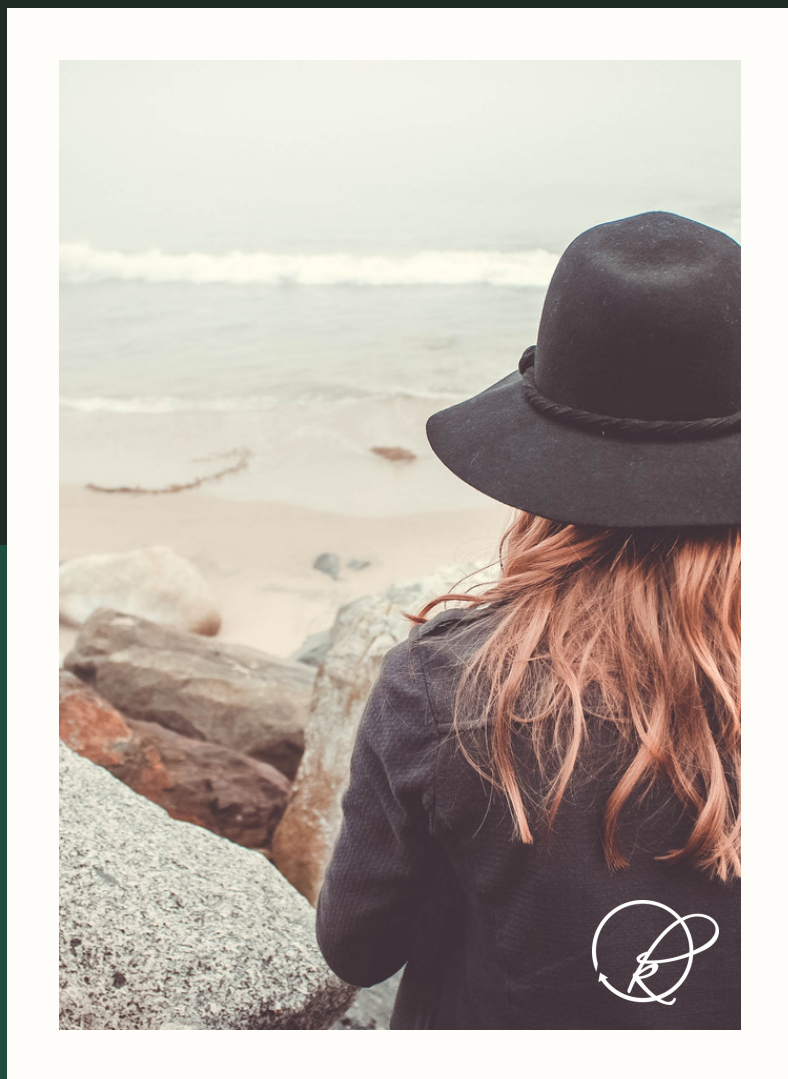


Vybudujte svoju osobnú značku



OBJAVTE SVOJE HODNOTY

Ing. Erika Hudecová

www.kariernyporadca.com



OBJAVTE SVOJE HODNOTY

Objavte svoje výnimočné nadanie
a premeňte ho na výnimočný obchodný produkt.

Po prečítaní tohto ebooku budete poznať vaše hodnoty,
ktoré budú tvoriť základy vašej osobnej značky.

Vaša osobná značka vám pomôže nájsť
a vykonávať prácu vašich snov.

Text tu uverejnený podlieha autorskému zákonu. Akékoľvek nakladanie s týmto
textom bez súhlasu jeho autora je zakázané.

