



Občanský a společenskovední základ

PSYCHOLOGIE

Cvičebnice **ŘEŠENÍ**

Ladislava Doležalová
Marie Vlková



Úvodní slovo

Cvičebnice **Občanský a společenskovední základ – Psychologie** navazuje na nosnou učebnici. Jejím posláním je formou cvičení, úkolů a úvah zopakovat témata, se kterými jste se při studiu psychologie seznámili. Snažily jsme se sestavit jednotlivé úkoly cvičebnice tak, aby nejen pokrývaly opakování znalostí, ale také nutily zamyslet se nad ukázkou či popisovanou situací. V řadě případů lze zadání úkolů využít v návaznou diskusi.

Přejeme hodně zdaru při upevňování nabytých znalostí z oblasti psychologie.

Autorky

Seznam témat cvičebnice

1. Úvod do psychologie

- Stručné dějiny psychologie • Hlavní směry psychologie • Předmět psychologie •
- Systém psychologických věd • Výzkumné metody psychologie •
- Determinace psychických jevů • Nervová soustava člověka

2. Vývojová psychologie

- Základní metody vývojové psychologie • Jednotlivá vývojová období jedince

3. Psychické procesy

- Podstata psychických procesů • Čítí • Vnímání • Představivost • Myšlení •
- Inteligence • City (Emoce) • Paměť • Pozornost

4. Psychologie osobnosti

- Přehled hlavních teorií osobnosti • Skladba osobnosti • Psychické dispozice osobnosti •
- Fyzická konstituce jako součást osobnosti člověka • Další charakteristiky osobnosti •
- Integrace osobnosti • Psychologie životní cesty člověka • Duševní poruchy •
- Základní typy zátěžových situací • Kategorizace duševních poruch

5. Psychologie činnosti, jednání a chování

- Podstata psychologie činnosti, jednání a chování • Aktivace činnosti • Druhy lidské činnosti •
- Vůle, volní jednání • Konflikty

6. Sociální psychologie

- Předmět a pojmy sociální psychologie • Proces socializace • Způsoby socializace •
- Sociální interakce • Komunikace • Komunikační styly • Postoje

Opakovací část

Sestavila: Mgr. Ladislava Doležalová

Strana: 7–72

Námětová část

Sestavily: Mgr. Ladislava Doležalová, Mgr. Marie Vlková

Strana: 73–111

Jak pracovat se cvičebnicí

Cvičebnice – část ZADÁNÍ je koncipována tak, aby bylo možné vypracovat úkol přímo do ní. Některá cvičení jsou uvedena přímo stručným a výstižným dotazem, další jsou doplněna vstupním ukázkovým textem, schématem či obrázkem. Doprovodné materiály je vhodné nejprve pozorně pročíst a následně zodpovědět položené otázky. Doporučujeme odpovídat přímo do cvičebnice, nejen že si pomocí zápisu upevníte své znalosti, ale doplněná cvičebnice může být také vhodnou pomůckou při opakování látky před závěrečnou klasifikací či k maturitní zkoušce.

Typy cvičení

Ve cvičebnici naleznete několik typů cvičení. Pro přehlednost je zadání každého uvedeno příslušným piktogramem; naleznete jej vždy v pravém horním rohu zadání úkolu.



Uzavřené otázky s výběrem z předepsaných variant odpovědí

Typ úkolu, kdy zaškrtnutím budete vybírat vhodnou variantu (či více variant) z několika možných odpovědí, které zadání taktéž obsahuje.



Otevřené otázky

Typ úkolu, kdy budete na dotaz(y) odpovídat vlastními slovy.



Zadání vhodné pro diskusi

Řada témat (a k nim přiřazených úkolů) je rovněž vhodná ke společné diskusi. Ta může probíhat jak mezi spolužáky navzájem, tak i pod vedením vyučujícího.



Vyhledání informací

U některých otázek je vhodné dohledat informace. Využít můžete vám dostupné zdroje (encyklopedie, knihy, internet).

