

# PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV

---

Krok za krokom  
GRIT a myslenie na rast



character

DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE



Funded by the  
European Union

Táto príručka pre školiteľov je kompletnou príručkou, ktorá vedie školiteľov krok za krokom k oživeniu workshopu / školenia o niektorých mäkkých zručnostiach.

**Cieľová skupina školenia:**

**DOSPELÝ alebo MLADÝ UČITEĽ VRÁTANE NEETS**

## **VITAJTE**

Sme veľmi radi, že ste sa rozhodli stať sa trénerom rozvoja postavy. Táto príručka pre trénera je navrhnutá tak, aby vám pomohla organizovať a viesť kurzy pre dospelých, vrátane NEET.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť aplikovať tieto znalosti a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch.



**character**

**DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE**

# VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Táto príručka pre trénera obsahuje všetky informácie a dokumenty, ktoré budete potrebovať na spustenie kurzu: „GRIT a rast myslenia“

Príručka pozostáva zo 6 modulov:

Modul 1 : GRIT a rast myslenia Modul 2 : Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie Modul 4 : Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia Modul 5 : Odolnosť a vytrvalosť Modul 6 : Aktívne občianstvo a európske hodnoty

Tieto moduly môžu byť poskytnuté úplne alebo čiastočne skupine účastníkov. Každý modul pokrýva niekoľko mäkkých zručností a modul si môžete vybrať podľa skutočných potrieb svojich účastníkov.

Modul	Mäkké zručnosti
Modul 1: GRIT a myslenie na rast	Budovanie vlastnej kapacity - Zručnosti sebadisciplíny - Zvládanie stresu - Sebadôvera - Odolnosť voči vlastnej motivácii
Modul 2: Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností	Kreativita - Kritické myslenie - Inovatívne myslenie
Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie	Pozitívna psychológia - Emocionálna inteligencia - Socializačné schopnosti - Tímová práca
Modul 4: Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia	Seba koncept - Sociálne porovnanie - Sebamotivácia - Introspekčný koncept
Modul 5: Odolnosť a vytrvalosť	Uprednostňovanie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom - Stanovenie cieľov - Rozhodovanie - Zvládanie stresu
Modul 6: Aktívne občianstvo a európske hodnoty	Aktívne občianstvo a európske hodnoty - Asertivita - Medzikultúrna komunikácia

## Modul 1 GRIT a Growth Mindset: Prezentácia

### Obsah tohto GUIDE pre jeden modul

- Prezentácia, príprava, materiál
- Scenár výučby alebo súhrnná sekvencia
- Podrobný popis každej časti modulu
  - Vitajte a naštartujte
  - Jednotka 1, 2, 3...
  - Záver a vyhodnotenie

### Aké informácie sú uvedené v tejto príručke?

- Ciele modulu ako celku
- Predpoklady
- Ciele každej jednotky
- Plánované trvanie každej jednotky
- Kľúčové správy
- Pokyny, ktoré dáte svojim účastníkom na vykonávanie aktivít
- Rady týkajúce sa uľahčenia/animácie v určitých prípadoch (upozornenia alebo tipy)
- Obsah hodnotení pred a po školení a rady, ako ich efektívne používať/analyzovať

### Prílohy obsahujú:

- Banka obrázkov
- Výber animačných techník
- Výber ľadoborcov a energizérov
- Kontrolný zoznam pre trénerov
- Obsah prieskumov
- Následná brožúra pre stážistov



# Modul 1 GRIT a Myslenie napredovania

---

# Prezentácia vzdelávacieho modulu 1

---

## CIEĽ A CIELE VZDELÁVANIA MODULU

Cieľom tohto vzdelávacieho modulu je poskytnúť účastníkom komplexné pochopenie výziev a poučenie sa z nich.

**Na konci modulu 1 budú účastníci schopní:**

- vytvoriť povedomie o vytrvalosti a vášni pre dlhodobé ciele
- pochopiť, čo je rastové myslenie a ako ho rozvíjať
- pochopiť, čo je všímavosť, prečo je dôležitá a ako ju praktizovať

## STRATÉGIA UČENIA

Modul obsahuje praktické cvičenia a prípadové štúdie. Každá jednotka obsahuje krátke teoretické časti a praktické aktivity. Tréneri sa môžu rozhodnúť začať teoretickou časťou alebo praktickými aktivitami.

Odporúčame, aby sa účastníci zaregistrovali na webovej stránke a pozreli si videá a dokumenty na webovej stránke (pred, počas alebo po kurze)

## ZÁKLADNÉ POŽIADAVKY

- Účastníci by mali mať dobrú úroveň hovorených a písaných jazykových zručností používaných na kurze

## TRVANIE (maximálne 10 hodín)

- Privítanie a spustenie: 20 až 30 minút
- LEKCIA 1: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- LEKCIA 2: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- LEKCIA 3: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- Záver: 30 minút

Tréneri môžu prispôbiť trvanie (v závislosti od počtu účastníkov, času, ktorý je k dispozícii, profilu cieľovej skupiny atď.) Môžu si vybrať aktivity, ktoré chcú robiť, alebo preskočiť celú jednotku.

# Prezentácia vzdelávacieho modulu 1

## MATERIÁL

### DOKUMENTY NA VYTLAČENIE ALEBO KRESLENIE

- Príručka pre študentov (výber trénerov)
- Myšlienkový denník  
[M1U2\\_Denník myšlienok.pdf](#)
- Príklady žurnálovania  
[PR2 – Disky Google](#)

### Vonkajšie materiály:

Angela Duckworth Aké je moje myslenie? (mindsetworks.com)

Cvičenie na skenovanie tela,

Jon Kabat-Zinn - YouTube

### POTREBNÝ MATERIÁL

- Post-it bločky
- Biele papiere A4
- Flipcharty
- Nožnice
- Dixit karty (akékoľvek iné obrázkové karty)
- Výtvarné potreby: perá, ceruzky a fixky
- Zariadenie na prehrávanie hudby
- Útulný priestor na cvičenie všímavosti
- Mier v jedle pre jednotku 3 Cvičenie č. 5: Cvičenie piatich zmyslov (môže to byť čokoláda, chlieb atď.)
- Projektor pre videá Prístup na internet
- Zariadenie pre každého účastníka (počítač alebo telefón) s prístupom na internet.





# Prezentácia vzdelávacieho modulu 1

---

## **PRÍPRAVA (pred príchodom účastníkov do miestnosti)**

### **1. Definujte ciele workshopu:**

Jasne načrtnite ciele a zámery workshopu. Identifikujte, aké znalosti, zručnosti alebo výsledky by mali účastníci dosiahnuť na konci každého stretnutia.

### **2. Naplánujte si štruktúru a obsah workshopu:**

Vypracujte podrobnú agendu workshopu s prehľadom tém, načasovaním stretnutí a prestávkami. Vytlačte a prilepte na stenu v školiacej miestnosti.

### **3. Analyzujte odpovede v dotazníku:**

**M1 Assessment prieskum a berte to do úvahy pri prispôsobovaní vašej výučby**

### **4. Analyzujte odpovede v dotazníku:**

**Predtréningový dotazník pre účastníkov a vezmite to do úvahy pri prispôsobovaní vašej výučby.**

### **5. Pripravte si materiály a zdroje:**

Zhromaždite všetky potrebné materiály a zdroje pre workshop, ktorý ste naplánovali, ako sú podklady, diapozitívy, rekvizity, materiály na aktivity, audiovizuálne vybavenie a akékoľvek ďalšie nástroje alebo zdroje špecifické pre aktivity workshopu. Vytlačené dokumenty je potrebné vytlačiť pre každého účastníka. Potrebné dokumenty nájdete v časti „Dokument pre každú časť na vytlačenie“ alebo v popise každej aktivity (v časti Materiály).

### **6. Vytvorte vizuálne pomôcky a prezentačné materiály:**

Navrhňte vizuálne prítlačlivé a pútavé prezentácie alebo vizuálne pomôcky na podporu vášho doručenia. Používajte jasný a stručný jazyk, relevantné vizuálne prvky a efektívne využitie multimedialných prvkov.



## Prezentácia vzdelávacieho modulu 1

---

### 7. Cvičenie a nácvik:

Oboznámte sa s obsahom workshopu, aktivitami a prezentačnými materiálmi. Precvičte si svoje doručenie, aby ste zaistili hladké prechody, jasnosť vysvetlení a efektívne riadenie času.

### 8. Nastavte fyzické prostredie:

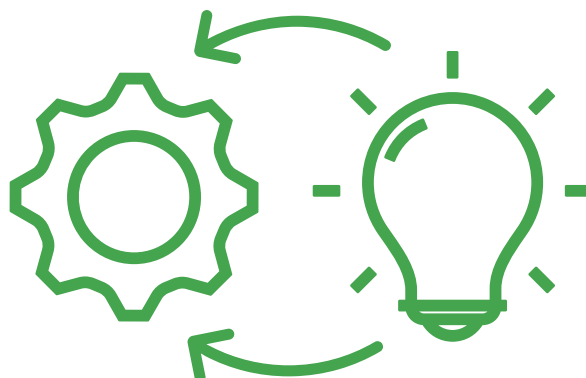
Usporiadajte si priestor workshopu vopred tak, aby bol vhodný na učenie. Nastavte usporiadanie sedadiel, audiovizuálne vybavenie a rekvizity alebo materiály. Zvážte rozloženie miestnosti a uistite sa, že podporuje interakciu a zapojenie. V tomto module pracujeme s citlivými témami, takže prostredie by malo byť príjemné, útulné a pohodlné + má dostatok priestoru na súkromie pri niektorých úlohách.

### 9. Skontrolujte technické vybavenie:

Otestujte a overte, či sú všetky technické zariadenia, ako sú projektory, mikrofóny, reproduktory a notebooky, funkčné. Pripravte si zálohy alebo alternatívne riešenia v prípade technických problémov.

### 10. Vypracujte si pohotovostný plán:

Identifikujte potenciálne riziká alebo výzvy, ktoré môžu nastať počas workshopu, a vytvorte pohotovostný plán na ich riešenie. Môže to zahŕňať zálohovacie činnosti, alternatívne spôsoby doručenia alebo riešenia technických problémov.



## Osnova kurzu / Modul scenára výučby 1

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
<p>Vitajte a spustenie</p> <p>30 min</p>	<p>Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie. Presentujte tréningový modul a postup učenia. Dohodnite sa na pravidlách života v skupine počas tréningového kurzu. Presentujte sa navzájom a zoznámte sa so skupinou.</p>	<p>Vytvorte bezpečné a inkluzívne prostredie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Začnite stanovením jasných očakávaní pre rešpektujúce a inkluzívne správanie.</li> <li>• Vytvorte otvorenú a neodsudzujúcu atmosféru, v ktorej sa účastníci cítia pohodlne pri vyjadrovaní sa.</li> <li>• Podporujte aktívne počúvanie a vzájomný rešpekt medzi účastníkmi.</li> <li>• Akékoľvek obavy alebo konflikty riešte rýchlo a citlivo.</li> </ul> <p>Budujte vzťah a dôveru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nájdite si čas na predstavenie sa a nadviažte osobné spojenie s účastníkmi.</li> <li>• Buďte prístupní a prístupní, povzbudzujte otázky a spätnú väzbu</li> <li>• .</li> <li>• Prejavte skutočný záujem o skúsenosti a perspektívy účastníkov.</li> <li>• Využite aktivity na prelomenie ľadu a teambuildingové aktivity na podporu zmyslu pre komunitu medzi účastníkmi.</li> </ul> <p>Jasne definujte tému a ciele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Začnite jasným vysvetlením účelu a relevantnosti témy.</li> <li>• Komunikujte ciele vzdelávania a to, čo môžu účastníci očakávať od stretnutia.</li> <li>• Použite pútavé a relevantné príklady na ilustráciu kľúčových bodov.</li> <li>• Poskytnite plán alebo program, ktorý účastníkov prevedie reláciou.</li> </ul> <p>Prispôbte sa potrebám účastníkov:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dávajte pozor na rôznorodé zázemie účastníkov, štýly učenia a potreby.</li> <li>• Upravte tempo a úroveň zložitosti tak, aby každý mohol nasledovať.</li> <li>• Ponúknite ďalšiu podporu alebo zdroje pre účastníkov, ktorí to môžu potrebovať.</li> </ul>

## Osnova kurzu / Modul scenára výučby 1

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Vytvorte podporné prostredie pre účastníkov, aby mohli klásť otázky alebo hľadať vysvetlenie.</li> </ul> <p>Pamätajte, že vytvorenie bezpečného a inkluzívneho prostredia a efektívne dodanie témy si vyžaduje citlivosť, empatiu a prispôsobivosť.</p>
<p>Jednotka 1 „Získajte odvahu“ Cvičenie č. 1 – Reflexia</p> <p>30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vzdelávacím výsledkom tejto aktivity je povzbudiť študenta, aby premýšľal o svojej vlastnej úrovni odhodlania a vytrvalosti tvárou v tvár neúspechom a výzvam. Okrem toho je cieľom tejto aktivity pomôcť im identifikovať stratégie na zvýšenie ich GRIT a zostať motivovaní, keď čelia náročným úlohám.</li> </ul>	<p>Teoretická časť - Tréner predstavuje rôzne príklady slávnych ľudí, ktorí demonštrovali GRIT. Diskusia o týchto ľuďoch by mala nasledovať.</p> <p>Individuálna práca – Zamyslite sa nad osobným GRIT zodpovedaním viacerých otázok.</p>
<p>Unit-1 - Teoretické základy o Grite</p> <p>20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Študenti pochopia koncept GRIT a jeho zložky</li> <li>Študenti sa dozvedia o dôležitosti GRIT pre úspech pri dosahovaní cieľov v rôznych oblastiach ich života</li> </ul>	<p>Študenti počúvajú trénera a zapájajú sa do diskusií.</p>

## Osnova kurzu / Modul scenára výučby 1

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: <b>PREČO?</b>	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Lekcia 1 - Rozsah aktivít alebo cvičení, ktoré sa majú vybrať  1:50	Študenti získajú nový pohľad a pohľad na rozvoj ich individuálneho osobného a profesionálneho rastu na základe vášne, záujmu a motivačných postupov	<b>Cvičenie č. 1 Ako ste odvážny? (20')</b> <b>Cvičenie #2 Naplánujte si GRIT (30-40')</b> <b>Cvičenie #3 Zvýšte svoju odolnosť (30-40')</b>
Záver 1. bloku + kontrola porozumenia  30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti budú uvažovať o svojom porozumení a nových vedomostiach z Unit 1.</li> <li>• Skupina dokončí a uzavrie tému GRIT.</li> </ul>	Účastníci odpovedajú na postupnosť otázok. Túto aktivitu je možné vykonávať individuálne, v malých skupinách alebo ako celá skupina spoločne.
Jednotka 2 Cvičenie „Rastové myslenie“ Cvičenie č. 1 – Prijmite rastové myslenie  20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti začnú premýšľať a všímať si rozdiel medzi rastom a fixným zmýšľaním, pričom získajú techniky na odhalenie individuálnych črt svojho vlastného myslenia (ich črty myslenia).</li> </ul>	Úvod: Tréner vedie krátku aktivitu a potom vedie diskusiu o rastovom zmýšľaní. Aktivita: Tréner vedie aktivitu, pri ktorej študenti menia výroky z fixného myslenia na rastové myslenie.

## Osnova kurzu / Modul scenára výučby 1

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Unit-2 - Teoretické základy o rastovom myslení  20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študent pochopí rozdiel medzi fixným a rastovým myslením</li> <li>• Študent bude schopný rozlíšiť schopnosti, črty a zručnosti spojené s fixným a rastovým myslením</li> </ul>	Študenti počúvajú trénera a zapájajú sa do diskusií.
Jednotka-2 - Rozsah aktivít alebo cvičení, ktoré sa majú vybrať  2h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti pochopia rozdiel medzi fixným a rastovým myslením</li> <li>• Študenti získajú techniky na pochopenie ich myslenia</li> <li>• Študenti budú skúmať postupy, ktoré podporujú rozvoj rastového myslenia</li> </ul>	Cvičenie č. 2 Prijmite myslenie na rast PT 2 Cvičenie č. 3 Hodnotenie myslenia (30') Cvičenie č. 4 Reflexia (30') Cvičenie č. 5 Pracovný list myslenia (30')
Záver 2. bloku + kontrola porozumenia  30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti budú reflektovať svoje porozumenie a nové poznatky z bloku 2.</li> <li>• Skupina dokončí a uzavrie tému myslenia rastu.</li> </ul>	Účastníci odpovedajú na postupnosť otázok. Túto aktivitu je možné vykonávať individuálne, v malých skupinách alebo ako celá skupina spoločne.

## Osnova kurzu / Modul scenára výučby 1

---

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Jednotka 3 „Všímavosť“ Cvičenie č. 1 „Nakresli svoj život ako rieku“ časť 1/3  25-30 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Študenti si rozvinú sebauvedomenie premýšľaním o svojich životných skúsenostiach</li><li>• Študenti identifikujú faktory, ktoré prispievajú k ich zmyslu pre seba, identifikujú podobnosti a rozdiely vo svojich skúsenostiach, aby podporili empatiu, pocit spolupatričnosti a vzájomnú podporu.</li></ul>	Úvod do 3. bloku Samostatná práca: nakreslite svoju rieku a potom ju zdieľajte s ostatnými vo dvojiciach alebo skupinách
Unit-3 - Teoretické základy o všímavosti  30 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Študenti pochopia základný koncept všímavosti a zopakujú si sedem základov vnímania</li><li>• Študenti sa dozvedia o dôležitosti a výhodách integrácie vedomých praktík v každodennom živote</li></ul>	Študenti počúvajú trénera

## Osnova kurzu / Modul scenára výučby 1

---

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Jednotka 3 - Rozsah aktivít alebo cvičení, ktoré sa majú vybrať  1h30-2h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Študenti sa zoznámia s používaním rôznych techník všímavosti</li><li>• Zlepšiť emocionálnu reguláciu, kognitívne schopnosti a pamäť, ako aj znížiť úzkosť a stres</li></ul>	<b>Cvičenie č. 2 - trojkroková všímavosť (30')</b> <b>Cvičenie č. 3: Zapisovanie do denníka (20')</b> <b>Cvičenie č. 4: Skenovanie tela (30')</b> <b>Cvičenie č. 5: Cvičenie piatich zmyslov (20')</b>
Záver 3. bloku + kontrola porozumenia  30 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• Študenti budú plánovať svoje budúce kroky pri používaní techník všímavosti.</li><li>• Skupina dokončí a uzavrie tému všímavosti</li></ul>	Cvičenie #6 Rieka života pt2. Účastníci pokračujú v kreslení svojej rieky života z perspektívy budúcnosti. Táto aktivita sa vykonáva individuálne a potom sa diskutuje vo dvojiciach. Tréner uzavrie tému všímavosti a položí účastníkom zhrňujúce otázky.



# Privítanie a spustenie modulu 1

---

Trvanie a obsah úvodu sa môže líšiť, ak študenti sledujú 1 alebo celý modul projektu.

Tento úvod uvedený nižšie je príkladom minima, ktoré je potrebné urobiť v prípade, keď sa študent riadi iba týmto modulom 1. Vytvorí to bezpečné prostredie.

## CIELE START-UPU:

- Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie
- Prezentujte tréningový modul a postup učenia
- Počas školenia sa dohodnite na pravidlách života v skupine
- Ukážte, že odpovede na predtréningový dotazník účastníkov boli zohľadnené

## TRVANIE:

Maximálne 9 hodín (v závislosti od počtu účastníkov, od toho, či sa účastníci poznajú alebo nie, či ide o prvý modul alebo nie...)

## SPUSTENIE: KROK ZA KROKOM



Voliteľné: Zahrajte si príjemnú hudbu na pozadí, kým účastníci prichádzajú a hľadajú svoje miesta.

### 1. (20 až 30 min) Úvod do modulu - spoznajte sa navzájom

- (5 až 10 minút) Predstavte sa (a prípadne aj vašu organizáciu).
- (5 až 20 min) Úvod umožňuje účastníkom navzájom sa spoznať
- (10 min) Stručne vysvetlite, ako sa začal školiaci projekt a partnerstvo s ERASMUS+ Partnermi

# Privítanie a spustenie modulu 1

---

## Kľúčová správa:

„Vitajte v príručke na rozvoj postavy! V tomto programe sa snažíme poskytnúť dospelým školiteľom nástroje, ktoré potrebujú na motiváciu a zvyšovanie zručností učiacich sa (dospelých, vrátane NEET), aby zvýšili svoju zamestnateľnosť.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť tieto znalosti aplikovať a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch. Okrem toho sa program zameriava na výučbu študentov (pod vedením školiteľov) dôležitosti GRIT a myslenia zameraného na rast a spôsobov, ako k týmto témam pristupovať. Naučením sa dôležitosti GRIT a myslenia rastu získajú študenti tohto programu zručnosti a znalosti potrebné na to, aby zostali motivovaní a sústredení na svoje ciele. Naučia sa tiež byť odolní a vytrvalí tvárou v tvár nepriazni osudu a lepšie porozumieť sebe a svojmu miestu vo svete.

## Zapamätaj si:

Príručka pozostáva zo 6 modulov:

1. GRIT a myslenie na rast,
2. Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností,
3. základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie,
4. Sebauvedomenie a pochopenie rôznych aspektov sebapoňatia,
5. Odolnosť a vytrvalosť,
6. Aktívne občianstvo a európske hodnoty.



Každý modul obsahuje rôzne jednotky, ktoré sa venujú rôznym témam v rámci predmetu modulu. Okrem toho každá jednotka poskytuje základ pre teóriu na tému jednotky a popis aktivít, ktoré je možné realizovať pod vedením školiteľa.

# Privítanie a spustenie modulu 1

---

## Čo je to GRIT?

Niektor by sa mohol opýtať. GRIT je kombináciou vášne a vytrvalosti a myslenie na rast je viera, že svoje zručnosti a schopnosti možno zlepšiť úsilím a obetavosťou. Ak sa chcete dozvedieť viac, pokračujte a čítajte ďalej!

Veľa šťastia na vašej ceste GRIT!“



### 2. (15 min) - Objasnenie cieľov kurzu a prezentácia plánu kurzu

Prezentujte ciele a harmonogram modulu; všetky potrebné objasnenia v súvislosti s očakávaniami vyjadrenými počas predchádzajúcej činnosti.

Je tiež dôležité rýchlo získať spätnú väzbu odpovedí skupiny na „Predbežný tréningový dotazník pre stážistov“ a na „M1 Assessment survey“

### 3. (15 min) - Objasnenie pravidiel kurzu

Pripomeňte účastníkom harmonogram školenia a to, že školenie prebieha v anglickom/miestnom jazyku, ale nemali by váhať požiadať o ďalšie vysvetlenia alebo preklady, ak niečomu úplne nerozumejú.

### 4. (15-30min) Ľadoborec ALEBO Počasie dňa

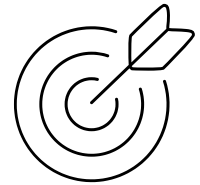
A na konci každého dňa skontrolovať vývoj študentov

Odkaz na prílohu: ???

# Unit 1: Get Your Grit

---

## CIELE:



Študenti budú:

- Pochopíte pojem GRIT a jeho súčasti
- Získajte informácie o dôležitosti GRIT pre úspech pri dosahovaní cieľov v rôznych oblastiach ich života
- Získajte nový pohľad a pohľad na rozvoj ich individuálneho osobného a profesionálneho rastu na základe vášne, záujmu a motivačných praktík
- Byť schopný praktizovať rôzne spôsoby, ktoré pomáhajú rozvíjať odvahu a odolnosť

## TRVANIE LEKCIE 1:



3 hodiny (v závislosti od počtu účastníkov a rozhodnutia trénera)

## **PLÁN, VÝSLEDKY VZDELÁVANIA A POKYNY PRE ŠTÁTOV**

### **1. Úvod lekcie: vysvetlite názov tejto jednotky a ciele, inšpirujte ľudí, aby sa zapojili do tejto novej jednotky:**

GRIT je hnacou silou, ktorá vás poháňa vpred na ceste k dosiahnutiu vašich dlhodobých cieľov, aj keď čelíte výzvam. Zahŕňa neochvejné odhodlanie tvrdo pracovať, prekonávať prekážky a zostať oddaný svojej ceste. S GRITom získate odvahu riskovať a vytrvať zoči-voči nepriazni osudu. Považujte GRIT za silné palivo, ktoré vás poháňa k úspechu a privedie k realizácii vašich snov. Pripravte sa na uvoľnenie svojho GRIT a vydajte sa na transformačnú cestu k vašim cieľom!

### **2. Aktivita 1 na predstavenie jednotky 1 (20-30 minút): Zamyslite sa nad svojou vlastnou odvážnosťou**

Vzdelávacím výsledkom tejto aktivity je povzbudiť študenta, aby premýšľal o svojej vlastnej úrovni odhodlania a vytrvalosti tvárou v tvár neúspechom a výzvam. Okrem toho je cieľom tejto aktivity pomôcť im identifikovať stratégie na zvýšenie ich GRIT a zostať motivovaní, keď čelia náročným úlohám.

**Teória: Ako tréneri je nevyhnutné pochopiť koncept GRIT a jeho dôsledky pre osobný rozvoj. Preskúmajte túto tému.**

Tu je zhrnutie v skratke: Vitajte, študenti! Dnes sa chystáme preskúmať koncept GRIT prostredníctvom inšpiratívnych príkladov jednotlivcov, ktorí preukázali odolnosť a odhodlanie tvárou v tvár neúspechom.

### Príklad 1: Walt Disney

Väčšina z nás pozná Mickey Mouse, ale vedeli ste, že génius za touto milovanou postavou bol raz vyhodенý za to, že nebol dostatočne kreatívny? Napriek tomuto neúspechu ukázal Walt Disney neuveriteľnú GRIT. Neúnavne šiel za svojimi snami a neúnavne pracoval, kým nevytvoril niečo skutočne špeciálne a jedinečné. Jeho úspech bol nevídaný a dnes deti po celom svete spievajú spolu s Mickey Mousom a ďalšími milovanými postavičkami. Disneyho príbeh je silnou pripomienkou toho, čo sa dá dosiahnuť tvrdou prácou, disciplínou a GRIT.



### Príklad 2: Nelson Mandela

Nelson Mandela, bývalý prezident Juhoafrickej republiky, vydržal 27 rokov väzenia za boj proti apartheidu. Napriek obrovským ťažkostiam Mandela prejavil neochvejnú odolnosť, odpustenie a odhodlanie. Jeho príbeh slúži ako symbol nádeje a inšpirácie pre ľudí na celom svete.

### Príklad 3: Thomas Edison

Vynálezca Thomas Edison je známy svojou vytrvalosťou a GRIT. Napriek tomu, že sa Edison stretol s tisíckami neúspešných pokusov o vytvorenie praktickej elektrickej žiarovky, nikdy sa nevzdal. Jeho slávny citát: "Nezlyhal som. Práve som našiel 10 000 spôsobov, ktoré nefungujú," odráža jeho neochvejné odhodlanie.





### Príklad 4: Oprah Winfrey

Oprah Winfrey prekonala náročnú výchovu vrátane chudoby a traumy z detstva. Na začiatku svojej kariéry čelila rasovej a rodovej diskriminácii a zažila neúspechy, ako napríklad nízke hodnotenia jej talkshow. Winfreyina odolnosť a odhodlanie však viedli k obrovskému úspechu, vďaka čomu sa stala silnou inšpiráciou pre posilnenie postavenia.

### Príklad 5: J.K. Rowlingovej

Autor J.K. Rowlingová čelila viacerým odmietnutiam pred vydaním svojej série Harry Potter. Napriek osobným a finančným problémom Rowlingová vytrvala a prejavila obrovské odhodlanie. Jej odolnosť sa vyplatila, keď sa séria stala globálnym fenoménom, vďaka čomu sa stala jednou z najuznávanejších autoriek na svete.



Tieto príklady demonštrujú silu GRITu pri prekonávaní prekážok a dosahovaní úspechu. Počas tohto stretnutia sa hlbšie ponoríme do kvalít, ktoré definujú GRIT, a preskúmame, ako môžeme tieto princípy uplatniť v našich vlastných životoch. Vydajme sa spolu na túto inšpiratívnu cestu!

