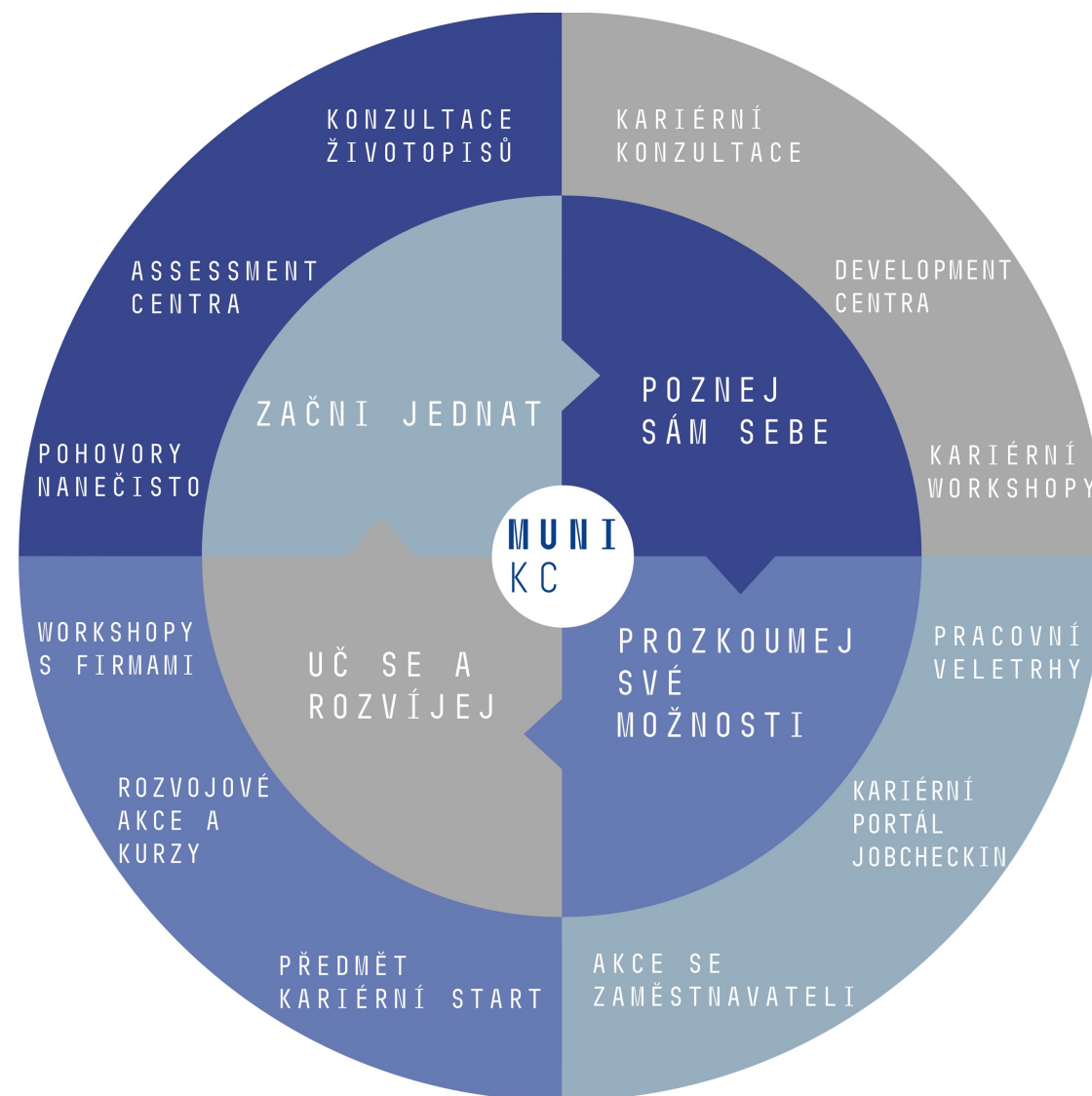


# Jak na úspěch v kariéře aneb máme úspěch zapsán v genech?

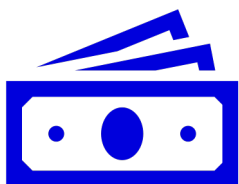
Michaela Odehnalová



# Co všechno je ovlivněno genetikou?

– Barva očí	95 %
– Hmotnost	70 %
– Studijní úspěchy	60 %
– Inteligence	50 %
– Psychická onemocnění	50 – 70 %
– Rysy osobnosti	40 %