Námětová část

Cvičebnice – část ŘEŠENÍ je určena vyučujícímu. Kromě **opakovací části** (která obsahuje zadání úkolů doplněné o správné odpovědi) obsahuje i **námětovou část**, ve které vyučující nalezne řadu doplňkových statí, námětů a tipů pro výuku předmětu.

OPAKOVACÍ ČÁST



PSYCHICKÉ PROCESY

Opakovací část



Příklady a cvičení zahrnují opakování učiva kapitol:

- podstata psychických procesů, charakteristika počitků a vjemů
- podstata a druhy představivosti a myšlení
- pojem intelekt a inteligence, přístupy k posuzování inteligence
- podstata a druhy citů, paměť a pozornost

Podstata psychických procesů – čítí a vnímání

1.

1. Vysvětlete rozdíl mezi počítkem a vjemem.



Počitek: Je to jednoduchá základní informace z našich smyslů, která vyjadřuje jejich kvalitu. Nemá na něj vliv naše minulé zkušenosti ani proces učení. Např. světlo, teplo, chlad, hořká chuť, sladká chuť apod.

Vjem: Vzniká zpracováním informace ze smyslových receptorů (počitků) konkrétním člověkem na základě jeho subjektivní zkušenosti. Vjemem může být např. rohlík (zpracování počitku hmatu, čichu, chuti, zraku).

2. Roztřídte správně příklady počitků a vjemů:

	Počitek	Vjem
fialová barva	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jablko	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
chlad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sladká chuť	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
železo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

	Počitek	Vjem
teplo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
světlo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
oběd v restauraci	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
zvířecí srst	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
pach čpavku	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

2.

Rozhodněte, která z uvedených charakteristik **nepatří** mezi charakteristiky **vnímání**.

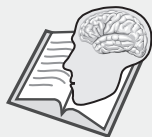


- A) **Celostnost:** jednotlivé informace jsou vždy odrazy nějakého celku. Obraz skládající se z částí je též vždy vnímán jako celek.
- B) **Výběrovost:** v určitém okamžiku nevnímáme vše, co na nás působí, ale pouze část podnětů. Výběr je řízen řízen naší pozorností, motivací či dalšími psychickými stavy jako např. stupeň únavy nebo bdělosti apod.
- C) **Detailnost:** schopnost zaměřit se na určitý konkrétní detail.
- D) **Významovost:** vnější obrazy a objekty jsou pro nás vždy nositeli určitých významů, nelze je vnímat jenom jako jakási „čistá data“ (tj. např. u obrázku jako prostou změň čar).

Komentář vyučujícího k odpovědi: Schopnost vnímat detail máme díky **výběrovosti vnímání** (tj. např. pozornost či motivace nám umožní uvědomit si jednu věc mezi ostatními).

PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI

Opakovací část



Příklady a cvičení zahrnují opakování učiva kapitol:

- přehled teorií o vzniku a vývoji osobnosti
- skladbu osobnosti
- duševní poruchy osobnosti

Přehled hlavních teorií osobnosti

1. Vyberte tvrzení neodpovídající pojmu „osobnost“ z hlediska psychologie. (Možností může být více)



- A) Roman Šebrle patří díky svým sportovním úspěchům mezi nejznámější osobnosti českého sportu.
- B) Obecně přijatý vliv osobnosti nebo skupiny, založený na uznání kompetence, dovednosti, na charakterových vlastnostech, oblíbě apod., nazýváme neformální autorita. ¹⁾
- C) Osobnost je tedy chápána jako celek dispozic, které spolu se situací determinují obsah a průběh psychických procesů, které jsou chápány jako reakce individua na určitou situaci. ²⁾

Nápověda: zkuste hledat v případné odpovědi, do které se promítá pohled sociologie.

Zdroj/citace: ¹⁾ server: CoJeCo, Vaše Encyklopedie; ²⁾ WEB: JABOK - Vyšší sociálně pedagogická a teologická škola

2. Jednu z prvních teorií osobnosti formuloval známý antický lékař Hippokrates. Vybavíte si, které typy osobnosti definoval? (Uveďte názvy.)