Copyright © 2023 Kariérny poradca spol. s r. o.
www.kariernyporadca.com

01 - 05

ÚVOD

06 - 08

OSOBNÁ ZNAČKA

09 - 11

O HODNOTÁCH

12 - 16

MOJE HODNOTY

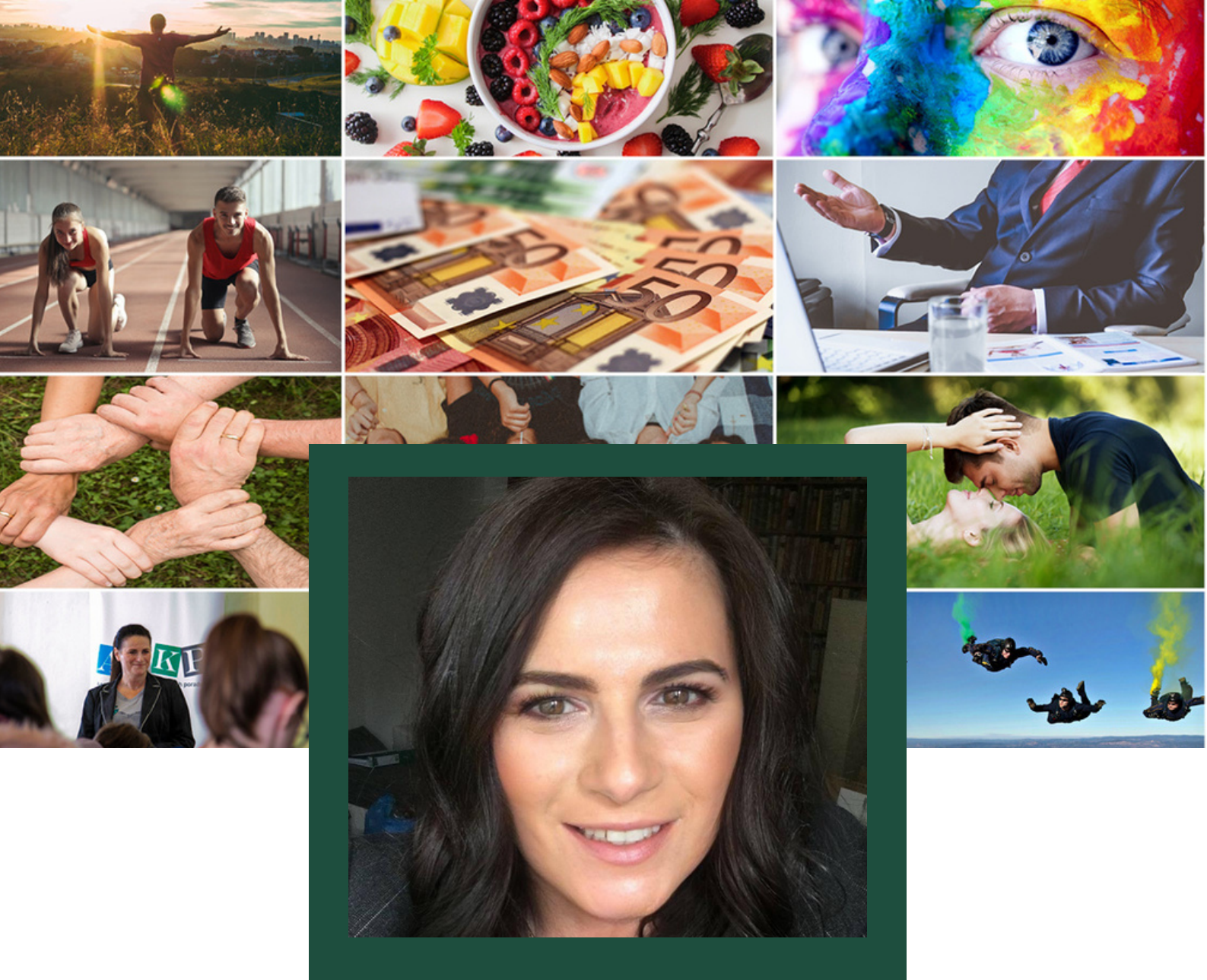
17 - 25

HODNOTY HRDINU

26 - 28

TIPY PRE ÚSPECH





Erika Hudecová

Som kariérna poradkyňa, koučka, lektorka a výkonná riaditeľka.

Pomáham ľuďom objaviť svoj potenciál,
aby našli prácu svojich snov a prežili šťastný život.

Pripravila som pre vás programy “Objav svoj potenciál”, “Kariérny poradca”, “Objav čo ťa baví”, “Naštartuj sa za 5 dní”, “Objavte svoje hodnoty”, “Ako získať zdravé SEBAvedomie”.



AKO PRACOVAŤ S TÝMTO EBOOKOM

K tomu, aby ste žili v súlade so svojimi hodnotami, nestačí si ebook len prečítať. Je potrebné, aby ste vypracovali zadania. Aj keď poznáte svoje hodnoty, urobte si jarné upratovanie. To, či nastanú a aké zmeny nastanú vo vašom živote je vo vašich rukách.

Pripravte si pero a papier a prejdite si nasledujúce cvičenia.

Držím vám palce!

OTÁZKY?



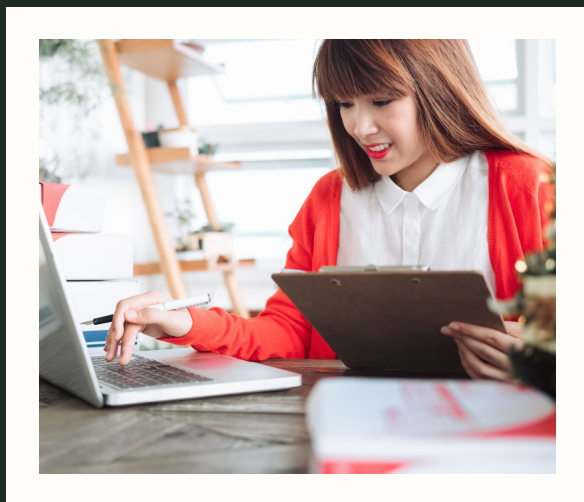
1. KAPITOLA OSOBNÁ ZNAČKA



Vaša osobná značka je budovou a vaša budova stojí na základoch. Týmito základmi sú vaše hodnoty. Vaša osobná značka je sprievodcom na vašej mape života. Keď sa pozriete na vašu mapu života, čo tam vidíte? Silnú značku? Alebo len šedého panáčika, ktorý sa nijako neodlišuje od ostatných?