Po tejto teoretickej časti tréner presunie účastníkov do reflexnej časti, kde každý účastník odpovedá na tieto otázky:

- *Lahko sa vzdávate alebo máte tendenciu prekonávať neúspechy? Skúste si spomenúť, aké sú spúšťače, ktoré vás nútia prestať. Akú úlohu pre vás zohráva Neúspech vo vytrvalosti a úspechu? Necháte sa zastaviť neúspechmi?*



- *Ako si udržať motiváciu a vytrvať, keď čelíte ťažkej výzve? Skúste si spomenúť na chvíle, keď ste sa nevzdali, keď prišla výzva. Aké stratégie používate, aby ste zostali sústredení a odhodlaní pri dosahovaní cieľa? Je pre vás prekonávanie prekážok prirodzené?*
- *Myslite na svoje malé každodenné úlohy (cvičenie, varenie, každodenné úlohy v práci). Aká je vaša dominantná reakcia na každodenné zlyhania a ťažkosti?*
- *Povedali by ste, že ste odvážny človek, alebo sa necháte ľahko odradiť?*

Na otázky je možné odpovedať individuálne, vo dvojiciach alebo v skupinách. Po zodpovedaní týchto otázok môže tréner požiadať účastníkov, aby sa podelili o svoje skúsenosti.

### **3. Teoretické základy (30 minút):**

Výstupom z teoretickej časti je:

- Študenti pochopia koncept GRIT a jeho zložky
- Študenti sa dozvedia o dôležitosti GRIT pre úspech pri dosahovaní cieľov v rôznych oblastiach ich života

Pokyny pre študentov počas teoretického kroku

- Tréner prezentuje teóriu o GRIT.

Ocitli ste sa niekedy v situácii, že bez ohľadu na to, ako veľmi sa snažíte, máte pocit, že dosiahnutie vašich cieľov je neprekonateľná úloha? Ak sa dokážete zorientovať, potom je načas načúvať konceptu GRIT.

GRIT, čo znamená „rast, odolnosť, inštinkt a húževnatosť“, je fascinujúca vlastnosť, ktorú navrhla renomovaná psychologička Angela Duckworth. Točí sa okolo myšlienky mať neochvejnú vytrvalosť, neústupčivú vášeň a neochvejný záväzok voči dlhodobým cieľom, a to aj napriek nepriazni osudu. Je to tajná ingrediencia, ktorá môže odomknúť dvere k úspechu v rôznych oblastiach života, či už ide o akademickú pôdu, kariéru alebo osobný rast. Takže, ak ste sa cítili uviaznutí vo vyjazdených kolajach, môže to byť ideálna príležitosť na pestovanie vašej GRIT!

Rozsiahly výskum ukázal, že GRIT nie je pevnou vlastnosťou, ale kvalitou, ktorú je možné rozvíjať prostredníctvom oddanej praxe a pestovania špecifických návykov. Zatiaľ čo vedecký výskum GRIT pokračuje, už preukázal svoju schopnosť predpovedať úspech a odomknúť vyššiu úroveň životnej spokojnosti, vylepšené stratégie zvládania a zlepšenú psychickú pohodu. GRIT znamená viac než len tvrdú prácu; je to o osvojení si pozitívneho myslenia a zameraní sa na pokrok a rast namiesto toho, aby ste podľahli nebezpečenstvám fixného myslenia.

Teraz sa možno pýtate, ako môžete zhodnotiť svoju vlastnú úroveň GRIT. Odpoveď spočíva v škále GRIT, komplexnom hodnotiacom nástroji, ktorý meria vašu vytrvalosť, odhodlanie a odolnosť. Poskytuje cenné informácie o vašom potenciáli úspechu v rôznych aspektoch života, či už ide o vzdelávanie, podnikanie alebo šport. Ako budete postupovať cez túto jednotku, budete mať možnosť zmerať svoju vlastnú odvážnosť a identifikovať oblasti pre ďalší rozvoj.

Navyše je dôležité si uvedomiť, že GRIT nezávisí len od tvrdej práce a vytrvalosti. Zahŕňa to aj pestovanie správneho postoja a myslenia. Obklopenie sa podpornou sociálnou sieťou a vytvorenie povzbudzujúceho prostredia môže umocniť vašu cestu k rozvoju GRIT. Vrstovníci a mentori môžu slúžiť ako piliere motivácie, vedenia a inšpirácie.

Pamätajte, že GRIT nie je prirodzená vlastnosť vytesaná do kameňa; je to kvalita, ktorú možno podporovať, posilňovať a zdokonaľovať prostredníctvom vedomého úsilia a oddanosti. Takže, ak ste pripravení vydať sa na cestu sebaobjavovania a posilnenia, venujte chvíľu počúvaniu, vstrebávaniu a internalizácii princípov GRIT. Uvoľnite svoj skutočný potenciál a buďte svedkami transformačnej sily vytrvalosti, odolnosti a neochvejného ducha. Je čas prijať svoj GRIT a vydať sa na cestu k trvalému úspechu!

### Tipy pre teoretický krok

- Tréner môže teóriu prezentovať akokoľvek, cíti sa v nej dobre. Môže využiť prezentáciu, flipchart, tvorivú činnosť, len prednášku, využiť doplnkové videá alebo akýmkoľvek iným spôsobom, ktorý je pre skupiny najvhodnejší.
- Ďalšie informácie k téme nájdete tu:
- - Grit: sila vášne a vytrvalosti | Angela Lee Duckworthová
- <https://angeladuckworth.com/research/>
- Prečo je drzosť dôležitejšia ako IQ, keď sa snažíte byť úspešný (forbes.com)

### **4. Aktivity (1,5 - 2 h):**

Výsledkom vzdelávania sú:

- Študenti získajú nový pohľad a pohľad na rozvoj ich individuálneho osobného a profesionálneho rastu na základe vášne, záujmu a motivačných postupov
- Študenti si budú môcť precvičiť rôzne spôsoby, ktoré pomáhajú rozvíjať odvahu a odolnosť

Tipy pre krok aktivít:

- Pred aktivitami môže tréner poskytnúť vysvetlenie, prečo cvičiť GRIT: Cvičenie cvičení z tejto jednotky vám môže pomôcť stať sa odolnejšími a sústredenejšími. Pomáhajú rozvíjať rastové myslenie a umožňujú vám prijímať výzvy s pozitívnym prístupom. Sú to jednoduché úlohy, ktoré vám pomôžu zostať odhodlaní a disciplinovaní, takže môžete pokračovať v práci na svojich cieľoch, aj keď budete čeliť prekážkam.
- Tréner predstavuje všetky aktivity samostatne a môže si zvoliť postupnosť aktivít, ako aj to, či sú potrebné všetky uvedené aktivity.

**Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít:**

**Cvičenie č. 1: Akí ste odvážni? (20 min)**

1. Predstavte aktivitu: Vysvetlite, že cieľom tejto aktivity je zhodnotiť úroveň odvahy účastníkov pomocou prieskumu, ktorý vypracovala psychologička Angela Duckworthová.
2. Rozošlite prieskum: Poskytnite účastníkom prieskum pozostávajúci z 10 otázok, ktoré ich požiadajú, aby ohodnotili úroveň ich súhlasu na päťbodovej škále: Angela Duckworth: <https://angeladuckworth.com/grit-scale/>
3. Vysvetlite bodovanie: Objasnite, že vyššie skóre znamená vyššiu úroveň odvahy, zatiaľ čo nižšie skóre naznačuje potrebu pracovať na vytrvalosti tvárou v tvár výzvam.
4. Otázky na zamyslenie: Po dokončení prieskumu ich povzbudte, aby sa zamysleli nad svojimi výsledkami, a to tak, že im položíte nasledujúce otázky:
  - *Veríte, že vaše skóre odráža váš život?*
  - *Zamyslite sa a popíšte čas, kedy ste prejavili štrbinu.*
  - *Prečo je brúska dôležitá?*
  - *Myslíš si, že drť je niečo, s čím sa narodíš, alebo niečo, na čom musíš pracovať?*

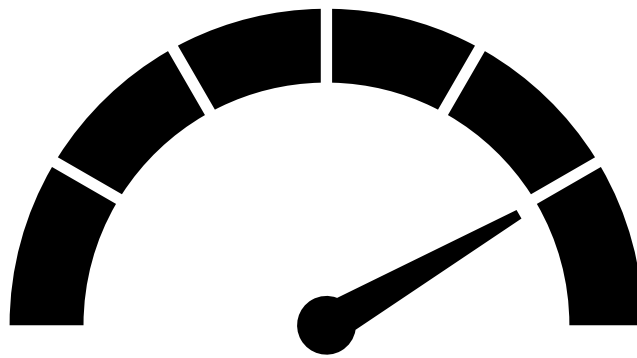
Keď účastníci odpovedia na tieto otázky, tréner môže účastníkov požiadať, aby sa podelili o to, čo sa o sebe v pároch naučili. (Tu je dôležité, aby si účastníci vybrali pár, v ktorom sa cítia dobre).

Po tejto aktivite je dôležité vysvetliť účastníkom, ako používať svoje skóre GRIT: „Angela Duckworth vytvorila stupnicu zrnitosti ako vedecký nástroj na štúdium zrnitosti, pretože ako výskumníčka verí, že nemôžete študovať to, čo nemôžete merať. Dotazník slúži ako prostriedok na hodnotenie a kvantifikáciu zrnitosti, čo umožňuje hlbšie skúmanie a analýzu.

Angela navyše považuje tento dotazník za cennú výzvu na sebareflexiu. V skutočnosti to mnohí výnimoční tréneri a učitelia využívajú so svojimi hráčmi a študentmi na začatie diskusií o ich rozvíjajúcej sa vášni a vytrvalosti.

Je však nevyhnutné uznať, že všetky psychologické opatrenia, vrátane škály zrnitosti, majú svoje obmedzenia. S minimálnou námahou je možné manipulovať alebo umelo nafukovať zrnitosť. Navyše, často prehliadaným obmedzením dotazníkov je „referenčná zaujatosť“, kde jednotlivci hodnotia správanie na základe rôznych štandardov. Preto vaše skóre neodráža len vašu úroveň zrnitosti, ale aj štandardy, ktoré ste si sami stanovili.

Angela verí, že škála zrna môže byť prínosom pre výskum a sebareflexiu. Napriek tomu, vzhľadom na svoje prirodzené obmedzenia, nie je vhodný na rôzne účely, ako je výber zamestnancov, prijatie na vysokú školu, hodnotenie výkonu učiteľov alebo vzájomné porovnávanie škôl alebo krajín.“



### Cvičenie č. 2: Naplánujte si GRIT (30-40 minút).

1. Pripravte scénu: Požiadajte účastníkov, aby si na túto aktivitu zobrali kus papiera a pero.
2. Napíšte si svoje ciele: Vedzte účastníkov, aby strávili nejaký čas písaním svojich dlhodobých a krátkodobých cieľov, aby získali jasnosť a motiváciu.
3. Požiadajte účastníkov, aby si vybrali jeden z cieľov, na ktorý sa zamerajú.

### 4. Predstavte si svoj úspech:

- Požiadajte účastníkov, aby si vybrali jeden z cieľov zo svojho zoznamu a napísali ho na vrch prázdneho papiera.
- Navrhňte, aby si v miestnosti našli pohodlný priestor, a povzbudte účastníkov, aby zavreli oči a predstavili si situáciu, v ktorej dosiahli svoj cieľ.
- Zdôraznite dôležitosť sústredenia sa na pocity a živej vizualizácie úspechu.
- Nechajte ich 5 minút v tichu vizualizovať alebo dajte do pozadia upokojujúcu hudbu.
- Po vizualizácii nechajte účastníkov napísať pár viet o svojej vizualizácii, o tom, na čo sú hrdí a čo sa naučili.
- Povzbudzujte zdieľanie týchto príbehov a vizualizácií s ostatnými, aby ste posilnili pocit úspechu a motivovali ostatných.

### 5. Vytvorte podporný systém:

- Identifikujte priateľov, rodinu alebo kolegov, ktorí vám môžu poskytnúť podporu alebo povzbudenie pri dosahovaní tohto cieľa, a zapíšte si ich.
- Nechajte ich napísať mená týchto jednotlivcov do svojho plánu GRIT.
- Teraz ich požiadajte, aby vytvorili stratégiu krok za krokom, ako môžu dosiahnuť tento cieľ. Do svojho podrobného sprievodcu by mali zahrnúť ľudí, ktorí im môžu pomôcť dosiahnuť ich cieľ (môžu byť z predtým vytvoreného zoznamu, ale môžu tiež pridať ľudí do procesu). Pripomeňte účastníkom, že kroky nemusia byť veľké; môžu to byť len malé krôčiky, ktoré im pomôžu priblížiť sa k cieľu.
- Zdôraznite dôležitosť podporného systému pri udržiavaní motivácie a sústredenia.

6. Oslávte svoje úspechy: Pripomeňte účastníkom, aby uznali a oslávili svoje malé víťazstvá a dokonca si ich naplánovali vo svojom pláne GRIT. Vedzte ich, aby si zapísali míľniky, ktoré plánujú osláviť, a podrobnosti o tom, ako, s kým a kde budú oslavovať. Zdôraznite význam uznania pokroku a úspechov pri posilňovaní motivácie a odhodlania.

7. Urobte si prestávku: Zdôraznite dôležitosť starostlivosti o seba a potrebu prestávok, keď je to potrebné. Požiadajte účastníkov, aby si zapísali aktivity, ktorým sa môžu venovať, keď potrebujú prestávku, ako je krátka prechádzka, rýchle cvičenie, strečing alebo vychutnanie si teplého nápoja. Povzbudzujte ich, aby sa počas týchto prestávok vyhýbali zbytočným činnostiam, ako je rolovanie na sociálnych sieťach alebo sledovanie televízie.

8. Zostaňte pozitívny: Počas celého procesu pripomínajte účastníkom, že udržanie pozitívneho postoja a výhľadu výrazne ovplyvňuje ich cestu. Zdôraznite, že je v poriadku upraviť a prepísať svoje plány podľa potreby. Povzbudte ich, aby sa sústredili na danú úlohu a nenechali sa odradiť, keď veci nejdú podľa plánu.

9. Teraz, keď má každý účastník svoj vlastný GRIT plán, tréner sa môže rozhodnúť informovať o procese tejto aktivity. Tréner môže klásť otázky ako:

- *Ako ste sa cítili pri vizualizácii dosiahnutia vášho cieľa?*
- *Ktorá časť cvičenia bola náročná?*
- *Ktorá časť sa vám páčila najviac?*
- *Je niečo nové, čo si sa naučil?*
- *Pri plánovaní svojich cieľov zvyčajne myslíte na systém podpory?*
- *Pomôže vám tento plán dosiahnuť tento cieľ? Atd'.*





### Cvičenie č. 3: Zvýšte svoju odolnosť (30-40 minút)

1. Predstavte koncept odolnosti: Pripomeňte účastníkom, že odolnosť je pre GRIT nevyhnutná.

2. Vysvetlite 4-faktorový prístup: Popíšte 4-faktorový prístup pre rozvoj odolnosti, ktorý zahŕňa konštatovanie faktov, prevzatie vlastníctva bez toho, aby ste sa obviňovali, preformulovanie a prehodnotenie udalosti a poskytnutie času na uzdravenie a prispôsobenie sa.

3. Ilustrujte pomocou metafory: Použite autonehodu ako metaforu na vysvetlenie 4-faktorového prístupu. Vysvetlite každý krok:

- Priznajte, čo sa stalo, bez zveličovania traumy: "Mal som nehodu a zranil som sa, ale dokázal som získať pomoc a opraviť svoje auto."
- Prevezmite zodpovednosť bez toho, aby ste sa obviňovali: "Mal som nehodu, to sa môže stať. Našťastie som v poriadku."
- Hľadajte striebornú hranicu: Povzbudte účastníkov, aby našli niečo pozitívne, za čo by mohli byť vďační, ako napríklad skutočnosť, že to nebolo horšie a nikto iný nebol zranený.
- Dajte si čas na uzdravenie a prispôsobenie sa: Zdôraznite, že je dôležité nechať si čas na spracovanie a zotavenie sa z náročných situácií.

4. Rozdeľte účastníkov do skupín po 4-5 ľuďoch: Uvedte jeden príklad ťažkej skúsenosti, ktorú ste si vopred pripravili. Môžu to byť tieto príklady:

- Finančné problémy: Jane, mladá profesionálka vo veku 20 rokov, čelí značným finančným problémom po tom, čo bola nečakane prepustená z práce z dôvodu znižovania počtu zamestnancov. S náhlou stratou príjmu sa ocitá, že sa topí v dlhoch nahromadených zo študentských pôžičiek a účtov za kreditné karty. Jane je zdrvená, keď sa snaží vyžiť, platiť nájomné a pokryť základné výdavky, ako sú potraviny a služby. Neustály finančný stres si vyberá daň na jej duševnej a emocionálnej pohode.

- Akademické neúspechy: Sarah, 16-ročná stredoškoláčka, zažíva pretrvávajúce akademické neúspechy s neustále nízkymi známkami v predmetoch ako matematika a prírodné vedy. Napriek tomu, že vynakladá úsilie a usilovne študuje, snaží sa pochopiť určité koncepty a počas skúšok má ťažkosti s ich uplatňovaním. Sarah sa cíti frustrovaná a odradená, pretože jej známky neustále klesajú, čo vedie k pochybnostiam o sebe a strate motivácie. Porovnáva sa so svojimi spolužiakmi, ktorí podľa všetkého bez námahy vynikajú akademicky, čo ešte viac umocňuje jej pocit nedostatočnosti.
- Vzťahové výzvy: Mark, 25-ročný mladý dospelý, prechádza náročným a emocionálne vyčerpávajúcim romantickým vzťahom. Je v dlhodobom partnerstve, kde sa problémy v komunikácii, časté hádky a protichodné hodnoty stali opakujúcimi sa problémami. Mark sa cíti uväznený v cykle emocionálneho zmätku a neustále spochybňuje kompatibilitu a udržateľnosť vzťahu. Pretrvávajúce výzvy zaťažujú jeho duševnú a emocionálnu pohodu, takže sa cíti vyčerpaný a neistý ohľadom budúcnosti partnerstva.
- Zdravotné neúspechy: Emma, 45-ročná žena v strednom veku, čelí vážnemu zdravotnému neúspechu, keď dostane náročnú lekársku diagnózu chronického ochorenia. Diagnóza si vyžaduje, aby podstúpila intenzívnu liečbu, vrátane pravidelných návštev u špecialistov, manažmentu liekov a výraznej úpravy životosprávy. Emma zápasí s fyzickými príznakmi, emocionálnymi otrasmi a uvedomením si, že jej zdravotný stav bude mať dlhodobý vplyv na jej každodenný život. Neistota a strach, ktoré obklopujú jej zdravie, vytvárajú značnú emocionálnu záťaž, pretože sa musí vyrovnat' s problémami zvládania svojho stavu a zároveň si zachovať pocit normálnosti vo svojom živote.

5. Každá skupina by si mala pripraviť 4-faktorový prístup k príkladu ťažkostí, ktoré dostala od školiteľa.

6. Požiadajte každú skupinu, aby predstavila svoje ťažkosti a svoje 4-faktorové riešenie. Po každej prezentácii sa skupina môže zapojiť do diskusie a pridať svoje riešenia tohto problému.

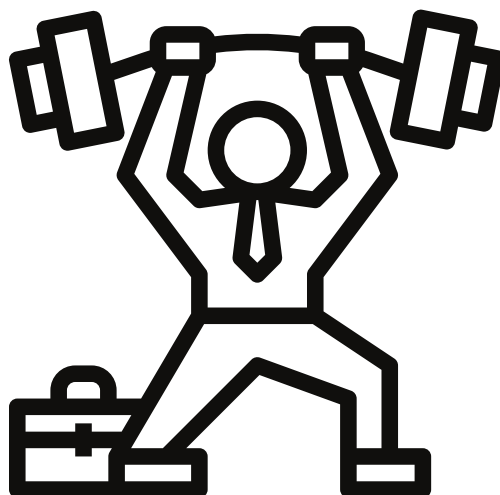
Prostredníctvom týchto diskusií môžu účastníci vidieť rôzne prístupy a riešenia, ktoré možno použiť na rovnaký problém.

7. Ak má tréner čas a skupina je pripravená (Cítia sa bezpečne v prostredí, sú pripravení otvoriť sa a sú mentálne silní čeliť vlastným výzvam), môže účastníkov požiadať, aby si predstavili ťažkosti, s ktorými sa stretli. a neskôr prejsť 4-faktorovým prístupom vlastného problému. V závislosti od skupiny sa ich tréner môže opýtať, či by sa nechceli otvoriť a podeliť sa so svojimi vlastnými ťažkosťami a možno ich požiadať o nápady, ako ich prekonať v skupine.

**DÔLEŽITÉ: Môže to byť citlivý a emotívny krok, preto ho nerobte, ak skupina alebo tréner nie je pripravený!!!**

8. Pravidelne cvičte: Povzbudzujte účastníkov, aby pravidelne praktizovali túto metódu, aby sa rozvíjali schopnosti odolnosti. Zdôraznite, že im môže pomôcť vidieť jasnejšiu stránku akejkolvek situácie a stať sa odolnejšími.

Nezabudnite počas aktivít vytvárať podporné a inkluzívne prostredie. Podporujte otvorenú komunikáciu, aktívnu účasť a atmosféru bez odsudzovania, ktoré podporujú



## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (1:30 min)**

**Otázky na zamyslenie: Požiadajte študentov, aby premýšľali o svojich skúsenostiach s aktivitami v bloku 1. Poskytnite otvorené otázky, ktoré ich povzbudia, aby vyjadrili svoje myšlienky, postrehy a osobné poznatky z cvičení. Pomôže vám to posúdiť úroveň ich zapojenia a porozumenia.**

### **Príklady otázok:**

1. Aké boli vaše počiatočné myšlienky a očakávania o aktivitách v 1. bloku? Splnili aktivity vaše očakávania? Prečo áno alebo prečo nie?
2. Zamyslite sa nad svojimi skúsenosťami s aktivitami súvisiacimi s rozvojom drzosti a odolnosti. Čo bolo pre vás najnáročnejšie? Aké stratégie alebo techniky vám pomohli prekonať tieto výzvy?
3. *Ako aktivity v 1. bloku zmenili váš pohľad na neúspechy a zlyhania? Rozvinuli ste nové chápanie dôležitosti odolnosti a vytrvalosti?*
4. Zamyslite sa nad konceptom zrnitosti a jej vzťahu k dlhodobým cieľom. Ako plánujete aplikovať princípy driny na svoje vlastné ciele a túžby?
5. Podelte sa o akékoľvek postrehy alebo zistenia, ktoré ste mali počas aktivít. Objavili ste nejaké nové silné stránky alebo oblasti na zlepšenie? Ako využijete tieto novonadobudnuté znalosti na vašej ceste osobného rastu?
6. Zamyslite sa nad aspektmi spolupráce pri aktivitách. Ako práca s ostatnými prispela k vašej skúsenosti so vzdelávaním? Čo ste sa naučili od svojich rovesníkov a ako ich názory ovplyvnili vaše chápanie?

7. Zhrňte najdôležitejšie poznatky z 1. bloku. Aké lekcie alebo koncepty si prenesiete ďalej, keď budete pokračovať vo svojej ceste k rozvoju pevnosti a odolnosti?

### **6. Záver jednotky (5 min)**

Tréner môže použiť dixit (alebo akékoľvek iné obrázkové karty) ako záverečnú aktivitu:

1. Požiadajte účastníkov, aby si jednotlivovo vybrali kartu zo svojho balíčka, ktorá podľa nich najlepšie vyjadruje ich myšlienky, pocity alebo postrehy súvisiace s výzvou. Dajte im chvíľu, aby si vybrali svoju kartu.

2. Zdieľajte a diskutujte: Keď si každý vyberie kartu, požiadajte každého účastníka, aby zdieľal kartu, ktorú si vybral, a vysvetlil, prečo si myslí, že predstavuje jeho myšlienky alebo postrehy na danú tému. Povzbudzujte ich, aby opísali symboliku alebo spojenie, ktoré vidia medzi kartou a svojimi odrazmi.

Tréner prednesie účastníkom záverečnú reč: „Blahoželáme k dokončeniu tejto jednotky na GRIT! Dúfame, že to bolo pre vás poučné a pútavé. Počas tejto cesty ste sa ponorili do dôležitosti vytrvalosti, vášne a oddanosti vašim dlhodobým cieľom. Pamätajte, že GRIT nie je len o tvrdej práci; je to o udržaní sústredenia a odhodlania tvárou v tvár výzvam a neúspechom.

V tejto lekcii ste urobili zmysluplné kroky na rozvoj a posilnenie vašej GRIT. Zhodnotili ste svoju vlastnú úroveň GRIT prostredníctvom prieskumu, stanovili ste si jasné ciele, vizualizovali svoj úspech, vybudovali podporný systém, oslávili svoje úspechy a naučili ste sa stratégie na zvýšenie svojej odolnosti. Tieto cenné nástroje vám pomôžu udržať si odhodlanie a sústrediť sa na svoje ciele aj v ťažkých časoch.

Keď budete pokračovať na svojej ceste GRIT, pamätajte, že je to neustály proces. Rozvoj GRIT si vyžaduje premyslenú prax a tvrdú prácu. Zostaňte pozitívne naladení, zostaňte motivovaní a v prípade potreby buďte otvorení prestávkam a dobíjaniu energie. Prijmite výzvy ako príležitosti na rast a vždy verte vo svoju schopnosť prekonať prekážky.

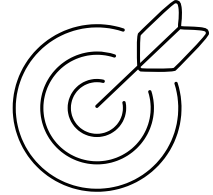
Odporúčame vám pokračovať v skúmaní a uplatňovaní princípov GRIT vo vašom osobnom a pracovnom živote. S GRIT môžete prekonať výzvy, dosiahnuť svoje ciele a viesť naplnený a úspešný život. Veľa šťastia na vašej ceste naplnenej GRITom!“



## Lekcia 2: Myslenie rastu

---

### CIELE:



Študenti tejto lekcia budú:

- pochopiť rozdiel medzi fixným a rastovým myslením
- získať techniky na pochopenie ich myslenia
- byť schopný rozlíšiť schopnosti, črty a zručnosti spojené s fixným a rastovým myslením
- Preskúmajte postupy, ktoré podporujú rast myslenia

### TRVANIE lekcie 2:



3 hodiny (v závislosti od počtu účastníkov)

## PLÁN, VÝSLEDKY VZDELÁVANIA A POKYNY PRE UČIAC

**1. Úvod do lekcie: vysvetlite názov tejto jednotky a ciele, inšpirujte ľudí, aby sa zapojili do tejto novej jednotky.**

### **Príklad:**

„Uvažovali ste niekedy o skutočnej sile rastového myslenia? Aj keď mnohí z nás môžu tvrdiť, že ho vlastnia, chápeme úplne, čo znamená prechod z pevného myslenia na taký, ktorý zahŕňa rast?

Rozsiahly výskum jednoznačne preukázal neuveriteľné výhody rastového myslenia. Ako výstižne tvrdí Carol Dweck (2017): „Pohľad, ktorý o sebe máme, môže hlboko formovať naše životné skúsenosti.“ To znamená, že každý z nás má schopnosť vytvoriť významnú pozitívnu zmenu.

V tomto oddelení sa ponoríme pod povrch, ponoríme sa do podporného výskumu a odhalíme potrebné kroky na prijatie rastu. Pochopením základov a praktických aplikácií rastového myslenia odomknete potenciál zmeniť svoj život a mať trvalý vplyv.“

**2. Aktivita 1 na predstavenie jednotky 2 (20-30 minút):**

Vzdelávacím výsledkom tejto aktivity je, že Žiaci začnú premýšľať a všímať si rozdiel medzi rastom a fixným zmýšľaním, pričom získajú techniky na odhalenie individuálnych črt svojho vlastného myslenia (svojich črt zmýšľania).