# Co je kariérní úspěch?



Plat

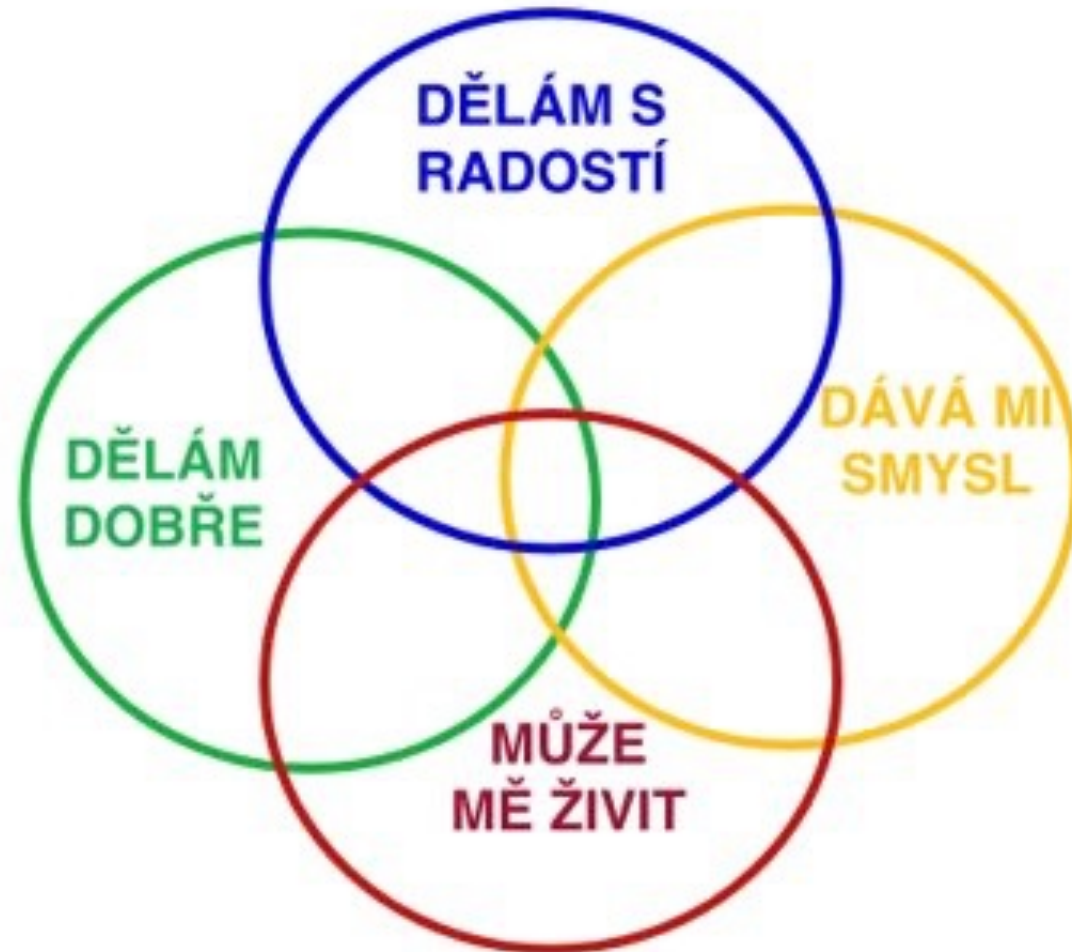


Kariérní postup



Spokojenost

## Kariérní spokojenost



# Vliv osobnostních charakteristik na kariérní úspěch

- **Emoční stabilita** - ↓ vnější úspěch, ↓ subjektivní spokojenost
- **Extraverze** - ↑ vnější úspěch, ↑ subjektivní spokojenost
- **Otevřenost** - nepotvrzeno
- **Přívětivost** - rozporuplné
- **Svědomitost** - ↑ vnější úspěch, ↑ subjektivní spokojenost

NG, Thomas W. H., Lillian EBY, Kelly SORENSEN a Daniel FELDMAN. Predictors of Objective and Subjective Career Success: A meta-analysis. Personnel Psychology. 2005

# Další prediktory kariérního úspěchu

- Růstové myšlení
- Proaktivita
- Lidský kapitál (schopnosti, dovednosti, znalosti)
- Kariérní adaptabilita
- Viditelnost
- Sociální kapitál

# Co s tím?

- Pracujte se svými postoji
- Naučte se prezentovat sebe sama
- Budujte vztahy
- Pracujte na svých schopnostech
- Reflektujte své zkušenosti

# Jak těžit z vlastních zkušeností



1. Popište událost, která se vám v poslední době nepovedla.
2. Popište myšlenky, které ve vás událost vyvolává.
3. Určete kompetenci, která by událost vyřešila.
4. Popište událost s nově nabitou kompetencí.
5. Jak tuto kompetenci můžete získat?