VYBUDUJTE SI OSOBNÚ ZNAČKU



Ak chcete byť úspešní, musíte vystúpiť z davu. Ľudia si zapamätajú kto ste, čo robíte a čím sa od ostatných odlišujete.

Ak premeníte svoje jedinečné nadanie na svoj jedinečný obchodný produkt a vybudujete si vlastnú osobnú značku, môžete vykonávať **prácu vašich snov**, ktorá vám skutočne sedí a kde sa budete cítiť dobre a zároveň si zarobíte peniaze.

Prečo si vybudovať značku? Dnes už nie je dôležité, koho poznáte, ale **kto pozná vás?** Prečo je to pre vás prospešné? Možno vás niekto vyhodí, ale bude vás chcieť získať niekto iný. Je omnoho lepšie byť zamestnateľným ako zamestnaným.

A čo keď ste podnikateľ? Keď druhí ľudia vedia, čo robíte a páči sa im to, je pravdepodobné, že si nielen kúpia váš produkt alebo službu, ale mnohí z nich vám pomôžu vaše služby aj propagovať.

Keď milujete to, čo robíte a ste v situáciách, ktoré zodpovedajú vášmu hodnotovému systému, budujete silné značky.

Vaša osobná značka je budovou a vaša budova stojí na základoch. Týmito základmi sú vaše hodnoty.



„Vašou značkou je to, čo o vás ľudia hovoria, keď práve nie ste v miestnosti.“

(Jeff Bezos, zakladateľ Amazonu)



Viete, že každý z nás máme vlastnú osobnú značku?

Väčšina ľudí však robí málo pre to, aby budovali svoju značku. Dennodne pracujú a dúfajú, že si ich prácu niekto všimne. Uvedomte si však, že u väčšiny povolání má požadované zručnosti mnoho ľudí.

Dnes už nestačí byť dobrým v tom, čo robíte. Musíte sa vedieť predat'.

Obchodníci pracujú so značkami – produktmi, službami a firmami – každý deň, ale na svoju značku často zabúdajú. Najlepší spôsob, ako sa predat', je vybudovať si vlastnú značku. Osobné značky sú najrozšírenejšie vo filmovom priemysle, v hudbe, v profesionálnom športe, aj medzi vrcholovými manažérmi.

Ak si dobre vybudujete svoju značku, ľudia si na vás spomenú a budú o vás hovoriť. Vaša značka vám prinesie zákazníkov a zabezpečí príjmy dokonca i vtedy, keď práve nebudete pracovať.

2. KAPITOLA O HODNOTÁCH

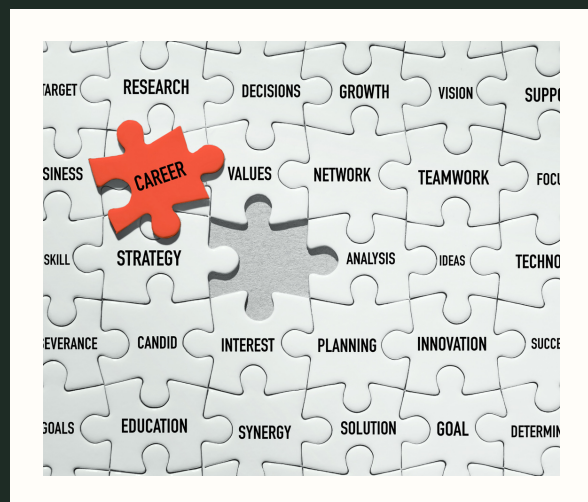


Prvým z krokov k vybudovaniu vašej osobnej značky je poznať svoje hodnoty.

Vaše hodnoty sú tým, o čom ste presvedčení, že je pre vás v živote a v práci dôležité. Hodnoty môžete prirovnať ku kompasu, ktorý vám pomáha udržiavať smer, ovplyvňujú vaše postoje a jednanie.



O HODNOTÁCH



Hodnoty ovplyvňujú vaše hranice, ktoré ste schopní a ochotní tolerovať u seba i u druhých. Vďaka poznaniu svojich hodnôt budete mať jasno v tom, čo chcete a prejaví sa to i na vašom sebavedomí.

