



**1. Několik tvých kamarádů/kamarádek si nedávno koupilo nové sportovní boty. Uvidíš v obchodě podobné boty, které však stojí trochu více, než si můžeš dovolit. Co uděláš?**

- a) Utratíš za ně všechny své úspory. Prostě ty boty chceš, a tak je budeš mít!
- b) Pokusíš se najít jiné, které se ti sice nebudou tolik líbit, budou však levnější.
- c) Boty si nekoupíš a celý další týden budeš přemýšlet, zda sis je přece jen koupit neměl(a).
- d) Koupíš si je, protože se chceš vyrovnat svým kamarádům.

**2. Několik tvých spolužáků se rozhodne utéci z poslední vyučovací hodiny a jít místo toho do kina. Už dlouho toužíš ten film vidět. Jak se zachováš?**

- a) Přidáš se ke spolužákům, protože film chceš vidět.
- b) Zjistíš, zda film chtějí vidět i jiní tví kamarádi/kamarádky a domluvíš se s nimi, že na něj do kina půjdete jindy.
- c) Budeš velmi váhat, protože bys nejraději na film šel/šla právě s těmito spolužáky, ale nechceš „jít za školu“.
- d) Přidáš se k nim, protože jinak by řekli, že s tebou není žádná legrace, že s nimi „nedržíš partu“.

**3. Ještě ses nerozhodl(a), co budeš dělat po základní škole. Jak budeš postupovat?**

- a) Nebudeš si dělat starosti, nebudeš na to myslet - určitě to nějak dopadne, určitě tě včas něco napadne.
- b) Vyhledeš si informace o tom, jaké máš možnosti, a pak se s někým domluvíš, že se k němu přijdeš poradit.
- c) Půjdeš na školu, kam se zřejmě nejsnáze dostaneš, kam se hlásí méně uchazečů, než škola míní přijmout.
- d) Zeptáš se rodičů, příbuzných a přátel, co si o tom myslí, a zjistíš si, co chtějí po základní škole dělat tvoji nejlepší kamarádi/kamarádky.

**4. Máš si vybrat, kam půjdeš na pracovní praxi. Jak se budeš rozhodovat?**

- a) Projdeš si všechny možnosti a zvolíš tu nejzajímavější.
- b) Projdeš rychle všechny možnosti, vybereš si z nich několik, které tě zajímají, a pak vezmeš v úvahu, zda budou obnášet dojíždění a jak daleko, jaký pro tebe budou mít přínos, co se naučíš atd.
- c) Vybereš si tři možnosti a pak budeš čekat, která z nich vyjde.
- d) Zvolíš si praxi v podniku, organizaci, které ti někdo doporučí a kde pracuje někdo, koho znáš.

**5. Je pátek večer. Několik kamarádů/kamarádek ho miní strávit řekněme v kině, jiní někde jinde. Musíš se rozhodnout, ke komu se přidáš. Jak se budeš rozhodovat?**

- a) Hodíš si korunou - budeš se dobře bavit stejně tak v kině jako někde jinde.
- b) Zjistíš si, kolik stojí kino a kolik by tě stálo, kdybys zvolil(a) druhou možnost, kdy by ses vrátil(a) domů, jak je to s dopravou zpátky a pod., a teprve pak se rozhodneš.

**Pokyny:**

Zakroužkuj odpověď, která nejlépe vystihuje, jak by ses zachoval(a) v dané situaci. Pamatuj, že neexistuje žádná „jediná správná“ odpověď!

**Poznámky**



- c) Strávíš polovinu večera s jednou skupinou, pak se omluvíš a zbytek večera strávíš se skupinou druhou.
- d) Nechceš zklamat nikoho, ale nakonec půjdeš s těmi, kteří budou na tebe více naléhat, budou výřečnější a přesvědčí tě.

**6. Zítرا píšete písemnou práci ze dvou předmětů. Máš čas připravit se jen na jednu. Co uděláš?**

- a) Připravíš se na předmět, který máš raději.
- b) Připravíš se na předmět, ve kterém více záleží na tom, jakou známku z písemné práce dostaneš.
- c) Pokusíš se připravit se alespoň částečně na obě písemné práce, i když ani na jednu nebudeš připraven(a) dobře.
- d) Připravíš se na jeden předmět a o tom, který to bude, se rozhodneš podle toho, kterého učitele máš raději.

**7. Chceš vstoupit do nějakého zájmového kroužku nebo sportovního oddílu. V místě tvého bydliště jsou dva. Jak budeš vybírat?**

- a) Prostě si náhodně zvolíš jeden - když se ti tam nebude líbit, vždy můžeš odejít a vstoupit do druhého.
- b) Zjistíš si, co nabízejí.
- c) Jeden týden budeš chodit do jednoho, další týden do druhého, a pak si vybereš.
- d) Zjistíš si, kdo do nich chodí, a vybereš si ten, kam chodí lidé, o kterých víš, že se ti mezi nimi bude líbit.

