### VO-9-2-01 Žák objasní, jak může realističtější poznání a hodnocení vlastní osobnosti a potenciálu pozitivně ovlivnit jeho rozhodování, vztahy s druhými lidmi a kvalitu života

#### Minimální úroveň

##### Cíl ilustrativní úlohy: Žák v modelové situaci rozpozná osobnostní charakteristiky, které vypovídají o temperamentu jejích aktérů. Porovná osobnostní charakteristiky s profesními požadavky a identifikuje problémy, které by mohly nastat.

1. Přečti si modelovou situaci a odpověz na otázky.

*Matyáš a Honza jsou kamarádi, po střední škole dostali příležitost pronajmout si mexický fastfood. Oba mají zkušenosti z brigád, Matyáš pomáhal v restauraci svému bratrovi a zjistil, že ho taková práce baví. Honza absolvoval kurz, díky kterému získal živnostenské oprávnění pro provozování hostinské činnosti. Na všechnu práci jsou Matyáš a Honza sami, pracují denně od 10 do 19 hodin. Musí mít trvale připravený dostatek ingrediencí, ze kterých jídlo připravují přímo před svými zákazníky. Matyáš je společenský, má rád kolem sebe lidi, vtipkuje, a pokud ho zrovna nikdo nerozčílí, mívá dobrou náladu. Umí si práci zorganizovat, jeho silnou stránkou ale není trpělivost a vytrvalost. Honza je oproti kamarádovi tichý a nesmělý. Pokud dojde k nějakému konfliktu, je to Honza, kdo se nenechá vyvést z míry a řeší situaci s klidnou hlavou. Má rád klid, pracuje svým tempem, pečlivě a s neuvěřitelnou výdrží. Navzájem se dobře doplňují. Zákazníci oceňují, že se u nich vždycky dobře nají. Matyáš si navíc pravidelné návštěvníky pamatuje, prohodí s nimi pár vět, přidá vtip a všichni se cítí příjemně.*

1. Co může Matyášovi a Honzovi úspěšné podnikání přinést? Napiš co nejvíc možností.
2. Vyber z textu projevy chování Matyáše, které vypovídají o extroverzi nebo introverzi.
3. Vyber z textu projevy chování Honzy, které vypovídají o extroverzi nebo introverzi.
4. Vyber z textu pro Matyáše i pro Honzu ty charakteristiky, které vypovídají o stabilním nebo labilním prožívání emocí.
5. Zkus uvést, které vlastnosti by jim mohly úspěch v podnikání komplikovat.

#### Optimální úroveň

##### Cíl ilustrativní úlohy: Žák vyvodí možné složky motivace aktérů modelové situace. Porovná jejich osobnostní charakteristiky s požadavky výkonu profese. Rozpozná osobnostní charakteristiky, které vypovídají o temperamentu aktérů. Identifikuje problémy, které by vzhledem k osobnosti účastníků mohly nastat, a navrhne postup jejich zvládání. Identifikuje reakci sebevědomé osobnosti na zátěžovou situaci.

1. Přečti si modelovou situaci a odpověz na otázky.

*Matyáš a Honza jsou kamarádi, po střední škole dostali příležitost pronajmout si mexický fastfood. Oba mají zkušenosti z brigád, Matyáš pomáhal v restauraci svému bratrovi a zjistil, že ho taková práce baví. Honza absolvoval kurz, díky kterému získal živnostenské oprávnění pro provozování hostinské činnosti. Na všechnu práci jsou Matyáš a Honza sami, pracují denně od 10 do 19 hodin. Musí mít trvale připravený dostatek ingrediencí, ze kterých jídlo připravují přímo před svými zákazníky. Matyáš je společenský, má rád kolem sebe lidi, vtipkuje, a pokud ho zrovna nikdo nerozčílí, mívá dobrou náladu. Umí si práci zorganizovat, jeho silnou stránkou ale není trpělivost a vytrvalost. Honza je oproti kamarádovi tichý a nesmělý. Pokud dojde k nějakému konfliktu, je to Honza, kdo se nenechá vyvést z míry a řeší situaci s klidnou hlavou. Má rád klid, pracuje svým tempem, pečlivě a s neuvěřitelnou výdrží. Navzájem se dobře doplňují. Zákazníci oceňují, že se u nich vždycky dobře nají. Matyáš si navíc pravidelné návštěvníky pamatuje, prohodí s nimi pár vět, přidá vtip a všichni se cítí příjemně.*