Ak si vyberiete prácu, ktorá nie je v súlade s vašimi hodnotami, ste nespokojní. Alebo striedate zamestnania a možno sami nevíete prečo.

Poznanie vlastných hodnôt vám pomôže nielen pri výbere vhodného zamestnania, ale tiež v snahe zmieriť sa s tým, že nie všetky je možné uspokojiť. Zvláštnu pozornosť by ste mali venovať pracovným hodnotám a motívom. Sú nesmierne dôležité pre voľbu vášho povolania, v ktorom trávite veľké množstvo času. Spokojnosť v zamestnaní sa odráža vo vašej celkovej spokojnosti.

Nespokojnosť v zamestnaní môže prispieť k pocitu vyčerpanosti, nechuti pracovať, zmätenosti, strate produktivity, celkovej nespokojnosti. Samozrejme i pre zamestnávateľa je dôležité poznať hodnoty a motívatory svojich zamestnancov – hrajú svoju úlohu už pri výberovom procese.



“Za získanie všetkého, čo stojí za to mať, musíme zaplatiť. Cenou je vždy práca, trpezlivosť, láska, sebaobetovanie.“

(John Burroughs)



Ako sa odlišné hodnoty prejavia v živote, ak majú dvaja ľudia rovnaký talent? Dvaja ľudia s rovnakými talentami, ale s odlišnými hodnotami, si pravdepodobne vybudujú iný druh kariéry. Predstavte si dvoch rovnako talentovaných pianistov. Jeden je introvertný, pobožný a vyhýba sa žiari reflektorov. Stane sa hráčom na organe v kostole. Druhý je extrovertný, miluje cestovanie a baví ho hrať pred obrovskou sálou plnou divákov. Stane sa koncertným pianistom.

Keď poznáte svoje hodnoty, pomôže vám to určiť, **ako chcete svoje talenty použiť**, aby ste si vybudovali plnohodnotnú kariéru. Budete vedieť, **aký typ práce vám vyhovuje** a aký nie. Keď beriete svoje hodnoty vážne a ste **autentickí**, pomáha vám to vystúpiť z davu.

Stanete sa magnetom, ktorý priťahuje ľudí s podobnými hodnotami, či už sú to zákazníci, kolegovia v zamestnaní alebo priatelia.



3. KAPITOLA MOJE HODNOTY



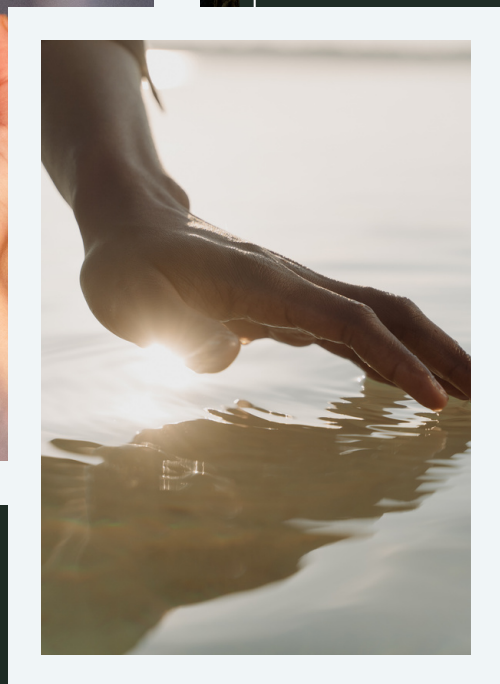
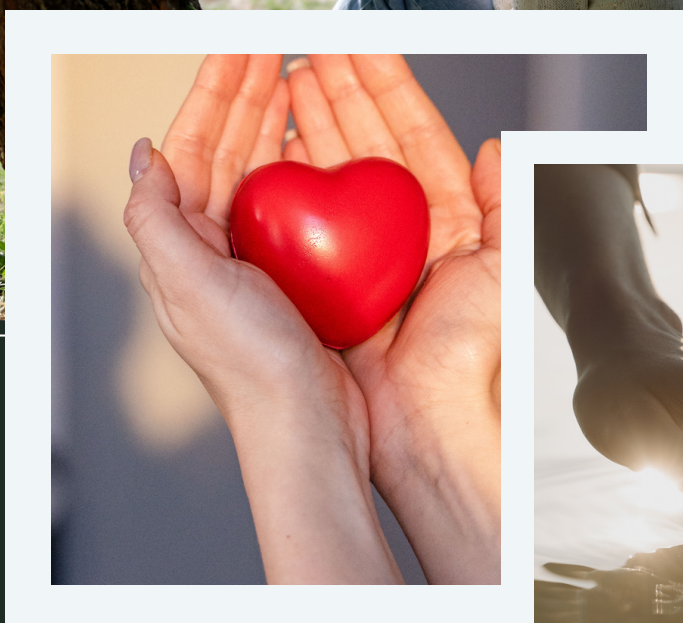
A teraz sa pod'te pozrieť, ako je to vo vašom živote. Pod'te teda objavovať vaše hodnoty. Identifikovať, ktoré sú pre vás tie najdôležitejšie. V tom vám pomôžu nasledujúce cvičenia.