**8. Jsi členem/členkou školního atletického družstva. Nedávno sis natáhl(a) sval a měl(a) by ses šetřit. Brzy se však mají konat důležité závody a družstvo spoléhá na to, že se jich zúčastníš. Co uděláš?**

- a) „Riskneš to“ a v závodech poběžíš.
- b) Zeptáš se na názor lékaře a poradíš se s učitelem tělesné výchovy.
- c) Poběžíš pouze tehdy, když se za tebe nenajde náhrada.
- d) Měl(a) bys pocit viny, že své družstvo zklamal(a), a proto poběžíš.

Ted' sečti, kolikrát jsi odpověděl(a): a), b), c) a d)

a)	b)	c)	d)	Typ

**Poznámky:**





## Typ A - samostatný:

- Rozhoduješ se snadno, rychle, podle momentální nálady. Chceš mít rozhodování ve vlastních rukou, nasloucháš spíše svým pocitům než radám ostatních.
- Máš sklon riskovat a moc nepřemýšlíš o dlouhodobých následcích.
- Jednáš na základě pocitů, intuice, nebojíš se, jsi samostatný(á), máš kladný přístup k životu a vlastní osobě.

## Typ B - logický :

- Obvykle pečlivě vážíš všechny možnosti, všechna pro a proti. Je ti zcela jasné, co máš a nemáš rád(a), co chceš a nechceš, znáš své silné a slabé stránky. Než se rozhodneš, opatříš si co nejvíce informací, radíš se s jinými lidmi. Zvažuješ i dlouhodobé důsledky svého rozhodnutí, spoléháš na rozum spíše než na pocity. Dáváš si s rozhodováním načas, jakmile se však rozhodneš, na svém rozhodnutí trváš.
- Logicky uvažuješ, jsi zodpovědný(á), znáš sám(a) sebe, hledáš informace a vycházíš z nich, jsi samostatný(á).

## Typ C - opatrný:

- Při rozhodování váháš, bojíš se, abys neudělal(a) chybu, nepodstupuješ zbytečné riziko. Dokážeš vidět „obě strany mince“, víš, že každá možnost má svá pro a proti. Předem neodmítáš žádnou možnost, což je v některých situacích dobré. Může to však také způsobit, že máš v hlavě zmatek a namísto, aby ses rozhodl(a), necháš věcem volný průběh.
- Jsi tolerantní, přístupný(á) různým názorům a možnostem, opatrný(á), zvažuješ následky.

## Typ D - ohleduplný, bere zřetel na ostatní:

- Při rozhodování bereš v úvahu zájmy, pocity a jednání ostatních. Jsi citlivý(á) a vyhýbáš se konfliktům. Záleží ti na tom, aby tě druzí měli rádi. Může to sice být dobrá vlastnost, dej si však pozor, aby tě příliš neovlivňovalo tvé okolí. Nejsi typ vůdce, spíše se necháš vést, přizpůsobíš se, je ti lépe ve skupině než samotné(mu).
- Jsi společenský(á), snadno s lidmi vycházíš, rád(a) vyhovíš, dokážeš druhé podpořit.



## Pokyny:

Označ si, mezi jaký typ rozhodování na základě předchozího testu patříš.

## Poznámky:

# Akční plán - Co mi brání se rozhodnout



## **Důvody:**

- čekám, až mi někdo jiný řekne, co mám dělat;
- nemám dost informací;
- nemám rád(a) změnu;
- neustále měním názor;
- nemám o sobě moc vysoké mínění a nevím, na co bych se hodil(a), v čem bych mohl(a) uspět;
- bojím se, abych se nerozhodl(a) špatně;
- každý mi říká něco jiného a já z toho mám v hlavě zmatek;
- mám sklon propadat panice a dělat si přílišné starosti;
- nevím, co vlastně chci;
- neumím se věcem postavit tvář v tvář „porvat se“ s nimi;
- nevím, kde začít;
- v podstatě je mi jedno, co budu dělat - nic se mi nezdá opravdu důležité;
- snadno se nechám odradit.

## **Další důvody:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Pokyny:**

Zatrhní ty z následujících důvodů, které ti ztěžují rozhodování, a případně uveď další.





- přestanu panikařit;
- nebudu očekávat, že se vše vyřeší za jediný den - chce to čas a úsilí;
- nebudu se podceňovat - např. sepíši si seznam svých dobrých vlastností a budu si víc věřit;
- rozmyslím si, co mě skutečně zajímá a v čem jsem dobrý(á), co se mi daří;
- opatřím si více informací (např. ve škole, v poradně, na úřadu práce);
- uvědomím si, že rozhodnout se musím především sám(a), a nebudu se vyhýbat zodpovědnosti;
- zjistím si, v jakém zaměstnání bych mohl(a) uplatnit své zájmy a schopnosti;
- udělám něco pro to, abych si zvýšil(a) sebevědomí - např. si najdu nového koníčka, nové přátele, budu dělat nějakou dobročinnou práci apod.;
- s někým se poradím - např. s učitelem, kamarádem či kamarádkou, rodiči či příbuznými, s odborníkem z poradny nebo úřadu práce apod.

## Poznámky:

