

cocolatodas.com  
#cocolatodas



# To dáš!

**POMÁHAME MLADÝM ĽUĎOM USPIEŤ A RÁŠŤ**

*... aj týmto vreckovým ťahákom*



Coca-Cola HBC  
Česko a Slovensko



Národné centrum  
inovácií a výskumu



ICF | Czech Republic  
Global Chapter



getCLIENTS

# AKO BYŤ (VY)POČUTÝ

## Zober si svoj čas

Než niečo povieš, tak si to kľudne chvíľku rozmysli. Usporiadaj si svoje myšlienky. To neznamená, že by si si mal vybrať jednotlivé slová, ktoré sa chystáš použiť. Znamená to len, že by si mal premýšľať skôr, než začneš hovoriť.

## Pýtaj sa

Pokiaľ nerozumieš otázke, kľudne si vypýtaj vysvetlenie. Pomocou otázok si ľudia stavajú mosty k neznámemu. Jedine po správnom porozumení otázky môžeš dobre odpovedať.

## Ver si

Dopredu si rozmysli odpovede na otázky: v čom si dobrý, čo sa ti v poslednej dobe podarilo, čo plánuješ do budúcnosti, aká je tvoja vysnívaná pozícia, ako na sebe ešte pracuješ.

## Komunikuj nielen slovami

Dbaj na prvý dojem – podanie ruky – pevný stisk, vhodne sa obleč, sed' rovno, usmievaj sa. Prvých päť sekúnd je najdôležitejších.



- *Príď včas*
- *Buď pozitívny*
- *Hovor nahlas (tak akurát)*
- *Hovor slušne*

# AKO SKROTIŤ ČAS

## Maj plán a mapu

Pred cestou si dobre naplánuj trasu a spoj MHD, aby si na schôdzku dorazil s predstihom. Včasný príchod je dôležitý. Prísť trochu skôr na vašu schôdzku je vždy lepšie než prísť neskoro a je to jeden zo základných predpokladov pre vytvorenie dobrého prvého dojmu.

## Poznaj meno

Pamätaj si meno človeka, za ktorým ideš. Osobné oslovenie urobí na začiatok dobrý dojem.

## Pamätaj si termín

Zapiš si termín schôdzky do kalendára /pripomienok/ telefónu. Dobre organizovaný kalendár ti umožní využiť tvoj čas naplno a nezmeškať žiadnu úlohu alebo schôdzku.

## Ospravedlň sa

Pokiaľ nemôžeš prísť alebo budeš meškať, tak sa dopredu ospravedlň. Je veľmi dôležité zavolať dopredu, ospravedlniť sa, že budeš meškať a dohodnúť sa, či môžeš prísť s oneskorením alebo či schôdzku presunúť na iný termín.



- *Stlm si mobil*
- *Maj dostatok času*
- *Žiadny zhon*

# AKO PRIJÍMAŤ SPÄTNÚ VÄZBU A VEDIETĚ JU POVEDAŤ DRUHÝM

## Bud' rád

Spätná väzba je dar od druhého pre teba. Využi ju! Dozvieš sa tak v čom si dobrý a v čom sa naopak potrebuješ zlepšiť.

## Mlč a počúvaj

Vypočuj si dotyčného až do konca a neprerušuj ho. Môžeš si robiť poznámky, pokiaľ budeš mať nejaké otázky. Počúvanie je kľúčom k dobrej komunikácii.

## Bud' pripravený a konkrétny

Pokiaľ dávaš spätnú väzbu, maj pripravené konkrétne príklady – nestavaj na pocitoch. Je dobré mať pripravené odporúčenie, ako danú vec robiť lepšie/efektívnejšie /presnejšie/rýchlejšie.

## Toleruj názor druhých

Na názor má právo každý, je len na tebe, ako s tým názorom naložíš.



- Spätná väzba nie je osobná, je to pomoc = snaha o zlepšenie
- Zabudni na obhajovanie sa

# AKÝ JE MÔJ POTENCIÁL A NA ČO MÁM TALENT

Zamysli sa nad tým,  
v čom si dobrý

Každý nájdeme niečo, v čom vynikáme. Či už je to biológia alebo longboarding. Zamysli sa nad tým, v čom si dobrý, ako sa v tom môžeš ešte posunúť a ako túto schopnosť využiť – napr. v práci.

Zameraj sa na to,  
čo ťa baví

Pokiaľ budeš energiu investovať do niečoho, čo ťa baví a čo robíš rád, budeš sa v tom rýchlo zlepšovať.

Aké sú tvoje sny  
a očakávania

Dobre si premysli, čo by si chcel v živote dosiahnuť a čo pre to musíš urobiť. Urči si krátkodobé i dlhodobé ciele, ktoré ťa k vysnenému cieľu dovedú.

Skúšaj nové veci,  
spoznávaj nových ľudí

Vyber sa na mesiac zbierať jahody do Anglicka, zapíš sa ako dobrovoľník do neziskovky. Získaj nové skúsenosti a známosti, ktoré ťa budú inšpirovať.

Inšpirácia je všade  
okolo nás

Možností je v dnešnej dobe neobmedzene. Preskúmaj internet – nájdi prednášky, akcie a videá k témam, ktorá ťa zaujímajú. Pozri sa napríklad na krátke videá na TedX alebo vyraz do skautského inštitútu na nejakú akciu.

- *Si jedinečná/ý, ver si!*
- *Vyraz von a zbieraj skúsenosti*
- *Praskni bublinu a opusti komfortnú zónu*



# AKO SI VYTVÁRAŤ VZŤAHY A ZHÁŇAŤ PRACOVNÉ KONTAKTY

## Využi ľudí, ktorých už poznáš

Tvoji kamaráti, príbuzní, spolužiaci – ľudia, ktorí ťa najlepšie poznajú a zároveň ti radi pomôžu. Pokiaľ se opýtaš, určite zistíš, že majú zaujímavých známych a môžu ťa s nimi zoznámiť.

## Vystúp z bubliny

Zapoj se do aktivít, ktoré ťa zaujímajú. Stretnieš veľa ľudí, ktorých bavia rovnaké veci ako teba.

Spoj sa s organizátormi športovej súťaže a ponúkni sa ako dobrovoľník, zapíš sa do kurzu kreatívneho písania alebo rovno pošli ukážku svojej práce do študentského časopisu.

## Bud' online

Profil na sociálnej sieti už máš, použi ho pre vytvorenie toho pracovného. Facebook je ideálny pre získavanie nových kontaktov a vyhľadávanie pracovných príležitostí. Pridaj sa do záujmových skupín alebo skupín, ktoré priamo ponúkajú voľné miesta. Nezapodni si tiež vytvoriť profil na LinkedIn, ktorý pre hľadanie zamestnancov firmy využívajú.

## Udržuj dobré vzťahy

Často a osobne komunikuj s ľuďmi, ktorých poznáš. Snaž sa počúvať s úprimným záujmom, zdieľaj s nimi vlastné zážitky a skúsenosti.

- Zbav sa predsudkov
- Spoznávaj nových ľudí
- Zdieľaj pocity a názory s ostatnými