**Pokyny pre študentov:**

Aktivita: "Chod', zastav, tliekaj, skoč"



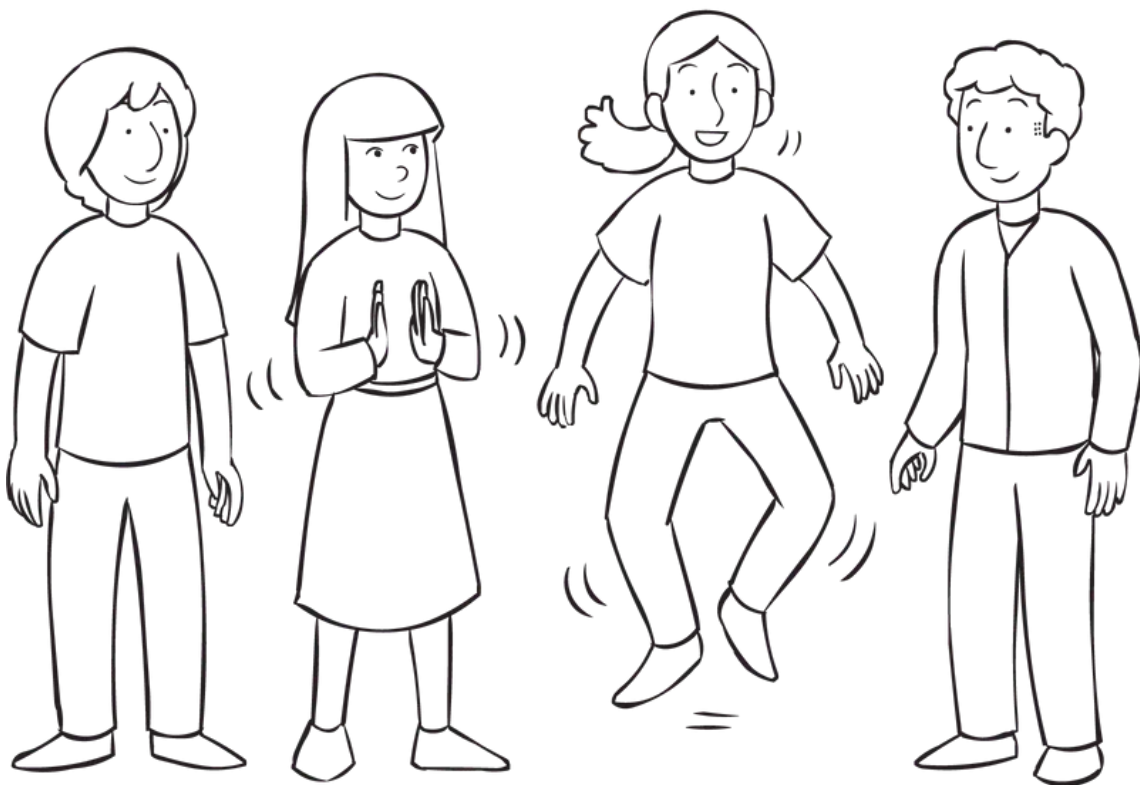
### Inštrukcie:

1. Začnite vysvetlením základných pravidiel aktivity účastníkom. Dajte im vedieť, že sa budú pohybovať po priestore a budú postupovať podľa pokynov trénera.
2. Začnite s počiatočným pravidlom: „Chod“ znamená, že účastníci by sa mali voľne pohybovať alebo sa pohybovať po priestore, zatiaľ čo „Zastaviť“ znamená, že by sa mali úplne zastaviť.
3. Umožnite účastníkom niekoľko minút trénovať podľa pokynov „Chod“ a „Zastav“. Povzbudzujte ich, aby boli pozorní a reagovali na dané podnety.
4. Predstavte ďalšiu úroveň aktivity. Vysvetlite, že význam slov sa zmení, takže „Stop“ teraz znamená, že účastníci by sa mali pohybovať a „Go“ znamená, že by sa mali zastaviť.
5. Požiadajte účastníkov, aby sa naďalej pohybovali po priestore a zároveň dodržiavali nové pravidlá. Pozorujte ich reakcie a poskytnite spätnú väzbu o ich schopnosti prispôbiť sa zmeneným pokynom.
6. Zavedte dodatočný pokyn: "Tlieskať." a "Skočiť." Vysvetlite, že keď povie „tlieskať“, účastníci by mali raz zatlieskať. Účastníci by mali vyskočiť na mieste, keď tréner dá pokyn k skoku. Zdôraznite, že pokyny „Stop“ a „Go“ by ste mali stále dodržiavať ako v predchádzajúcom kole.
7. Umožnite účastníkom trénovať podľa pokynov „Chod“, „Zastav“, „Skoč“. a "tlieskať" na niekoľko minút. Povzbudzujte ich, aby si zachovali sústredenosť a flexibilitu pri reagovaní na podnety.
8. Nakoniec vysvetlite, že pokyny sa ešte raz prepnú. Teraz „skok“ znamená, že účastníci by mali raz zatlieskať a „tlieskať“ znamená, že by mali skákať na mieste.

9. Dajte účastníkom pokyn, aby sa ďalej pohybovali podľa nových pokynov „Skočiť“ a „Tlieskať“. Pripomeňte im, aby stále reagovali na pokyny „Stop“ a „Chod“ ako v predchádzajúcich kolách.

10. Pozorujte zaangažovanosť a prispôsobivosť účastníkov, keď sa riadia meniacimi sa pokynmi. Povzbudzujte ich, aby prijali výzvu a našli v činnosti potešenie.

11. Aktivitu zakončite uľahčením skupinovej diskusie o zážitku. Požiadajte účastníkov, aby sa podelili o svoje myšlienky, výzvy a postrehy. Zdôraznite dôležitosť prispôsobivosti v tejto aktivite, ako aj skutočnosť, že je ťažké zmeniť naše myslenie, a to si vyžaduje prax, rovnako ako prechod z pevného myslenia na rastový spôsob myslenia. Opýtajte sa účastníkov, či vidia nejaké iné spojenie medzi touto aktivitou a témou Growth Mindset. Potom pokračujte v teoretickej časti tejto jednotky a snažte sa zachovať súvislosť medzi témou a aktivitami, ktoré účastníci zažili.



**Poznámka: Zabezpečte bezpečnosť účastníkov a priestor počas aktivity. Podporujte úctivý a ohľaduplný pohyb, aby ste sa vyhli kolíziám alebo nehodám.**

### **3. Teoretické základy (30 min)**

Výstupom z teoretickej časti je:

Študent pochopí rozdiel medzi fixným a rastovým zmýšľaním. Študent bude schopný rozlíšiť schopnosti, vlastnosti a zručnosti spojené s fixným a rastovým zmýšľaním.

Pokyny pre študentov počas teoretického kroku:

Tréner prezentuje teóriu o rastovom zmýšľaní. Tréner môže túto tému prezentovať pomocou diskusií medzi študentmi, vytvorením PPT prezentácie, použitím flipchartov alebo akýmkoľvek iným kreatívnym spôsobom, ktorý im vyhovuje.

Teória: Ako tréneri je dôležité porozumieť konceptu rastového myslenia a jeho dôsledkov pre osobný rozvoj. Vykonajte prieskum na túto tému.

Tu je zhrnutie v skratke:

Rast myslenia, ktorý predstavila psychologička Carol Dweck, zdôrazňuje, že inteligencia a schopnosti nie sú pevné črty, ale možno ich rozvíjať pomocou úsilia a praxe. Povzbudzuje jednotlivcov, aby prijali výzvy, vytrvali napriek neúspechom, hľadali spätnú väzbu a neúspechy považovali za príležitosti na vzdelávanie.

Výskum ukázal, že chválenie úsilia u detí a podporovanie rastového myslenia vedie k pozitívnym výsledkom v rôznych oblastiach, ako je vzdelávanie, podnikanie a vzťahy. Je však dôležité poznamenať, že úspech intervencie zameranej na rast myslenia sa môže líšiť v závislosti od jednotlivca a typu použitej intervencie.

Veda, ktorá stojí za rastovým zmýšľaním, je zakorenená v neuroplasticite, ktorá zdôrazňuje schopnosť mozgu adaptovať sa a meniť prostredníctvom učenia a skúseností. Prechod z fixného myslenia na rastový môže zvýšiť motiváciu, sebaúčinnosť a výkon. U ľudí s rastovým zmýšľaním je pravdepodobnejšie, že prijmú náročné úlohy, investujú viac úsilia a prejavajú odolnosť voči neúspechu.

Na rozvoj myslenia zameraného na rast je dôležité zamerať sa skôr na proces učenia než len na výsledok. To zahŕňa prijatie výziev, praktizovanie súcitu so sebou samým a preformulovanie chýb ako príležitosti na rast. Pravidelné cvičenie, rozdelenie úloh na menšie ciele a udržiavanie pozitívneho postoja sú kľúčovými aspektmi kultivácie rastu myslenia. Hľadanie mentorov, spolupráca s ostatnými a prijímanie spätnej väzby tiež prispieva k osobnému rozvoju a mysleniu orientovanému na rast. Je dôležité oslavovať malé úspechy na ceste a zostať motivovaný a odolný. Rozvíjanie rastového myslenia si vyžaduje neustále úsilie a sebareflexiu, aby ste identifikovali oblasti na zlepšenie a rozpoznali silné stránky. Na záver možno povedať, že ak si osvoja princípy rastového myslenia, jednotlivci môžu uvoľniť svoj potenciál pre rast a osobný rozvoj. Nezabudnite sa sústrediť na proces, udržiavať pozitívny prístup, hľadať spätnú väzbu, spolupracovať s ostatnými a oslavovať pokrok.

Tipy pre teoretický krok:

- Tréner môže teóriu prezentovať akokoľvek, cíti sa v nej dobre. Môže využiť prezentáciu, flipchart, tvorivú činnosť, len prednášku, využiť doplnkové videá alebo akýmkoľvek iným spôsobom, ktorý je pre skupiny najvhodnejší.
- Ďalšie zdroje, ktoré môžu pomôcť:
- 9 príkladov pevného zmýšľania vs. rastového zmýšľania na zmenu vášho presvedčenia (developgoodhabits.com)
- [Carol Dweck: Sila viery, že sa môžete zlepšiť | TED Talk](#)
- [Sila viery – myslenie a úspech | Eduardo Briceno | TEDxManhattanBeach – YouTube](#)
- [Pevné myslenie, myslenie na rast a prospech – YouTube](#)

### 4. Aktivity (2 h)

Výsledkom učenia je:

- Študenti pochopia rozdiel medzi fixným a rastovým myslením
- Študenti získajú techniky na pochopenie ich myslenia
- Študenti budú skúmať postupy, ktoré podporujú rozvoj rastového myslenia

Tipy na aktivity krok za krokom:

- Pred aktivitami môže tréner poskytnúť vysvetlenie, prečo praktizovať rastové myslenie a ako sa líši od pevného myslenia: Všetci sme počuli o sile rastového myslenia a niektorí z nás možno veria, že ho už vlastníme. Je však nevyhnutné pochopiť, čo to skutočne znamená prechod z pevného myslenia na taký, ktorý zahŕňa rast. Uskutočnil sa rozsiahly výskum o výhodách rastového myslenia, ktorý poskytuje presvedčivé dôkazy.

Ako Carol Dweck (2017) výrečne hovorí: „Spôsob, akým vnímate seba, môže hlboko ovplyvniť váš život.“ To znamená, že každý jednotlivec má potenciál vytvoriť významné zmeny.

V tejto časti sa ponoríme hlbšie do témy, preskúmame základný výskum a načrtneme potrebné kroky na pestovanie rastového myslenia. Skúmaním podporných dôkazov sa snažíme zlepšiť vaše chápanie toho, ako môže prijatie rastového myslenia pozitívne ovplyvniť rôzne aspekty vášho života.

- Tréner predstaví všetky aktivity samostatne a môže si zvoliť postupnosť aktivít, ako aj to, či sú všetky uvedené aktivity potrebné pre ich skupinu.

Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít:

### Cvičenie č. 1: Prijmite myslenie na rast (30 minút)

Pokyny pre trénera:

1. Po predstavení konceptu fixného myslenia a rastového myslenia účastníkom vysvetlením, že rastové myslenie umožňuje jednotlivcom efektívne zvládať výzvy a aktívne vyhľadávať príležitosti na učenie a rozvoj.
2. Uveďte príklady fixného myslenia a zodpovedajúceho myslenia rastu, ako je uvedené v poskytnutých príkladoch.

#### Príklady:

Pevné myslenie: "Nie som dobrý v rozprávaní na verejnosti."

Growth Mindset: "Ešte nie som dobrý v rozprávaní na verejnosti, ale môžem cvičiť a zlepšovať sa."

Pevné nastavenie mysle: "Nemôžem urobiť túto úlohu; je to príliš ťažké."

Growth Mindset: "Táto úloha je náročná, ale rozdelím ju na zvládnuteľné časti a budem na nej pracovať krok za krokom."

Opravené myslenie: "Nemám na to schopnosti."

Growth Mindset: "Ešte nemám zručnosti, ale môžem sa ich naučiť praxou."

#### Časť 1:

1. Povzbudzujte účastníkov, aby premýšľali o príkladoch a rozvíjali svoje vlastné príklady pevného myslenia.
2. Požiadajte dobrovoľníkov, aby vám uviedli príklady pevných myšlienok (presvedčení), potom s celou skupinou vymyslíte spôsoby, ako ich zmeniť na myslenie rastu.

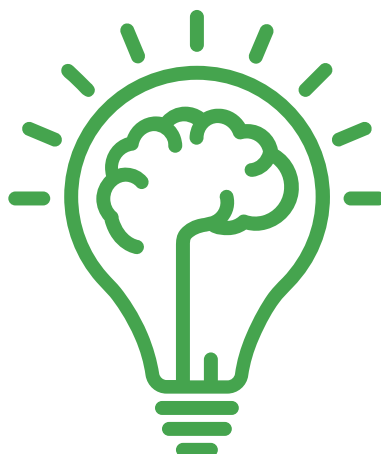
#### Časť 2:

1. Požiadajte účastníkov, aby anonymne napísali svoje vlastné presvedčenia na papier. Dajte účastníkom čas, aby si to v tichosti premysleli.

2. Zozbierajte tieto príklady do misky/har/džbánu/atď.
3. Vyberte jeden kus papiera z nádoby a prečítajte ho nahlas skupine.
4. Požiadajte skupinu, aby zmenila toto pevné myslenie na presvedčenie rastového myslenia.
5. Pokračujte v tomto procese, kým vám to čas dovolí alebo kým nebudete mimo Pevné presvedčenia.

**Poznámka: Venujte účastníkom dostatok času na dokončenie cvičenia nahradením utkvělých myšlienok myšlienkou rastu.**

1. Po dokončení úlohy uľahčite skupinovú diskusiu o zážitku.
2. Zdôraznite dôležitosť uznania a spochybňovania fixného myslenia, aby ste kultivovali rastové myslenie.
3. Aktivitu ukončíte povzbudením účastníkov, aby pokračovali v praktizovaní a aplikovaní rastového myslenia na rôzne aspekty ich života.



## Cvičenie č. 2 Hodnotenie myslenia (30 minút)

1. Vysvetlite účastníkom, že hodnotenie zmýšľania je navrhnuté tak, aby identifikovalo oblasti fixného zmýšľania a poskytlo personalizovanú spätnú väzbu, ktorá pomôže rozvíjať zmýšľanie rastu.
2. Informujte ich, že hodnotenie bude trvať menej ako 10 minút a bolo použité v rôznych štúdiách na preukázanie potenciálu zmeny myslenia.
3. Poskytnite účastníkom odkaz na hodnotenie myslenia: Aké je moje myslenie? ([mindsetworks.com](http://mindsetworks.com))
4. Požiadajte ich, aby klikli na odkaz a dokončili hodnotenie, aby určili svoj aktuálny typ myslenia.
5. Po ukončení hodnotenia dajte účastníkom čas na diskusiu o výsledkoch v malých skupinách.

Po aktivite je dôležité dať študentom vedieť, že: Growth Mindset Quiz je cenný nástroj na sebareflexiu a získanie náhľadu na naše tendencie myslenia.

Je však dôležité si uvedomiť, že výsledky kvízu môžu byť ovplyvnené subjektívnymi odpoveďami a osobnými zaujatosťami. Preto je kľúčové interpretovať výsledky opatrne a pozerat' sa na ne skôr ako na východiskový bod sebauvedomenia než ako absolútne meradlo vlastného zmýšľania.

Zmýšľanie každého jednotlivca je zložitá a môže sa líšiť v rôznych situáciách a kontextoch. Je nevyhnutné považovať výsledky kvízu za podnet na ďalšie skúmanie a sebareflexiu, a nie spoliehať sa len na ne ako na presnú reprezentáciu rastového zmýšľania.

Zapojenie sa do otvoreného dialógu, hľadanie spätnej väzby od ostatných a uvažovanie o osobných skúsenostiach sú ďalšie spôsoby, ako prehĺbiť naše chápanie nášho zmýšľania a podporiť osobný rast.



### Cvičenie č. 3 Reflexia (30 min)

1. Požiadajte účastníkov, aby vzali pero a notebook a našli si pohodlné miesto.

2. Ved'te ich, aby sa zamysleli nad nasledujúcimi otázkami:

- *Kedy prejavili za posledných sedem dní pevné myslenie?*
- *Kedy prejavili rastové myslenie?*
- *Zamyslíte sa nad tým, čo fungovalo lepšie a prečo.*
- *Kedy by si chceli osvojiť rastové myslenie častejšie?*

3. Potom rozdeľte účastníkov do skupín po 3-4 účastníkoch.

Povzbudzujte ich, aby mysleli na niekoho, koho všetci poznajú, napríklad na hviezdu z Hollywoodu, politika, slávneho spisovateľa, hudobníka atď., alebo na akúkoľvek inú slávnu osobu, ktorá má tendenciu mať pevné zmýšľanie. Potom odpovedzte na tieto otázky:

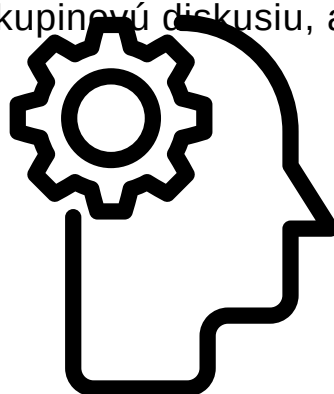
- *Ako ten človek koná a rozpráva?*
- *Opýtajte sa, či nachádzajú nejaké podobnosti vo svojom vlastnom myslení.*

4. Ďalej im povedzte, aby mysleli na niekoho s rastovým zmýšľaním. A odpovedzte na tieto otázky:

- *Ako sa ten človek pozerá na prekážky a ako sa k nim približuje?*
- *Ako sa naťahujú?*

Potom požiadajte účastníkov, aby predstavili svoje „osobnosti“ a opísali ich na základe svojich odpovedí.

Tréneri môžu viesť aj skupinovú diskusiu, ak to považujú za potrebné.



## Cvičenie č. 4 Myšlienkový denník Pracovný list (20 minút)

1. Informujte účastníkov, že je pre nich pripravený myšlienkový denník, ktorý môžu použiť, alebo môžu použiť čistý papier.

2. Poskytnite účastníkom pracovný list myšlienkového denníka:  
M1U2\_Thought Diary.pdf - Disky Google

3. Vysvetlite postup vyplňania myšlienkového denníka pomocou nasledujúcich krokov:

- Zamyslite sa nad nedávnou znepokojujúcou udalosťou a odpovedzte na otázky uvedené v pracovnom liste myšlienkového denníka.
- Opíšte dátum, čas, situáciu, emócie, myšlienky a reakcie počas tejto príležitosti.
- Ohodnoťte intenzitu emócií a úroveň viery v myšlienky.
- Nakoniec ich povzbudte, aby identifikovali kroky, ktoré môžu v danej situácii podniknúť.

4. Zdôraznite, že vyplnenie myšlienkového denníka môže byť náročné, ale môže pomôcť spochybnit' a nakoniec zmeniť negatívne vzorce myslenia. Povzbudzujte účastníkov, aby zaznamenali svoje myšlienky hneď, ako sa objavia, ak je to možné, a vyskúšajte cvičenie počas týždňa, aby ste pozorovali jeho vplyv.

Účastníci si môžu myšlienkový denník vyplniť individuálne a ak tréning zaberie viac ako jeden deň, tréner sa k nemu môže po niekoľkých dňoch vrátiť, aby prediskutoval skúsenosti a výhody tohto denníka.



### **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (30 min)**

Tréner môže uľahčiť konverzáciu zhrnutím kľúčových bodov, prepojením myšlienok a položením doplňujúcich otázok na prehĺbenie diskusie.

#### **Príklady otázok:**

- *Ako by ste definovali rast myslenia na základe toho, čo ste sa naučili?*
- *Viete si predstaviť nejaké osobné skúsenosti, kde vám rastové myslenie pomohlo prekonať výzvy alebo uspieť?*
- *S akými bežnými ustálenými názormi ste sa stretli u seba alebo u iných?*
- *Ako môže rast myslenia pozitívne ovplyvniť osobný a profesionálny rozvoj?*
- *Aké stratégie ste sa naučili v tejto jednotke na pestovanie rastu myslenia?*
- *Ako plánujete uplatniť koncepty rastu myslenia vo svojom vlastnom živote?*

### **5. Záver jednotky (5 min)**

Tréner by mal poďakovať účastníkom za ich aktívnu účasť a ochotu preskúmať tému zmýšľania.

Tréner môže tiež účastníkom pripomenúť, aby si našli čas na zamyslenie sa nad svojimi vlastnými tendenciami fixného a rastového myslenia a zvažili, ako môžu prijať rastové myslenie. Pripomeňte účastníkom, aby sa zamerali na proces učenia a rastu, oslavovali malé úspechy a zostali motivovaní a odolní.

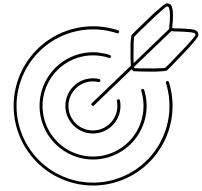


# Jednotka Všímavosť

---

3:

## CIELE:



Študenti budú:

- porozumieť základnému konceptu všímavosti a preskúmať sedem postojových základov všímavosti
- dozvedieť sa o dôležitosti a výhodách integrácie vedomých praktík v každodennom živote
- oboznámiť sa s používaním rôznych techník všímavosti
- Zlepšiť emocionálnu reguláciu, kognitívne schopnosti, pamäť, ako aj znížiť úzkosť a stres

## TRVANIE jednotky 3:



3 hodiny (v závislosti od počtu účastníkov)

## PLÁN, VÝSLEDKY VZDELÁVANIA A POKYNY PRE UČIAC

### 1. Úvod jednotky: vysvetlite názov tejto jednotky a cieľ, inšpirujte ľudí, aby sa zapojili do tejto novej jednotky:

Táto jednotka je o tom, aby vás zoznámila so základmi všímavosti a ukázala vám, ako zaviesť do praxe jednoduché stratégie, ktoré vám môžu skutočne pomôcť vo vašom každodennom živote.

Je dôležité si uvedomiť, že všímavosť možno praktizovať rôznymi spôsobmi. Každý má možnosti od jednoduchých činností, ako je pozorné jedenie, až po zložitejšie postupy s ďalšími krokmi. Každý človek má možnosť nájsť to, čo mu najlepšie vyhovuje. Aby však účastníci zistili, čo im vyhovuje, musia byť otvorení prežívaniu rôznych variácií všímavosti.

Dajte účastníkom vedieť, že počas tejto jednotky budú skúmať rôzne spôsoby kultivácie všímavosti. Povzbudzujte všetkých účastníkov, aby sa zúčastnili a aktívne pristupovali k týmto aktivitám s otvorenou myslou.

Umožní im to vyskúšať si ich na vlastnej koži a zistiť, čo s nimi osobne rezonuje.

### 2. Aktivita-1 na predstavenie jednotky 1 (20-30 min): Pochopte sami seba

Vzdelávacie výsledok tejto aktivity:

Uľahčiť študentom tému Jednotky a zamyslieť sa nad ich predchádzajúcimi skúsenosťami s témou všímavosti.

Okrem toho si študenti rozvinú sebauvedomenie tým, že budú premýšľať o svojich životných skúsenostiach a identifikujú faktory, ktoré prispievajú k ich vnímaniu seba samého.

A zdieľaním svojich riek s ostatnými vo dvojiciach alebo skupinách sa študenti naučia identifikovať podobnosti a rozdiely vo svojich skúsenostiach, čo im pomôže rozvíjať empatiu, pocit spolupatričnosti a vzájomnú podporu.

Pokyny poskytnuté študentom na spustenie aktivity:

### Cvičenie #1 Rieka života

#### Časť 1:

Úvod do aktivity: Reflexia je mocný nástroj na sebaobjavovanie a osobný rast. Umožňuje jednotlivcom získať prehľad o svojich skúsenostiach, silných stránkach a oblastiach na zlepšenie. Prostredníctvom reflexie môžeme rozvíjať sebauvedomenie, zlepšiť zručnosti pri riešení problémov a podporiť odolnosť.

V rámci tejto aktivity sa zapojíme do reflexného cvičenia s názvom „Rieka seba“. Začneme tým, že nakreslíme naše životné skúsenosti ako rieku a identifikujeme kľúčové momenty a faktory, ktoré formujú našu cestu.

Pokyny k aktivite:

#### 1. Individuálna práca:

- Vezmite si prázdny papier a farebné ceruzky.
- Predstavte si svoj život ako rieku vzhľadom na jej pôvod a prostredie, z ktorého pochádzate.
- Zamyslite sa nad významnými momentmi, kedy ste sa cítili najviac ako sami sebou, všímaví a momentálne v prítomnosti.
- Nakreslite symboly alebo ikony pozdĺž rieky, ktoré budú predstavovať tieto momenty.
- Identifikujte vonkajšie a vnútorné faktory, ktoré prispeli k týmto skúsenostiam a reprezentujte ich pomocou symbolov alebo ikon.

### 2. Práca v pároch/skupinách:

- Nájdite osobu, s ktorou sa budete cítiť dobre, keď budete zdieľať svoju rieku života.
- Podel'te sa o svoju rieku a jej príbehy s partnerom.
- Diskutujte o akýchkoľvek podobnostiach alebo spoločných faktoroch, ktoré ste na svojich cestách identifikovali.
- Preskúmajte, ako sa môžete navzájom podporovať a povzbudzovať na základe týchto spoločných skúseností.

**Poznámka: Ďalšie dve časti tejto aktivity budú dokončené na konci tejto jednotky. Zahŕňajú úvahy o faktoroch ovplyvňujúcich vašu cestu a stanovenie zámerov pre budúci rast. Uchovajte svoj náčrt rieky v bezpečí pre budúce použitie.**

Pripomeňte účastníkom, že táto aktivita je príležitosťou na sebareflexiu a zdieľanie s ostatnými. Prijmite poznatky získané z tohto cvičenia, keď budete pokračovať vo svojej ceste osobného a profesionálneho rozvoja.

*Pred touto aktivitou je veľmi dôležité vytvoriť bezpečné prostredie a uistiť sa, že účastníci sú pripravení zdieľať svoju rieku života s ostatnými. Ak tomu tak nie je, tréner môže aktivitu striedať a robiť ju ako individuálnu prácu.*

### **3. Teoretické základy o všímavosti (30 min)**

Výstupom z teoretickej časti je:

- *pochopiť základný koncept všímavosti a zopakovať si sedem základov vnímania*
- dozvedieť sa o dôležitosti a výhodách integrácie vedomých praktík v každodennom živote

Pokyny pre študentov počas teoretického kroku. Tréner prezentuje teóriu o všímavosti. Tréneri môžu túto tému prezentovať prostredníctvom diskusií medzi študentmi, vytváraním PPT prezentácií, používaním flipchartov alebo akýmkoľvek iným kreatívnym spôsobom, ktorý im vyhovuje.

Tu je zhrnutie v skratke:

Všíímavosť, prax, ktorá existuje po stáročia, pochádza z budhistických tradícií ako prostriedok na dosiahnutie osvietenia a vnútorného pokoja. Dnes si získala popularitu v západnom svete ako účinný prístup k zníženiu stresu, úzkosti a depresie.

Všíímavosť zahŕňa zapojenie sa do meditácie a nasmerovanie pozornosti na prítomný okamih, pričom si uvedomuje myšlienky, emócie a fyzické vnemy bez posudzovania. Dá sa začleniť do rôznych aktivít vrátane jogy, dychových cvičení a dokonca aj každodenných úloh, ako je jedenie a chôdza.

Význam všímavosti spočíva v jej schopnosti zvýšiť naše uvedomenie si prítomného okamihu, našich myšlienok, pocitov a činov. Toto uvedomenie nám umožňuje znížiť stres, zlepšiť duševnú pohodu a kultivovať sebauvedomenie.

Všíímavosť nám navyše umožňuje lepšie si uvedomiť, ako naše myšlienky, emócie a správanie ovplyvňujú nás a iných, čo nám umožňuje robiť premyslené rozhodnutia a žiť autenticky. Výhody všímavosti sú rozsiahle a prispievajú k väčšiemu pocitu prítomnosti a naplnenia v našich životoch.

Pravidelným praktizovaním všímavosti sa môžeme viac naladiť na seba, efektívne zvládať hladinu stresu, zlepšiť svoje duševné a fyzické zdravie a zlepšiť celkovú pohodu.

Najlepšie na tom je, že ktokoľvek môže začať v malom, začlenením jednoduchých a nenáročných postupov do svojich každodenných rutín, aby mohol žať odmeny.

Hoci sa všímavosť praktizovala po stáročia v rôznych duchovných tradíciách, na Západe si v posledných desaťročiach získala širšie uznanie. Jednou z prominentných osobností v popularizácii všímavosti je pán Jon Kabat-Zinn, americký emeritný profesor medicíny na University of Massachusetts Medical School.



Kabat-Zinn je známy svojou prácou v oblasti znižovania stresu, pričom v roku 1979 založil program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Tento program kombinuje meditáciu všímvosti s tradičnými psychoterapeutickými technikami a jeho cieľom je pomôcť jednotlivcom znížiť stres, zvládnuť chronickú bolesť a celkovo zlepšiť zdravie.

Kabat-Zinnove učenie zdôrazňuje, že všímvosť nie je prostriedkom úniku, ale skôr spôsobom, ako sa plne zapojiť do prítomného okamihu a zároveň akceptovať čokoľvek, čo sa objaví. Svojou tvorbou výrazne prispel k mainstreamovému povedomiu o sile všímvosti.