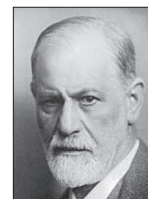
Hippokrates definoval 4 typy osobnosti: sangvinik, choleric, melancholik a flegmatik.

3. Sigmund Freud svoji teorii a model osobnosti upravoval. V tzv. **strukturním modelu osobnosti** definoval trojici pojmů – **Id**, **Ego** a **Superego**. Roztříďte správně do těchto oblastí následující psychické projevy a jednání člověka.



Činnost člověka/projevy psychiky:

	Id	Ego	Superego
Příkazy a pravidla stanovující, co je správné a morální. Jsou získané během života od autorit v okolí. Svědomí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pudy – potřeby pramenící z nevědomí, které žádají okamžité uspokojení.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Racionální, vědomá část struktury osobnosti, která zvažuje konání člověka a uvědomuje si následky tohoto počínání.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



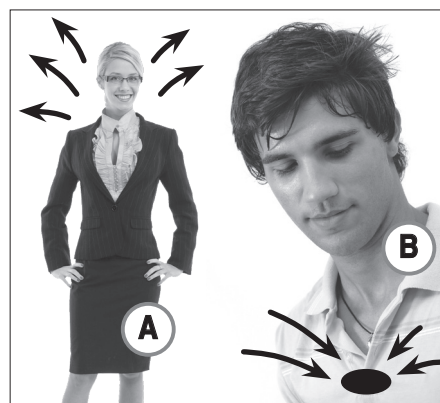
Sigmund Freud

4. Carl Gustav Jung rozlišuje u osobnosti dva typy tzv. **postojů**. Jaké to jsou? Uveďte název a stručnou charakteristiku. Vyjděte z připojených obrázků.



A: **Extrovert** – člověk zaměřený na své okolí. Vyhledává ostatní lidi, rád se účastní kolektivního dění a upoutává na sebe pozornost.

B: **Introvert** – člověk uzavřený, zaměřený na svůj intrapsychický svět. Většinou se straní kolektivu, neupozorňuje na sebe.



DALŠÍ NÁMĚTY K UČIVU KAPITOL

Rozšiřující část



ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

Rozšiřující témata a náměty k diskusi

Problematika oborů aplikované psychologie byla rámcově probrána v rámci kapitoly **Systém psychologických věd** (učebnice str. 10–12). V případě zájmu můžete učivo rozšířit zmínkou o následující obory aplikované psychologie. ▼

A

Obory aplikované psychologie



K aplikované psychologii řadíme následující obory. Jejich výčet není úplný, už vzhledem k tomu, že psychologie zasahuje do většiny konkrétních oblastí lidské činnosti. Valná část z nich by mohla být označena za samostatný obor. Řada z nich se promítá dílčími součástmi do základních psychologických disciplín. Můžeme mezi ně tedy ještě zařadit například tyto obory:

- **Lékařská psychologie** – zabývá se zejména psychickými aspekty spolupůsobení lékaře a pacienta, zahrnuje ovšem i vztahy k významným lidem z pacientova sociálního prostředí.
- **Kognitivní psychologie** – zkoumá způsob vnímání a zpracování informací dodaných smyslovými orgány.
- **Psychologie práce** – sleduje problematiku bezpečnosti práce, vztahy v pracovním kolektivu, studuje vliv pracovního prostředí na pracovní výkon apod.
- **Psychologie sportu** – předmětem jejího zájmu je osobnost sportovce. Sleduje psychiku sportovce ve vztahu k jeho výkonnosti, posuzuje vliv procesu tréninku, osobnosti trenéra, ale i samotné atmosféry sportovního klání na psychické rozpoložení apod.
- **Školní psychologie** – velmi úzce souvisí s **pedagogickou psychologií**. Pedagogičtí pracovníci se speciálním vzděláním (či školní psychologové) se ve školách cíleně věnují žákům – například diagnostice a nápravě specifických poruch učení, prevenci šikany v kolektivech žáků, poradenstvím apod.
- **Psychologie prodeje** – zaměřuje se na trh a na osobnost zákazníka, sleduje faktory ovlivňující rozhodování spotřebitelů při nakupování. Velmi úzce souvisí s **psychologií reklamy** – sleduje její působení a její vliv na psychiku a chování spotřebitele apod.
- **Psychologie konfliktu** – zaměřuje se na sledování střetu dvou nebo více protikladných tendencí či sil, které usilují o tutéž věc s přibližně stejnou motivační intenzitou. Sleduje emoční projevy, závislosti apod.
- **Psychologie náboženství** – sleduje náboženství a jeho vliv na vývoj psychiky člověka.
- **Politická psychologie** – zabývá se uměním vyjednávat, přesvědčovat a řešit konflikty na úrovni politiky a diplomacie.
- **Vojenská psychologie** – věnuje se podmínkám výcviku vojáků profesionálů, interpersonálními vztahy v armádě. Zabývá se odolností psychiky vojáka v mezních situacích, které ohrožují jeho život, zkoumá podmínky existence za válečného konfliktu. Studuje také dopady ozbrojených konfliktů na psychiku civilního obyvatelstva (viz infobox vpravo). ▶

