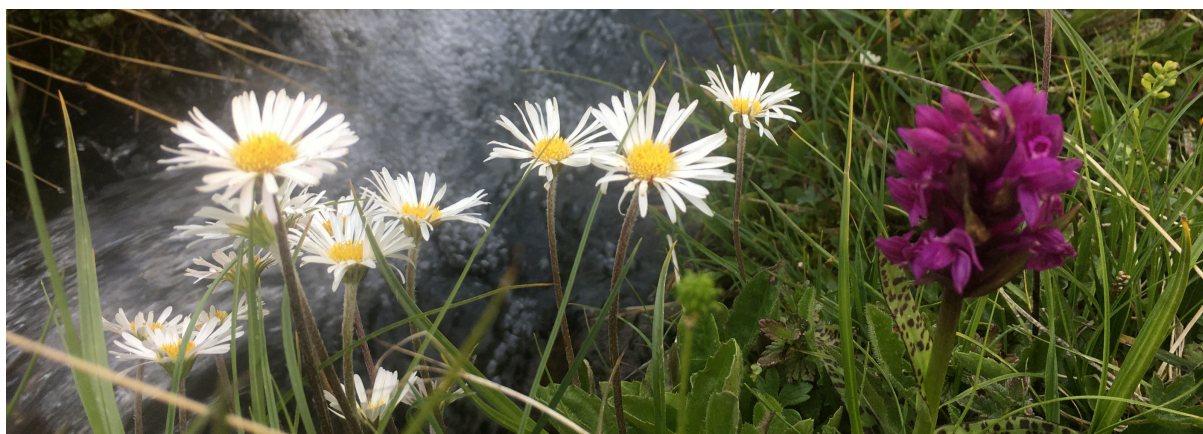




# POZEMEK BEZ PENĚZ

## A ještě vydělat?



---

### SEBEHODNOCENÍ SCHOPNOSTI SOUSTŘEDĚNÍ

---

Schopnost soustředit se je jednou z klíčových dovedností, která ovlivňuje učení, pracovní výkon i kvalitu rozhodování.

Vyplňte následující formulář a zjistěte, jak efektivně pracujete se svou pozorností.

► **Hodnocení:**

- 1 = téměř vůbec neplatí
- 2 = spíše neplatí
- 3 = platí částečně
- 4 = většinou platí
- 5 = platí vždy



## POZEMEK BEZ PENĚZ

A ještě vydělat?

---

### ČÁST 1: ZAMYŠLENÍ

---

#### **Jak vnímáte svou schopnost soustředění?**

- Dokážu pracovat delší dobu bez vyrušení.
- Umím dokončit jednu činnost, než přejdu k další.
- Nepřepínám často mezi více úkoly současně.
- Dokážu se soustředit i pod tlakem nebo ve stresu.
- Dokážu být plně přítomen/přítomna tomu, co právě dělám.
- Když s někým mluvím, věnuji mu plnou pozornost.
- Při psaní nebo práci mě nerozptylují jiné podněty.
- Při vzdělávání se soustředím na výuku a moje mysl neodbíhá jinam.



## POZEMEK BEZ PENĚZ

A ještě vydělat?

---

### ČÁST 2: SEBEHODNOCENÍ

---

#### Ohodnoťte jednotlivá tvrzení:

1. Dokážu se soustředit na jednu věc delší dobu bez přerušení.

1  2  3  4  5

2. Dokážu ignorovat rušivé podněty (telefon, okolí, myšlenky).

1  2  3  4  5

3. Dokážu dokončit úkol bez přeskakování k jinému.

1  2  3  4  5

4. Umím si naplánovat práci tak, abych nebyl/a přetížený/á.

1  2  3  4  5

5. Udržuji pozornost i u složitějších nebo méně zábavných úkolů.

1  2  3  4  5

6. Když s někým komunikuji, věnuji mu plnou pozornost.

1  2  3  4  5

7. Když pracuji nebo studuji, soustředím se pouze na danou činnost.

1  2  3  4  5

8. Dokážu být plně přítomen/přítomna v tom, co právě dělám.

1  2  3  4  5



**POZEMEK BEZ PENĚZ**  
A ještě vydělat?

---

**ČÁST 3: VÝSLEDEK**

---

**Sečtěte své body:**

➤ **Celkový počet bodů:** \_\_\_\_\_

➤ **Vyhodnocení:**

**32–40 bodů**

Výborná schopnost soustředění a práce s pozorností.

**24–31 bodů**

Velmi dobrá schopnost soustředění s občasnými výkyvy.

**16–23 bodů**

Průměrná schopnost soustředění. Existuje prostor pro zlepšení.

**8–15 bodů**

Doporučujeme vědomě pracovat na rozvoji koncentrace.



**POZEMEK BEZ PENĚZ**  
A ještě vydělat?

---

**ČÁST 4: CO MĚ NEJVÍCE ROZPTYLUJE?**

---

**Vyberte vše, co se vás týká:**

- Mobilní telefon
- Sociální sítě
- E-maily a zprávy
- Hluk v okolí
- Stres
- Únava
- Nedostatek motivace
- Přeskakování mezi více úkoly
- Jiné: \_\_\_\_\_



.....

.....

.....

.....



## POZEMEK BEZ PENĚZ

A ještě vydělat?

---

### ČÁST 5: MŮJ AKČNÍ PLÁN

---

**Vyberte alespoň tři kroky, které chcete během následujících 14 dnů vyzkoušet:**

- Budu pracovat v blocích 25–45 minut.
- Vypnu notifikace během práce nebo studia.
- Budu dělat vždy pouze jednu činnost.
- Stanovím si jasný cíl každého pracovního bloku.
- Zařadím pravidelné přestávky.
- Při rozhovoru odložím telefon.
- Při studiu zavřu nepotřebné aplikace.
- Budu trénovat schopnost být plně přítomen/přítomna.
- Jiné: \_\_\_\_\_



.....

.....

.....

.....



**POZEMEK BEZ PENĚZ**  
A ještě vydělat?

---

## ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

---

➤ **Co bych chtěl/a na své schopnosti soustředění zlepšit?**



.....  
.....  
.....  
.....

➤ **Jaký první krok udělám ještě dnes?**



.....  
.....  
.....  
.....

### Závěrečná myšlenka

**Soustředění není o tom dělat více věcí najednou.  
Soustředění znamená dělat správné věci naplno.**

Autor: Jana Vitásková,  
Pozemková akademie

---

© 2026 Pozemek Bez Peněz. Všechna práva vyhrazena.

---