Kabat-Zinn je autorom niekoľkých najpredávanejších kníh na túto tému a jeho učenie bolo prezentované v rôznych médiách. Jeho úsilie sprístupnilo všímvosť ľuďom všetkých prostredí a vekových kategórií a dnes sa využíva na pomoc jednotlivcom pri zvládaní stresu, zlepšovaní ich duševného a fyzického zdravia a pri hľadaní väčšieho naplnenia v živote.

Pán Jon Kabat-Zinn načrtnol sedem postojových základov všímvosti, ktoré slúžia ako základ pre všetky praktiky všímvosti:

- **Neodsudzovanie:** Upustiť od sklonu posudzovať seba a iných, pozorovať bez nálepkovania alebo kategorizácie, podporovať seba-súcit a akceptáciu a znižovať stres a odsudzujúce myšlienky.
- **Prijatie:** Naučte sa akceptovať prítomný okamih taký, aký je, pozorujte myšlienky a pocity bez toho, aby ste sa ich pokúšali zmeniť, znižujte stres a rozvíjajte súcit so sebou samým.
- **Trpezlivosť:** Pestovanie ochoty čakať a dovoliť veciam, aby sa prirodzene rozvinuli, byť k sebe láskavý a rozvíjať zvýšené sebauvedomenie. **Dôvera:** Viera vo väčší proces, dôverovať si, znižovať stres a pestovať si zvýšenú sebadôveru.
- **Neusilovanie sa:** Uvoľnenie potreby neustáleho úsilia a kontroly, prítomnosť v danom okamihu, zníženie stresu a podpora spokojnosti.

- **Uvoľnenie:** Uvoľnenie pripútanosti k výsledkom a očakávaniam, prijatie neistoty, zníženie stresu a rozvoj zvýšenej odolnosti.
- **Mysel' začiatočníka:** Prístupovať ku každému okamihu s novou perspektívou a otvoreným srdcom, byť otvorený učeniu a novým skúsenostiam, znižovať stres a podporovať kreativitu.

Tieto postoje tvoria základ pre rozvoj všímavosti a kultiváciu uvedomenia zameraného na súčasnosť. Umožňujú nám zostať otvorení učeniu, reagovať na život s láskavosťou a súcitom a byť plne prítomní v každom okamihu.

Existuje množstvo praktík a techník všímavosti, ktoré sú k dispozícii na pestovanie väčšieho zmyslu pre prítomnosť, uvedomenie a vnútorný pokoj.

Niektoré z týchto praktík zahŕňajú:

- **Meditácia v sede:** Zameranie sa na dych alebo mantru, zatiaľ čo pokojne sedíte a pozorujete myšlienky bez posudzovania alebo pripútanosti.
- **Všímvavá chôdza:** Chôdza pomaly a pozorne, všímajúc si vnemy tela a prostredie.
- **Všímvavé jedenie:** Spomalenie a vychutnanie si chuti a štruktúry jedla, vnesenie uvedomenia do celého zážitku z jedenia.
- **Jóga:** Kombinácia fyzických pozícií s uvedomením si dychu a meditáciou na kultiváciu prítomnosti a vnútorného mieru.
- **Meditácia skenovania tela:** Systematicky skenovanie tela, všímanie si akýchkoľvek pocitov alebo napätia a ich uvoľnenie.
- **Meditácia milujúcej láskavosti:** Pestovanie zmyslu pre súcit a láskavosť voči sebe a ostatným prostredníctvom opakovania fráz.
- **Vizualizácia:** Využitie predstavivosti na vytvorenie obrazov požadovaných výsledkov alebo stavov mysle, ako je pokoj a relax.
- **Pohybová meditácia:** Zapojte sa do pomalého a pozorného pohybu, venujte pozornosť telesným pocitom a dychu.
- **Meditácia vd'ačnosti:** Uvažovanie o veciach, za ktoré treba byť vd'ačný, a umožnenie pocitu uznania, aby prenikol do tela.

Tieto praktiky demonštrujú všestrannosť všímavosti a ako ju možno integrovať do rôznych aspektov života. Či už prostredníctvom jednoduchých činností alebo zložitejších techník, každý človek môže nájsť prax všímavosti, ktorá s ním rezonuje. Dúfame, že vás tento zoznam nápadov inšpiroval, aby ste sa vydali na cestu všímavosti a zistili, čo je pre vás najlepšie.

Tipy pre teoretický krok:

- Tréner môže teóriu prezentovať akokoľvek, cíti sa v nej dobre. Môže využiť prezentáciu, flipchart, tvorivú činnosť, len prednášku, využiť doplnkové videá alebo akýmkoľvek iným spôsobom, ktorý je pre skupiny najvhodnejší.
- Ďalšie informácie k téme nájdete tu:

- [10 najlepších podcastov o všímavosti a meditácii z roku 2022 - Všímavosť](#)

- [Ako meditovať - Všímavý](#)

- [5 meditačných techník, ktoré vám pomôžu začať \(verywellmind.com\)](#)

- [Vedecká sila meditácie - Bing video](#)

### **4. Aktivity (1,5 – 2 h)**

Výsledky týchto 4 cvičení všímavosti sú:

- Zoznámte sa s používaním rôznych techník všímavosti
- Zlepšiť emocionálnu reguláciu, kognitívne schopnosti a pamäť, ako aj znížiť úzkosť a stres

Tipy pre krok aktivít:

- Tieto cvičenia majú byť prispôsobiteľné a možno ich upraviť podľa vašich preferencií a dostupného času. Neváhajte ich upraviť tak, aby vyhovovali vašim potrebám a úrovni pohodlia.

- Pri vedení aktivít zameraných na všímavosť ako tréner je potrebné zvážiť niekoľko dôležitých faktorov na vytvorenie bezpečného a efektívneho prostredia pre účastníkov. Tu je niekoľko kľúčových bodov, ktoré treba mať na pamäti:

1. Potreby a pripravenosť účastníkov: Uvedomte si, že účastníci môžu mať rôzne úrovne skúseností a pripravenosť na praktiky všímavosti. Prispôbte svoje pokyny a aktivity tak, aby vyhovovali rôznym úrovniam zručností a zaistite, aby boli dostupné a vhodné pre každého v skupine.

2. Jasné pokyny: Poskytnite jasné a stručné pokyny pre každú aktivitu všímavosti, ktoré prevedú účastníkov procesom krok za krokom. Používajte jednoduchý a prístupný jazyk, vyhýbajte sa žargónu alebo zložitej terminológii, ktorá môže účastníkov zmiasť alebo zastrášiť.

3. Vytvorenie bezpečného priestoru: Vytvorte bezpečný a neodsudzujúci priestor, kde sa účastníci cítia pohodlne a majú podporu. Podporujte atmosféru dôvery, dôvernosti a rešpektu, ktorá umožňuje jednotlivcom skúmať svoje skúsenosti bez strachu z kritiky alebo úsudku.

4. Všímavý jazyk a tón: Používajte pokojný a upokojujúci tón hlasu pri vedení aktivít zameraných na všímavosť. Hovorte pomaly a jasne, aby účastníci mohli plne absorbovať vaše pokyny a pokyny. Používajte jazyk, ktorý je inkluzívny, podporný a bez úsudku alebo očakávaní.

5. Flexibilita a prispôsobivosť: Buďte flexibilný a prispôsobivý vo svojom prístupe, uvedomte si, že rôzni účastníci môžu na rôzne techniky reagovať odlišne. Buďte pripravení upraviť aktivity alebo poskytnúť alternatívne možnosti, aby ste vyhovelí individuálnym potrebám alebo preferenciám.

6. Pozorné pozorovanie: Pozorujte a monitorujte reakcie a skúsenosti účastníkov počas aktivít. Dávajte pozor na známky nepohodlia, emocionálneho utrpenia alebo iných náročných reakcií. Povzbudzujte účastníkov, aby počúvali svoje vlastné telo a myseľ, pričom kládli dôraz na starostlivosť o seba a sebareguláciu počas celého stretnutia.

7. Reflexia a integrácia: Poskytnite účastníkom príležitosti na zamyslenie sa nad svojimi skúsenosťami po každej aktivite. Podporujte otvorené zdieľanie a diskusiu, ktorá umožňuje jednotlivcom spracovať svoje myšlienky, pocity a postrehy – sprevádzajte účastníkov pri skúmaní spôsobov, ako integrovať všímavosť do ich každodenného života po tréningu.



Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít:

### **Cvičenie č. 2: Všímavosť v 3 krokoch (30 minút)**

Tréner môže viesť krátku meditáciu, ak sa cíti dobre. Ak nie, vysvetlite koncept 3 krokov všímavosti a požiadajte účastníkov, aby to urobili sami.

Pred začatím tréner požiadava účastníkov, aby si v miestnosti našli pohodlný priestor.

Tréner dáva tieto pokyny:

#### **Krok 1: Vystúpte z autopilota**

1. Zastavte sa a zhlboka sa nadýchnite, uvedomte si, ako sa vaše telo cíti.
2. Všímajte si pocity a emócie vo vás, uznávajte všetky myšlienky, ktoré sa objavia, a potom ich nechajte odísť.
3. Sústreďte sa na prítomnosť a naladenie na seba a svoj aktuálny stav. Pozorujte, čo vzniká, bez posudzovania alebo pripútanosti.

### **Krok 2: Uvedomte si svoj dych**

1. Presuňte svoju pozornosť na dych.
2. Všímajte si, ako sa vaše telo pohybuje s každým nádychom a výdychom, pričom pozorujte zdvíhanie a klesanie hrudníka a pohyb brucha.
3. Pozorujte vzor svojho dychu a ukotvte sa v prítomnom okamihu. Zostaňte sústredení na svoj dych počas nasledujúcich 6 dychov alebo až do minúty.

### **Krok 3: Rozšírte svoje povedomie smerom von**

1. Rozšírte svoje povedomie o svoje telo a fyzické vnemy. Všímnite si akékoľvek napätie, nepohodlie alebo ľahkosť a potom tieto pocity uvoľnite.
2. Presuňte svoju pozornosť smerom von k vášmu prostrediu. Venujte pozornosť detailom toho, čo je okolo vás – farbám, tvarom a textúram.
3. Kultivujte Všímovosť v tejto chvíli a dovoľte, aby vaše povedomie o vašom okolí rástlo.

### **Cvičenie č. 3: Zapisovanie do denníka (20 minút)**

1. Tréner účastníkom vysvetlí koncept zapisovania do denníka a požiada ich, aby si vybrali techniku zapisovania do denníka, ktorá vyhovuje ich potrebám, ako je napríklad voľné písanie, rýchle písanie alebo zaznamenávanie vďačnosti. Ako inšpiráciu môžu účastníci použiť vytvorenú šablónu
2. Požiadajte účastníkov, aby si našli tiché a pohodlné miesto, kde sa budú môcť sústrediť na svoju prax v denníku.
3. Pripomeňte účastníkom, že ak s vami konkrétna technika nerezonuje, skúste inú – nevzdávajte sa žurnálovania úplne.

4. Po 20 minútach požiadajte účastníkov, aby sa vrátili a zamysleli sa nad procesom v skupine: Bolo to ľahké/ťažké? Aké výhody vidia? Aké pocity v nich vyvolala táto aktivita?

5. Požiadajte účastníkov, aby si naplánovali, kedy môžu robiť denník denne – ráno pred prácou, počas obedňajšej prestávky, pred spaním atď.

**Poznámka: Ak školenie trvá viac dní, odporúčame vám, aby ste si každý deň písali denník ako súčasť školenia.**



### **Cvičenie č. 4: Skenovanie tela (30 minút)**

Pre toto cvičenie si tréner môže vybrať, či bude viesť skenovanie tela so sprievodcom alebo použije vopred zaznamenaný sken tela od Jon Kabat-Zinn- Body Scan Cvičenie, Jon Kabat-Zinn - YouTube.

Ak sa tréner cíti dobre, mal by postupovať podľa tejto štruktúry pokynov:

1. Dostaňte sa do pohodlnej polohy, buď si ľahnite na chrbát s dlaňami nahor, alebo si sadnite na stoličku s nohami pevne na zem.

2. Začnite tým, že upriamite svoju pozornosť na svoj dych. Všímajte si prirodzený rytmus svojho dychu a pocity pri nádychu a výdychu. Len pozorujte svoj dych bez toho, aby ste sa ho snažili akýmkoľvek spôsobom zmeniť.

3. Teraz sa zamerajte na svoje telo. Venujte chvíľu pozorovaniu textúry vášho oblečenia na pokožke, pocitu z povrchu pod vami a teploty vášho tela a prostredia okolo vás.

4. Je čas spustiť Body Scan. Začnite s prstami na nohách a postupne prejdite telom nahor. Pri pohybe venujte veľkú pozornosť každej oblasti. Všimnite si akékoľvek pocity, ako je brnenie, bolestivosť, ťažkosť, ľahkosť alebo dokonca oblasti, v ktorých nemusíte cítiť vôbec žiadny pocit.

5. Pri skenovaní každej časti tela si jemne uvedomujte, ako sa cítite. Ak narazíte na nejaké napätie alebo nepohodlie, dovoľte si ho uvoľniť. Zbavte sa akéhokoľvek fyzického alebo duševného napätia, ktoré môžete držať.

6. Po dokončení skenovania tela pomaly otvorte oči, ak boli zatvorené. Urobte si chvíľku na prechod späť do pohodlnej polohy sedenia, cítte sa svieži a pripravení pokračovať po zvyšok dňa.

7. Pamätajte, že skenovanie tela je praxou jemného pozorovania a starostlivosti o seba. Naladte sa na pocity svojho tela a buďte prítomní v zážitku bez posudzovania.

Po aktivite skenovania tela môže tréner požiadať účastníkov, aby sa rozdelili do malých skupín a prediskutovali túto skúsenosť. Tu je niekoľko otázok na zhrnutie, ktoré môžete použiť po aktivite skenovania tela:

1. Ako ste našli skúsenosť s vykonaním Body Scan? Aké myšlienky alebo pocity vznikli počas cvičenia?

2. Všimli ste si na svojom tele nejaké oblasti napätia alebo nepohodlia? Aký to bol pocit uvoľniť a pustiť to napätie?

3. Vyskytli sa nejaké zvláštne telesné vnemy, ktoré vás zaujali počas Body Scan? Ako by ste opísali tie pocity?

4. Stretli ste sa počas skenovania tela s nejakými problémami alebo rozptýlením? Ako ste ich zvládli a ovplyvnili váš celkový zážitok?



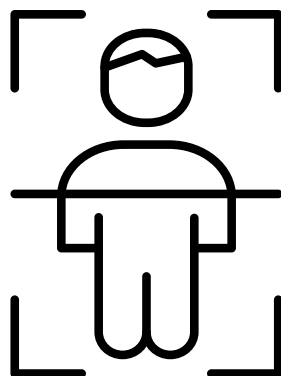
5. Všimli ste si nejaké zmeny vo vašej úrovni relaxácie alebo pokoja, keď ste postupovali cez Body Scan? Ako sa teraz cítite v porovnaní s pred tréningom?

6. Aký vplyv má skúsenosť s tým, že si lepšie uvedomujete vnemy svojho tela a prítomný okamih, na vašu celkovú prax všímavosti?

7. Dokážete identifikovať nejaké poznatky alebo nové pochopenia, ktoré vznikli počas Body Scan? Prinieslo to nejakú jasnosť alebo uvedomenie si vašej fyzickej alebo emocionálnej pohody?

Odporúča sa aj záverečná diskusia v celej skupine, kde účastníci odpovedia - Ako plánujú začleniť Body Scan alebo podobné postupy do svojho každodenného života? Ako im to môže prospieť pri zvládaní stresu alebo pri zvyšovaní sebauvedomenia?

Pamätajte, že tieto otázky sú určené na povzbudenie k úvahám a diskusii o zážitku. Umožnite účastníkom otvorene sa podeliť o svoje myšlienky a vytvorte priestor na skúmanie a porozumenie bez odsudzovania.



### Cvičenie č. 5: Cvičenie piatich zmyslov (20 minút).

Toto cvičenie piatich zmyslov je cenným nástrojom na kultiváciu všímavosti a zlepšenie uvedomenia si prítomného okamihu. Dá sa cvičiť kedykoľvek a kdekoľvek, čo vám umožní spojiť sa s okolím prostredníctvom vašich zmyslov. Tu je návod, ako môžete ostatných previesť týmto cvičením:

**Úvod: Vysvetlite účastníkom, že cieľom tohto cvičenia je priviesť ich pozornosť k prítomnému okamihu zapojením ich piatich zmyslov.**

1. Videnie: Povzbudzujte účastníkov, aby zmenili svoje zameranie a pozorovali päť vecí, ktoré môžu vidieť vo svojom bezprostrednom okolí. Povzbudte ich, aby si všímali detaily, ktoré zvyčajne prehliadajú, ako sú vzory, farby alebo malé predmety. Zdôraznite dôležitosť úplnej prítomnosti a zvedavosti na svoje vizuálne okolie.

2. Pocit: Vyzvite účastníkov, aby si našli chvíľku na to, aby si všimli a pomenovali štyri veci, ktoré môžu cítiť. Povzbudzujte ich, aby skúmali rôzne vnemy, ako sú textúry, teploty alebo tlak predmetov na kožu. Povzbudzujte ich, aby venovali pozornosť jemnostiam a bohatosti svojich fyzických zážitkov.

3. Vypočutie: Vedte účastníkov, aby strávili niekoľko minút pozorným počúvaním svojho prostredia. Povzbudzujte ich, aby identifikovali tri rôzne zvuky, ktoré môžu počuť, či už ide o prirodzené zvuky, okolité zvuky alebo dokonca vlastný dych. Povzbudzujte ich, aby prijali zážitok z aktívneho počúvania a všímali si akékoľvek zmeny v ich uvedomení.

4. Čuch: Nasmerujte pozornosť účastníkov na ich čuch. Požiadajte ich, aby vo svojom okolí identifikovali dva rôzne pachy. Povzbudzujte ich, aby sa na chvíľu naplno venovali každej vôni a premýšľali o spomienkach alebo pocitoch, ktoré vyvoláva. Povzbudte ich, aby ocenili zložitosť vôní prítomných v ich prostredí.

5. Ochutnávka: Zamerajte pozornosť účastníkov na ich chuťový zmysel. Povzbudzujte ich, aby si všimli a pomenovali jednu vec, ktorú môžu ochutnať. Môže to byť dúšok nápoja, sústo jedla alebo dokonca pretrvávajúca chuť v ústach. Prípadne ich povzbudte, aby preskúmali vzduch a našli jemné chute, ktoré by mohli vnímať.

odraz:

1. Vyzvite účastníkov, aby po dokončení cvičenia uvažovali o svojich skúsenostiach.
2. Umožnite im podeliť sa o svoje postrehy a postrehy, ak sa tak cítia dobre.
3. Diskutujte o vplyve zapojenia ich zmyslov na úroveň ich prítomnosti a všímvosti.

Po tejto aktivite:

1. Povzbudzujte účastníkov, aby začlenili toto cvičenie piatich zmyslov do svojho každodenného života.
2. Pripomeňte im, že to môžu praktizovať kedykoľvek, keď sa chcú uzemniť v prítomnom okamihu a kultivovať všímvosť.
3. Povzbudzte ich, aby objavovali nové vnemy a objavovali krásu a bohatstvo vo svete okolo nich.
4. Vysvetlite účastníkom, že toto je jeden z najúčinnějších nástrojov na zvládanie stresu, ktorý pomáha mysli sústrediť sa a vrátiť sa späť k vnemom tela a zároveň upokojiť nervový systém.

### **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (1:30 min)**

#### **Cvičenie #6 Rieka života**

**Časť 2:**

**Poznámka: Prispôbte pokyny a časovú dotáciu na základe špecifického kontextu a potrieb účastníkov. Podporujte kreativitu a flexibilitu v ich kresbách a diskusiách a rozvíjajte inkluzívne a podporné prostredie na zdieľanie.**

1. Úvod: Začnite zhromaždením pozornosti a nadšenia účastníkov.

Povedzte niečo ako: "Dobre, všetci! Je čas pokračovať v našom pozornom skúmaní. Vezmite si jedinečnú rieku, ktorú ste nakreslili predtým, otočte stranu a vezmite si nejaké farebné ceruzky. Poďme sa ponoriť do ďalšej časti našej cesty!"

2. Samostatná práca 2: Vysvetlite účastníkom úlohu. Povedzte: "V tejto ďalšej fáze nakreslíte ďalšiu rieku, ale tentoraz si predstavte svoju budúcnosť. Predstavte si, kam vaša rieka smeruje, a zvážte, ako si môžete naplánovať vedomý a zmysluplný život. Premýšľajte o tom, čo vám pomôže cítiť sa viac ako sám sebou." , aké kroky môžete podniknúť, aby ste boli viac prítomní, a aké praktiky môžete zaviesť do svojho života. Na znázornenie týchto faktorov použite symboly alebo ikony." Dajte im čas na prácu na svojich kresbách. Prehrajte jemnú hudbu na pozadí alebo vytvorte pokojnú atmosféru, aby ste vytvorili priaznivú atmosféru pre reflexiu a kreativitu.

3. Práca v pároch/skupinách: Po dokončení individuálnej práce povzbudte účastníkov, aby sa vytvorili páry alebo vytvorili malé skupiny. Povedzte im, aby zdieľali svoje rieky a príbeh za nimi so svojimi partnermi. Požiadajte ich, aby preskúmali všetky podobnosti, ktoré si všimnú medzi svojimi riekami a faktormi, ktoré identifikovali.

Uľahčite diskusiu kladením otázok, ako napríklad: "Našli ste nejaké spoločné faktory alebo témy vo svojich riekach? Ako sa môžete navzájom podporovať v práci na dosahovaní týchto cieľov? Existujú nejaké ďalšie poznatky alebo nápady zo zdieľania vašich riek?"

Poskytnite dostatok času na zmysluplné rozhovory a výmenu myšlienok.

4. Ukončite aktivitu zdôraznením dôležitosti spojenia a podpory.

Zdôraznite silu zdieľania našich vízií a skúseností a toho, ako nás môžu inšpirovať a motivovať na našej vedomej ceste. Povzbudzujte účastníkov, aby sa navzájom podporovali aj po skončení stretnutia.

## **6. Záver jednotky (5 min)**

1. Vyjadrite vďaka účastníkom za ich otvorenosť a angažovanosť v aktivitách.
2. Nastavte kontext: Začnite zdôrazňovaním individuality praxe všímavosti. Povedzte: "Pamätajte, že všímavosť nie je univerzálna prax. Každý človek môže objaviť, čo mu najlepšie vyhovuje. Je dôležité neustále skúmať a skúšať rôzne techniky, kým nenájdete to, čo s vami rezonuje."
3. Podporujte experimentovanie: Zvýraznite hodnotu pokračujúceho prieskumu. Povedzte: "Ako budete pokračovať vo svojej ceste všímavosti, buďte otvorení skúšaniam rôznych techník a prístupov. Experimentovanie vám pomôže nájsť postupy, ktoré sú v súlade s vašimi preferenciami a potrebami."
4. Zdôraznite dôležitosť pravidelnej praxe: Vysvetlite výhody dôslednej praxe všímavosti. Povedzte: "Pravidelným začleňovaním všímavosti do svojej rutiny môžete pestovať viac všímavých momentov. Dôslednosť vám umožňuje lepšie porozumieť všímavosti a jej účinkom."
5. Zvýraznite zníženie stresu a uvedomenie si prítomného okamihu: Diskutujte o konkrétnych výhodách všímavosti. Povedzte: "Pravidelné cvičenie všímavosti môže byť nápomocné pri znižovaní stresu a podpore celkovej pohody. Pomáha priniesť uvedomenie do prítomného okamihu, čo vám umožní plne sa zapojiť do svojich skúseností."
6. Podporujte sebaobjavovanie: Umožnite účastníkom, aby prijali svoju jedinečnú cestu všímavosti. Povedzte: "Pamätajte, že všímavosť je osobný prieskum. Objavenie toho, čo pre vás funguje najlepšie, si môže vyžadovať trpezlivosť a zvedavosť. Prijmite proces sebaobjavovania a dôverujte svojim vlastným skúsenostiam."

7. Zhrnutie a záver: Zabaľte pokyny pozitívnou poznámkou. Povedzte: "Na záver si zachovajte otvorenú myseľ, preskúmajte rôzne techniky a nájdite to, čo s vami rezonuje. Pravidelné cvičenie všímavosti zlepší vašu schopnosť znižovať stres, kultivovať všímavosť v každodennom živote a vnesie do každého okamihu väčší pocit prítomnosti." "

8. Zdôraznite pokračujúcu povahu praxe všímavosti a povzbudte účastníkov, aby si pri skúmaní svojej jedinečnej cesty zachovali zmysel pre zvedavosť a prispôsobivosť.



## Vyhodnotenie a záver kurzu



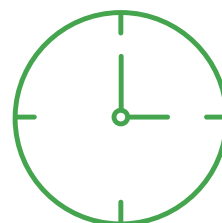
Účastníci sa obzerajú späť na pôdu, ktorú prebrali počas kurzu, a pripravujú sa, ako budú aplikovať to, čo sa naučili. Účastníci poskytujú spätnú väzbu o kurze a odporúčajú spôsoby, ako ho zlepšiť.

### CIELE:

Na konci modulu 1 školitelia pripomenú účastníkom ciele modulu a skontrolujú ich dosiahnutie pre každého.

### TRVANIE:

9 hodín (v závislosti od počtu účastníkov)



### KROK ZA KROKOM:

Je dôležité, aby školitelia poznali názor a mieru spokojnosti účastníkov, aby pomohli zlepšiť kurz pre účastníkov v budúcnosti.

1. (15 min) - Písomné vyhodnotenie kurzu

Rozdajte formuláre hodnotenia kurzu:

- **Následné hodnotenie aktivity (zručnosti) pre študentov**
- **spokojnosť**

Požiadajte účastníkov, aby vyplnili svoje formuláre. Požiadajte ich, aby odpovedali čo najviac a aby písali jasne v jazyku zvolenom na školenie. Poukázať na to, že neustále zvyšovanie kvality sa týka vzdelávania

2. (30-60 min.) - Ústna spätná väzba o kurze Napríklad: Požiadajte každého účastníka, jedného po druhom, aby si šiel vziať nálepky, ktoré si nalepil na stenu v prvý deň kurzu, s napísanými ich očakávaniami na nich.

Potom by mali nalepiť svoje Post-it na jednu z troch papierových tabúľ, ktoré ste predtým pripravili (Očakávania úplne splnené, očakávania čiastočne splnené, očakávania nesplnené) a komentovať tieto očakávania a povedať, prečo sú spokojní, čiastočne spokojní alebo nie. bol spokojný.

## Vyhodnotenie a záver kurzu



Neváhajte odpovedať na akékoľvek komentáre, ktoré považujete za dôležité. Je dôležité nenechať žiadne očakávania bez povšimnutia.

Dúfajme, že ste toto cvičenie predvídali tým, že ste sa pokúsili reagovať na každé relevantné očakávanie počas kurzu a určili ste, ktoré ciele neboli relevantné počas úvodu, keď ste prezentovali ciele a limity kurzu!

Ak však zostávajú očakávania, ktoré neboli splnené, skúste odporučiť iné zdroje alebo školenia, ktoré by vám mohli pomôcť.

3. (15-30 minút) sledovanie a uzavretie:

- **Vstupenky na výstup:** Požiadajte účastníkov, aby predložili krátke písomné odpovede alebo odpovedali na niekoľko otázok na konci každého stretnutia alebo modulu. Tieto aktivity rýchlej spätnej väzby poskytujú okamžitý prehľad o porozumení účastníkov, ich spokojnosti a oblastiach na zlepšenie.
- **Schránka anonymnej spätnej väzby:** Vytvorte si fyzickú alebo virtuálnu schránku návrhov, do ktorej môžu účastníci posielat' anonymnú spätnú väzbu počas celého kurzu. To poskytuje účastníkom dôverný priestor na vyjadrenie svojich myšlienok, obáv a návrhov bez strachu z úsudku.
- **Blob Tree: Modul 1 – Disky Google.:** Blob Tree je vizuálna reprezentácia emócií a vzťahov, ktorú vytvoril Pip Wilson. Používa jednoduché, abstraktné figúrky nazývané „bloby“ na zobrazenie rôznych emocionálnych stavov a individuálnych interakcií. Používa sa ako nástroj na sebavyjadrenie, komunikáciu a skúmanie emócií v terapeutických a vzdelávacích prostrediach. Účastníci sa môžu s guľčkami identifikovať, aby vyjadrili svoje pocity a skúsenosti, podporili empatiu, porozumenie a komunikáciu v rámci skupiny.
- **Jedno slovo:** V tejto zhrňovacej aktivite si účastníci vyberú jedno slovo alebo frázu, aby opísali, ako sa cítia. Zdieľajú svoje zvolené slovo alebo frázu so skupinou, čím podporujú osobné povedomie a otvorené zdieľanie. Ale nemusia to slovo vysvetľovať, takže sa stále môžu cítiť bezpečne. Poskytuje príležitosť zamyslieť sa nad individuálnymi emocionálnymi reakciami v podpornom prostredí.



# PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV

---

Krok za krokom  
GRIT a myslenie na rast



character

DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE



Funded by the  
European Union

Táto príručka pre školiteľov je kompletnou príručkou, ktorá vedie školiteľov krok za krokom k oživeniu workshopu / školenia o niektorých mäkkých zručnostiach.

**Cieľová skupina školenia:**

**DOSPELÝ alebo MLADÝ UČITEĽ VRÁTANE NEETS**

## **VITAJTE**

Sme veľmi radi, že ste sa rozhodli stať sa trénerom rozvoja postavy. Táto príručka pre trénera je navrhnutá tak, aby vám pomohla organizovať a viesť kurzy pre dospelých, vrátane NEET.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť aplikovať tieto znalosti a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch.



**character**

**DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE**

# VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Táto príručka pre trénera obsahuje všetky informácie a dokumenty, ktoré budete potrebovať na spustenie kurzu: „GRIT a rast myslenia“

Príručka pozostáva zo 6 modulov:

Modul 1 : GRIT a rast myslenia Modul 2 : Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie Modul 4 : Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia Modul 5 : Odolnosť a vytrvalosť Modul 6 : Aktívne občianstvo a európske hodnoty

Tieto moduly môžu byť poskytnuté úplne alebo čiastočne skupine účastníkov.

Každý modul pokrýva niekoľko mäkkých zručností a modul si môžete vybrať podľa skutočných potrieb svojich účastníkov.

modul	Mäkké zručnosti
Modul 1: GRIT a myslenie na rast	Budovanie vlastnej kapacity - Zručnosti sebadisciplíny - Zvládanie stresu - Sebadôvera - Odolnosť voči vlastnej motivácii
Modul 2: Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností	Kreativita - Kritické myslenie - Inovatívne myslenie
Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie	Pozitívna psychológia - Emocionálna inteligencia - Socializačné schopnosti - Tímová práca
Modul 4: Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia	Seba koncept - Sociálne porovnanie - Sebamotivácia - Introspekčný koncept
Modul 5: Odolnosť a vytrvalosť	Uprednostňovanie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom - Stanovenie cieľov - Rozhodovanie - Zvládanie stresu
Modul 6: Aktívne občianstvo a európske hodnoty	Aktívne občianstvo a európske hodnoty - Asertivita - Medzikultúrna komunikácia

### **Obsah tohto GUIDE pre jeden modul**

- Prezentácia, príprava, materiál
- Scenár výučby alebo súhrnná sekvencia
- Podrobný popis každej časti modulu
  - Vitajte a naštartujte
  - Jednotka 1, 2, 3...
  - Záver a vyhodnotenie

### **Aké informácie sú uvedené v tejto príručke?**

- Ciele modulu ako celku
- Predpoklady
- Ciele každej jednotky
- Plánované trvanie každej jednotky
- Kľúčové správy
- Pokyny, ktoré dáte svojim účastníkom na vykonávanie aktivít
- Rady týkajúce sa uľahčenia/animácie v určitých prípadoch (upozornenia alebo tipy)
- Obsah hodnotení pred a po školení a rady, ako ich efektívne používať/analyzovať

### **Prílohy obsahujú:**

- Banka obrázkov
- Výber animačných techník
- Výber ľadoborcov a energizérov
- Kontrolný zoznam pre trénerov
- Obsah prieskumov
- Následná brožúra pre stážistov



**Modul 2 Ako zvýšiť  
zamestnateľnosť  
pomocou mäkkých  
zručností**

---

# Prezentácia vzdelávacieho modulu 2

---

## CIEĽ A CIELE VZDELÁVANIA MODULU

Cieľom tohto vzdelávacieho modulu je pomôcť účastníkom zlepšiť ich zamestnateľnosť prostredníctvom získania / rozvoja kľúčových mäkkých zručností

### Na konci modulu 2 budú účastníci schopní:

- pochopiť dôležitosť niektorých kľúčových mäkkých zručností pre zamestnateľnosť.
- zlepšiť šance učiacich sa zamestnať sa
- pochopiť, prečo je inovatívne myslenie dôležité pre zamestnateľnosť a ako ho trénovať
- uplatniť kreativitu a kritické myslenie pri riešení každodenných problémov a zlepšovaní svojej sociálno-ekonomickej situácie

## STRATÉGIA UČENIA

Modul obsahuje praktické cvičenia a prípadové štúdie. Každá jednotka obsahuje krátke teoretické časti a praktické aktivity. Tréneri sa môžu rozhodnúť začať teoretickou časťou alebo praktickými aktivitami.

Odporúčame, aby sa účastníci zaregistrovali na webovej stránke a pozreli si videá a dokumenty na webovej stránke (pred, počas alebo po kurze)

## PREDPOŽIADAVKY

- Účastníci by mali mať dobrú úroveň hovorených a písaných jazykových zručností používaných na kurze

## TRVANIE (maximálne 10 hodín)

- Privítanie a spustenie: 60 minút
- JEDNOTKA 1: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- JEDNOTKA 2: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- JEDNOTKA 3: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- JEDNOTKA 4: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- Záver: 30 minút

Tréneri môžu prispôbiť trvanie (v závislosti od počtu účastníkov, času, ktorý je k dispozícii, profilu cieľovej skupiny atď.) Môžu si vybrať aktivity, ktoré chcú robiť, alebo preskočiť celú jednotku.

## Prezentácia vzdelávacieho modulu 2

---

### MATERIÁL

<p><b>PREZENTÁCIE</b></p> <p><b>POWERPOINT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Úvod do kurzu</li><li>• Teoretické pozadie</li></ul>	<p><b>POTREBNÝ MATERIÁL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Perá a notebooky: Pre účastníkov, aby si robili poznámky počas relácie a aktivít.</li><li>• Značky a papier na flip chart: Na zaznamenávanie skupinových diskusií, brainstormingu alebo na vizualizáciu nápadov počas stretnutia.</li><li>• Farebné lepiace bločky: Na rôzne interaktívne aktivity a generovanie nápadov.</li><li>• Biely papier A4 (na aktivity)</li><li>• Časovač alebo stopky: Na riadenie času počas aktivít a prestávok.</li></ul>
--	---





## Prezentácia vzdelávacieho modulu 2

---

### **PRÍPRAVA (pred príchodom účastníkov do miestnosti)**

- 1. Usporiadajte miestnosť (pracovný priestor, priestor na spätnú väzbu). Skontrolujte, či zariadenie funguje (videoprojektor atď.).**
- 2. Zopakujte si aktivitu: Dôkladne sa oboznámte s pokynmi a cieľom ľadoborca. Uistite sa, že rozumiete procesu a cieľu, t. j. predstaviť koncepty pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie zábavným a interaktívnym spôsobom.**
- 3. Naplánujte si úvod: Pripravte si krátke vysvetlenie o pozitívnej psychológii a emocionálnej inteligencii, ktoré predstavíte pred začiatkom aktivity. Zdôraznite, ako tieto koncepty zdôrazňujú rozpoznanie a využitie osobných silných stránok, emocionálne sebauvedomenie a vytváranie pozitívneho prostredia.**
- 4. Otestujte priestor: Skontrolujte školiacu miestnosť, aby ste zabezpečili dostatok priestoru pre všetkých účastníkov, aby stáli v kruhu a pohybovali sa. V prípade potreby odstráňte všetky prekážky alebo premiestnite nábytok.**
- 5. Pripravte sa: Premýšľajte o pozitívnej vlastnosti alebo sile, ktorú o sebe budete zdieľať, keď začnete s aktivitou. Malo by ísť o niečo, čo súvisí s emocionálnou inteligenciou alebo osobnou pohodou, čo môže byť príkladom pre účastníkov.**
- 6. Pripravte si zhrnutie: Ako facilitátor musíte viesť účastníkov reflexnej diskusie po aktivite. Urobte si poznámky k bodom, ktoré chcete zdôrazniť, ako je rôznorodosť silných stránok v rámci skupiny, význam týchto silných stránok pri zvyšovaní emocionálnej inteligencie a ich prínos k osobnej pohode.**
- 7. Naplánujte si nepredvídané udalosti: Zvážte, ako budete zvládať, ak je účastníkov viac, ako sa očakávalo, alebo ak aktivita trvá kratšie alebo dlhšie. Majte záložný plán na vyplnenie času navyše alebo skrátenie aktivity.**



## Prezentácia vzdelávacieho modulu 2

---

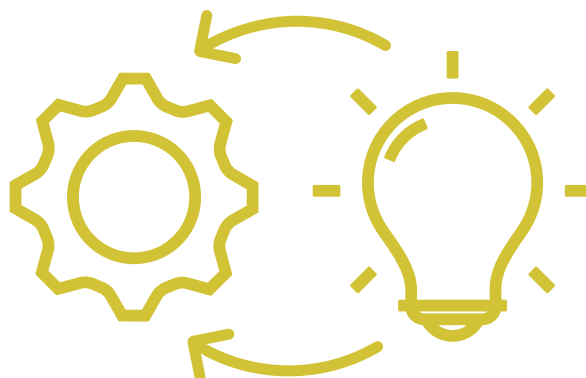
8. Nezabudnite, že dokumenty a slajdy, vrátane dátumu školenia, miesta školenia, mien školiteľov atď., by ste mali vyplniť pred začatím školenia. Nezabudnite pridať tieto informácie aj do prezentácií PPT (najmä do masky PPT). Môžu byť zahrnuté aj všetky potrebné dodatočné informácie.

9. Čo sa týka rozvrhu kurzu, čas si môžete upraviť podľa vlastného želania, začať alebo skončiť skôr alebo neskôr, podľa vášho rozvrhu.

10. Analyzujte odpovede na dotazníkový prieskum M2 Assessment a vezmite to do úvahy pri prispôbovaní výučby

11. Analyzujte odpovede v dotazníku Predtréningový dotazník pre štážistov a vezmite to do úvahy pri prispôbovaní vašej výučby

Pamätajte, že kľúčové je vytvoriť prostredie, v ktorom sa účastníci budú cítiť pohodlne pri zdieľaní a interakcii medzi sebou.



## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 2

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Vitajte a spustenie  45 min	Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie Prezrite tréningový modul a postup vzdelávania Dohodnite sa na pravidlách života v rámci skupiny počas školiaceho kurzu Ukážte, že odpovede na predtréningový dotazník účastníkov boli zohľadnené	aktivity ľadoborecúvodná prezentácia diskusia o pravidlách skupiny
Jednotka-1 Úvod Zamestnateľnosť: Aktivita č. 1 Výmena zručností  20 min	Vzdelávacím výsledkom tejto aktivity je: Oboznámte sa s jednotkou, aby ste sa naučili navzájom zo svojich zručností, rozvíjali zmysel pre komunitu a spoluprácu v obmedzenom časovom rámci, aby ste rozvíjali aktívne počúvanie a poskytli platformu na predvedenie svojich odborných znalostí a zároveň získali poznatky od ostatných.	Predstavenie Unit 1 PowerPoint prezentácie Aktivita párov: Povzbudte účastníkov, aby zdieľali svoje zručnosti a učili sa od ostatných rýchlym a interaktívnym spôsobom.
Lekcia 1 - Teoretické základy zamestnateľnosti  20 min	Vzdelávacím výstupom nasledujúcej teoretickej časti je: Porozumieť konceptu zamestnateľnosti a jej významu na trhu práce. Uvedomiť si dôležitosť mäkkých zručností pri zvyšovaní zamestnateľnosti a vyniknúť u zamestnávateľov. Oцениť vplyv rozvoja mäkkých zručností na zlepšenie sociálnej a ekonomickej situácia.	Študenti si vypočujú prezentáciu trénera PowerPoint
Jednotka 1: Činnosti  60 min	Vzdelávacím výsledkom nasledujúcej časti aktivít je: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naučte sa, ako prispôbiť svoj životopis a motivačný list špecifickým potrebám, hodnotám a kultúre spoločností, do ktorých sa uchádzajú.</li> <li>• Porozumieť technike STAR a vedieť ju použiť na štruktúrovanie svojich príbehov a zdôraznenie ich úspechov a výsledkov.</li> <li>• Ukážte svoje mäkké zručnosti prostredníctvom skutočných praktických príkladov vo svojom životopise a motivačnom liste, pričom zdôraznite hodnotu, ktorú môžu spoločnosti priniesť.</li> </ul>	Aktivity: Aktivita 2# Ako zahrnúť mäkké zručnosti do životopisu alebo motivačného listu Aktivita 3# Použite techniku STAR

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 2

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Lekcia 1: Záver 1. bloku + kontrola porozumenia  20 min	Vzdelávacím výsledkom tohto záveru je: <ul style="list-style-type: none"><li>• Vyhodnoťte chápanie kreativity</li><li>• Zamyslite sa nad osobnou aplikáciou</li></ul>	relácia otázok a odpovedí
Jednotka 2 Kreativita: Aktivita č. 1 Hra rúk  10 min	Výsledkom tejto aktivity je: <ul style="list-style-type: none"><li>• Zoznámte sa s jednotkou</li><li>• Aby sme pochopili, aké dôležité je kreatívne myslenie pri riešení problémov.</li><li>• Zlepšiť rozhodovacie schopnosti pod tlakom.</li></ul>	Zavedenie bloku 2 Skupinová dynamika: stimulujte kreativitu medzi účastníkmi. Okrem toho analyzuje schopnosť každého človeka rozhodovať sa.
Jednotka 2: Teoretické základy kreativity  20 min	Výstupom z teoretickej časti je: <ul style="list-style-type: none"><li>• Študenti pochopia, čo je kreativita a čo zahŕňa, vrátane dôležitosti myslenia a produkcie v tvorivom procese a skutočnosti, že kreativitu možno rozvíjať praxou.</li><li>• Študenti sa naučia o piatich zručnostiach, ktoré sú zásadné na odlíšenie kreatívnych/inovatívnych ľudí od bežných profesionálov</li><li>• Študenti získajú vedomosti o tvorivom procese, vrátane prehľadu o rôznych fázach, ktorými tvorca zvyčajne prechádza, kým dospeje k inovatívnemu nápadu.</li></ul>	Študenti počúvajú trénera

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 2

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
<p>Jednotka 2: Činnosti</p> <p>60 min</p>	<p>Výsledkom týchto aktivít je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pochopíte hodnotu divergentného myslenia, silu generovania viacerých nápadov a potenciál nekonvenčných riešení vedúcich k inováciám.</li> <li>• Na konci tejto aktivity bude 1 stážista schopný prekonať tvorivé bloky, rozvinúť svoju predstavivosť a vytvoriť širokú škálu nápadov v krátkom čase. Je to zábavná a energizujúca aktivita, ktorá podporuje tímovú prácu a spoluprácu.</li> <li>• Na konci tejto aktivity si 2 účastníci budú viac uvedomovať, že budú myslieť „out-of-the-box“, ukážu svoju schopnosť vytvárať inovatívne riešenia a prispôsobovať sa novým výzvam a zlepšovať svoju kreativitu.</li> </ul>	<p>Aktivity: Aktivita 2# Crazy Eight Aktivita 3# Kreatívna koláž Resume</p>
<p>Lekcia 2: Záver 2. bloku + kontrola porozumenia</p> <p>35 min</p>	<p>Vzdelávacím výsledkom tohto záveru je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyhodnoťte chápanie kreativity</li> <li>• Zamyslite sa nad osobnou aplikáciou</li> </ul>	<p>relácia testovania kreativity a odpovedí</p>
<p>Kapitola 3 Kritické myslenie: Aktivita č. 1 Čo som? Energizer</p> <p>20 min</p>	<p>Výsledkom tejto aktivity je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• efektívne spolupracovať s ostatnými v malých skupinách pri riešení hlavolamov alebo hádaniek.</li> <li>• pochopiť, ako myslieť kreatívne, logicky a mimo rámčeka riešiť hádanky a vytvárať si so skupinou vlastné hlavolamy.</li> <li>• skúmať rôzne typy hlavolamov a hádaniek a rozvíjať svoje schopnosti riešiť problémy.</li> <li>• získať schopnosť vysvetliť svoj myšlienkový proces a zdôvodnenie ich riešení, podporiť diskusiu a reflexiu.</li> </ul>	<p>Predstavenie skupinovej aktivity Unit 3: Spolupracujte v malých skupinách na vyriešení niektorých hlavolamov alebo hádaniek.</p>

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 2

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Lekcia 3: Teoretické základy kritického myslenia  30 min	<p>Výstupom z teoretickej časti je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti budú schopní definovať kritické myslenie a jeho význam pri riešení problémov, rozhodovaní a komunikácii.</li> <li>• Študenti pochopia rozdiel medzi kognitívnymi zručnosťami a zručnosťami súvisiacimi s postojom v kritickom myslení.</li> <li>• Študenti preskúmajú päť základných zručností kritického myslenia: pozorovanie, analýza, vyvodzovanie, komunikácia a riešenie problémov.</li> <li>• Študenti získajú vedomosti o tom, ako sú schopnosti kritického myslenia prenosné a cenné v rôznych pracovných pozíciách a odvetviach.</li> <li>• Študenti pochopia úlohu kritického myslenia pri podpore inovácií a identifikácii nových riešení problémov.</li> </ul>	Študenti počúvajú trénera
Jednotka 3: Aktivity  60 min	<p>Výsledkom vzdelávania tejto časti aktivity je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti si rozvinú schopnosti kritického myslenia analyzovaním situácií zo skutočného života a poskytovaním praktických riešení.</li> <li>• Študenti sa naučia kriticky myslieť, zhromažďovať a hodnotiť</li> </ul>	<b>Aktivita č. 2: Reálne scenáre alebo prípadové štúdie</b>
Lekcia 3: Záver 3. bloku + kontrola porozumenia  20 min	<p>Vzdelávacím výsledkom tohto záveru je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyhodnoťte pochopenie kritického myslenia</li> <li>• Zamyslite sa nad osobnou aplikáciou</li> </ul>	<b>Zasadnutie otázok a odpovedí</b>

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 2

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
<p>Jednotka 4 Inovatívne myslenie: Činnosť č. 1 Nezvyčajné použitia</p> <p>20 min</p>	<p>Výsledkom tejto aktivity je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoznámte sa s jednotkou</li> <li>• Rozvíjať svoju schopnosť tvorivého myslenia tým, že budú vymýšľať nezvyčajné a neočakávané spôsoby využitia spoločného predmetu.</li> <li>• Aby si precvičili svoje zručnosti pri riešení problémov a naučili sa pristupovať k výzvam z rôznych uhlov pohľadu.</li> <li>• Poznať rôzne zručnosti inovatívneho myslenia, ako je kreativita, originalita, riešenie problémov, kritické myslenie, zvedavosť, spolupráca a komunikácia.</li> <li>• Objavovať nové a inovatívne spôsoby, ako pristupovať k problémom a výzvam v ich osobnom a pracovnom živote.</li> <li>•</li> </ul>	<p>Predstavenie Unit 4 Activity 1: Klasická brainstormingová hra, ktorá pomáha študentom vymaniť sa zo zaužívaných vzorcov myslenia a generovať nové, kreatívne nápady.</p>
<p>Kapitola 4: Teoretické základy inovatívneho myslenia</p> <p>30 min</p>	<p>Výstupom z teoretickej časti je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti pochopia význam inovatívneho myslenia ako metódy riešenia problémov, ktorá si vyžaduje rast myslenia, ktorý prijíma výzvy, vidí zlyhania ako príležitosti učiť sa a rásť a stále hľadá nové spôsoby, ako sa zlepšiť.</li> <li>• Študenti rozoznajú dôležitosť inovatívneho myslenia v dnešnom rýchlom a neustále sa meniacom pracovnom prostredí, kde schopnosť prispôbiť sa a myslieť mimo rámca môže znamenať rozdiel medzi úspechom a neúspechom.</li> <li>• Študenti pochopia, ako zlepšiť schopnosti inovatívneho myslenia podporovaním kreativity, učením sa z neúspechu, zvažovaním všetkých nápadov, rozširovaním vedomostnej základne a uznávaním inovácií.</li> </ul>	<p><b>Študenti počúvajú trénera</b></p>

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 2

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Jednotka 4: Aktivity 40 min	<p>Výsledkom vzdelávania tejto časti aktivity je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Študenti si rozvinú zručnosti v kolaboratívnom brainstormingu a vytváraní nápadov.</li> <li>• Študenti sa naučia určovať priority a vyhodnocovať nápady, aby našli tie najrealistickejšie a najúčinné riešenia.</li> <li>• Študenti sa zamerajú na konkrétnu tému alebo výzvu, aby vytvorili relevantnejšie a použiteľnejšie nápady.</li> <li>• Študenti budú môcť myslieť kreatívne a inovatívne prostredníctvom uznania alebo cien.</li> </ul>	Činnosť č. 2: Spolupráca v boxe nápadov!
Lekcia 4: Záver 4. bloku + kontrola porozumenia 40 min	<p>Vzdelávacím výsledkom tohto záveru je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyhodnoťte pochopenie kritického myslenia</li> <li>• Využite zručnosti inovatívneho myslenia získané na tomto školení, aby ste navrhli riešenie skutočnej výzvy.</li> <li>• Zamyslite sa nad osobnou aplikáciou</li> </ul>	<b>Aktivita č. 3: Návrh inovatívneho riešenia</b>
Záver 30 min	<p>Výsledky vzdelávania modulu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zhrňte kľúčové pojmy zo všetkých jednotiek -</li> <li>• Zamyslite sa nad osobným rastom a aplikáciou konceptov v celom module</li> <li>• Diskutujte o hlavných témach a záveroch</li> <li>• Prehodnoťte ciele modulu a zhodnoťte, či boli dosiahnuté</li> </ul>	<b>Skupinová diskusiaAktivita: RUKA</b>

## Privítanie a spustenie modulu 2

---

Trvanie a obsah úvodu sa môže líšiť, ak študenti sledujú 1 alebo celý modul projektu.

Tento úvod uvedený nižšie je príkladom minima, ktoré je potrebné urobiť v prípade, keď sa študent riadi iba týmto modulom 2. Vytvorí to bezpečné prostredie.

### **CIELE START-UPU:**

- Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie
- Prezentujte tréningový modul a postup učenia
- Počas školenia sa dohodnite na pravidlách života v skupine
- Ukážte, že odpovede na predtréningový dotazník účastníkov boli zohľadnené

### **TRVANIE:**

30 až 60 minút max (v závislosti od počtu účastníkov, či sa účastníci poznajú alebo nie, či ide o prvý modul alebo nie...)

### **SPUSTENIE: KROK ZA KROKOM**



Voliteľné: Zahrajte si príjemnú hudbu na pozadí, kým účastníci prichádzajú a hľadajú svoje miesta.

#### 1. (20 až 30 min) Úvod do modulu - spoznajte sa navzájom

- (5 až 10 minút) Predstavte sa (a prípadne aj vašu organizáciu).
- (5 až 20 min) Úvod umožňuje účastníkom navzájom sa spoznať
- (10 min) Stručne vysvetlite, ako sa začal školiaci projekt a partnerstvo s ERASMUS+ Partnermi



## Privítanie a spustenie modulu 2

---

### Kľúčová správa:

„Vitajte v príručke na rozvoj postavy! V tomto programe sa snažíme poskytnúť dospelým školiteľom nástroje, ktoré potrebujú na motiváciu a zvyšovanie zručností učiacich sa (dospelých, vrátane NEET), aby zvýšili svoju zamestnateľnosť.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť tieto znalosti aplikovať a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch. Okrem toho sa program zameriava na výučbu študentov (pod vedením školiteľov) dôležitosti GRIT a myslenia zameraného na rast a spôsobilosť, ako k týmto témam pristupovať. Naučením sa dôležitosti GRIT a myslenia rastu získajú študenti tohto programu zručnosti a znalosti potrebné na to, aby zostali motivovaní a sústredení na svoje ciele. Naučia sa tiež byť odolní a vytrvalí tvárou v tvár nepriazni osudu a lepšie porozumieť sebe a svojmu miestu vo svete.

### Zapamätaj si:

Príručka pozostáva zo 6 modulov:

1. GRIT a myslenie na rast,
2. Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností,
3. základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie,
4. Sebauvedomenie a pochopenie rôznych aspektov sebapoňatia,
5. Odolnosť a vytrvalosť,
6. Aktívne občianstvo a európske hodnoty.



Každý modul obsahuje rôzne jednotky, ktoré sa venujú rôznym témam v rámci predmetu modulu. Okrem toho každá jednotka poskytuje základ pre teóriu na tému jednotky a popis aktivít, ktoré je možné realizovať pod vedením školiteľa.

## Privítanie a spustenie modulu 2

---

### Čo je to GRIT?

Niektoby sa mohol opýtať. GRIT je kombináciou vášne a vytrvalosti a myslenie na rast je viera, že svoje zručnosti a schopnosti možno zlepšiť úsilím a obetavosťou. Ak sa chcete dozvedieť viac, pokračujte a čítajte ďalej!

Veľa šťastia na vašej ceste GRIT!“



### **2. (15 min) - Objasnenie cieľov kurzu a prezentácia plánu kurzu**

Prezentujte ciele a harmonogram modulu; všetky potrebné objasnenia v súvislosti s očakávaniami vyjadrenými počas predchádzajúcej činnosti.

Je tiež dôležité rýchlo získať spätnú väzbu odpovedí skupiny na „Predbežný tréningový dotazník pre stážistov“ a na „M1 Assessment survey“

### **3. (15 min) - Objasnenie pravidiel kurzu**

Pripomeňte účastníkom harmonogram školenia a to, že školenie prebieha v anglickom/miestnom jazyku, ale nemali by váhať požiadať o ďalšie vysvetlenia alebo preklady, ak niečomu úplne nerozumejú.

### **4. (15-30min) Ľadoborec ALEBO Počasie dňa**

Nájdite svojich ľudí

1. Rozdeľte všetkých do skupín po troch alebo štyroch.
2. Dajte im časový limit desať minút.

Za ten čas musia pomenovať svoju skupinu a nájsť tri veci, ktoré má každý jeden spoločný. Nehovoríme tu ani o základných veciach (veci ako „všetci sme ľudské bytosti“ alebo „všetci dýchame kyslík“ sa tu nepočítajú). Niečo viac podobné:

Všetci traja sme ešte len deti.

Všetci sme niekedy v živote vlastnili červené auto.

Všetky naše matky majú krstné meno „Martha“. Po uplynutí časového limitu nech sa každá skupina podelí o názov svojej skupiny a fakty, ktoré objavili.

## Predstavenie modulu 2

---

Ešte pred niekoľkými rokmi mali mäkké zručnosti v organizáciách menej relevantnú úlohu, predbehli ich technické zručnosti, ktoré dlho dominovali základným požiadavkám v náborových procesoch a na ktoré firmy kládli väčší dôraz pri budovaní svojich tímov. Známe Hard Skills, t. j. technické zručnosti, ktoré sú základom, však už nestačia na dôsledné a prestížne vykonávanie funkcií.

Výskum Harvardskej univerzity odhalil, že 85 % profesionálneho úspechu závisí od mäkkých zručností a iba 15 % od technických zručností (Sydorenko, 2020). Tieto výsledky zostávajú v súlade s výsledkami, ktoré zistil Klaus (2010) pred desiatimi rokmi, podľa ktorého 75 % pracovného výkonu závisí od týchto typov zručností a iba 25 % pochádza z tvrdých zručností, čo naznačuje, že ide o trend, ktorý pravdepodobne pokračovať v priebehu rokov.

### • Čo sú mäkké zručnosti?

Pojem mäkkých zručností je jedným z najpoužívanejších v organizačných kontextoch, najmä v oblasti riadenia ľudských zdrojov, a hoci neexistuje jediná definícia, ktorá by ho popisovala, je jednomyselné, že výrazne prispieva k tomu, aby zamestnanci dosahovali svoje profesionálne ciele a zabezpečovali si prácu (Rodrigues a kol., 2017).

Vo všeobecnosti sú mäkké zručnosti behaviorálne zručnosti zodpovedné za udržanie zamestnanca na trhu práce, to znamená, že ide o zručnosti, ktoré sa zaoberajú vzťahmi medzi ľuďmi a samotným jednotlivcom. V tomto zmysle zahŕňa mentálne, emocionálne a sociálne zručnosti.