Psychika člověka při válečném konfliktu

Během ozbrojených konfliktů trpí především psychika člověka (a to nejen civilního obyvatelstva, ale i vojáků). Jako typický příklad by mohl posloužit útok střemhlavých německých bombardérů na pozemní cíle za II. světové války. Tyto letouny měly na podvozkových nohách instalovány náporové sirény, které se roztáčely při vzrůstající rychlosti během útoku a vydávaly vysoký ječivý tón. Psychologický efekt byl umocněn zvukem výbuchu samotné pumy. Byly to okamžiky, které vnašely paniku do řad civilního obyvatelstva a oslabovaly morálku bránců se vojska. Posuďte případně sami z ukázky.



Zvuk sirén útočícího bombardéru Junkers Ju-87 Stuka: 
https://www.youtube.com/watch?v=UQzv-8pJSqY&ab_channel=tyoma_14

(nebo zadat řetězec *Stuka dive sound*)

Přítomnost v boji a válečné prožitky zanechávají dlouhodobě stopu i na psychice samotného vojáka. Řada válečných veteránů (např. z období války ve Vietnamu či v Perském zálivu) jimi trpí doposud – mají problémy zbavit se traumatizujících prožitků a mají následně i potíže s opětovným se zařazováním do civilního života.

Zdroj: Wikipedie.cz, YouTube.com

Rozšiřující část



PSYCHICKÉ PROCESY

Rozšiřující témata a náměty k diskusi

Optické klamy

První část cvičebnice se věnovala podstatě psychických procesů, charakteristice počitků a vjemů a jejich poruchám.

Pro možnost použití v hodině výuky přikládáme další typické příklady, na kterých je možné dokumentovat problematiku smyslových klamů. ▼

A Podstata a vysvětlení vnímání obrazu Hermanovy mřížky



Smyslové klamy vznikají střetem procesů vnímání a fyzikálních zákonů. V případě Hermanovy mřížky v obrázku žádné černé blikající body přirozeně nejsou. Proč v něm oko tyto body tedy vidí? Způsobuje to sítnice lidského oka, která vnímá kontrasty jednotlivých částí obrázků.

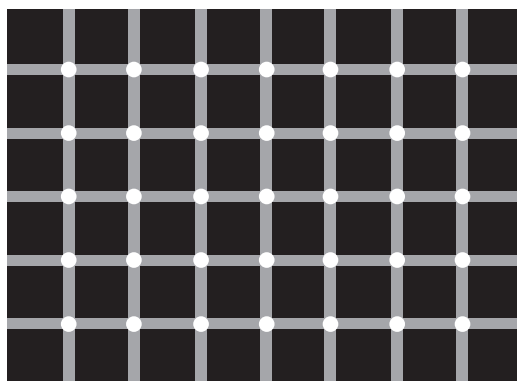
Představte si dvě oblasti na své sítnici. První oblast vnímá „křížovatku“ horizontálních a vertikálních světlých čar (místo, kde vidíte tyto body). Druhá oblast vnímá části světlých čar sevřených z obou stran černými čtverci (spojnice „křížovatek“).