Zoberte si teraz pero a papier, vypnite mobil a začnite. Neodkladajte to. Dnes je ten správny deň preskúmať a objavovať vaše hodnoty.

Pod'te do toho!



CVIČENIE



Z A D A N I E

Na pracovnom liste „Zoznam hodnôt“ nájdete hodnoty. Ak by vám niektorá chýbala, dopíšte ju na prázdne miesto.

Prečítajte si teraz všetky hodnoty a označte pri každej z nich dôležitosť pre váš život.

Rozdeľte hodnoty na - veľmi dôležité (1), stredne dôležité (2) a nedôležité (3).

HODNOTY

moc a vplyv	zodpovednosť	súťaživosť	dobrodružstvo	atraktivita
pomoc druhým	prijatie	popularita	samota	spravodlivosť
uznanie	prestíž	estetika	sociálny kontakt	spolupráca
kreativita	poslanie	istota a bezpečie	integrita	viera
múdrosť	spokojnosť	sebaúcta	sebakontrola	ekológia
pravidlá	výkon	spoľahlivosť	podpora	výzva



HODNOTY

sebarealizácia	pokora	vzdelanie	priateľstvo	láska
práca	dôvera	aktivita	slušnosť	rodina
radosť	humor	rôznorodosť	tolerancia	sloboda
úspech	kompetencia	čestnosť	kariéra	lojalita
pohoda	samostatnosť	rovnováha	voľný čas	peniaze
zdravie



HODNOTY

Z hodnôt označených ako veľmi dôležité (1) vyberte teraz 8 hodnôt. Týchto 8 veľmi dôležitých hodnôt zoradíte podľa dôležitosti.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.



Zamyslite sa a odpovedzte na otázky:

- o Ktorých oblastí sa týkajú vaše hodnoty?
- o Ako vaše hodnoty naplňate vo svojom živote?
- o Čo urobíte, aby boli naplnené viac?
- o Ako ostatní poznajú, že žijete vaše hodnoty?
- o Ako hodnoty ovplyvňujú vaše plány / vaše rozhodovanie?



4. KAPITOLA HODNOTY HRDINU



Teraz sa pod'me pozrieť na vaše hodnoty z iného uhla pohľadu.
Nasleduje ďalšie cvičenie.



CVIČENIE



Z A D A N I E

Napíšte na pripravené riadky na str. 20 mená všetkých ľudí, ktorých najviac obdivujete.

Vrátane kamarátov a susedov, bližších a vzdialenejších rodinných priateľov, svetových politických vodcov, spisovateľov, výtvarných umelcov, športovcov, osobností z médií, kolegov a pod. Vrátane živých i mŕtvych.

Môžete pridať aj fiktívne postavy z televízie, filmu alebo literatúry. Napíšte ich, koľko môžete – najmenej dvadsať.

PRVÝ KROK





ČO OBDIVUJEM NA DRUHÝCH

Ešte raz sa na zoznam pozrite. Vedľa každého mena teraz napíšete vlastnosti, pre ktoré dotyčnú osobu obdivujete.

Napríklad: spoľahlivosť, presvedčivosť, pracovitnosť, starostlivosť o rodinu, ochota pomôcť, fyzická kondícia, zdravý životný štýl, dobrý spoločník, výrečnosť, inteligencia, úprimnosť, vyrovnanosť, láskavosť, boj za svoje názory, vtipnosť, úsudok, ...

Nechceme vás presvedčiť, že to sú vlastnosti, ktoré by ste mali obdivovať. Sú to len príklady.

Zaujímajú nás jednotlivé vlastnosti jednotlivých ľudí. Ak obdivujete viac ľudí pre jednu vlastnosť, mali by ste ju napísať ku každému z nich zvlášť.

NA DRUHÝCH OBDIVUJEM

Meno toho, koho obdivujem	Vlastnosti, pre ktoré ho obdivujem





DRUHÝ KROK

Ešte raz si prejdite, čo ste napísali a popremýšľajte o tom, čo na druhých obdivujete. Témy sa vynoria. Určite objavíte niekoľko vlastností, ktoré sa budú v trochu odlišných podobách stále opakovať. S ktorými z týchto vlastností rezonujete? Dajte pozor, aby ste si ujasnili, ktoré vám zodpovedajú racionálne, emocionálne a duchovne.