Správa o budúcnosti pracovných miest, ktorú vypracovalo Svetové ekonomické fórum (WEF) v októbri 2020, odhaľuje 10 najlepších zručností, ktoré by mali byť v roku 2025 najviac cenené:

- Analytické myslenie a inovácie
- Aktívne učenie a stratégie učenia
- Komplexné riešenie problémov
- Kritické myslenie a analýza
- Kreativita, originalita a iniciatíva
- Vedenie a spoločenský vplyv
- Využitie technológie, monitorovanie a kontrola
- Návrh technológie a programovanie
- Odolnosť, odolnosť voči stresu a flexibilita
- Uvažovanie, riešenie problémov a predstavovanie

## Predstavenie modulu 2

### Top 10 skills of 2025



10 najlepších zručností identifikovaných v správe o budúcnosti pracovných miest, ktorú vypracovalo Svetové ekonomické fórum (WEF) v roku 2020, zdôrazňuje rastúci význam technických aj mäkkých zručností na pracovisku. Aj keď sú uvedené technické zručnosti, ako je používanie technológií, monitorovanie a ovládanie, návrh technológií a programovanie, je dôležité poznamenať, že väčšina zručností na zozname sú mäkké zručnosti. Tieto zručnosti odrážajú potrebu, aby zamestnanci boli prispôsobiví, inovatívni, odolní a mali silné schopnosti riešiť problémy, ako aj schopnosť spolupracovať a kriticky myslieť.

Preto by sa jednotlivci, ktorí chcú zostať konkurencieschopní na trhu práce, mali zamerať nielen na rozvoj svojich technických zručností, ale aj na zlepšenie svojich mäkkých zručností. Zamestnávateľia čoraz viac hľadajú kandidátov s rozmanitým rozsahom zručností, ktoré presahujú technické odborné znalosti, a týchto 10 najlepších zručností identifikovaných WEF zdôrazňuje dôležitosť mäkkých zručností na modernom pracovisku.

Súčasný pracovný kontext, poznamenaný konkurencieschopnosťou a vznikom čoraz zložitejších a neustále sa meniacich úloh, si vyžaduje zamestnancov, ktorí okrem teoretických a technických znalostí získavajú/rozvíjajú mäkké zručnosti, ktoré im umožňujú dosahovať výkon zodpovedajúci organizačným cieľom. Preto, berúc do úvahy čoraz dôležitejšiu dôležitosť týchto zručností, je cieľom tohto modulu pomôcť dospelým (18+ a NEFT) rozvíjať mäkké zručnosti, ako je kreativita, kritické myslenie

## Jednotka 1: Zamestnateľnosť

---

### CIELE:

- Cieľom 1. bloku je oboznámiť sa s konceptom zamestnateľnosti
- Pochopte dôležitosť mäkkých zručností na súčasnom trhu práce.
- Pochopte, ako môže zamestnateľnosť zlepšiť ich sociálno-ekonomickú situáciu

### TRVANIE jednotky 1:

2h až 3h (v závislosti od počtu účastníkov)



## **1. Úvod do jednotky.**

V tomto module preskúmame koncepciu zamestnateľnosti a jej rozhodujúcu úlohu pri formovaní sľubnej budúcnosti. Je nevyhnutné, aby ste svojim študentom oznámili, že ich kariérne vyhliadky majú pod kontrolou. O úspechu nerozhoduje len kvalifikácia a skúsenosti, ale aj pestovanie základných mäkkých zručností. Odporúčame vám viesť svojich študentov k sebareflexii a položiť si túto otázku: "Ako môžem zvýšiť svoju zamestnateľnosť a vytvoriť príležitosti na osobný a profesionálny rast?" Naším poslaním ako školiteľov je umožniť študentom, aby prevzali zodpovednosť za svoju budúcnosť a spoločne sa vydali na cestu k budúceму úspechu.

## **2. Aktivita 1 na predstavenie jednotky 1 (20 min): Výmena zručností**

**Vzdelávacím výsledkom tejto aktivity je:**

- Zoznámte sa s jednotkou
- Učiť sa jeden od druhého, podporovať zmysel pre komunitu a spoluprácu v obmedzenom časovom rámci
- Rozvíjať aktívne počúvanie a poskytovať platformu na prezentáciu svojich odborných znalostí a zároveň získavať poznatky od ostatných.

**Pokyny pre študentov:**

- Požiadajte účastníkov, aby vytvorili dvojice s niekým, koho dobre nepoznajú.
- Vysvetlite im, že budú mať 5 minút na to, aby sa podelili o jednu zo svojich zručností so svojím partnerom a naučili sa jednu zručnosť od svojho partnera, 2,5 minúty na osobu
- Povzbudzujte účastníkov, aby boli struční a konkrétni pri vysvetľovaní svojich zručností so zameraním na kľúčové aspekty a výhody.
- Po prvých 2,5 minútach požiadajte účastníkov, aby si vymenili úlohy, čím umožníte druhej osobe zdieľať svoje zručnosti.
- Pripomeňte účastníkovi, aby aktívne počúvali a kládli otázky, aby si prehĺbili pochopenie zdieľanej zručnosti.
- Po uplynutí 5 minút privedte skupinu späť k sebe a uľahčite krátku diskusiu.
- Požiadajte niekoľkých účastníkov, aby sa podelili o zručnosti, ktoré sa naučili od svojich partnerov, a vyzdvihli hodnotu alebo záujem o to, čo objavili.
- Cvičenie ukončite zdôraznením dôležitosti zdieľania zručností a neustáleho učenia sa v rámci podpornej komunity.

### **3. Teoretické základy (20 min)**

Zamestnateľnosť sa vzťahuje na súbor zručností, vedomostí, vlastností a osobných vlastností, vďaka ktorým je jednotlivec žiaduci a schopný zabezpečiť a udržať si zamestnanie. Zahŕňa celý rad faktorov nad rámec technických kompetencií, ako sú interpersonálne zručnosti, adaptabilita a schopnosti riešiť problémy. Zamestnateľnosť presahuje kvalifikáciu na konkrétnu prácu; zameriava sa na vybavenie jednotlivcov zručnosťami potrebnými na prosperovanie na neustále sa vyvíjajúcom pracovisku.

#### **Význam mäkkých zručností:**

Na dnešnom konkurenčnom trhu práce sú mäkké zručnosti čoraz dôležitejšie pre zamestnávateľov, ktorí hľadajú všestranných a prispôsobivých jednotlivcov. Mäkké zručnosti, často označované ako prenosné alebo interpersonálne zručnosti, sú osobné atribúty, ktoré umožňujú efektívnu komunikáciu, spoluprácu a interakciu s ostatnými v rôznych profesionálnych prostrediach. Tieto zručnosti zahŕňajú, ale nie sú obmedzené na komunikáciu, tímovú prácu, prispôsobivosť, riešenie problémov, vedenie a riadenie času.

Mäkké zručnosti dopĺňajú technické zručnosti a odborné znalosti, zvyšujú schopnosť jednotlivca orientovať sa v rôznych pracovných prostrediach a prispievajú k úspechu ich organizácie. Zatiaľ čo technické zručnosti môžu byť špecifické pre konkrétnu prácu alebo odvetvie, mäkké zručnosti sú univerzálne cenné a prenosné, vďaka čomu sú veľmi žiadané zamestnávateľmi v rôznych sektoroch. Štúdie v skutočnosti ukázali, že zamestnávatelia kladú veľký dôraz na mäkké zručnosti počas procesu prijímania do zamestnania, pretože si uvedomujú významný vplyv týchto zručností na dynamiku tímu, produktivitu a celkový úspech.

#### **Zlepšenie sociálno-ekonomickej situácie prostredníctvom zamestnateľnosti:**

Zlepšenie vašej zamestnateľnosti prostredníctvom rozvoja mäkkých zručností môže mať hlboký vplyv na vašu sociálno-ekonomickú situáciu. Keď máte silné mäkké zručnosti, stanete sa nielen žiadanejším kandidátom na pracovné príležitosti, ale tiež zvýšite svoje šance na kariérny postup a rast. Mäkké zručnosti prispievajú k efektívnej komunikácii, spolupráci a riešeniu problémov, umožňujú vám budovať silné profesionálne vzťahy a využívať nové príležitosti.

## Modul 2 Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností: Sprievodca jednotkami

Okrem toho, keď budete rozvíjať svoje mäkké zručnosti, budete lepšie pripravení prispôbiť sa meniacemu sa pracovnému prostrediu a požiadavkám priemyslu. Táto prispôsobivosť zvyšuje vašu odolnosť a schopnosť prekonávať výzvy, čo v konečnom dôsledku zlepšuje vaše sociálno-ekonomické vyhliadky. Zamestnávateľia oceňujú jednotlivcov, ktorí sa dokážu orientovať v nejednoznačnosti, prejavujú kreativitu a kriticky premýšľajú, aby podporili inovácie a riešenie problémov vo svojich organizáciách.

Investovaním do rozvoja svojich mäkkých zručností sa môžete umiestniť ako konkurencieschopné a hodnotné aktívum na trhu práce. Pomôžete si prosperovať na rýchlo sa vyvíjajúcom pracovisku, zvýšite svoju zamestnateľnosť a v konečnom dôsledku zlepšíte svoju sociálno-ekonomickú situáciu.

Pochopenie zamestnateľnosti a úlohy mäkkých zručností je kľúčovým základom vašej cesty k zvýšeniu zamestnateľnosti. Uvedomenie si významu mäkkých zručností na súčasnom trhu práce a toho, ako môžu zlepšiť vašu sociálno-ekonomickú situáciu, vás bude motivovať k aktívnemu rozvoju a zdokonaľovaniu týchto základných zručností. V nadchádzajúcich jednotkách podrobnejšie preskúmame špecifické mäkké zručnosti a vybavíme vás praktickými stratégiami na zvýšenie vašej zamestnateľnosti a otvorenie dverí k vzrušujúcim príležitostiam. Pamätajte, že mäkké zručnosti sú kľúčom k využitiu vášho plného potenciálu a dosiahnutiu kariérneho úspechu.



### **Výstupom z teoretickej časti je:**

- Pochopiť pojem zamestnateľnosť a jej význam na trhu práce.
- Uvedomte si dôležitosť mäkkých zručností pri zvyšovaní zamestnateľnosti a presadzovaní sa u zamestnávateľov.
- Oceniť vplyv rozvoja mäkkých zručností na zlepšenie sociálno-ekonomickej situácie človeka.

### **Pokyny pre študentov počas teoretického kroku:**

- Zamerajte sa na prezentáciu, aby ste pochopili pojem zamestnateľnosť a jej význam na trhu práce.
- Venujte osobitnú pozornosť úlohe mäkkých zručností pri zvyšovaní zamestnateľnosti a vytváraní trvalého dojmu na zamestnávateľov.
- Absorbujte informácie o tom, ako môže rozvoj mäkkých zručností pozitívne ovplyvniť sociálno-ekonomickú situáciu človeka.

### **Tipy pre teoretický krok**

- Usilujte sa vedome spojiť teoretické koncepty s vašimi vlastnými skúsenosťami. Toto spojenie môže pomôcť lepšiemu pochopeniu a zachovaniu.
- Zdôraznite praktickosť: Zdôraznite praktickú aplikáciu mäkkých zručností v rôznych pracovných prostrediach a ich potenciál otvárať nové príležitosti.
- Podporujte sebahodnotenie: Vyzývajte študentov, aby zhodnotili svoje súčasné mäkké zručnosti a rozpoznali oblasti, v ktorých je potrebné zlepšiť zamestnateľnosť.
- Uľahčenie skupinových diskusií: Podporujte konverzácie medzi študentmi, aby ste sa podelili o postrehy a skúsenosti súvisiace s mäkkými zručnosťami a zamestnateľnosťou.
- Diskutujte o kariérom rozvoji: Povzbudzujte študentov, aby uvažovali o svojich dlhodobých kariérnych cieľoch a o tom, ako môžu mäkké zručnosti prispieť k ich dosiahnutiu.

## **4. Aktivity (1h – 1:30h)**

### **Aktivita 2: Ako zahrnúť mäkké zručnosti do životopisu alebo motivačného listu**

Mäkké zručnosti sú dôležité v náborových procesoch. Spoločnosti hľadajú niekoho, kto bude mať pozitívny vplyv na ich podnikanie a kultúru, a tieto vlastnosti sú dokonalým prostriedkom na dosiahnutie tohto cieľa.

Vytvorenie dobrého životopisu a motivačného listu je kľúčové, ale ako najlepšie zahrnúť tieto zručnosti?

Prvým krokom, ktorý by ste mali urobiť, je posúdiť spoločnosti, ktorým chcete zaslať svoj životopis, jednu po druhej a prispôbiť ho podľa ich obchodnej oblasti, kultúry, hodnôt a potrieb.

Mali by ste sa pokúsiť pochopiť, ako sú vaše schopnosti prínosom pre danú spoločnosť a ako vám pomôžu dosiahnuť vaše ciele a byť úspešnými.

Spoločnosti chcú viac ako len chcieť vedieť, kto ste, aby ste im povedali, ako pridáte hodnotu ich podnikaniu.

### **Aktivita 3: Použite techniku STAR**

Výsledky sú najlepším spôsobom, ako uistiť zamestnávateľa, že ste stávkou na istotu. Preto je dôležité, aby ste to robili s vášňou a ukázali, že ste skutočne niekým výnimočným, a nie je lepší spôsob, ako to urobiť, než vyrozprávať príbeh, pravdivý a vzrušujúci.

Ak chcete hovoriť o svojich schopnostiach, môžete použiť techniku STAR. Túto techniku môžete použiť na zodpovedanie otázok na základe vašich profesionálnych zručností, v ktorých by ste mali vysvetliť:

- Situácia;
- Úlohy požadované v dôsledku situácie
- Akcia, ktorú ste vykonali;
- Výsledok tejto akcie.

Pomocou tejto techniky rozprávajte svoj príbeh. Aké boli tvoje úspechy? Aké projekty by sa pokazili, keby ste nezasiahli? Ako ste zasiahli a zlepšili veci? Aké výsledky ste dosiahli?

**Príklad, ako štruktúrovať svoj príbeh:**

**S = Situácia.** Aky bol problém? Bud'te čo najkonkrétnejší. Nejasné alebo nekonkrétne úspechy nefungujú. Nechajte ich predstaviť si to, čo podrobne popisujete.

**T = úloha.** Čo bolo cieľom? Uved'te ciele, ktoré ste museli dosiahnuť, či už číselné alebo nie.

**A = akcia.** Aké konkrétne kroky ste podnikli na dosiahnutie cieľa? Sústreďte sa na to, čo ste urobili. Keď popisujete príspevky tímu, s ktorým ste pracovali, a ľudí, ktorí sú v ňom zahrnutí, dbajte na to, aby ste ich náležite ocenili.

**R = výsledok.** Konečný výsledok. Toto je čas na rozhovor. Uved'te, čo ste dosiahli a všetky svoje pozitíva.

Integrujte túto techniku do svojho životopisu a motivačného listu. A pamätajte: je dôležité najprv zdôrazniť výsledok a až potom povedať, ako ste ho dosiahli. Pri popise svojich mäkkých zručností sa neobmedzujte len na bežné „Cieľovo orientované“ alebo „Lahko komunikovať“. Uved'te skutočné, praktické príklady.

**Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít:**

- Prvým krokom je posúdiť spoločnosti, ktorým chcú poslať životopis, jednu po druhej, a prispôbiť ho podľa ich obchodnej oblasti, kultúry, hodnôt a potrieb.
- Pokúste sa pochopiť, ako sú zručnosti prínosom pre danú spoločnosť a ako vám pomôžu dosiahnuť vaše ciele a byť úspešnými.
- Ak chcete hovoriť o zručnostiach, použite techniku STAR. Táto technika môže byť použitá na zodpovedanie otázok založených na profesionálnych zručnostiach, v ktorých by ste mali vysvetliť:
  - Situácia
  - Úlohy požadované v dôsledku situácie
  - Akcia, ktorú ste vykonali
  - Výsledok tejto akcie.
- Pomocou tejto techniky rozprávajte svoj príbeh. Aké boli tvoje úspechy? Aké projekty by sa pokazili, keby ste nezasiahli? Ako ste zasiahli a zlepšili veci? Aké výsledky ste dosiahli?

### **Tipy pre krok aktivít**

- Povzbudzujte účastníkov, aby preskúmali a analyzovali spoločnosti, do ktorých sa plánujú prihlásiť.
- Zosúladienie zručností s potrebami spoločnosti.
- Preukázanie hodnoty.
- Nácvik rozprávania
- Akčné kroky
- Zvýraznenie výsledkov

### **Výsledkom týchto aktivít je:**

- Naučte sa, ako prispôbiť svoj životopis a motivačný list špecifickým potrebám, hodnotám a kultúre spoločností, do ktorých sa uchádzajú.
- Porozumieť technike STAR a vedieť ju použiť na štruktúrovanie svojich príbehov a zdôraznenie ich úspechov a výsledkov.
- Ukážte svoje mäkké zručnosti prostredníctvom skutočných praktických príkladov vo svojom životopise a motivačnom liste, pričom zdôraznite hodnotu, ktorú môžu spoločnosti priniesť.

## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (20 minút)**

Popis otázok s riadenou reflexiou a sebakontrolou: Požiadajte študentov, aby sa zamysleli nad touto jednotkou testovaním svojich vedomostí a kladením otázok. Pomôže vám to posúdiť úroveň ich zapojenia a porozumenia.

### **Navrhované otázky:**

1. Čo je zamestnateľnosť a čo zahŕňa okrem technických kompetencií?
2. Prečo sú mäkké zručnosti na dnešnom trhu práce čoraz dôležitejšie?
3. Aké sú príklady mäkkých zručností?
4. Ako mäkké zručnosti dopĺňajú technické zručnosti na pracovisku?

## **6. Záver jednotky (5 min)**

Kľúčovým posolstvom/bodmi, ktoré treba mať na pamäti pri tejto jednotke, je, že zamestnateľnosť nezávisí len od technických kompetencií, ale aj od rozvoja základných mäkkých zručností. Mäkké zručnosti, ako je komunikácia, tímová práca, prispôsobivosť a riešenie problémov, sú na dnešnom konkurenčnom trhu práce čoraz dôležitejšie. Dopĺňajú technickú odbornosť, umožňujú efektívnu spoluprácu a zvyšujú schopnosť jednotlivca prosperovať v rôznych pracovných prostrediach. Investovaním do kultivácie mäkkých zručností môžu jednotlivci zvýšiť svoju zamestnateľnosť, využiť nové príležitosti a zlepšiť svoju sociálno-ekonomickú situáciu, čím sa na trhu práce umiestnia ako hodnotné aktívum a posilnia svoj osobný a profesionálny rast.

### **Opýtajte sa účastníkov, či majú nejaké otázky týkajúce sa jednotky.**

Niektoré videá môžete zdieľať a diskutovať o nich:

[https://www.ted.com/talks/3\\_skills\\_to\\_thrive\\_in\\_the\\_workplace](https://www.ted.com/talks/3_skills_to_thrive_in_the_workplace)

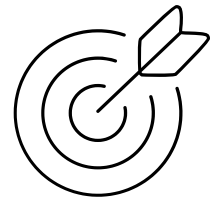
<https://www.youtube.com/watch?v=TngbksU60cU>

<https://www.youtube.com/watch?v=tfAx8RPwWjo>

## Jednotka 2: Kreativita

---

### CIELE:



Cieľom bloku 2 je pochopiť koncept kreativity a jej rôzne aspekty

- Identifikujte, ako uplatniť kreativitu pri riešení problémov na osobnej a/alebo profesionálnej úrovni
- Preskúmajte spôsoby, ako zvýšiť svoj vlastný tvorivý potenciál

### TRVANIE jednotky 2:



2 až 3 hodiny (v závislosti od počtu účastníkov)

### **1. Úvod jednotky:**

V rámci tohto modulu sa ponoríme do konceptu kreativity a jej významu nielen v umeleckých sférach, ale aj v obchode, technike a vede. Naším cieľom je vybaviť vás účinnými stratégiami na podporu kreativity u vašich študentov v rôznych oblastiach. Kreativita je zručnosť, ktorú možno kultivovať pomocou techník, ako je brainstorming, mapovanie mysle a prerábanie problémov, a má silu odlíšiť jednotlivcov na konkurenčnom trhu práce a zlepšiť ich kariéru. Pri skúmaní tejto témy sa inšpirujme slovami Alberta Einsteina: „Kreativita je zábava s inteligenciou“ a „Skutočným znakom inteligencie nie sú vedomosti, ale predstavivosť.“ Pridajte sa k nám, keď sa spoločne vydáme na túto cestu podpory kreativity.

### **2. Aktivita-1 (20-30 min): Hra rukami**

Skupinová dynamika „hra rúk“ má za cieľ stimulovať kreativitu medzi účastníkmi. Okrem toho analyzuje schopnosť každého človeka rozhodovať sa.

#### **Vzdelávacím výsledkom tejto aktivity je:**

- pochopiť, aké dôležité je kreatívne myslenie pri riešení problémov.
- zlepšiť rozhodovacie schopnosti pod tlakom.

#### **Pokyny pre študentov**

1. Skupinová dynamika „hra rúk“ má za cieľ stimulovať kreativitu medzi účastníkmi. Okrem toho analyzuje schopnosť každého človeka rozhodovať sa.
2. Každý by mal vytvoriť kruh a účastníci by mali stáť a držať sa za ruky. Cieľom dynamiky je obrátiť kruh hore nohami, t.j. aby boli všetci účastníci otočení chrbtom ku kruhu. K tomu však nie je platné pustiť ruky alebo rozprávať.
3. Problém, ktorý zjavne nemá riešenie, možno v skutočnosti vyriešiť nasledujúcim spôsobom: jeden z ľudí musí zdvihnúť jednu ruku dostatočne vysoko, aby vytvorila oblúk, aby ostatní mohli prejsť popod a koleso sa mohlo obrátiť.
4. Žiaci si tiež mohli zlepšiť schopnosť neverbálnej komunikácie, tvorivého myslenia, rozhodovania sa pod tlakom, budovania dôvery a efektívnej tímovej práce.

### 3. Teoretické základy (20-30 minút)

Kreativita je akt premeny nových a originálnych nápadov na realitu. Vyznačuje sa schopnosťou človeka vidieť svet novými spôsobmi, identifikovať skryté vzorce, vytvárať nové spojenia medzi javmi, ktoré zjavne nesúvisia, a generovať riešenia.

Táto schopnosť má dva procesy: myslenie a produkciu. To znamená, že ak máte nápady, ale nekonáte podľa nich, ste len nápadití a nie kreatívni.

Podľa Jeffa Dyera, Clayтона M. Christensea a Hala Gregersena, autorov knihy „The Innovator's DNA“, 25 % až 40 % kreativity súvisí s genetikou a zvyšok pochádza z praxe.

Po rozhovoroch so zakladateľmi a generálnymi riaditeľmi niekoľkých úspešných spoločností, ako sú Amazon, Apple, Skype a Google, autori poukázali na to, že správanie najkreatívnejších ľudí na svete je spojené s 5 zručnosťami, ktoré sú zásadné pre odlíšenie kreatívcov/inovátorov od bežných profesionálov a sú to:

- Asociačné schopnosti
- Spochybňovanie
- Pozorovanie
- vytváranie sietí
- Experimentovanie

#### **Ako zvyčajne prebieha tvorivý proces?**

Predtým, ako tvorca dospeje k inovatívnemu nápadu, zvyčajne prechádza rôznymi procesmi, ktoré pomáhajú vylepšiť pohľad, až kým sa nestane konečným produktom. Zistite, aké sú kreatívne procesy.

- Príprava

Toto je príprava samotného "diela". Etapa pozostáva z bežných činností, ktoré sa považujú za opakujúce sa. Mnohí profesionáli vo svojom tvorivom procese nezohľadňujú mechanické úlohy, ale sú zárodkom konečného výsledku.



- Inkubácia

Vtedy sa tieto dve mozgové siete spoja a zrodia myšlienku. Vytvorí sa niekoľko spojení a nápady je potrebné filtrovať. Inkubácia môže byť negatívne ovplyvnená bezprostrednými úlohami každodenného života. Kvôli toľkým starostiam a rozptýleniam je tvorivý proces prerušený.

- Osvetlenie

Nakopnutie, ktoré odštartuje inováciu kreatívneho procesu. V podstate ide o nápad, ktorý príde, keď to najmenej čakáte. Nadobudne tvar a jeho realizácia sa začína štruktúrovať.

- Implementácia

V tejto fáze môžu ľudia vidieť, ako profesionál realizuje nápad. Je to napríklad pri písaní reklamného diela.

Keďže ide o posledný krok, existujú určité nejasnosti týkajúce sa vonkajšieho pohľadu na tvorivý proces. Je normálne, že veľa ľudí nepozná alebo si ani len nevie predstaviť cestu, ktorá bola nastúpená na koncepciu a realizáciu myšlienky. V profesionálnom prostredí sa to môže premietnuť do nereálnych termínov alebo nepochopenia celého kreatívneho procesu.

### **Kreativita je niečo, čo sa dá naučiť**

Ľudské bytosti sa rodia kreatívne a časom sa naučia byť „netvorivé“.

Niektoré štúdie dokazujú, že netvorivému správaniu sa možno časom naučiť. Podľa testu kreativity, ktorý uskutočnil vedec George Land, sú malé deti tvorivými géniami a s pribúdajúcim vekom sa stávajú menej plodnými. Táto štúdia bola vykonaná so skupinou 1600 5-ročných detí a 98 % z nich boli géniovia, ktorí mysleli vynaliezavým spôsobom podobne ako Picasso, Mozart, Einstein a ďalšie osobnosti.

Land ich znova otestoval vo veku 10 rokov a počet klesol na 30%. Ďalší test bol vykonaný vo veku 15 rokov a výsledky sa znížili na 12%. Napokon dal rovnaké hodnotenie 280 000 dospelým a našiel len 2 % kreatívnych géniov.

Dobrou správou je, že ak sa v dospelosti považujete za netvorivého, môžete sa preškoliť a znova si zvyknúť na kreativitu a inováciu.

**Výstupom z teoretickej časti je:**

- Študenti pochopia, čo je kreativita a čo zahŕňa, vrátane dôležitosti myslenia a produkcie v tvorivom procese a skutočnosti, že kreativitu možno rozvíjať praxou.
- Študenti sa naučia o piatich zručnostiach, ktoré sú základom pre odlíšenie kreatívnych/inovatívnych ľudí od bežných profesionálov.
- Študenti získajú vedomosti o tvorivom procese vrátane prehľadu o rôznych fázach, ktorými tvorca zvyčajne prechádza, kým dospeje k inovatívnemu nápadu.

**Pokyny pre študentov počas teoretického kroku:**

- Venujte veľkú pozornosť prezentácii o kreativite, jej definícii a komponentom, s dôrazom na myslenie a produkciu v tvorivom procese.
- Berte na vedomie koncept, že kreativita je zručnosť, ktorú možno kultivovať praxou a obetavosťou.
- Pozorne počúvajte, aby ste sa dozvedeli o piatich základných zručnostiach, ktoré odlišujú kreatívnych a inovatívnych jednotlivcov od bežných profesionálov.
- Absorbujte informácie o tvorivom procese a rôznych fázach, ktoré tvorcovia zvyčajne podstupujú, aby dospeli k inovatívnym nápadom.

**Tipy pre teoretický krok**

- Podporujte aktívne počúvanie: Vyzývajte študentov, aby sa aktívne zapájali do prezentácie, absorbovali kľúčové body súvisiace s kreativitou a jej rozvojom.
- Zdôraznite praktickosť: Zdôraznite myšlienku, že kreativita je zručnosť, ktorú možno rozvíjať a zlepšovať vytrvalým úsilím.
- Vzťahujte sa na príklady zo skutočného sveta.
- Podporujte zvedavosť: Povzbudte študentov, aby boli zvedaví na tvorivý proces a ako vznikajú inovatívne nápady.
- Diskutujte o význame: Uľahčite diskusie o dôležitosti kreativity v rôznych oblastiach a odvetviach a povzbudte študentov, aby preskúmali jej potenciálny vplyv na ich profesionálnu cestu.

#### 4. Činnosti č. 2 Crazy Eight (1h – 2h)

**Výsledkom tohto cvičenia je:**

Hodnota divergentného myslenia, sila generovania viacerých nápadov a potenciál pre nekonvenčné riešenia vedúce k inováciám. Na konci tejto aktivity budú účastníci schopní prekonať tvorivé bloky, rozvinúť svoju predstavivosť a vytvoriť širokú škálu nápadov v krátkom čase.

**Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít**

- Toto cvičenie je možné vykonávať individuálne, vo dvojiciach alebo malých skupinách 3-4 jednotlivcov.
- Poskytnite každej skupine list papiera a pero alebo fixku.

- Vysvetlite pravidlá cvičenia:

Každá skupina bude mať osem minút na to, aby prišla s ôsmimi rôznymi nápadmi/riešeniami konkrétneho problému alebo výzvy a napísala alebo nakreslila tieto nápady na papier. Zdôraznite, že v tejto fáze sa zameriavame skôr na kvantitu ako na kvalitu. Dokážu rozdeliť hárok papiera A4 na 8 štvorcov.