Přestože obě dvě oblasti přijímají stejné množství světla, první oblast „křížovatek“ má v okolí více světlých ploch, protože je má ze čtyř stran. Naproti tomu druhá oblast má vedle sebe světlé plochy jenom ze dvou stran, zbylé dvě strany jsou vykryté černými čtverci.

Za těchto okolností se projevuje fyziologický mechanismus zvaný **lateral inhibition**, který způsobuje to, že tmavé okolí plochy učiní plochu vnímatelnou jako jasnější a světlé okolí učiní plochu vnímatelnou jako tmavší.

Jaké je pro to fyziologické vysvětlení? Sítnice oka je tvořena „mřížkou“ vedle sebe naskládaných čidel reagujících na světlo. Pokud je některé čidlo zaktivováno (dopadne na něj světlo), vyšle signál určité intenzity. Pro bližší představu si nastiňme dvě situace. V obou bude použito stejně silné světlo. V první situaci je **osvětleno pouze čidlo A**. Ve druhé je **osvětleno čidlo A, ale také další čidla umístěná hned vedle něho**. Přestože je v obou situacích použito stejně intenzivní světlo, ve druhé situaci vyšle čidlo A slabší signál – jeho působení je vlastně zeslabeno okolními čidly, které byly také aktivovány. Signál čidla je tedy zeslaben, pokud čidla umístěná v jeho okolí také vysílají signály. V případě Hermanovy mřížky je tedy první oblast „křížovatek“ více potlačena. Má totiž více okolních světlých ploch, a proto mají čidla vnímající „křížovatku“ okolo sebe více dalších aktivních čidel. Oko ji tedy vnímá jako tmavší, než samotné bílé oblasti mezi křížovatkami ve skutečnosti jsou.

Tento mechanismus je nazýván **laterální potlačení**, protože využívá přenosu signálů po nervové struktuře zvané **lateral plexus**.



B Kterým směrem se pohybuje silueta, po směru, nebo proti směru hodinových ručiček?



Známy optický klam **otáčející se tanečnice**, známý také jako **iluze siluety (The Spinning Dancer / silhouette illusion)**.

Jelikož se jedná o animaci, k jejímu sledování budete potřebovat počítač.

Ukázku naleznete například na anglické Wikipedii: http://en.wikipedia.org/wiki/Spinning_dancer 
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b5/Spinning_Dancer_Optical_Illusion_%282040_frames%29.ogv

Tak co, otáčí se po směru, nebo proti směru hodinových ručiček? Nohu, kterou vidíte vpředu, si zkuste představit vzadu. Mohlo by se vám podařit „otočit“ vnímání pohybu na druhou stranu.

Tuto optickou iluzi vytvořil v roce 2003 webový japonský designer **Nobuyuki Kayahara**.



D Nádoba nemající ani vnějšek, ani vnitřek... a podivná páska

V tomto případě nejde o optický klam, ale o jistou **zvláštnost**. Jedná se o tzv. **Kleinovu láhev**, uzavřený tvar nemající při podrobnějším pohledu ani vnějšek, ani vnitřek. V trojrozměrném prostoru ji nelze vytvořit, aniž by se protínala (viz schéma a obr.). Jako první ji už v roce 1882 popsal německý matematik **Felix Klein**.

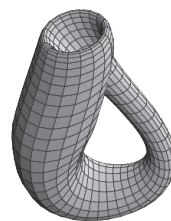
Více ke Kleinově láhvi naleznete na:



http://cs.wikipedia.org/wiki/Kleinova_láhev



http://en.wikipedia.org/wiki/Klein_bottle



Kleinova láhev – trojrozměrný

„drátěný“ model a model ze skla ▶▶

Geometrickým útvarem s podobnými vlastnostmi je tzv. **Möbiova páska**. Za jejím objevem stáli v roce 1858 matematici **August Ferdinand Möbius** a **Johann Benedikt Listing**.