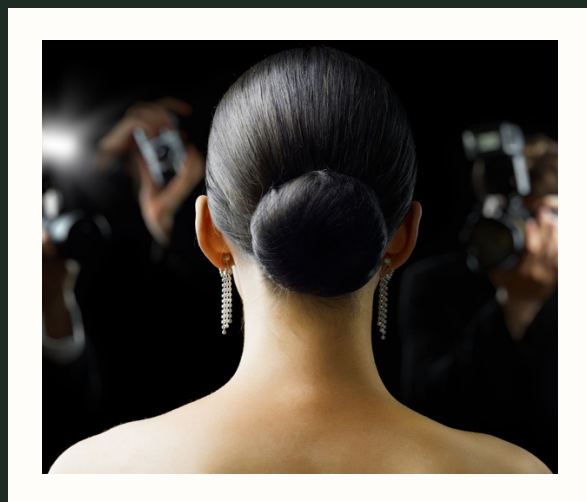
Cvičenie

Napr.:

1. Otec – inteligentný, pracovitý, inšpiratívny so silnou morálkou.
2. Mama – prívetivá, milá, láskyplná, celý život tvrdo pracovala, ale vždy sa o nás starala a bola tu pre nás.
3. Generálny riaditeľ – vizionár, stratég, inteligentný, tvrdohlavý, neuveriteľná chuť k práci
4. Martin Luther King – odvážny aktivista, ktorý zomrel za svoj ideál.
5. Hrdina XY – odvážny dobrodruh, ktorý chcel zmeniť svet.
6. Atd'.



TRETÍ KROK



Tieto kvality zodpovedajú vašim kvalitám. Na základe svojho zoznamu rozpoznajte svoje hodnoty.

Vaše hodnoty sú kvality, ktoré vás zaujali u ľudí, ktorých obdivujete.

V priestore nižšie napíšte osem hodnôt, ktoré považujete za najdôležitejšie podľa toho, čo obdivujete na druhých (začnite najdôležitejšími).

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.



HODNOTY

Teraz porovnajte, aké hodnoty vám vyšli v obidvoch cvičeniach:

Cvičenie Moje kľúčové hodnoty:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Cvičenie Čo obdivujem na druhých:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Vyšlo vám to rovnako alebo je tam rozdiel? Ak sa tam vyskytli rozdiely, zamyslite sa a v priestore ďalej napíšte osem hodnôt, ktoré považujete vo svojom živote za najdôležitejšie:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.



ŠTVRTÝ KROK

Uvedomte si, že Vaše hodnoty vyjadrujú aktivity, ktoré robíte. Ktoré sú to?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.



Teraz niekoľko otázok na zamyslenie:

- Spomeňte si na firmy, v ktorých ste pracovali a na svojich vtedajších kolegov.
- Zamyslite sa nad prácou, ktorú robíte teraz. Máte pocit, že medzi Vašimi hodnotami a tým, čo robíte je súlad alebo rozpor?
- Možno je práca pre vás tá pravá, ale nevyhovuje vám situácia vo firme
- Sú vaše hodnoty v súlade s hodnotami firmy, pre ktorú robíte?
- Ktorá vaša doterajšia skúsenosť najlepšie zodpovedala týmto hodnotám? Ktorá najmenej? Ako ste sa s tým vysporiadali?
- Zmenili sa nejako vaše hodnoty v priebehu Vášho života?





- Akým spôsobom môžete tieto hodnoty naplňať vo Vašej dnešnej situácii?
- Ako by malo vyzerat' zamestnanie, v ktorom by ste mohli tieto hodnoty naplňať? Ako by vyzerala Vaša pracovná náplň a pracovné podmienky?
- Ktoré z Vašich rôznych zamestnaní bolo pre Vás najuspokojujúcejšie? Z akých dôvodov?
- Ako by malo vyzerat' Vaše ideálne zamestnanie? S akými kolegami? V akých pracovných podmienkach?
- Spomínate si na zamestnanie / skúsenosť, ktoré bolo / nebolo v súlade s týmito hodnotami? Ako ste sa cítili? Ako ste sa s tým vysporiadali?
- V akých iných odvetviach / povolaniach je možné tieto hodnoty uplatniť?
- Aké kompromisy by ste ohľadom Vašich hodnôt boli ochotní urobiť pre získanie zamestnania?



5.KAPITOLA TIPY PRE ŤSPECH



Rozpoznanie vlastných hodnôt vám môže pomôcť v živote.