- Predložte skupinám problém alebo výzvu. Môže to súvisieť s oblasťou ich záujmu alebo s trhom práce. Napríklad: "Ako môžeme zlepšiť komunikáciu na pracovisku?" alebo "Aké sú niektoré inovatívne spôsoby zníženia vplyvu na životné prostredie?"
- Spustite časovač na osem minút a povzbudte skupiny, aby v tomto časovom rámci prediskutovali čo najviac nápadov. Každý nápad by si mali zapísať alebo nakresliť na hárok papiera, maximálne jeden nápad za minútu. Povzbudte ich, aby rýchlo premýšľali a netrápili sa úsudkom alebo uskutočniteľnosťou.

- Pripomeňte skupinám, aby mysleli mimo rámca a zvažovali nekonvenčné, dokonca „bláznivé“ nápady. Povzbudzujte ich, aby stavali na vzájomných nápadoch a podnecovali kreativitu v skupine.
- Po uplynutí ôsmich minút požiadajte každú skupinu, aby predstavila svojich osem nápadov ostatným účastníkom. Dá sa to urobiť rýchlou slovnou prezentáciou alebo rozmiestnením hárkov papiera po miestnosti, aby ich každý videl.
- Potom, čo každá skupina prezentovala, uľahčite diskusiu, v ktorej sa celá skupina podelí o svoje myšlienky a spätnú väzbu na vytvorené nápady. Podporujte pozitívnu spätnú väzbu a skúmanie potenciálnych výhod a výziev každého nápadu.

#### **Tipy pre krok aktivít**

- Podporujte generovanie nápadov
- Používajte vizuálne pomôcky
- Podporovať spoluprácu
- Zdôraznite kreativitu

#### **4. Aktivita č. 3 Pokračovanie v kreatívnej koláži (1 h – 2 h)**

V tejto aktivite si študenti alebo jednotlivci vytvoria vizuálnu reprezentáciu svojich zručností, skúseností a záujmov vystrihnutím relevantných obrázkov a textu z časopisov alebo iných tlačených materiálov a ich usporiadaním na hárok papiera A4. Je to kreatívny spôsob, ako predviesť svoje mäkké zručnosti, kvalifikáciu a osobnú značku.

##### **Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít:**

1. Toto je individuálne cvičenie.
2. Zhromažďovanie materiálov: Tréneri by mali zbierať rôzne časopisy alebo tlačené materiály, ktoré obsahujú relevantné obrázky a text súvisiaci s ich schopnosťami, skúsenosťami a záujmami.
3. Definujte správu: Mali by určiť kľúčové body toho, čo chcú zdôrazniť vo svojom životopise koláže. Mohli by premýšľať o svojich úspechoch, silných stránkach a vlastnostiach, ktoré chcú zdôrazniť.
4. Vystrihnúť a usporiadať: Mali by začať vystrihovať obrázky, slová a frázy, ktoré predstavujú vybrané témy alebo správy. Usporiadajte ich na hárku papiera A4 tak, aby vznikla vizuálne príťažlivá a súvislá kompozícia. Zvážte použitie rôznych farieb, textúr a veľkostí na zvýšenie vizuálneho záujmu.
5. Lepidlo alebo pasta: Keď ste s usporiadaním spokojní, je čas nalepiť alebo nalepiť vystrihnuté kúsky na list papiera.
6. Dokončenie: Tréneri musia pridať akékoľvek ďalšie prvky, ako je meno, kontaktné informácie alebo malé dizajnové prvky, aby dokončili vizuálny životopis.

### **Tipy pre krok aktivít**

- Ukážte mäkké zručnosti a kvalifikáciu
- Poskytnite materiály
- Umožnite sebavyjadrenie
- Uľahčiť zdieľanie
- Diskutujte o osobnej značke
- Podporujte reflexiu

### **Výsledkom tohto cvičenia je:**

Zapojenie sa do činnosti vytvárania kreatívneho životopisu koláže môže skutočne pomôcť rozvíjať tvorivé zručnosti, ktoré môžu byť prospešné pre zamestnateľnosť. Na konci tejto aktivity budú účastníci školení viac vedomí, aby mysleli „out-of-the-box“, demonštrujú svoju schopnosť vytvárať inovatívne riešenia a prispôsobovať sa novým výzvam a zlepšovať svoju kreativitu.

## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (30 minút)**

- Po dokončení predchádzajúceho cvičenia môžu študenti urobiť test kreativity: <https://mycreativetype.com/>
- Popis otázok s riadenou reflexiou a sebakontrolou: Požiadajte študentov, aby sa zamysleli nad touto jednotkou testovaním svojich vedomostí a kladením otázok. Pomôže vám to posúdiť úroveň ich zapojenia a porozumenia.
- Navrhované otázky:
  1. Aké sú podľa vás vaše kreatívne silné a slabé stránky?
  2. Ako môžete ďalej rozvíjať svoj tvorivý potenciál?
  3. Akými spôsobmi ste v minulosti využili kreativitu na vyriešenie problému alebo výzvy?
  4. Aké taktiky a stratégie by ste mohli použiť na zvýšenie vášho kreatívneho výkonu v budúcnosti?

## **6. Záver jednotky (5 min.)**

Kľúčové posolstvo/body, ktoré treba mať na pamäti v tejto časti, je dôležitosť kreativity a mäkkých zručností v profesionálnom prostredí a poskytuje návod, ako tieto vlastnosti rozvíjať a efektívne sprostredkovať zamestnávateľom.

Čítanie je jedným z najlepších nástrojov na precvičenie mozgu a určite jednou z praktík, ktoré najviac prispievajú k rozvoju kreativity.

- Opýtajte sa účastníkov, či majú nejaké otázky týkajúce sa jednotky.
- Poradte nejaké knihy, keďže čítanie je jeden z najlepších nástrojov na precvičenie mozgu a určite jeden z postupov, ktoré najviac prispievajú k rozvoju kreativity.

Creativity, Inc.: Prekonanie neviditeľných síl, ktoré stoja v ceste skutočnej inšpirácii - Ed Catmull & Amy Wallace

Odkiaľ pochádzajú dobré nápady, prirodzená história inovácií - Steven Johnson

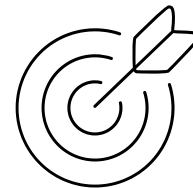
Toto nie je kniha - Keri Smith

Ikonoklast: Neurovedec odhaľuje, ako myslieť inak - Gregory Berns

Big Magic: Creative Living Beyond Fear - Elizabeth Gilbert

## Kapitola 3: Kritické myslenie

---

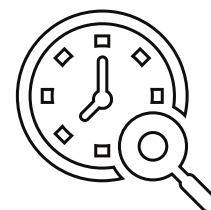


### CIELE:

- Cieľom 3. bloku je pochopiť koncept kritického myslenia a jeho rôzne aspekty.
- Formulujte efektívny a vyvážený pohľad na problém alebo tému.
- Naučte sa, ako identifikovať relevantné argumenty (dôvody, tvrdenia, vyhlásenia...) a filtrovať najdôležitejšie informácie.

### TRVANIE jednotky 3:

2 až 3 hodiny (v závislosti od počtu účastníkov)





## **1. Úvod jednotky:**

V kontexte tohto modulu preskúmame základný koncept kritického myslenia a ako efektívne odovzdať túto neoceniteľnú zručnosť vašim študentom. Kritické myslenie je kompas, ktorý nás vedie, keď čelíme zložitým rozhodnutiam, umožňuje nám preosiať informácie, rozlíšiť dôveryhodné zdroje a dospieť k dobre informovaným záverom. Tým, že svojich študentov vybavíte zručnosťami kritického myslenia, umožníte im zlepšiť ich schopnosti riešiť problémy, kriticky posúdiť dôkazy a posilniť ich sebadôveru ako zdatných rozhodovateľov. Keď sa ponoríme do tejto témy, spomeňte si na múdrosť Alberta Einsteina: „Vzdelávanie nie je učenie sa faktov, ale tréning mysle myslieť.“

## **2. Aktivita-1 na predstavenie jednotky 1 (20-30 min): Čo som? - Energizér**

V tomto cvičení sa účastníci zapoja do skupinového cvičenia zameraného na riešenie hlavolamov a hádaniek, podporujú kreativitu, logické myslenie a tímovú prácu a zároveň podporujú diskusie a úvahy o ich prístupoch k riešeniu problémov.

### **Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít:**

- Pre tento energizér budeme spolupracovať v malých skupinách na vyriešení niektorých hlavolamov alebo hádaniek. Cieľom je prinútiť vás myslieť kreatívne, logicky a riešiť hádanky mimo rámčeka.
- Aby to bolo ešte zábavnejšie, mohli by sme to zmeniť na priateľskú súťaž medzi skupinami alebo jednotlivcami a ponúknuť ceny alebo odmeny za najrýchlejšie alebo najpresnejšie riešenia. A nezabudnite vysvetliť svoj myšlienkový proces a zdôvodnenie vašich riešení, pretože to podporuje diskusiu a reflexiu.
- Úroveň obtiažnosti hlavolamov môžeme upraviť tak, aby vyhovovala predchádzajúcim znalostiam a skúsenostiam každého. Alebo, ak sa cítite kreatívne, môžete si dokonca vytvoriť svoje vlastné hlavolamy a zdieľať ich so skupinou. To podporuje spoluprácu a podnecuje ešte viac kreativity.

**Niekoľko príkladov hlavolamov:**

- Vždy som hladný, vždy sa musím najesť. Prst, ktorého sa dotknem, čoskoro sčervenie. Čo som? (Odpoveď: Oheň)
- Hovorím bez úst a počujem bez uší. Nemám telo, ale ožívam vetrom. Čo som? (Odpoveď: Ozvena)
- Čo má srdce, ktoré nebije? (Odpoveď: Artičok)
- Nežijem, ale rastiem; Nemám pľúca, ale potrebujem vzduch; Nemám ústa, ale voda ma zabíja. Čo som? (Odpoveď: Oheň)
- Čím viac si vezmete, tým viac zanecháte. Čo som? (Odpoveď: Po stopách)

**Výsledkom tejto aktivity je:**

- efektívne spolupracovať s ostatnými v malých skupinách pri riešení hlavolamov alebo hádaniek.
- pochopiť, ako myslieť kreatívne, logicky a mimo rámčeka riešiť hádanky a vytvárať si so skupinou vlastné hlavolamy.
- skúmať rôzne typy hlavolamov a hádaniek a rozvíjať svoje schopnosti riešiť problémy.
- získať schopnosť vysvetliť svoj myšlienkový proces a zdôvodnenie ich riešení, podporiť diskusiu a reflexiu.

### **3. Teoretické základy (30 minút)**

Kritické myslenie je dobrovoľné hodnotenie pred faktom, komentárom, zážitkom alebo obsahom, ktoré používa argumenty na určenie reakcie pred týmto podnetom. Inými slovami, kritické myslenie zahŕňa počiatkové pozorovanie, po ktorom nasleduje úsudok pred scenárom, ktorému čelíme. Tento úsudok však nevzniká automaticky ani impulzívne, ale skôr hľadá referencie, dôvody a argumenty na podporu prijatej odpovede.

Kritické myslenie vychádza z racionálneho a vedomého procesu, ktorý tvorí súbor kognitívnych a postojoyých zručností, preto je kritické myslenie založené na dvoch odlišných pilieroch:

Kognitívne schopnosti – schopnosť analyzovať, porovnávať, vcítiť sa atď. – ktoré umožňujú zhodnotenie a posúdenie témy, skutočnosti, skúsenosti alebo obsahu.

„Kritické myslenie“ je spojené so sklonmi a správaním, ktoré niekoho vedie k tomu, aby rozpracoval myšlienky, aby potom konal podľa dobre stanovených základov.

Môžeme teda povedať, že kritické myslenie začína hneď po pozorovaní, keď sú zažité obrazy, koncepty, zvuky alebo vnemy. Potom ich jednotliviec spochybňuje (prostredníctvom svojich kognitívnych schopností) a podrobuje sa úsudku (aplikovaním kritického myslenia), aby vedel, ako by mal na tieto podnety reagovať.

Kritické myslenie obsahuje v sebe niekoľko zručností. Nasledujúcich 5 zručností môžeme považovať za najdôležitejšie, ktoré treba vziať do úvahy:

**Pozorovanie: Pozorovacie schopnosti sú východiskovým bodom kritického myslenia. Ľudia, ktorí sú všímaví, dokážu vycítiť a rýchlo identifikovať nový problém. Odborníci na pozorovanie sú tiež schopní pochopiť, prečo by niečo mohlo byť problémom a môžu byť dokonca schopní predpovedať, kedy sa problém môže vyskytnúť skôr, ako sa to stane na základe ich skúseností.**

**Analýza:** Keď je problém identifikovaný, analytické schopnosti sa stávajú nevyhnutnými. Schopnosť efektívne analyzovať a vyhodnocovať situáciu zahŕňa vedieť, ktoré fakty, údaje alebo informácie o probléme sú dôležité. A na to je potrebný zber nezaujatého výskumu, relevantných otázok o údajoch, aby sa zabezpečilo presné a objektívne vyhodnotenie výsledkov.

**Inferencia:** Schopnosť vyvodzovať logické závery na základe dostupných dôkazov a aplikovať tieto závery na situácie v reálnom svete.

**Komunikácia:** Komunikačné zručnosti sú dôležité pri vysvetľovaní a diskusii o problémoch a ich možných riešeniach.

**Riešenie problému:** Po identifikácii problému, jeho analýze a preskúmaní možných riešení je posledným krokom vykonanie riešenia. Riešenie problémov zvyčajne vyžaduje kritické myslenie na implementáciu najlepšieho riešenia a na pochopenie toho, či riešenie funguje alebo nie, pokiaľ ide o cieľ.

Na dnešnom konkurenčnom trhu práce technické zručnosti a znalosti už nestačia na to, aby zaručili úspech. Zamestnávateľia teraz hľadajú kandidátov, ktorí majú rad mäkkých zručností, ako je kritické myslenie, riešenie problémov a kreativita. Najmä kritické myslenie je na pracovisku čoraz dôležitejšie, pretože umožňuje jednotlivcom analyzovať a vyhodnocovať komplexné informácie a prijímať informované rozhodnutia.

Zamestnávateľia oceňujú zručnosti kritického myslenia, pretože pomáhajú zamestnancom efektívne identifikovať a riešiť problémy, robiť efektívne rozhodnutia a jasne a sebavedome komunikovať nápady. Zručnosti kritického myslenia sú obzvlášť cenné v zamestnaniach, ktoré zahŕňajú analýzu, hodnotenie a rozhodovanie, ako je manažment, financie, marketing a technológie.

**Rozvojom zručností kritického myslenia môžu jednotlivci zvýšiť svoju zamestnateľnosť a zvýšiť svoje šance na úspech na trhu práce. Môžu zamestnávateľom preukázať, že majú schopnosť samostatne myslieť, kriticky vyhodnocovať informácie a robiť informované rozhodnutia. Zručnosti kritického myslenia sú navyše prenosné a dajú sa aplikovať na celý rad pracovných úloh a odvetví.**

Stručne povedané, kritické myslenie je základná zručnosť, ktorá môže jednotlivcom pomôcť vyniknúť na trhu práce a zvýšiť ich zamestnateľnosť. Rozvojom a demonštrovaním svojich schopností kritického myslenia môžu jednotlivci preukázať svoju hodnotu zamestnávateľom a zvýšiť svoje šance na úspech vo svojej kariére.

Okrem dôležitosti kritického myslenia pri zvyšovaní zamestnateľnosti má význam aj pre rozvoj jednotlivca ako občana. Kritické myslenie nie je len užitočná zručnosť na pracovisku, ale je to aj základná zručnosť pri formovaní uvedomelejších občanov, ktorá ponúka podporu pre vyvážené a asertívne rozhodovanie.

V dnešnom svete, kde sme neustále bombardovaní informáciami, je kľúčové vedieť ich kriticky analyzovať a vyhodnotiť. Prostredníctvom kritického myslenia dokážeme identifikovať predsudky, predpoklady a omyly v argumentoch, čo nám pomáha robiť informovanejšie a vyváženejšie rozhodnutia.

Okrem toho nás kritické myslenie podporuje aj pri rozvíjaní asertivity, kľúčovej zručnosti v našom osobnom aj pracovnom živote. Asertivita zahŕňa schopnosť sebaisto vyjadrovať svoje názory a myšlienky a zároveň rešpektovať perspektívy iných. Keď si rozviníme schopnosti kritického myslenia, začneme si viac uvedomovať svoje vlastné predsudky a predpoklady, čo nám môže pomôcť efektívnejšie a s úctou komunikovať s ostatnými.

Celkovo je kritické myslenie základnou zručnosťou, ktorú môžeme použiť na prijímanie informovaných rozhodnutí, efektívnejšiu komunikáciu a získavanie uvedomelejších a informovanejších občanov. Rozvíjaním našich schopností kritického myslenia môžeme zlepšiť našu schopnosť riešiť problémy, robiť rozhodnutia a orientovať sa v zložitých situáciách. Rozvoj kritického myslenia teda buduje ľudí so schopnosťami, ktorí sú proaktívni a schopní vidieť nové riešenia rôznych problémov, pričom podporujú inovácie.

**Výstupy vzdelávania v tejto teoretickej časti sú:**

- vedieť definovať kritické myslenie a jeho význam pri riešení problémov, rozhodovaní a komunikácii.
- pochopiť rozdiel medzi kognitívnymi zručnosťami a zručnosťami súvisiacimi s postojom v kritickom myslení.
- Preskúmajte päť základných zručností kritického myslenia: pozorovanie, analýza, vyvodzovanie, komunikácia a riešenie problémov.
- získať vedomosti o tom, ako sú schopnosti kritického myslenia prenosné a cenné v rôznych pracovných pozíciách a odvetviach.
- pochopiť úlohu kritického myslenia pri podpore inovácií a identifikácii nových riešení problémov.

**Pokyny pre študentov počas teoretického kroku**

- Pozorne si vypočujte prezentáciu o kritickom myslení a jeho význame pri riešení problémov, rozhodovaní a komunikácii.
- Venujte veľkú pozornosť rozdielu medzi kognitívnymi zručnosťami a zručnosťami súvisiacimi s postojom v kritickom myslení.
- Urobte si poznámky o piatich základných zručnostiach kritického myslenia: pozorovanie, analýza, vyvodzovanie, komunikácia a riešenie problémov.
- Zamyslite sa nad tým, ako sú schopnosti kritického myslenia prenosné a cenné v rôznych pracovných pozíciách a odvetviach.
- Absorbujte informácie o tom, ako kritické myslenie podporuje inovácie a pomáha pri identifikácii nových riešení problémov.

**Tipy pre teoretický krok**

- Podporujte aktívnu angažovanosť: Požiadajte študentov, aby sa aktívne zapojili pozorným počúvaním a zapojením sa do diskusií počas prezentácie.
- Vzťahujte sa na scenáre zo skutočného života: Pomôžte študentom pochopiť praktické dôsledky kritického myslenia poskytnutím relevantných príkladov.
- Zdôraznite dôležitosť: Zdôraznite význam kritického myslenia v rôznych aspektoch osobného a pracovného života, aby ste zdôraznili jeho význam.
- Podporte kritickú reflexiu: Po každej časti prezentácie povzbudzte študentov, aby uvažovali o konkrétnych zručnostiach a konceptoch, o ktorých sa diskutuje.
- Podporujte diskusiu: Podporujte otvorený dialóg, v ktorom môžu študenti klávať otázky a zdieľať svoje poznatky o kritickom myslení, čím sa zvyšuje ich porozumenie.

#### **4. Aktivity (1h – 2h) – #2: Scenár zo skutočného života alebo prípadové štúdie**

V tomto pútavom cvičení sa účastníci ponoria do scenárov zo skutočného života alebo prípadových štúdií z rôznych oblastí vrátane obchodu, zdravotníctva a vzdelávania, pričom si zdokonaľujú svoje schopnosti kritického myslenia kreatívnou analýzou situácií a vymýšľaním praktických riešení na riešenie zložitých výziev, čo v konečnom dôsledku podporí schopnosť robiť informované a odôvodnené rozhodnutia.

##### **Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít:**

V rámci tejto aktivity budú poskytnuté reálne scenáre alebo prípadové štúdie z rôznych oblastí, ako je obchod, zdravotníctvo, vzdelávanie a ďalšie. Študenti budú požiadaní, aby analyzovali situáciu a poskytli odporúčania na základe poskytnutých informácií. Táto aktivita pomôže rozvinúť schopnosti kritického myslenia tým, že podnieti študentov myslieť kreatívne, logicky a mimo rámca.

1. Pracovať v skupinách
2. Vyberte si scenár z reálneho života alebo prípadovú štúdiu z oblasti, ktorá vás zaujíma.
3. Pozorne si prečítajte poskytnuté informácie a urobte si poznámky o dôležitých detailoch.
4. Analyzujte situáciu a identifikujte kľúčové problémy alebo výzvy.
5. Premýšľajte o možných riešeniach alebo odporúčaníach.
6. Vyhodnoťte každé riešenie na základe jeho uskutočniteľnosti, praktickosti a potenciálnych výsledkov.
7. Vyberte najlepšie riešenie a vytvorte akčný plán.
8. Podel'te sa o svoju prípadovú štúdiu s príslušnými rozhodnutiami s ostatnými skupinami.
9. Záverečná brainstormingová debata.

##### **Príklady skutočných scenárov alebo prípadových štúdií:**

Prípadová štúdia v podnikaní: Spoločnosť čelí klesajúcim ziskom a zvýšenej konkurencii. Účastníci dostanú informácie o histórii spoločnosti, pozícii na trhu, finančných výkazoch a konkurentoch. Potom sú požiadaní, aby analyzovali situáciu a poskytli odporúčania pre spoločnosť na zlepšenie jej ziskovosti.



Prípadová štúdia v zdravotníctve: Nemocnica čelí nárastu sťažností pacientov na dlhé čakacie doby a zlé služby zákazníkom. Účastníci dostávajú informácie o počte pacientov v nemocnici, počte zamestnancov a skóre spokojnosti pacientov. Potom sú požiadaní, aby analyzovali situáciu a poskytli odporúčania pre nemocnicu na zlepšenie spokojnosti pacientov.

Prípadová štúdia v školstve: Školská štvrť čelí klesajúcemu počtu žiakov a škrtom v rozpočte. Účastníci dostanú informácie o demografii okresu, skóre testov a zdrojoch financovania. Potom sú požiadaní, aby analyzovali situáciu a poskytli odporúčania pre okres na zlepšenie výsledkov študentov a zvýšenie počtu zápisov.

**Tipy pre krok aktivity:**

- Podporujte spoluprácu v skupinách
- Vyberte si pútavé scenáre zo skutočného života alebo prípadové štúdie
- Zdôraznite dôkladné čítanie a písanie poznámok
- Usmerniť systematickú analýzu situácie
- Podporujte kreatívne myslenie počas brainstormingu
- Podporujte kritické hodnotenie možných riešení
- Uľahčiť efektívne rozhodovanie a akčné plánovanie
- Uľahčiť zdieľanie a prezentácie medzi skupinami
- Vykonajte záverečnú brainstormingovú debatu
- Zhrňte rozvoj zručností kritického myslenia a dôležitosť hodnotenia informácií a rozhodovania.

**Vzdelávací výsledok týchto aktivít:**

- Študenti si rozvinú schopnosti kritického myslenia analyzovaním situácií zo skutočného života a poskytovaním praktických riešení.
- Študenti sa naučia kriticky myslieť, zbierať a vyhodnocovať informácie a robiť správne rozhodnutia.



### **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (15 minút)**

- Popis otázok s riadenou reflexiou a sebakontrolou: Požiadajte študentov, aby sa zamysleli nad touto jednotkou testovaním svojich vedomostí a kladením otázok. Pomôže vám to posúdiť úroveň ich zapojenia a porozumenia.
- Navrhované otázky:
  1. Aký je účel kritického myslenia?
  2. Ako nám môže kritické myslenie pomôcť robiť lepšie rozhodnutia a riešiť problémy?
  3. Aké sú kľúčové zručnosti a postoje potrebné pre efektívne kritické myslenie?
  4. Ako môžeme posilniť našu schopnosť kriticky myslieť?

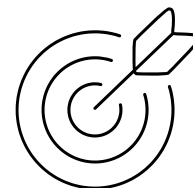
### **6. Záver jednotky (5min)**

Kľúčové posolstvo/body, ktoré je potrebné mať na pamäti v tejto časti, je, že kritické myslenie je nevyhnutné na pracovisku av osobnom rozvoji. Kritické myslenie je kľúčovou zručnosťou pre osobný a profesionálny úspech. Pomáha jednotlivcom robiť informované rozhodnutia, efektívne riešiť problémy a analyzovať a vyhodnocovať informácie logickým a objektívnym spôsobom. Rozvojom zručností kritického myslenia sa človek môže stať nezávislejším a kreatívnejším mysliteľom, schopným orientovať sa v zložitých problémoch a jasne a efektívne komunikovať myšlienky.

- Opýtajte sa účastníkov, či majú nejaké otázky týkajúce sa jednotky.
- Niektoré videá môžete zdieľať a diskutovať o nich:
  - <https://www.youtube.com/watch?v=dltUGF8GdTw>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=vNDYUIxNIAA>

## Kapitola 4: Inovatívne myslenie

---

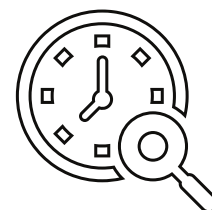


### CIELE:

- Cieľom Unit 4 je pochopiť koncept inovatívneho myslenia a & záležitosti inovatívneho myslenia.
- Naučte sa, aké dôležité je vytvárať nápady, riskovať a rozpoznávať príležitosti pri riešení problémov, vo vzťahoch a v iných každodenných situáciách

### TRVANIE jednotky 3:

2 až 3 hodiny (v závislosti od počtu účastníkov)



## **1. Úvod jednotky:**

Tento modul bude pokrývať koncept inovatívneho myslenia a ako efektívne učiť a rozvíjať túto cennú zručnosť. Inovatívne myslenie je základným kameňom úspechu na modernom pracovisku a naším cieľom je poskytnúť vám nástroje a znalosti na odovzdanie tejto zručnosti vašim študentom. Budeme skúmať podstatu inovatívneho myslenia, jeho praktické aplikácie a rôzne pedagogické prístupy. Pridajte sa k nám na tejto ceste, keď vás vybavíme, aby ste mohli viesť vašich študentov pri odomykaní ich tvorivého potenciálu a spoločnej navigácii vo svete inovatívneho myslenia.

## **2. Aktivita-1 na predstavenie jednotky 4 (20-30 min): Nezvyčajné použitia**

Táto aktivita je klasickou brainstormingovou hrou, ktorá pomáha študentom vymaniť sa zo zaužívaných vzorcov myslenia a vytvárať nové, kreatívne nápady. Je to zábavný a pútavý spôsob, ako naštartovať tému inovatívneho myslenia, a pomáha študentom primäť študentov k tvorivému mysleniu a mimo rámca.

### **Pokyny pre študentov:**

- Študenti budú rozdelení do malých skupín po 3-4 ľuďoch a potom každá skupina dostane spoločný predmet, ako je kancelárska spinka, gumička alebo ceruzka.
- Vašou úlohou je vymyslieť toľko neobvyklých použití pre daný predmet, koľko si len dokážete predstaviť, bez obáv, či sú nápady praktické alebo realistické. Mali by ste myslieť mimo rámca a nechať svoju kreativitu plynúť.
- Budete mať 5-10 minút na brainstorming a zapísanie svojich nápadov.
- Po uplynutí času sa každá skupina podelí o svoj zoznam nezvyčajných použití s väčšou skupinou.

**Výsledkom tejto aktivity je:**

- rozvíjať svoju schopnosť tvorivého myslenia vymýšľaním nezvyčajných a neočakávaných spôsobov využitia spoločného predmetu.
- aby si precvičili svoje zručnosti pri riešení problémov a naučili sa pristupovať k výzvam z rôznych uhlov pohľadu.
- poznať rôzne zručnosti inovatívneho myslenia, ako je kreativita, originalita, riešenie problémov, kritické myslenie, zvedavosť, spolupráca a komunikácia.
- objavovať nové a inovatívne spôsoby, ako pristupovať k problémom a výzvam v ich osobnom a pracovnom živote.

### **3. Teoretické základy (30 minút)**

Uvedomujúc si, že zručnosti inovatívneho myslenia sú na trhu práce vysoko cenené a mali by byť zahrnuté v životopise alebo motivačnom liste a prediskutované počas pracovného pohovoru.

Poznať rôzne zručnosti inovatívneho myslenia, ako je kreativita, originalita, riešenie problémov, kritické myslenie, zvedavosť, spolupráca a komunikácia.

