologie. Proto často mozek reaguje na situace automaticky. Volí takovou reakci, která se osvědčila našim předkům. Tato reakce však vůbec nemusí být výhodná v podmínkách, ve kterých žijeme dnes.



Ať je zpětná vazba formulována jakkoliv, naším mozkem je vždy vnímána jako hrozba. Když jsme žili ještě v tlupách, každé odmítnutí pro náš mozek znamenalo signál skutečného ohrožení života. Pokud by nás tlupa vyloučila, museli bychom odejít do pralesa. Sami bychom si tam však neporadili a stali bychom se snadnou kořistí predátorů. Prostředí kolem nás se změnilo. Pokud nás dnes kamarádi nepřijmou, najdeme si jiné. Pokud nás vyloučí pracovní tým, zaměstnají nás jinde. Naš mozek to však zatím ještě nepocítil. Odmítnutí vnímá stejně jako před deseti tisíci lety, tedy jako ohrožení života. Proto jsou naše reakce na odmítnutí tak silné, že je nedokážeme ovládnout.