Výroba Möbiovy pásy je velice jednoduchá – stačí vzít proužek papíru, jeden její konec v podélné ose otočit o půl otáčky a oba konce slepit (viz obr. vpravo).

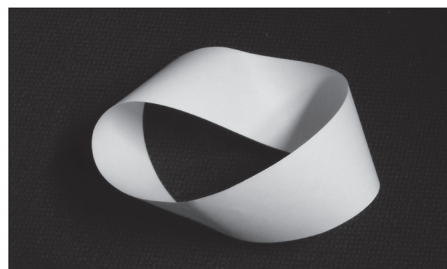
Více k Möbiově pásce naleznete na:



http://cs.wikipedia.org/wiki/Möbiova_páska



http://en.wikipedia.org/wiki/Möbius_strip



Model Möbiovy pásy ▶

E Odkazy na stránky s optickými klamy

Samozřejmě bychom hravě mohli zaplnit přílohou stránky dalšími a dalšími ukázkami klamů. Zkusíme vás alespoň navést na stránky s těmi nejzajímavějšími.

• Odkazy na stránky s optickými klamy:



Optical illusion (server Wikipedia.org)

http://en.wikipedia.org/wiki/Optical_illusion



List of optical illusions

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_optical_illusions



Optical illusions and perception paradoxes (server Archimedes-lab.org)

http://www.archimedes-lab.org/index_optical.html (odkazy: **Illusion of the month**, **Illusion Gallery**, **Hypnoptical illusion**)



Akiyoshi's illusion pages

<http://www.ritsumei.ac.jp/~akitaoka/index-e.html>

**Zvukové klamy**

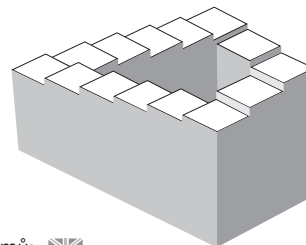
Pokud vám časový prostor výuky umožní předvést ukázky zvukových klamů, níže naleznete odkazy na 10 nejtypičtějších a nejznámějších z nich.

Poznámka: Problematika zvukových klamů je poněkud obtížnější ke sledování (na rozdíl od populárních příkladů klamů optických). Než je zařadíte do výuky, určitě si je sami vyzkoušejte a dobře je žákům popište. Je možné, že řada z nich žádoucí akustický vjem ani nepostřehne. ▼

A Shepardova stupnice a další zvukové klamy

Nejznámějším zvukovým klamem je tzv. **Shepardova stupnice**. Podstatou tohoto akustického klamu je to, že chromatickou stupnici, která je hraná v umělé barvě tónu tak, že navozuje dojem, že neustále stoupá (a obdobně klesá), ačkoliv 13. tón je zcela stejný jako tón první. Je to jako byste si představili optický klam „nekonečně stoupajícího schodiště“ (viz. dokumentující obrázek vpravo). ▶

Motiv Sheperdovy stupnice např. použila ve své skladbě **Echoes** v roce 1970 britská skupina **Pink Floyd**.



Sheperdova stupnice na Wikipedii:

http://en.wikipedia.org/wiki/Shepard_tone



10 nejznámějších zvukových klamů:

<http://listverse.com/2008/02/29/top-10-incredible-sound-illusions/>



Psychologie práce

Problematika **psychologie práce** je značně rozsáhlá a svým způsobem přesahuje rámec osnov tohoto předmětu.

Na druhou stranu je velmi zajímavá a domníváme se, že pro žáky ukončující poslední ročník studia na střední škole je svým způsobem i přínosná, neboť někteří z absolventů se mohou ucházet o pracovní místo již po ukončení střední školy; ale třeba i později, po absolvování návazného studia (VOŠ, VŠ). Poznatky z oblasti praktické psychologie práce mohou absolventům školy napomoci jednak při **sestavování životopisu** a jednak **při přípravě na přijímací pohovor se zaměstnavatelem** a také **samotné chování během pohovoru**.

Budete-li mít v rámci výuky prostor, můžete se nechat inspirovat některými z následujících tipů a námětů. Máme i zkušenost, že tato problematika žáky docela baví. ▼

A

Strukturovaný životopis – co je jeho obsahem



Pro zaměstnavatele je životopis **prvotním a vlastně i jediným materiálem**, prostřednictvím kterého se může uchazeč ucházet o zaměstnání něco dozvědět. Životopisu by tedy měla být věnována náležitá pozornost – bude nepochybně jedním z mnoha, který se objeví na stole personalisty firmy. V současné době se preferuje sestavení tzv. **strukturovaného životopisu**, který je koncipován stručně, ovšem výstižně. Na sáhodlouhé litání v podobě souvislého celostránkového textu nemá žádný z personalistů čas (takto nepřehledné životopisy automaticky odkládají), nikoho také nezajímá, čím byli předkové (rodiče, prarodiče).

Pisatel životopisu se musí soustředit pouze na uvedení podstatných náležitostí o sobě samotném.

Struktura životopisu:

1. Na prvním místě by měly být uvedeny **personálie uchazeče o zaměstnání** (jméno a příjmení, titul, kontaktní adresa, telefon a e-mail)
2. **Dosažené vzdělání** – uvádí se pouze absolutorium od středoškolského vzdělání (gymnázium, střední škola či učiliště) výše (VOŠ, VŠ).
Základní školu neuvádějte, její absolvování je dáno ze zákona, bere se jako samozřejmé. Jako první vždy uvádějte nejvyšší dosažené vzdělání. Uveďte letopočet studia (OD–DO), název školy, studijní obor / zaměření.
3. **Doplňkové vzdělání** – tím jsou míněny výměnné studijní pobyty, kurzy apod. Opět uvádějte od nejaktuálnějšího po starší (obdobně jako studium – tedy období studia, názvy pobytů / kurzů a jejich zaměření).
4. **Pracovní zkušenosti** – soupis všech zaměstnání, kterými uchazeč o nové zaměstnání doposud prošel. Obdobně jako u předchozích položek začít od posledního (stávajícího) zaměstnání směrem k dříve absolvovaným, období setrvání v daném zaměstnání a uvedení názvu pracovní pozice a stručné náplně práce.
5. **Jazykové znalosti** – uvádí se pouze cizí jazyky a úroveň jejich ovládnutí (ovládání mateřského jazyka je považováno za samozřejmé).
6. **Počítačové znalosti** – programy a SW prostředí, se kterými uchazeč pracuje a které ovládá. Uvádí se název a úroveň ovládnutí.
7. **Řidičský průkaz** – výčet oprávnění k řízení příslušné skupiny motorových vozidel (příp. orientační počet km, které uchazeč jako řidič najezdil).
8. **Osobnostní charakteristiky a zájmy** – v první řadě se uvádí charakteristika osobnosti uchazeče (ve vztahu k případné práci v kolektivu, schopnosti týmové spolupráce apod.), případně také nosné zájmy a záliby.
- (9. **Fotografie** – v případě, že si to charakter povolání vyžaduje, přiložte fotografii klasického „občankového“ formátu. Rozhodně se vyvarujte původně společných fotografií, ze kterých byste „vystřihovali“ pouze sebe! Vyžaduje-li povaha zaměstnání prezentační foto, pak musí být ve špičkové kvalitě, aby dobře „prodávalo“ vizuál uchazeče.)

- Samotný životopis pište **ve vhodném textovém editoru** (např. Microsoft Word, OpenOffice.org Writer či LibreOffice Writer), jedním zvoleným typem písma (fontem), o velikosti **10–12**, s přiměřeným zvýrazněním kategorií (tučně). **Rozsah: max. 2 strany** formátu **A4**.
- Životopis **tiskněte černobíle, nezvýrazňujte v něm nic barvami, podtrháváním ani podbarvením částí textu**. Ponechte až na personalistovi samotnému, aby si zatrhl skutečnosti, které jej o vás zaujmou.
- **Vyvarujte se jakýchkoliv „kudrlinek“ a znepřehledňujících grafických úprav. Můžete použít jednoduché tenké čáry pro oddělení kategorií.**

Na následující straně můžete vidět příklad správně sestaveného strukturovaného životopisu, zohledňujícího výše uvedená pravidla. ►

C

Motivační dopis – důležitá součást životopisu. Zásady sestavení motivačního dopisu

Nedílnou součástí zasláného životopisu by měl být i tzv. **motivační dopis**. Co je pod tímto pojmem skryto, proč je dobré na něj pamatovat?

Proč přikládat motivační dopis?

Nestačí mít výborně napsaný životopis, ve kterém je o uchazeči (pro potencionálního zaměstnavatele) uvedena řada zajímavých informací.

Uchazeč samotný musí odpovídajícím způsobem projevit zájem o danou konkrétní práci právě u daného konkrétního zaměstnavatele.

Co v motivačním dopisu uvést?

- Snažte se zaměstnavatele (zastoupeného personalistou) zaujmout.
- Měli byste zmínit, kde (z jakých zdrojů) jste se o pracovní pozici dozvěděli.
- Výstižně **naznačte, proč chcete zastávat právě tuto pracovní pozici, a proč vás oslovila právě daná firma.**
- Zmiňte také stručně své předpoklady pro výkon dané pozice, již nyní se snažte zaměstnavateli naznačit, že právě vy jste tou osobou, která pro něj bude nesporným přínosem.
- Nezapoměňte zmínit případné další klady (komunikativnost, týmová spolupráce, tvořivost, zodpovědnost při plnění svěřených úkolů, aktivní přístup při plnění povinností, organizační schopnosti apod.).
- Pokud jimi disponujete – nezapoměňte uvést své dosavadní zkušenosti s prací v oboru. Máte-li možnost, uveďte i tzv. reference (odkaz na minulého zaměstnavatele, ukázky svých schopností shrnuté na osobních WWW stránkách apod.).
- V motivačním dopise je rovněž vhodné vyjádřit zájem o případné návazné setkání s kontaktní osobou zaměstnavatele.

**Pozor na stylistiku a pravopis!**

- Toto je velmi důležitý aspekt. Byla by škoda „shodit“ jinak zajímavý motivační dopis stylisticky nevhodnými spojeními či dokonce hrubkami. Prostě – všechno se vším souvisí... Platí to pochopitelně i pro životopis samotný.
- Pokud si nejste jisti, nestyďte se a nechte si zkontrolovat stylistiku někým, kdo jazyk, ve kterém je dopis psán, skutečně dobře ovládá. V tomto okamžiku se jedná o to, abyste zaměstnavatele zaujali. Otázku zlepšení svých výrazových prostředků případně odložte na později...

Rozsah motivačního dopisu?

- Měl by být stručný, výstižný. V případě klasického dopisu max. 1 strana formátu A4, bude-li zaslán e-mailem, pak 1 až 2 odstavce v těle zprávy e-mailu.

Nezapomenout na nezbytné společenské konvence

- Tím máme na mysli uvedení oslovení v úvodu, neutrálního pozdravu v závěru motivačního dopisu a připojení vlastnoručního podpisu.
- Samozřejmostí je uvedení místa a data (kde a kdy byl dopis psán).

Nezapoměňte na osobní údaje

Na závěr motivačního dopisu nezapoměňte uvést své celé jméno a příjmení (titul) a svou adresu.

Vhodná slovní spojení v motivačním dopise

„Reaguji tímto na nabídku práce, o které jsem se dozvěděl(a) prostřednictvím...“ „Rád bych se ucházel(a) o inzerovanou pozici...“
 „Domnívám se, že vyhovuji předpokladům, které požadujete pro výkon dané pozice...“ „Považuji se za vhodného kandidáta na pozici...“
 „Velmi rád bych se v případě zájmu setkal(a) s Vaším kontaktním pracovníkem...“ „V případě Vašeho zájmu se s Vámi rád(a) setkám...“
 „V případě, že Vás moje žádost zaujala, velmi rád(a) se zúčastním...“

Na následující straně můžete vidět ukázkou motivačního dopisu. ►