1. Co mohlo kamarády vést k tomu, aby začali společně podnikat?
2. Které věci museli při rozhodování vzít v úvahu?
3. Který z kamarádů se projevuje jako extrovert? Uveďte příklady takového chování.
4. Který z kamarádů se projevuje jako introvert? Uveďte příklady takového chování.
5. Vyber z textu pro Matyáše i pro Honzu ty charakteristiky, které vypovídají o stabilním nebo labilním prožívání emocí.
6. Zkus posoudit, které osobnostní charakteristiky by mohly úspěch podnikání komplikovat?
7. Jaké obtíže bude muset každý vzhledem ke své osobnosti překonávat?
8. Jaký postup pro zvládání obtíží bys jim poradil?

#### Excelentní úroveň

##### Cíl ilustrativní úlohy: Žák samostatně určí osobnostní charakteristiky, které vypovídají o temperamentu. Posoudí výhody a rizika určitých temperamentových charakteristik a porovná s požadavky vybraných profesí. Identifikuje složky vlastní motivace k výkonu žádoucího povolání. Posoudí vlastní temperamentové charakteristiky a porovná je s požadavky této profese.

1. Napiš 4 typické projevy chování extroverta.
2. Napiš 4 typické projevy chování introverta.
3. Uveď příklad profese, kde může být výhodou být extrovertem? Vysvětli, v čem tuto výhodu vidíš?
4. Vyber ze seznamu uvedených profesí ty, pro které je bezpodmínečným předpokladem citová stabilita a racionální (uvážlivé) rozhodování.
* *voják, hudebník, policistka, moderátor, programátorka, herečka, záchranář, prodavačka, chirurg, tanečnice, řidič autobusu.*
* Které další příklady profesí vás napadají?
1. Z uvedeného seznamu profesí vyber ty, u kterých je předností zvýšená citlivost spolu s intenzivním prožíváním emocí.
2. Která profese tě do budoucna láká?
3. Které charakteristiky na stupnici extroverze – introverze by mohly být pro tebe při výkonu této profese výhodou?
4. Které charakteristiky na stupnici emoční stability (mírné intenzity emocí) – emoční lability (vyšší intenzity prožívání emocí) by mohly být pro tebe výhodou?
5. Které další předpoklady a vlohy jsou pro tuto profesi potřebné?
6. Které vlastnosti by mohly být překážkou? Jak byste mohli tyto překážky překonávat?

#### Metodický komentář

Výstup VO-9-2-01 má zejména na optimální a excelentní úrovni úzké vazby k dalším výstupům, a to:

* *VO-9-2-03: Žák rozpoznává projevy záporných charakterových vlastností u sebe i u druhých lidí, kriticky hodnotí a vhodně koriguje své chování a jednání;VO-9-2-04: Žák popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru.*

##### Minimální úroveň

Na minimální úrovni jsou osobnostní charakteristiky uvedené v modelové situaci. Úkolem žáků je podle zadaných úkolů přiřadit tyto charakteristiky k pólům škály extroverze – introverze a přiřadit temperamentový typ účastníkům situace. Hledají v popisu jejich chování projevy emoční stability a lability a odvozují z nich možné problémy v dané situaci. V textu modelové situace si mohou žáci tyto projevy pro přehlednost barevně vyznačovat. Z vlastní zkušenosti žáci odvodí složky motivace účastníků modelové situace. Pokud je to potřeba, žáci mohou pracovat s popisem jednotlivých typů temperamentu.

##### Optimální úroveň

Na optimální úrovni žák vyhledává osobnostní charakteristiky účastníků situace a porovnává je s požadavky na výkon profese. Rozpozná osobnostní charakteristiky, které vypovídají o temperamentu aktérů. Identifikuje problémy, které by vzhledem k osobnosti účastníků mohly nastat, a navrhuje samostatně postup jejich zvládání. U otázek a) a b) je potřeba směrovat diskusi k motivaci chlapců a k jejich rozhodování (zda mají pro tuto práci předpoklady) spíše než k ekonomickým hlediskům. V otázkách g) a h) mohou využít vlastní zkušenosti s překonáváním obtíží. Na závěr je možné shrnout „rady“ pro cestě k úspěchu.

##### Excelentní úroveň

Žák uvádí osobnostní charakteristiky, které vypovídají o temperamentu samostatně bez opory modelové situace. Na příkladu vybraných profesí posoudí výhody a rizika určitých temperamentových charakteristik. Je schopen uvažovat a vyjadřovat se o své motivaci a o vlastních osobnostním předpokladech pro výkon profese, která jej láká. Před úkolem 6 je možné cíleně se věnovat se s žáky rozpoznávání jejich vlastních osobnostních charakteristik. I v dalších otázkách bude výhodou, pokud si žáci například s pomocí Eysenckova schématu pokusí přiřadit svou osobnost k určitému typu.

#### Doporučené zdroje

JEŘÁBKOVÁ, S., SRBOVÁ, K. *Poznáváme svou osobnost: tematický okruh osobnostní a sociální výchovy Sebepoznání a sebepojetí : lekce 2.1*. [online]. Praha: Projekt Odyssea, 2007 [cit. 2015-09-01]. Dostupné z WWW: <http://www.odyssea.cz/soubory/c_lekce/2_1.pdf>

Kruh: Typologie temperamentu In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2016 [cit. 2015-09-01]. Dostupné pod licencí Creative Commons na WWW: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kruh\_typologie\_temperamentu.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AKruh_typologie_temperamentu.png)

### VO-9-2-04 Žák popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru.

#### Minimální úroveň

##### Cíl ilustrativní úlohy: Žák nalézá v modelové situaci motivy při rozhodování. Na základě osobnostních charakteristik identifikuje potenciální problémy a předpoklady jejich překonání. Navrhuje postup řešení vybraného problému.

1. Přečti si následující text a vypracuj úkoly pod ním.

*Davidovi je 13 let, rád čte dobrodružné příběhy a představuje si, co všechno by chtěl zažít. Ve skutečném životě ale moc podnikavý není, je spíš nerozhodný a nevěří si. U žádného sportu zatím nevydržel, nic jej nebavilo tak, aby mu to stálo za námahu. Většinu volného času tráví doma, má rád své pohodlí. David je spíš uzavřený, ostýchavý, ale ve třídě si dobře rozumí s Ondrou a Martinem. Jako kamarád je dobrosrdečný a spolehlivý. Ondra a Martin jsou skauti a mají zkušenosti s  výpravami do přírody. Na jaře Davidovi nabídli, jestli nechce jet s jejich oddílem na pět dní na letní přechod Šumavy. Vše potřebné si ponesou s sebou, spát budou ve stanu na vyhrazených nocovištích, vařit si budou také sami. Měli by se spolu domluvit, jaké potraviny kdo ponese, o stan se budou střídat. Plánují denně ujít asi 15 km, váha batohu bývá kolem 13 kg. Rodiče Davidovi slíbili, že ho na cestu vybaví, ale chtějí, aby si vše dobře rozmyslel.*

1. Ve dvojici doplňte tabulku kladů a záporů, nad kterými může David uvažovat, když se rozhoduje, zda se cesty zúčastní.

|  |
| --- |
| **Letní přechod Šumavy** |
| **DŮVODY PRO (KLADY)** | **DŮVODY PROTI (ZÁPORY)** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Vypiš Davidovy vlastnosti, o kterých se píše v textu. Podtrhni vlastnosti, které mu budou na výpravě pomáhat, a zakroužkuj ty, které mohou přinášet problémy.
2. Vyber si jednu ze situací, které by mohly nastat, a objasni, o co v situaci jde a proč k této situaci došlo.
3. *David nese stan, jeho batoh je příliš těžký, už nemůže.*
4. *V noci je Davidovi zima, budí se a ráno je nevyspalý.*
5. *Davida nebaví pořád chodit, má zlost a dráždí ho dobrá nálada ostatních.*
6. Ve dvojicích si představte svůj pohled na situace a společně odpovězte na níže uvedené otázky.
7. Kdo má situaci řešit?
8. Co může Davidovi pomoct?
9. Jak by se dalo této situaci předejít?