TIPY PRE ÚSPECH

Rozpoznanie vlastných hodnôt vám môže pomôcť v mnohých ohľadoch. Spomeňte si na situácie a prostredie, kde dochádzalo k tomu, že vaše hodnoty neboli rešpektované. Tam ste sa necítili dobre, takže ste sa pri najbližšej príležitosti posunuli inde.

Spomeňte si na organizácie, v ktorých ste pracovali a na svojich vtedajších kolegov. Viete teraz, prečo vám boli sympatickí alebo naopak nie? Zamyslite sa nad prácou, ktorú robíte teraz. Možno máte pocit, že medzi vašimi hodnotami a tým, čo robíte je rozpor. Možno, že vám práca vám vyhovuje, ale nevyhovuje vám situácia vo firme. Niektorí ľudia sú dlhé roky spokojní v určitej roli. Potom sa presunú do inej organizácie do rovnakej roli a tam sa im nedarí. Je chyba v nich alebo v situácii? Často sa ukáže, že práca zodpovedá ich talentu rovnako ako predtým, ale je tam rozpor medzi ich hodnotami a hodnotami spoločnosti, do ktorej nastúpili.

Keď zistíte, že vaše hodnoty kolidujú s prácou samotnou, je potrebné urobiť všetko pre to, aby ste to mohli zmeniť.





TIPY PRE ÚSPECH

1. **Sebareflexia a identifikácia hodnôt:**

- Začnite sebareflexiou a identifikujte svoje najdôležitejšie hodnoty.

2. **Stanovenie cieľov v súlade s hodnotami:**

- Stanovte si krátkodobé aj dlhodobé ciele, ktoré sú v súlade s vašimi hodnotami.

3. **Vytvorenie hodnotovo orientovaných návykov:**

- Vyvíjajte každodenné návyky a rutiny, ktoré podporujú vaše hodnoty.

4. **Rozhodovanie založené na hodnotách:**

- Pri každom dôležitom rozhodnutí sa pýtajte: “Je toto v súlade s mojimi hodnotami?”

5. **Vytváranie vzťahov založených na hodnotách:**

- Vyhľadávajte a udržiujte vzťahy s ľuďmi, ktorí zdieľajú alebo rešpektujú vaše hodnoty.

6. **Flexibilita a prijatie zmeny:**

- Buďte otvorení možnosti, že vaše hodnoty sa môžu časom meniť.

7. **Oslavovanie úspechov a učenie sa z chýb:**

- Oslavujte, keď vaše rozhodnutia úspešne odzrkadľujú vaše hodnoty a poučte sa zo situácií, kde ste sa odchyľili od svojich hodnôt.

8. **Zdieľanie a inšpirácia:**

- Zdieľajte svoje skúsenosti s inými a buďte inšpiráciou pre ľudí vo vašom okolí, aby tiež žili podľa svojich hodnôt.



NEZABUDNITE

Ľudia si budujú silné značky, pokiaľ robia to, čo sami milujú, v situácii, ktorá zodpovedá ich hodnotovému systému.

PRETOŽE:

- Dnes už nestačí byť dobrý v tom, čo robíte – musíte sa vedieť predať.
- Najlepší spôsob ako sa predať – vybudovať si vlastnú značku.
- Silná značka vašu kariéru zmení.
- Vašou značkou – to, čo o vás ľudia hovoria, keď práve nie ste v miestnosti.
- K vybudovaniu vlastnej značky musíte poznať svoje hodnoty.
- Hodnoty budú vašim kompasom, ktorý vám pomôže udržovať smer.
- Keď poznáte svoje hodnoty, pomôže vám to určiť, ako chcete svoje talenty použiť, aby ste si vybudovali plnohodnotnú kariéru.
- Pokiaľ beriete svoje hodnoty vážne, ste autentickí a pomáha vám to vystúpiť z davu.
- Ľudia si zapamätajú kto ste, čo robíte a čím sa od ostatných odlišujete.



OBJAV SVOJ POTENCIÁL



ONLINE KURZ

Chcete objaviť svoj potenciál, aby ste robili to čo vás baví, naplňa, prinesie vám finančnú istotu, aby ste dokázali zladať prácu s rodinou a prežili šťastný život podľa svojich predstáv?

Online kurz, ktorý vám zmení život doplnený o individuálnu podporu kariérneho poradcu.

Chcem zmeniť svoj život >>>



KLÚČ K ZAMKNUTÉMU POKLADU



NEVIEŠ KAM NA STREDNÚ?

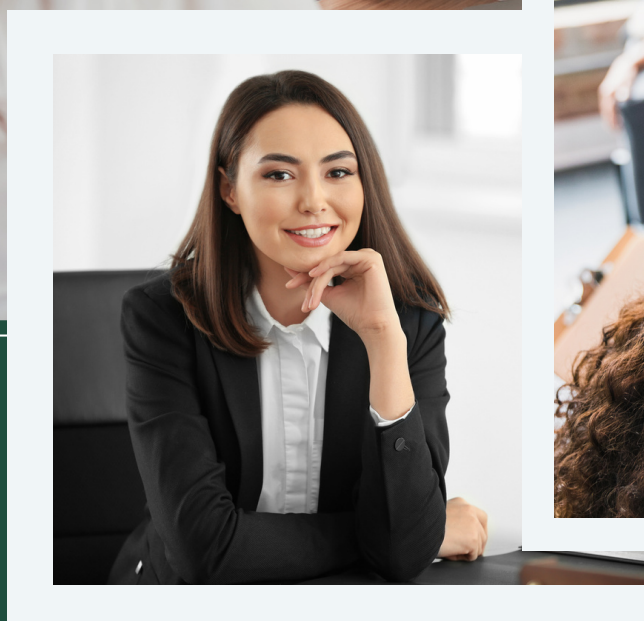
Stojí vaše dieťa pred rozhodnutím o výbere strednej školy? Nevie si vaše dieťa vybrať strednú školu? Netuší, čo by chcelo robiť v budúcnosti? Nevie, pre aké povolanie sa hodí?

S tým vám môže pomôcť tento kurz alebo individuálne poradenstvo. Stačí len kliknúť...

[Ako na výber strednej školy >>>](#)



KARIÉRNÝ PORADCA



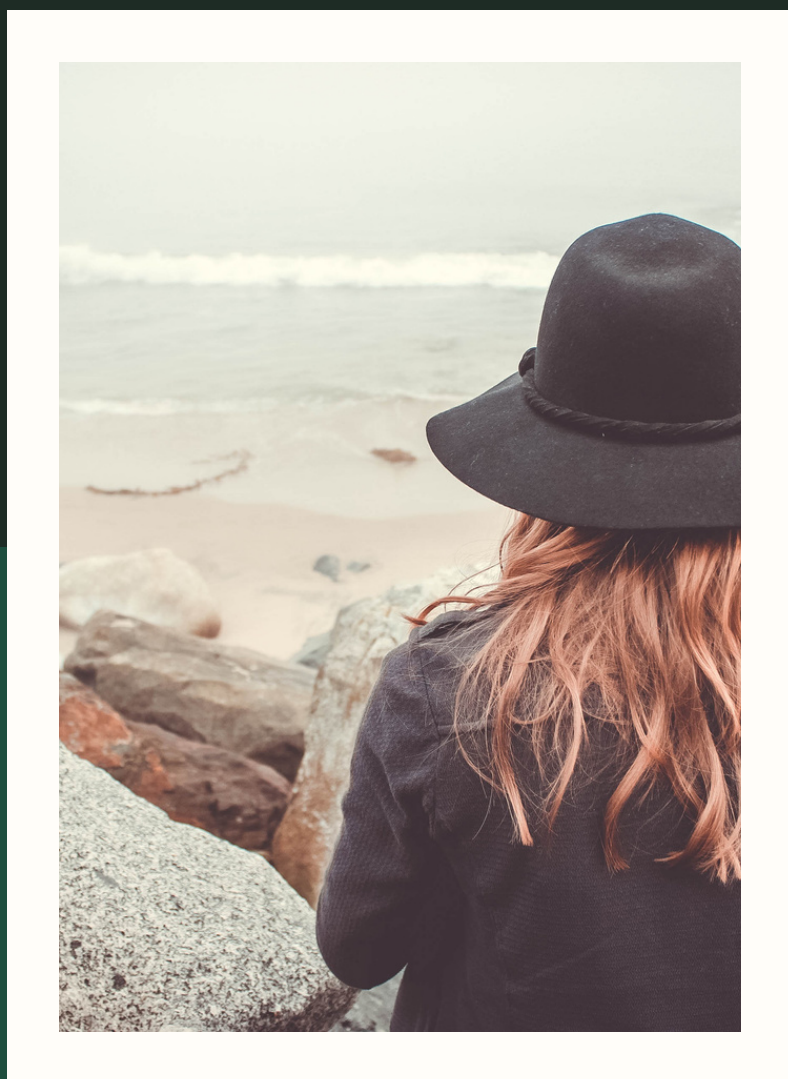
T R É N I N G

Naučte sa odhaliť skrytý potenciál svojich klientov, ich vnútornú motiváciu a pomôžte im nájsť prácu ich snov.

Spoznajte inovatívne techniky v kariérnom poradenstve, storytelling, sociodynamické a zážitkové poradenstvo a vďaka technikám kariérneho manažmentu pripravte svojich klientov na budúci svet práce.

Zúčastniť sa tréningu >>>





www.kariernyporadca.com