

## Karta osobnosti



### Instrukce:

- Poznat svoji osobnost Ti může také dodat mnoho informací. Níže najdeš několik
- lidských charakteristik v pěti hlavních rysech, které mohou naši osobnost popsat a které
- Ti mohou pomoci poznat lépe svoji vlastní osobnost. Zkus si každou charakteristiku sám/
- sama pro sebe ohodnotit. Každé můžeš dát 1 až 10 bodů, jeden bod je nejméně, deset
- nejvíce. Spočítej si potom také kolik bodů jsi získal/a v každém z pěti hlavních rysů, ať
- vidíš, co mohou být Tvoje silné stránky a na čem můžeš své další rozhodování založit.
- Tabulku můžeš dát také svým známým či rodičům a požádat je, aby Tě ohodnotili i oni a
- výsledky můžeš srovnat. Někdy může být zajímavé se podívat, jak Tě vidí ostatní. Vezmi
- ale, prosím, v úvahu, že toto není žádný standardizovaný psychologický test, ale spíše
- přehled, který slouží k zamyšlení a rámcovou představu.

### Reakce na zátěž

1-10

Nebojácnost	Důvěra, že všechno dopadne dobře.	
Odpouštění	Rychlé odpuštění druhým, když mě něčím naštvou.	
Radostnost	Nízké a krátké projevy smutku a zklamání.	
Smělost	Užívání si veřejných vystoupení bez studu a rozpaků.	
Zdrženlivost	Odolávání náhlým pokušením ve stresu (např. čokoláda)	
Houževnatost	Schopnost zvládat naléhavé či stresové události.	
<b>Celkem</b>		

### Vztah se společností

1-10

Vřelost	Užívání si společnosti druhých lidí	
Družnost	Společenskost, zalíbení ve velkých společnostech	
Asertivita	Schopnost prosazení se ve skupině.	
Aktivnost	Energičnost, život v rychlém tempu.	
Vyhledávání zážitků	Vyhledávání výrazných zážitků, adrenalinu apod.	
Pozitivní emoce	Pozitivní ladění, častější prožívání radosti, spokojenosti...	
<b>Celkem</b>		

**Vztah k novým věcem****1-10**

Fantazie	Živá představivost, obrazotvornost, denní snění.	
Estetické prožívání	Zájem o umění, estetiku a krásno.	
Prožívání	Schopnost poznat a pojmenovat své emoce.	
Novátorské činnosti	Zkoušení nových věcí, upřednostňování rozmanitosti.	
Ideje	Touha dozvědět se neustále nové věci, diskutovat.	
Hodnoty	Ochota ověřovat si hodnoty, které jsou mi podsouvány.	
<b>Celkem</b>		

**Přívětivost k druhým****1-10**

Důvěra	Tendence důvěřovat druhým a považovat je za dobré lidi.	
Upřímnost	Čestné a přímé jednání.	
Altruismus	Velkorysost, ohleduplnost a přání pomáhat druhým.	
Poddajnost	Upřednostňování spolupráce před soutěžením.	
Skromnost	Pokora před druhými, schopnost upozadit sebe sama.	
Jemnocit	Projevy starostlivosti, soucitu a sympatie s druhými.	
<b>Celkem</b>		

**Vztah k práci a úkolům****1-10**

Způsobilost	Důvěra ve vlastní schopnosti, znalosti a dovednosti	
Pořádkumilovnost	Umění dobře si všechno zorganizovat, systematickosti	
Zodpovědnost	Dodržování pravidel a řádu, spolehlivost.	
Cílevědomost	Kladení vysokých cílů, zadávat si náročné úkoly a plnit je.	
Disciplinovanost	Dokončování i nezáživných úkolů, odolávání vyrušení.	
Rozvážnost	Tendence promýšlet si věci předem, zvažovat důsledky.	
<b>Celkem</b>		

# Karta inteligence



## Instrukce:

- Inteligenci můžeme vnímat jako kapacitu pro práci s různými informacemi
- nebo dalšími doménami. Níže jsou uvedeny schopnosti a dovednosti, které jsou spojené
- s jednotlivými typy inteligence podle psychologa Gardnera. Toto rozdělení sice nikdy nebylo
- potvrzeno a je čistě teoretické, můžeš se díky němu ale zamyslet, co Ti jde lépe a co by byl
- třeba až příliš velký oříšek. Zkus sám/sama sebe ohodnotit v následujících dovednostech.
- Jde jen o Tebe, takže upřímnost je určitě na místě. Každé dovednosti můžeš dát od 1 do 10
- bodů podle toho, jak si v nich věříš a jak Ti jdou. 1 bod je nejméně, 10 bodů nejvíce. Nakonec
- si můžeš spočítat body pro každou složku a vyhodnotit, pro co máš největší kapacitu.
- Vezmi, prosím, na vědomí, že toto není žádný zázračný test, slouží spíše pro zamyšlení
- a Tvůj vlastní audit.

<b>Verbální</b>	<b>1-10</b>
Učení se jazyků	
Slovní zásoba	
Chápání složitých textů	
Psaní textů (slohovky)	
<b>Celkem</b>	

<b>Logicko-matematická</b>	<b>1-10</b>
Řešení matematických úloh	
Logické uvažování	
Hledání vztahů mezi čísly	
Vyvozování závěrů	
<b>Celkem</b>	

<b>Prostorová</b>	<b>1-10</b>
Čtení map	
Hraní tetrisu	
Orientační smysl	
Vizuální představivost	
<b>Celkem</b>	

<b>Hudební</b>	<b>1-10</b>
Vnímání zvuků kolem sebe	
Rytmický cit	
Hudební sluch	
Hra na nástroj	
<b>Celkem</b>	

<b>Tělesně-kinestetická</b>	<b>1-10</b>
Manuální zručnost	
Taneční dovednosti	
Sportovní schopnosti	
Jemná motorika (např. vystřihování)	
<b>Celkem</b>	

<b>Přírodovědecká</b>	<b>1-10</b>
Environmentální přemýšlení	
Chápání přírodních cyklů	
Zaujetí přírodou	
Poznávání fauny i flóry	
<b>Celkem</b>	

<b>Interpersonální</b>	<b>1-10</b>
Pochopení druhých	
Schopnost naslouchat	
Rozpoznání emocí druhých	
Porozumění chov. druhých	
<b>Celkem</b>	

<b>Intrapersonální</b>	<b>1-10</b>
Schopnost sebereflexe	
Rozpoznání vlastních emocí	
Odolnost vůči stresu	
Znalost vlastních potřeb	
<b>Celkem</b>	