

cocacolatodas.com
#cocacolatodas



To dáš!

POMÁHÁME MLADÝM LIDEM USPĚT A RŮST

... i tímto kapesním tahákem



Coca-Cola HBC
Česko a Slovensko



Nadace Terezy Mazanové-Blahové



Czech Republic
Charter Chapter

JAK BÝT (VY)SLYŠEN

Vem si svůj čas

Než něco řekneš, tak si to klidně chvílku rozmysli. Uspořádej si své myšlenky. To neznamená, že by sis měl vybrat jednotlivá slova, která se chystáš použít. Pouze to znamená, že bys měl přemýšlet, než začneš mluvit.

Ptej se

Pokud nerozumíš otázce, klidně se zeptej na vysvětlení. Pomocí otázek si lidé staví mosty k neznámému. Teprve po správném porozumění otázky můžeš dobře odpovědět.

Věř si

Předem si rozmysli odpovědi na otázky: v čem jsi dobrý, co se ti v poslední době povedlo, co plánuješ do budoucna, co je tvoje vysněná pozice, v čem na sobě ještě pracuješ.

Komunikuj nejen slovy

Dbej na první dojem – podání ruky – pevný stisk, vhodně se oblékni, sed' rovně, usmívej se. Prvních 5 vteřin je nejdůležitějších.



- *Doraž včas*
- *Bud' pozitivní*
- *Mluv hlasitě tak akorát*
- *Mluv slušně*

JAK ZKROTIT ČAS A UMĚT MOTIVOVAT

Měj plán a mapu

Před cestou si dobře naplánuj trasu a spojení MHD, aby si dorazil nejlépe s menším předstihem. Včasný příchod je důležitý. Přijít trochu dříve na vaši schůzku je vždy lepší než přijít pozdě a je to jeden ze základních předpokladů pro vytvoření dobrého prvního dojmu.

Znej jméno

Pamatuj si jméno člověka, za kterým jdeš. Osobní oslovení udělá na začátek dobrý dojem.

Znej termín

Zapiš si termín schůzky do kalendáře /připomínek/telefonu. Dobře zorganizovaný kalendář ti umožní využít tvůj čas naplno a nezmeškat žádný úkol nebo schůzku.

Omluv se

Pokud nemůžeš dorazit nebo budeš mít zpoždění, tak se předem omluv. Je velmi důležité zavolat předem, omluvit se že se opozdíte a domluvit se, zda můžete přijít se zpožděním nebo zda schůzku přesunout na jindy.



- Ztlum si telefon
- Měj dostatek času
- Žádný spěch

JAK PŘIJÍMAT KRITIKU A UMĚT JI ŘÍCT DRUHÝM

Bud' rád

Zpětná vazba je dar od druhého pro tebe. Využij ji! Dozvíš se tak v čem jsi dobrý a v čem se naopak potřebuješ zlepšit.

V klidu poslouvej

Vyslechni si dotyčného až do konce a nepřerušuj ho. Můžeš si dělat poznámky, pokud budeš mít nějaké dotazy. Naslouchání je klíčem k dobré komunikaci.

Bud' připravený a konkrétní

Pokud dáváš zpětnou vazbu, měj připravené konkrétní příklady – nestav na pocitech. Je dobré mít připravené doporučení, jak danou věc dělat lépe/efektivněji /přesněji/rychleji.

Toleruj názor druhých

Na názor má právo každý, je jen na tobě, jak s tím názorem naložíš.



- *Kritika není osobní, je to pomoc = snaha o zlepšení*
- *Zapomeň na obhajování se*

JAKÝ JE MŮJ POTENCIÁL A PRO CO MÁM TALENT

Zamysli se nad tím,
v čem jsi dobrý

Každý najdeme něco, v čem vynikáme. Ať už je to biologie nebo longboarding. Zamysli se nad tím, v čem jsi dobrý, jak se v tom můžeš ještě posunout a jak tuto schopnost využít – třeba v práci.

Zaměř se na to,
co tě baví

Pokud budeš energii investovat do něčeho, co tě baví a co děláš rád, budeš se v tom rychle zlepšovat.

Jaké jsou tvé sny
a očekávání

Dobře si promysli, čeho bys chtěl v životě dosáhnout a co pro to musíš udělat. Urči si krátkodobé i dlouhodobé cíle, které tě k vysněnému cíli dovedou.

Zkoušej nové věci,
poznávej nové lidi

Odjed' na měsíc sbírat jahody do Anglie, zapiš se jako dobrovolník do neziskovky. Získej nové zkušenost a známosti, které tě budou inspirovat.

Inspirace je všude
kolem nás

Možností je v dnešní době neomezeně. Prozkoumej internet – najdi přednášky, akce a videa k tématům, která tě zajímají. Koukni se třeba na krátká videa na TedX nebo vyraz do Skautského institutu na nějakou akci.

- *Jsi jedinečný, věř si*
- *Vyraž ven a sbírej zkušenosti*
- *Rozbij bublinu a opusť komfortní zónu*



JAK SI VYTVÁŘET VZTAHY A SHÁNĚT PRACOVNÍ KONTAKTY

Využij lidi, které už znáš

Tvoji kamarádi, příbuzní, spolužáci – lidé, kteří tě nejlépe znají a zároveň ti rádi pomohu. Pokud se zeptáš, určitě zjistíš, že mají zajímavé známé a mohou tě s nimi seznámit.

Vystup z bubliny

Zapoj se do aktivit, které tě zajímají. Potkáš spoustu lidí, které baví stejné věci jako tebe.

Spoj se s organizátory sportovní soutěže a nabídni se jako dobrovolník, запиš se do kurzu kreativního psaní nebo rovnou pošli ukázkou své práce do studentského časopisu.

Bud' online

Profil na sociální síti už máš, použij ho pro vytvoření té pracovní. Facebook je ideální pro získávání nových kontaktů a vyhledávání pracovních příležitostí. Přidej se do zájmových skupin nebo skupin, které přímo nabízejí volná místa. Nezapomeň si také vytvořit profil na LinkedIn, který pro hledání zaměstnanců firmy využívají.

Udržuj dobré vztahy

Často a osobně komunikuj s lidmi, které znáš. Snaž se poslouchat s upřímným zájmem a sdílej s nimi vlastní zážitky a zkušenosti.

- *Zbav se předsudků*
- *Poznávej nové lidi*
- *Sdílej pocity a názory s ostatními*

