

# OBSAH

## ČÁST PRVNÍ

### POSTUP VYJASŇOVÁNÍ HODNOT

## ČÁST DRUHÁ

### .STRATEGIE VYJASŇOVÁNÍ HODNOT

#### STRATEGIE 1

Dvacet věcí, které rádi děláte . . . . . 33

#### STRATEGIE 2

Hodnotová mřížka . . . . . 36

#### STRATEGIE 3

Hodnotový dotazník . . . . . 38

#### STRATEGIE 4

Pořadí . . . . . 52

|   |     |
|---|-----|
| STRATEGIE 5                               |     |
| Nucený výběr bud/ane bo . . . . .         | 76  |
| STRATEGIE 6                               |     |
| Žebříček nuceného výběru . . . . .        | 79  |
| STRATEGIE 7                               |     |
| Hodnotová mapa . . . . .                  | 89  |
| STRATEGIE 8                               |     |
| Množina hodnot . . . . .                  | 92  |
| STRATEGIE 9                               |     |
| Rozšíření spektra názorů . . . . .        | 101 |
| STRATEGIE 10                              |     |
| Hodnotová vyjádření a dotazy . . . . .    | 103 |
| STRATEGIE 11                              |     |
| Vyjádření hrdosti a dotazy . . . . .      | 106 |
| STRATEGIE 12                              |     |
| Veřejné interview . . . . .               | 109 |
| STRATEGIE 13                              |     |
| Moderování pořadu . . . . .               | 121 |
| STRATEGIE 14                              |     |
| Interview v rodině a ve skupině . . . . . | 122 |

STRATEGIE 15

Prohlášení typu *Naučil jsem se* . . . . . 124

STRATEGIE 16

Prohlášení typu *Rád bych věděl* . . . . . 126

STRATEGIE 17

Hodnotový sešit neboli databanka hodnot . . . 128

STRATEGIE 18

Rodinná nebo skupinová hra  
zaměřená na hodnoty . . . . . 130

STRATEGIE 19

„-ící“ jmenovky . . . . . 133

STRATEGIE 20

Riskování ve dvojici nebo důvěrný  
rozhovor ve třech . . . . . 135

STRATEGIE 21

Kruhy soukromí . . . . . 139

STRATEGIE 22

Míra riskování neboli analýza  
silového pole . . . . . 144

STRATEGIE 23

Zkoumání alternativ . . . . . 147

|   |     |
|---|-----|
| STRATEGIE 24                                  |     |
| Zkoumání alternativní činnosti . . . . .      | 150 |
| STRATEGIE 25                                  |     |
| Brainstorming . . . . .                       | 154 |
| STRATEGIE 26                                  |     |
| Zkoumání následků . . . . .                   | 157 |
| STRATEGIE 27                                  |     |
| Odstraňování zábran chování . . . . .         | 159 |
| STRATEGIE 28                                  |     |
| Pustit se do toho . . . . .                   | 161 |
| STRATEGIE 29                                  |     |
| Zkoumání vzorce . . . . .                     | 163 |
| STRATEGIE 30                                  |     |
| Tři postavy . . . . .                         | 167 |
| STRATEGIE 31                                  |     |
| Židle neboli rozhovor se svým druhým já . . . | 169 |
| STRATEGIE 32                                  |     |
| Procentové otázky . . . . .                   | 171 |
| STRATEGIE 33                                  |     |
| Koláč života . . . . .                        | 174 |

|  |     |
|--|-----|
| STRATEGIE 34                                   |     |
| <b>Kouzelná skříňka</b> . . . . .              | 178 |
| STRATEGIE 35                                   |     |
| <b>Vše o mně</b> . . . . .                     | 180 |
| STRATEGIE 36                                   |     |
| <b>Stránky životopisu</b> . . . . .            | 182 |
| STRATEGIE 37                                   |     |
| <b>Nedokončené věty</b> . . . . .              | 186 |
| STRATEGIE 38                                   |     |
| <b>Kdo chodí k vám domů?</b> . . . . .         | 191 |
| STRATEGIE 39                                   |     |
| <b>Síla hodnot</b> . . . . .                   | 193 |
| STRATEGIE 40                                   |     |
| <b>Silný souhlas/silný nesouhlas</b> . . . . . | 195 |
| STRATEGIE 41                                   |     |
| <b>Zaujetí stanoviska</b> . . . . .            | 199 |
| STRATEGIE 42                                   |     |
| <b>Hodnoty v činnosti</b> . . . . .            | 201 |
| STRATEGIE 43                                   |     |
| <b>Dopisy čtenářů</b> . . . . .                | 205 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| STRATEGIE 44                    |     |
| Naléhavé telegramy . . . . .    | 207 |
| STRATEGIE 45                    |     |
| Deníky . . . . .                | 209 |
| STRATEGIE 46                    |     |
| Neukončená záležitost . . . . . | 212 |
| STRATEGIE 47                    |     |
| Osobní erb . . . . .            | 214 |
| STRATEGIE 48                    |     |
| Ochranný kryt . . . . .         | 217 |
| STRATEGIE 49                    |     |
| Předstíraný zával . . . . .     | 222 |
| STRATEGIE 50                    |     |
| Krokodýlí řeka . . . . .        | 224 |
| STRATEGIE 51                    |     |
| Umění naslouchat . . . . .      | 228 |
| STRATEGIE 52                    |     |
| Hra na svobodné volby . . . . . | 231 |
| STRATEGIE 53                    |     |
| Čára života . . . . .           | 236 |

STRATEGIE 54

**Kdo jsi? . . . . . 238**

STRATEGIE 55

**Epitaf . . . . . 240**

STRATEGIE 56

**Nekrolog . . . . . 242**

STRATEGIE 57

**Dva ideální dny . . . . . 244**

STRATEGIE 58

**Inventura života . . . . . 246**

STRATEGIE 59

**Smlouvy se sebou samým . . . . . 248**

STRATEGIE 60

**Jak by se změnil váš život? . . . . . 250**

STRATEGIE 61

**Co je důležité – píseň . . . . . 252**

STRATEGIE 62

**Jsem hrdý – píseň . . . . . 254**

STRATEGIE 63

**Co nosíte v peněženice? . . . . . 256**

|  |     |
|--|-----|
| STRATEGIE 64                                       |     |
| <b>Šaty a hodnoty</b> . . . . .                    | 258 |
| STRATEGIE 65                                       |     |
| <b>Balení kufru</b> . . . . .                      | 261 |
| STRATEGIE 66                                       |     |
| <b>Tvůrci zázraků</b> . . . . .                    | 264 |
| STRATEGIE 67                                       |     |
| <b>Způsoby jak žít</b> . . . . .                   | 268 |
| STRATEGIE 68                                       |     |
| <b>Dávání dárků</b> . . . . .                      | 276 |
| STRATEGIE 69                                       |     |
| <b>Inventura minulých Vánoc a svátků</b> . . . . . | 278 |
| STRATEGIE 70                                       |     |
| <b>VPU: Vztek – prosba – uznání</b> . . . . .      | 280 |
| STRATEGIE 71                                       |     |
| <b>Připravení na léto</b> . . . . .                | 283 |
| STRATEGIE 72                                       |     |
| <b>Jste ten, kdo...?</b> . . . . .                 | 286 |
| STRATEGIE 73                                       |     |
| <b>Koho obvinit?</b> . . . . .                     | 291 |

STRATEGIE 74

Značkové zboží . . . . . 294

STRATEGIE 75

Tucet a jedna věc . . . . . 299

STRATEGIE 76

Reakce na výroky . . . . . 301

REJSTŘÍK STRATEGIÍ . . . . . 303

O AUTORECH . . . . . 307