#### Optimální úroveň

##### Cíl ilustrativní úlohy: Žák nalézá v modelové situaci motivy při rozhodování a samostatně je formuluje v motivačním dopise. Identifikuje osobnostní charakteristiky, které mohou při zvládání situací působit problémy, a navrhuje plán preventivních opatření. Zvažuje alternativy výsledku plánované akce, jejich dopady na sebedůvěru a nalézá možnosti zpracování pozitivních i negativních zkušeností.

1. Přečti si následující text a vypracuj úkoly pod ním.

*Davidovi je 13 let, rád čte dobrodružné příběhy a představuje si, co všechno by chtěl zažít. Ve skutečném životě ale moc podnikavý není, je spíš nerozhodný a nevěří si. U žádného sportu zatím nevydržel, nic jej nebavilo tak, aby mu to stálo za námahu. Většinu volného času tráví doma, má rád své pohodlí. David je spíš uzavřený, ostýchavý, ale ve třídě si dobře rozumí s Ondrou a Martinem. Jako kamarád je dobrosrdečný a spolehlivý. Ondra a Martin jsou skauti a mají zkušenosti s  výpravami do přírody. Na jaře Davidovi nabídli, jestli nechce jet s jejich oddílem na pět dní na letní přechod Šumavy. Vše potřebné si ponesou s sebou, spát budou ve stanu na vyhrazených nocovištích, vařit si budou také sami. Měli by se spolu domluvit, jaké potraviny kdo ponese, o stan se budou střídat. Plánují denně ujít asi 15 km, váha batohu bývá kolem 13 kg. Vedoucí skautského oddílu chce Davida před výpravou poznat, požádal jej proto, aby mu v e-mailu napsal, proč chce na akci jet.*

1. Podle toho, co o Davidovi víš, napiš e-mail vedoucímu skautského oddílu.
2. Ve dvojicích uveďte pod sebe do sloupce, které osobní nedostatky bude muset David překonávat, pokud cestu podnikne.
3. Ke každému z nich navrhněte, jak by se mohl na překonávání obtíží připravit, případně jak je trénovat.
4. Napište, které užitečné vlastnosti by touto přípravou rozvíjel?
5. Ve čtveřicích porovnejte své návrhy a vyberte 3 nejdůležitější doporučení pro přípravu na cestu.
6. Ve čtveřicích navrhněte 4 možnosti, jak by mohla skautská akce pro Davida dopadnout.
7. Vyberte si každý jednu možnost a zvažte, zda a případně jaký přínos by mohla pro Davida mít.
8. Zhodnoť, jaký dopad by vybraný konec akce měl na Davidovu sebedůvěru?
9. Porovnejte ve čtveřicích svá hodnocení a zvažte, zda byste chtěli ještě doplnit něco k doporučením před výpravou.
10. Odpovězte si samostatně na otázky:

Kdybys jel/a na podobnou cestu ty, s čím bys měl/a problém?

Jaké dobrodružství bys ty rád zažil/a? Co pro to můžeš udělat?

Pokud chceš, poděl se o své odpovědi se spolužákem.

#### Excelentní úroveň

##### Cíl ilustrativní úlohy: V modelové situaci identifikuje motivy při rozhodování. Identifikuje problémové charakteristiky osobnosti a navrhne program přípravy pro zvládání problémů a výzev. Zhodnotí vlastní motivaci a ochotu usilovat o vlastní rozvoj. Posoudí, jak mohou očekávání ovlivnit výsledek. Navrhuje možnosti využití pozitivních i negativních zkušeností.

1. Přečti si následující text a odpověz na otázky pod ním.

*Davidovi je 13 let, rád čte dobrodružné příběhy a představuje si, co všechno by chtěl zažít. Ve skutečném životě ale moc podnikavý není, je spíš nerozhodný a nevěří si. U žádného sportu zatím nevydržel, nic jej nebavilo tak, aby mu to stálo za námahu. Většinu volného času tráví doma, má rád své pohodlí. David je spíš uzavřený, ostýchavý, ale ve třídě si dobře rozumí s Ondrou a Martinem. Jako kamarád je dobrosrdečný a spolehlivý. Ondra a Martin jsou skauti a mají zkušenosti s  výpravami do přírody. Na jaře Davidovi nabídli, jestli nechce jet s jejich oddílem na pět dní na letní přechod Šumavy. Vše potřebné si ponesou s sebou, spát budou ve stanu na vyhrazených nocovištích, vařit si budou také sami. Měli by se spolu domluvit, jaké potraviny kdo ponese, o stan se budou střídat. Plánují denně ujít asi 15 km, váha batohu bývá kolem 13 kg. Rodiče Davidovi slíbili, že ho na cestu vybaví, ale chtějí, aby si vše dobře rozmyslel.*

1. Napiš, co Davida motivuje k tomu, aby na výpravu jel?
2. Ve dvojici zpracujte SWOT analýzu účasti Davida na přechodu Šumavy.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SWOT** | POMÁHAJÍ PŘI DOSAŽENÍ CÍLE | OHROŽUJÍ DOSAŽENÍ CÍLE |
|  VLASTNOSTIOSOBNOSTI | **SILNÉ STRÁNKY** (STRENGHTS)*
*
*
*
 | **SLABÉ STRÁNKY** (WEAKNESESS)*
*
*
 |
| VNĚJŠÍ PODMÍNKY | **PŘÍLEŽITOSTI** (OPPORTUNITIES)*
*
*
 | **HROZBY** (THREATS)*
*
*
 |

1. Zpracujte ve dvojici následující úkoly:
2. Jeden popíše, jak si bude David představovat 1 den výpravy, pokud si věří, že vše zvládne. Druhý popíše, jak si bude představovat 1 den výpravy, pokud má obavy, zda to zvládne.
3. Porovnejte si vzájemně popis dne a posuďte, jak mohou očekávání průběh a Davidovo prožívání akce ovlivnit?
4. Z čeho Davidova očekávání vycházejí?
5. Samostatně na základě údajů ve SWOT analýze navrhni měsíční program přípravy tak, aby David mohl mít větší sebedůvěru.
6. Zhodnoť, které body přípravy by tobě dělaly problémy a které by pro tebe nebyly těžké?
7. Porovnejte své návrhy ve dvojici a prodiskutujte, jakou motivaci byste potřebovali vy, abyste byli ochotní se na nějakou akci takto připravovat.
8. Ve dvojici vymyslete co nejvíce zkušeností, které David může během výpravy získat? Vyberte 2 pozitivní a 2 negativní zkušenosti a navrhněte, jak je může využít v budoucnosti?
9. Odpovězte si samostatně na otázky:

Kdybys jel/a na podobnou cestu ty, s čím bys měl/a problém?

Které vlastnosti bys využil/a, které by ti cestu komplikovaly….

Jaké dobrodružství bys rád zažil/a? Co pro to můžeš udělat?

Pokud chceš, poděl se o své odpovědi se spolužákem.

#### Metodický komentář

### Úloha a komentář má úzkou vazbu na očekávané výstupy VO-9-2-03 a VO-9-2-02.

##### Minimální úroveň

Na minimální úrovni úloha vyžaduje na základě práce s textem porozumění motivaci, vyvození osobních charakteristiky aktéra situace a jejich porovnání s nároky situace. Žák má porovnat motivy, které vybízejí cestu podniknout, s obtížemi, které bude muset překonat. Považujeme za důležité, aby žák vzal v úvahu takové možnosti, jako je strach z fyzické náročnosti, nejistotu, jak bude zvládat nepohodlí, zda se o sebe dokáže postarat. Doporučujeme i další otázky: proč vůbec podstupovat námahu a nepohodlí, co může taková zkušenost přinést.

Žák se má dále zaměřit se na konkrétní náročnou situaci a na základě vlastních zkušeností a očekávání předvídat možné obtíže a navrhnout způsoby jejich zvládnutí. Za náročné situace považujeme například: únavu, obtíže při balení, stavění stanu, vaření, nepohodlí při špatném počasí, neshody s ostatními, zklamání z náročnosti nebo z celodenního programu, nudu při chůzi… Žák by měl zejména hledat způsob, jak předcházet problémům: například tréninkem fyzické zdatnosti, nácvikem potřebných úkonů, plánováním společně s kamarády, bližším seznámením s ostatními účastníky.

V případě výskytu jmen z modelové situace by bylo vhodné jména v textu situace změnit. Žáci si ještě před seznámením s příběhem načrtli do sešitu tabulku 1. A, pracovali samostatně s  textem situace. Úkoly 2-4 byly stejně jako úvodní text nakopírovány.

##### Optimální úroveň

Žák z textu získává základní informace o motivaci, v motivačním e-mailu má pak samostatně formulovat a zdůvodňovat své rozhodnutí. Na základě osobnostních charakteristik v textu žák určuje vlastnosti a rysy, které by mohly v zátěžových situacích přinášet problémy. Učí se tak předvídat a navrhovat možná řešení dříve, než k problémům skutečně dojde. K potenciálním problémům nalézá opatření, která by jim měla předcházet, sestavuje plán rozvoje osobnosti a propojuje jej s charakteristikami z modelové situace. V závěru hledají alternativy průběhu plánované akce a u každé z nich domýšlejí její dopady. Své úvahy a návrhy diskutují ve dvojicích a čtveřicích, sdílejí své názory, porovnávají různé pohledy a hledají optimální návrhy zlepšení. Doporučujeme vnést do diskuse otázku, do jaké míry Davidovi hrozí riziko „ostudy“. Navrhujeme přemýšlet o kamarádství mezi chlapci, zda může kamarádům důvěřovat, že jej „podrží“, a o sebedůvěře, jestli si David dokáže přiznat hranice svých sil a případně zvládnout i neúspěch. Na závěr si má žák uvědomit hodnotu zkušeností s vlastními možnostmi a omezeními pro další osobní plány.

Doporučujeme práci v počítačové učebně. E-mail žáci posílali vyučující, dbali nejen na obsah, ale i na formální náležitosti e-mailu. Vzhledem k možnostem učebny pracovali ve dvojicích. Zadání zbývajících úkolů měli žáci nakopírované, s dostatečným místem pro odpovědi. Při diskusi – porovnání – ve čtveřicích vyučující zdůraznila, že je třeba, aby hovořil každý člen skupiny.

##### Excelentní úroveň

Úloha odborné pojmy jako motivace, sebedůvěra neopisuje, ale pracuje s nimi přímo. Organigram SWOT analýzy napomáhá zpřehlednění a propojení dílčích otázek  průběhu rozhodování do souvislostí s plánem seberozvoje.

Oproti předchozím úrovním pracuje na excelentní úrovni s otázkou sebedůvěry a s očekáváními, které z ní vycházejí. Otázkami vede k promýšlení zpětného účinku očekávání na zvládání situací a poukazuje na možnost zvyšování sebedůvěry. Po stanovení programu rozvoje v modelové situaci se otázkou 4a) a 4b) obracíme na žáka samotného a vyzýváme jej k posouzení vlastní ochoty a uvědomění motivace usilovat o vlastní rozvoj. Na závěr si má žák uvědomit hodnotu zkušeností s přínosy a omezeními pro další osobní plány. Doporučujeme vnést do diskuse otázku přínosu zkušenosti s vlastním selháním a zhodnotit dopady různých zkušeností na sebedůvěru.

#### Doporučené zdroje

LENCOVÁ, V. *SWOT analýza, kterou si zamilujete* [online]. [cit. 2016-05-03]. Dostupné z WWW: <http://www.performancevision.eu/wordpress/2015/04/19/swot-analyza-kterou-si-zamilujete/>

NEUMAN, J. *Řešíme problémy a přijímáme výzvy: tematický okruh osobnostní a sociální výchovy Řešení problémů a rozhodovací dovednosti: lekce 10.1* [online]. Praha: Projekt Odyssea, 2007 [cit. 2016-02-09]. Dostupné z WWW: <http://www.odyssea.cz/soubory/c_lekce/10_1.pdf>

RUTOVÁ, N. *T-GRAF (vnitřní dialog a příprava k diskusi)* [online]. Praha: Respekt nebolí, 2010-2013 [cit. 2016-02-09]. Dostupné z WWW: <http://www.respektneboli.eu/pedagogove/archiv-metod/t-graf-vnitrni-dialog-a-priprava-k-diskusi>

SWOT. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2016 [cit. 2016-05-03]. Dostupné z WWW: <https://cs.wikipedia.org/wiki/SWOT>