

# Sebapoznanie

Najpodstatnejší faktor vo všetkých situáciách ste práve VY. Preto je dôležité porozumieť seba samému. Sebapoznanie môžeme považovať za jednu z hlavných zložiek emocionálnej inteligencie. Tú môžeme definovať ako schopnosť rozpoznať a pochopiť emócie, nie len tie svoje ale i ostatných ľudí. To nám uľahčuje zvládať svoje správanie a vzťahy. Sebapoznanie nás posúva vpred, uľahčuje robiť zmeny a rovnako nám pomáha pri rozhodovaní sa.

Pre rozvoj sebapoznania je dobré zamerať sa na:

- Vonkajšie a vnútorné faktory, ktoré nás ovplyvňujú
- Okolnosti nášho správania
- Dôveryhodná spätná väzba
- Zvedavosť a motivácia

**”Najťažšie zo všetkých poznaní je sebapoznanie”**

**Sokrates**



## **Faktory formovania osobnosti**

*Vrodené vlastnosti*

*Prostredie*

*Životné skúsenosti*

## **Ako sa vidím ja, ako ma vidia ostatní 😊**

1. Čo Vás milo prekvapilo? Čo ste si o sebe doteraz nemysleli a až teraz ste si uvedomili „aha, naozaj asi mám túto vlastnosť“?

---

---

---

---

2. Čo Vás na druhej strane zaskočilo? Čo ste si predtým neuvedomili?

---

---

---

---

3. Čo s tým chcete urobiť? Ako chcete danú vlastnosť odstrániť?

---

---

---

---

# MOJE SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY

Na základe poznatkov zhrňte svoje silné a slabé stránky. Porozmýšľajte, aké prednosti musíte vyzdvihnúť a naopak, na ktorých slabostiach popracovať

Moje silné stránky 😊	Moje slabé stránky ☹️