Pochopenie, ako zlepšiť schopnosti inovatívneho myslenia podporovaním kreativity, poučením sa z neúspechu, zvažovaním všetkých nápadov, rozširovaním vedomostnej základne a uznávaním inovácií.

Inovatívne myslenie je schopnosť pristupovať k problémom a výzvam s novým pohľadom, hľadať nové a kreatívne riešenia, o ktorých ostatní možno neuvažovali. Na rozdiel od tradičných metód riešenia problémov si inovatívne myslenie vyžaduje Growth Mindset – postoj, ktorý prijíma výzvy a neúspechy považuje za príležitosti učiť sa a rásť a neustále hľadá nové spôsoby, ako sa zlepšiť. Rozvinutím svojich schopností inovatívneho myslenia budete lepšie pripravení riešiť akýkoľvek problém, ktorý sa vám dostane do cesty, a nájsť jedinečné riešenia, o ktorých ostatní možno neuvažovali.

Inovatívne myslenie je čoraz dôležitejšie v dnešnom rýchlom a neustále sa meniacom pracovnom prostredí, kde schopnosť prispôbiť sa a myslieť mimo rámca môže znamenať rozdiel medzi úspechom a neúspechom. Rozvíjaním svojich schopností inovatívneho myslenia budete lepšie pripravení riešiť problémy, prekonávať prekážky a vytvárať nové príležitosti pre seba a ostatných.

## Modul 2 Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností: Sprievodca jednotkami

Zručnosti inovatívneho myslenia sú profesionálne vysoko cenené zručnosti: zamestnávateľia hľadajú kreatívnych ľudí s potenciálom poskytovať riešenia pre obchodné procesy a prinášať organizáciám pridanú hodnotu. Je to v podstate proces tvorivého myslenia, ktorý sa používa na vytváranie nápadov a riešení. Ide o komplexnú úlohu, ktorá zahŕňa hľadanie nových metód na riešenie problémov alebo postupov. Inovatívne myslenie prináša výsledky, ktoré menia alebo spochybňujú status quo. Z odborného hľadiska to znamená hľadať rôzne spôsoby myslenia na vytváranie lepších obchodných praktík, ktoré prinášajú pridanú hodnotu pre zamestnancov aj zákazníkov.

Tieto schopnosti inovatívneho myslenia sú na trhu práce tak cenené, že by mali byť zahrnuté v životopise alebo motivačnom liste a mali by sa o nich diskutovať počas pracovného pohovoru. Dôraz môžeme klásť na zručnosti ako kreativita či riešenie problémov, ktoré zamestnávateľia uvítajú.

### Príklady zručností inovatívneho myslenia:

#### **Kreativita**

Kreativita sa často spája s umeleckým talentom, ale byť kreatívny môže byť spôsob myslenia alebo spôsob, ako vidieť svet inak. Kreatívni ľudia vytvárajú nápady prostredníctvom viacerých metód, ako je brainstorming. Taktiež implementujú rôzne metódy na uvedenie nových nápadov do praxe.

#### **Originalita**

Inovatívni myslitelia nachádzajú nové spôsoby, ako vyjadriť svoje myšlienky. Svojou vynaliezavosťou menia status quo, vymýšľajú jedinečné nápady, o ktoré sa podelia s ostatnými. Inovátori sú často prví, ktorí navrhnu nový prístup, pretože hľadajú spôsoby, ako urobiť niečo iné.

#### **Riešenie problémov**

Tí, ktorí praktizujú inovatívne myslenie, prirodzene nachádzajú spôsoby, ako riešiť problémy. Keď hľadajú alternatívne spôsoby, ako dosiahnuť, aby niečo fungovalo, často sa poučia z neúspechov a neboja sa riskovať. Namiesto toho, aby videli nemožnú úlohu, považujú túto výzvu za vzrušujúcu. Inovátori môžu zmeniť proces alebo nájsť iné riešenie uprostred projektu, pretože sa odmietajú vzdať.

### **Kritické myslenie**

Inovátori používajú induktívne a deduktívne uvažovanie, aby analyzovali situáciu a prišli s riešením. Aby mohli inovovať, títo myslitelia syntetizujú informácie a vytvárajú spojenia, aby mohli informácie interpretovať a vyvodzovať závery. Kritické myslenie znamená aj vyhodnocovanie nápadov a reflexiu počas celého procesu. Inovátori sa pozerajú na problém a myslia si, ako jedna časť ovplyvňuje druhú alebo celok.

### **zvedavosť**

Inovátori kladú veľa otázok o svete okolo nich. Stále sa pýtajú "Prečo?" a ako?" pretože chcú poznať výsledok svojho nápadu. Spochybňujú tiež konvenčné metódy, ako niečo urobiť, ak veria, že proces sa dá zlepšiť.

### **Spolupráca**

Tí, ktorí praktizujú inovatívne myslenie, zapájajú do svojich plánov aj ostatných: sú ochotní robiť kompromisy, aby dosiahli spoločný cieľ. Zdieľajú zodpovednosť za úspech a neúspech. Inovátori vidia potenciál v iných a využívajú zručnosti svojich kolegov, aby pomohli premeniť myšlienku na skutočnosť.

### **Komunikácia**

Inovátori efektívne zdieľajú svoje nápady: komunikujú a rozvíjajú svoje vlastné kreatívne myslenie. Inovátori môžu motivovať a povzbudzovať inovácie aj u ostatných.

Ako zlepšiť inovatívne myslenie:

#### **# 1 Podporujte kreativitu**

Hľadajte príležitosti na kreativitu v práci aj v osobnom živote. Keď čelíte výzve, vytvorte si zoznam riešení. Použite svoju predstavivosť na generovanie nápadov, ktoré začínajú „Čo ak? Prečítajte si rady iných kreatívnych mysliteľov vo vašom odbore a iných odboroch, ktoré vás zaujímajú.

## Modul 2 Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností: Sprievodca jednotkami

### # 2 Poučte sa z neúspechu

Mnoho inovátorov verí, že zlyhanie je najlepším vyučovacím nástrojom. Ak si dáte priestor na zlyhanie a zhodnotíte chyby, môže to zvýšiť vašu schopnosť kreatívne myslieť. Myslite na neúspešné pokusy ako na spôsob, ako otestovať nápad a prejsť na ďalšie riešenie.

### # 3 Zvážte všetky nápady

Inovatívni myslitelia nechávajú svoje nápady plynúť bez obmedzení. Vytvorte myslenie, v ktorom má každý koncept potenciál počas počiatočného myšlienkového procesu. Vstupy od ostatných môžu byť tiež dôležitou súčasťou tvorby nápadov.

### #4 Rozšírenie vedomostnej základne

Inovátori si uvedomujú, že nápady môžu pochádzať z akéhokoľvek zdroja. Zvýšiť vedomosti prostredníctvom profesionálneho a osobného rozvoja. Nájdite príležitosti na učenie sa a zlepšenie osobných zručností.

### # 5 Rozpoznajte inovácie.

Oslavujte inovatívne myslenie v iných. Preskúmajte kreatívne metódy riešenia problémov a objavte, ako generujú nápady, ktoré pomôžu inšpirovať ich vlastnú kreativitu.

### Výstupom z tejto teoretickej časti je:

- Študenti pochopia význam inovatívneho myslenia ako metódy riešenia problémov, ktorá si vyžaduje rast myslenia, ktorý prijíma výzvy, vidí zlyhania ako príležitosti učiť sa a rásť a stále hľadá nové spôsoby, ako sa zlepšiť.
- Študenti rozpoznajú dôležitosť inovatívneho myslenia v dnešnom rýchlom a neustále sa meniacom pracovnom prostredí, kde schopnosť prispôbiť sa a myslieť mimo rámca môže znamenať rozdiel medzi úspechom a neúspechom.
- Študenti pochopia, ako zlepšiť schopnosti inovatívneho myslenia podporovaním kreativity, učením sa z neúspechu, zvažovaním všetkých nápadov, rozširovaním vedomostnej základne a uznávaním inovácií.



### **Pokyny pre študentov počas teoretického kroku**

- Zamerajte sa na prezentáciu, aby ste pochopili význam inovatívneho myslenia ako metódy riešenia problémov.
- Venujte pozornosť myšlienke rastu, ktorá je potrebná pre inovatívne myslenie, ktoré zahŕňa výzvy a vidí zlyhania ako príležitosti na učenie a rast.
- Pozorne počúvajte, aby ste pochopili, aké dôležité je inovatívne myslenie v dnešnom dynamickom pracovnom prostredí a ako môže viesť k úspechu.
- Absorbujte informácie o zlepšovaní zručností inovatívneho myslenia vrátane stratégií, ako je podpora kreativity, poučenie sa z neúspechu, zvažovanie všetkých nápadov, rozširovanie vedomostnej základne a uznávanie inovácií.

### **Tipy pre teoretický krok**

- Podporujte sebareflexiu: Povzbudte študentov, aby premýšľali o svojom súčasnom zmýšľaní a vzorcoch myslenia. Povzbudte ich, aby zvážili, ako môže osvojenie si rastového myslenia zlepšiť ich schopnosti riešiť problémy.
- Zdôraznite prispôsobivosť: Zdôraznite dôležitosť inovatívneho myslenia v rýchlo sa meniacom pracovnom prostredí a zdôraznite jeho úlohu pri prispôsobovaní sa novým výzvam a príležitostiam.
- Podporujte pozitívne vzdelávacie prostredie: Vytvorte bezpečnú a povzbudzujúcu atmosféru, v ktorej sa študenti cítia pohodlne pri objavovaní nových nápadov a perspektív.
- Uľahčenie diskusií: Podporujte otvorené diskusie medzi študentmi, aby sa podelili o svoje myšlienky a skúsenosti týkajúce sa inovatívneho myslenia, čím sa podporuje vzájomné učenie sa.
- Posilniť neustále zlepšovanie: Zdôraznite myšlienku, že inovatívne myslenie je neustály proces, ktorý si vyžaduje neustále učenie, prispôsobovanie a aplikáciu nových nápadov.
- Spojte sa s osobnými cieľmi: Pomôžte študentom pochopiť, ako zlepšenie ich schopností inovatívneho myslenia môže prispieť k ich osobnému a profesionálnemu rastu a napredovaniu.
- Zhrňte kľúčové poznatky: Teoretický krok zakončíte zhrnutím kľúčových bodov súvisiacich s inovatívnym myslením a jeho významom pri riešení problémov, adaptácii a úspechu v dnešnom pracovnom prostredí.

#### **4. Aktivita č. 2 (40 min – 1 h) – Teoretické pozadie rámčeka nápadov na spoluprácu (30 min)**

Aktivita Idea Box je skvelý spôsob, ako podporiť kreatívne myslenie a spoluprácu medzi účastníkmi. Použitím týchto rozšírení môžeme ďalej zapojiť účastníkov a vytvoriť dynamickejší a efektívnejší proces brainstormingu.

##### **Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít**

1. V rámci tejto aktivity sa bude spolupracovať v malých skupinách na vytváraní nápadov na konkrétnu výzvu alebo problém.
2. Namiesto toho, aby jednotlivci prispievali svojimi vlastnými nápadmi, rozdelíme sa do malých skupín, aby sme podporili dynamickejšie a rôznorodejšie myslenie. To môže pomôcť vybudovať tímovú súdržnosť a vytvoriť efektívnejší proces brainstormingu.
3. Po naplnení Nápadového boxu nápadmi si vyhradíme čas na preskúmanie a vyhodnotenie návrhov. To nám umožňuje diskutovať a uprednostňovať najuskutočniteľnejšie a najúčinnnejšie nápady a môže tiež pomôcť vybudovať konsenzus okolo potenciálnych riešení.
4. Je tiež dôležité zamyslieť sa nad našimi skúsenosťami s Idea Boxom. Venujeme nejaký čas diskusii o tom, ako sme prispeli k procesu, čo sme sa naučili a ako môžeme tieto zručnosti uplatniť v budúcnosti.
5. Na usmernenie nášho procesu brainstormingu poskytneme špecifickú tému alebo zameranie pre Box nápadov. Pomôže nám to generovať cielenejšie a relevantnejšie nápady, ktoré priamo súvisia s danou výzvou alebo problémom.
6. Nakoniec do aktivity začleníme zábavný a súťažný prvok udelením cien alebo uznania za najinovatívnejšie alebo najkreatívnejšie nápady. To môže pomôcť motivovať účastníkov a povzbudiť ich, aby mysleli mimo rámca.

**Niektoré potenciálne témy na preskúmanie v aktivite Idea Box:**

- Efektívnosť pracoviska: Účastníci môžu prispieť nápadmi, ako zefektívniť pracovné postupy, zlepšiť komunikáciu alebo odstrániť nehospodárne praktiky na pracovisku.
- Budovanie tímu: Účastníci môžu zdieľať nápady na vybudovanie silnejších, súdržnejších tímov, či už prostredníctvom aktivít na budovanie tímu, komunikačných stratégií alebo rozvoja vodcovstva.
- Sociálna zodpovednosť: Účastníci môžu navrhnúť spôsoby, ako by ich organizácia mohla byť spoločensky zodpovednejšia, či už prostredníctvom udržateľných praktík, komunitného dosahu alebo charitatívnych darov.
- Rozvoj zamestnancov: Účastníci môžu diskutovať o spôsoboch rozvoja zručností a vedomostí zamestnancov, či už prostredníctvom školiacich programov, mentorských príležitostí alebo ciest kariérneho postupu.

**Tipy pre krok aktivít:**

- Stimulujte generovanie nápadov
- Podporujte kolaboratívne myslenie
- Inšpirujte kreativitu
- Podporujte tímovú prácu a brainstorming
- Spark Inovatívne myslenie

**Vzdelávací výsledok týchto aktivít:**

- Študenti si rozvinú zručnosti v kolaboratívnom brainstormingu a vytváraní nápadov.
- Študenti sa naučia určovať priority a vyhodnocovať nápady, aby našli tie najrealistickejšie a najúčinnnejšie riešenia.
- Študenti sa zamerajú na konkrétnu tému alebo výzvu, aby vytvorili relevantnejšie a použiteľnejšie nápady.
- Študenti budú môcť myslieť kreatívne a inovatívne prostredníctvom uznania alebo cien.

#### **4. Aktivita č. 3 (40 min-1h) Návrh inovatívneho riešenia**

Schopnosť identifikovať výzvy v reálnom svete a vytvárať inovatívne riešenia pomocou rôznych techník myslenia.

##### **Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít**

1. Identifikujte skutočnú výzvu alebo problém, pre ktorý by ste chceli navrhnúť inovatívne riešenie. Môže to súvisieť s vaším osobným alebo pracovným životom alebo so širším spoločenským problémom.
2. Použite inovatívne techniky myslenia, ktoré ste sa naučili na tomto školení, ako je brainstorming, nápady a hodnotenie, aby ste vytvorili nápady na potenciálne riešenia tejto výzvy.
3. Vyberte najslubnejší nápad na riešenie a vypracujte návrh s uvedením spôsobu jeho implementácie. Váš návrh by mal obsahovať nasledujúce komponenty:
  - Jasný popis problému alebo výzvy
  - Vysvetlenie, prečo je navrhované riešenie inovatívne
  - Podrobný plán, ako bude riešenie implementované
  - Popis potenciálneho vplyvu riešenia a spôsobu, akým by riešilo problém.
4. Ak je to možné, pripravte prezentáciu svojho návrhu pomocou vizuálov alebo iných médií podľa potreby na efektívnu komunikáciu vašich predstáv.
5. Podelte sa o svoj návrh a povzbudte spätnú väzbu a diskusiu.
6. Zamyslite sa nad procesom vývoja vášho návrhu a zručnosťami, ktoré ste použili, ako je kreativita, kritické myslenie a spolupráca.

##### **Tipy pre krok aktivít**

Umožniť študentom uplatniť svoje vedomosti a zručnosti v inovatívnom myslení na problém v reálnom svete a prísť s kreatívnymi a efektívnymi riešeniami

##### **Výsledkom tejto aktivity je:**

- nadobudnúť zručnosť vytvárať komplexné návrhy na implementáciu inovatívnych riešení
- preukázať schopnosť aplikovať zručnosti inovatívneho myslenia získané počas tohto školenia na prezentovanie riešení reálnych výziev.
- stať sa zručným v strategickom riešení zložitých problémov, čím prispeje k schopnosti riešiť problémy.
- zvýšiť svoju schopnosť efektívne komunikovať zložité myšlienky, písomne aj verbálne, keď prezentujú svoje návrhy ostatným.

## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (40 mn)**

- Popis otázok s riadenou reflexiou a sebakontrolou: Požiadajte študentov, aby sa zamysleli nad touto jednotkou testovaním svojich vedomostí a kladením otázok. Pomôže vám to posúdiť úroveň ich zapojenia a porozumenia.
- Navrhované otázky:
  1. Čo považujete za svoje silné a slabé stránky v inovatívnom myslení?
  2. Ako plánujete ďalej rozvíjať svoje schopnosti inovatívneho myslenia?
  3. Môžete sa podeliť o prípady, keď ste v minulosti použili inovatívne myslenie na riešenie problémov?
  4. Aké stratégie plánujete použiť na podporu svojho inovatívneho myslenia v budúcnosti?

## **6. Záver jednotky (5 min)**

Prostredníctvom tejto témy sme preskúmali rôzne techniky a prístupy na podporu inovatívneho myslenia. Pozreli sme sa tiež na to, ako podporiť spoluprácu a tímovú prácu v procese tvorby nápadov. Uplatňovaním týchto nástrojov a stratégií môžu jednotlivci a organizácie zvýšiť svoju inovačnú kapacitu a podporiť pozitívne zmeny vo svojich oblastiach. S praxou a odhodlaním sa každý môže stať inovatívnym mysliteľom a zmysluplne prispievať svetu okolo seba.

Kľúčovým posolstvom/bodmi, ktoré treba mať na pamäti pri tejto jednotke, je, že inovatívne myslenie je nevyhnutné pre úspech v dnešnom rýchlo sa meniacom a neustále sa meniacom pracovnom prostredí a rozvoj zručností inovatívneho myslenia môže viesť k nájdeniu jedinečných riešení, o ktorých ostatní možno ani neuvažovali.

- Opýtajte sa účastníkov, či majú nejaké otázky týkajúce sa jednotky.
- Niektoré videá môžete zdieľať a diskutovať o nich:
  - <https://www.youtube.com/watch?v=keCwRdbwNQY>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=qDrMAzCHFUU>

## Vyhodnotenie a záver kurzu



Účastníci sa obzerajú späť na pôdu, ktorú prebrali počas kurzu, a pripravujú sa, ako budú aplikovať to, čo sa naučili. Účastníci poskytujú spätnú väzbu o kurze a odporúčajú spôsoby, ako ho zlepšiť.

### **CIELE:**

Na konci modulu 2 školitelia pripomenú účastníkom ciele modulu a skontrolujú ich dosiahnutie pre každého.

### **TRVANIE:**

40 minút (v závislosti od počtu účastníkov)

### **KROK ZA KROKOM:**

1. Písomné vyhodnotenie kurzu (15min)

Rozdajte formuláre hodnotenia kurzu:

- Následné hodnotenie aktivity (zručnosti) pre študentov
- Spokojnosť

Požiadajte účastníkov, aby vyplnili svoje formuláre. Požiadajte ich, aby odpovedali čo najviac a aby písali jasne v jazyku zvolenom na školenie.

Poukázať na to, že neustále zvyšovanie kvality sa týka vzdelávania

2. Aktivita spätnej väzby modulu: RUKA (30 minút) Trvanie: 30 minút.

Počet osôb (min): 4.

Miesto konania: vnútorný alebo vonkajší priestor.

Materiály a zdroje: papier a perá.

Opis aktivity Aby bolo možné zhodnotiť aktivity predtým vyvinuté v rámci školenia, účastníci by mali byť vyzvaní, aby nakreslili vlastnú ruku na hárok papiera. Po nakreslení vlastnej ruky by mali vyplniť rôzne informácie pre každý „prst“:

1. Moment tréningu, ktorý sa chystajú dodržať
2. Závazok, ktorý chcú dať sami sebe
3. Vec, ktorú mali najmenej radi
4. Vplyv školenia na budúcnosť
5. Čo sa im najviac páčilo

# PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV

Krok za krokom GRIT a  
myslenie na rast



character

DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE



Funded by the  
European Union

Táto príručka pre školiteľov je kompletnou príručkou, ktorá vedie školiteľov krok za krokom k oživeniu workshopu / školenia o niektorých mäkkých zručnostiach.

**Cieľová skupina školenia:**

**DOSPELÝ alebo MLADÝ UČITEĽ VRÁTANE NEETS**

## **VITAJTE**

Sme veľmi radi, že ste sa rozhodli stať sa trénerom rozvoja postavy. Táto príručka pre trénera je navrhnutá tak, aby vám pomohla organizovať a viesť kurzy pre dospelých, vrátane NEET.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť aplikovať tieto znalosti a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch.



**character**

**DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE**



# VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Táto príručka pre trénera obsahuje všetky informácie a dokumenty, ktoré budete potrebovať na spustenie kurzu: „GRIT a rast myslenia“

Príručka pozostáva zo 6 modulov:

Modul 1 : GRIT a rast myslenia Modul 2 : Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie Modul 4 : Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia Modul 5 : Odolnosť a vytrvalosť Modul 6 : Aktívne občianstvo a európske hodnoty

Tieto moduly môžu byť poskytnuté úplne alebo čiastočne skupine účastníkov.

Každý modul pokrýva niekoľko mäkkých zručností a modul si môžete vybrať podľa skutočných potrieb svojich účastníkov.

<b>modul</b>	<b>Mäkké zručnosti</b>
Modul 1: GRIT a myslenie na rast	Budovanie vlastnej kapacity - Zručnosti sebadisciplíny - Zvládanie stresu - Sebadôvera - Odolnosť voči vlastnej motivácii
Modul 2: Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností	Kreativita - Kritické myslenie - Inovatívne myslenie
<b>Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie</b>	Pozitívna psychológia - Emocionálna inteligencia - Socializačné schopnosti - Tímová práca
Modul 4: Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia	Seba koncept - Sociálne porovnanie - Sebamotivácia - Introspekčný koncept
Modul 5: Odolnosť a vytrvalosť	Uprednostňovanie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom - Stanovenie cieľov - Rozhodovanie - Zvládanie stresu
Modul 6: Aktívne občianstvo a európske hodnoty	Aktívne občianstvo a európske hodnoty - Asertivita - Medzikultúrna komunikácia

## **Modul 3: Základy pozitívnej psychológie a prezentácia emocionálnej inteligencie**

### **Obsah tohto GUIDE pre jeden modul**

- Prezentácia, príprava, materiál
- Scenár výučby alebo súhrnná sekvencia
- Podrobný popis každej časti modulu
  - Vitajte a naštartujte
  - Jednotka 1, 2, 3...
  - Záver a vyhodnotenie

### **Aké informácie sú uvedené v tejto príručke?**

- Ciele modulu ako celku
- Predpoklady
- Ciele každej jednotky
- Plánované trvanie každej jednotky
- Kľúčové správy
- Pokyny, ktoré dáte svojim účastníkom na vykonávanie aktivít
- Rady týkajúce sa uľahčenia/animácie v určitých prípadoch (upozornenia alebo tipy)
- Obsah hodnotení pred a po školení a rady, ako ich efektívne používať/analyzovať

### **Prílohy obsahujú:**

- Banka obrázkov
- Výber animačných techník
- Výber ľadoborcov a energizérov
- Kontrolný zoznam pre trénerov
- Obsah prieskumov
- Následná brožúra pre stážistov



**Modul 3**  
**Základy pozitívnej**  
**psychológie a**  
**emocionálnej**  
**inteligencie**

## Prezentácia vzdelávacieho modulu 3

---

### CIEĽ A CIELE VZDELÁVANIA MODULU

Cieľom tohto vzdelávacieho modulu je poskytnúť účastníkom komplexné pochopenie výziev a poučenie sa z nich.

#### Na konci modulu 3 budú účastníci schopní:

- Pochopíte základné pojmy pozitívnej psychológie a jej vplyv na osobné šťastie a pohodu.
- Aplikujete princípy pozitívnej psychológie na kultiváciu pozitívnych emócií, zmysluplných vzťahov a zmyslu pre zmysel v každodennom živote.
- Uvedomte si úlohu emocionálnej inteligencie pri porozumení a zvládaní osobných emócií, ako aj v empatii s emóciami druhých.
- Aplikujte zručnosti emočnej inteligencie na zlepšenie pracovného výkonu, efektívnosti vedenia a kultivujte pozitívne, empatické vzťahy.
- Pochopíte kľúčové aspekty socializácie vrátane efektívnej komunikácie, spolupráce, empatie a rešpektu.
- Ukážte efektívne schopnosti tímovej práce vrátane spolupráce, kompromisov a pochopenia skupinovej dynamiky.
- Aplikujte socializačné zručnosti na zlepšenie tímového výkonu a osobných vzťahov.
- Implementujte praktické stratégie na zlepšenie socializačných zručností a schopností tímovej práce.
- Zamyslite sa nad skutočnými príkladmi a prípadovými štúdiami, ktoré demonštrujú aplikáciu týchto konceptov a zručností v rôznych kontextoch.

### STRATÉGIA UČENIA

Modul obsahuje praktické cvičenia a prípadové štúdie. Každá jednotka obsahuje krátke teoretické časti a praktické aktivity. Tréneri sa môžu rozhodnúť začať teoretickou časťou alebo praktickými aktivitami.

Odporúčame, aby sa účastníci zaregistrovali na webovej stránke a pozreli si videá a dokumenty na webovej stránke (pred, počas alebo po kurze)

### PREDPOŽIADAVKY

- Účastníci by mali mať dobrú úroveň hovorených a písaných jazykových zručností používaných na kurze



## Prezentácia vzdelávacieho modulu 3

---

### PRÍPRAVA (pred príchodom účastníkov do miestnosti)

1. Usporiadajte miestnosť (pracovný priestor, priestor na spätnú väzbu). Skontrolujte, či zariadenie funguje (videoprojektor atď.).
2. Zopakujte si aktivitu: Dôkladne sa oboznámte s pokynmi a cieľom ľadoborca. Uistite sa, že rozumiete procesu a cieľu, t. j. predstaviť koncepty pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie zábavným a interaktívnym spôsobom.
3. Naplánujte si úvod: Pripravte si krátke vysvetlenie o pozitívnej psychológii a emocionálnej inteligencii, ktoré predstavíte pred začiatkom aktivity. Zdôraznite, ako tieto koncepty zdôrazňujú rozpoznanie a využitie osobných silných stránok, emocionálne sebauvedomenie a vytváranie pozitívneho prostredia.
4. Otestujte priestor: Skontrolujte školiacu miestnosť, aby ste zabezpečili dostatok priestoru pre všetkých účastníkov, aby stáli v kruhu a pohybovali sa. V prípade potreby odstráňte všetky prekážky alebo premiestnite nábytok.
5. Pripravte sa: Premýšľajte o pozitívnej vlastnosti alebo sile, ktorú o sebe budete zdieľať, keď začnete s aktivitou. Malo by ísť o niečo, čo súvisí s emocionálnou inteligenciou alebo osobnou pohodou, čo môže byť príkladom pre účastníkov.
6. Pripravte si zhrnutie: Ako facilitátor musíte viesť účastníkov reflexnej diskusie po aktivite. Urobte si poznámky k bodom, ktoré chcete zdôrazniť, ako je rôznorodosť silných stránok v rámci skupiny, význam týchto silných stránok pri zvyšovaní emocionálnej inteligencie a ich prínos k osobnej pohode.
7. Naplánujte si nepredvídané udalosti: Zvážte, ako budete zvládať, ak je účastníkov viac, ako sa očakávalo, alebo ak aktivita trvá kratšie alebo dlhšie. Majte záložný plán na vyplnenie času navyše alebo skrátenie aktivity.



## Prezentácia vzdelávacieho modulu 3

---

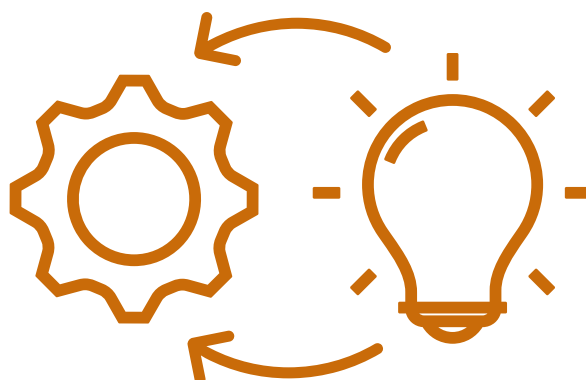
8. Nezabudnite, že dokumenty a slajdy, vrátane dátumu školenia, miesta školenia, mien školiteľov atď., by ste mali vyplniť pred začatím školenia. Nezabudnite pridať tieto informácie aj do prezentácií PPT (najmä do masky PPT). Môžu byť zahrnuté aj všetky potrebné dodatočné informácie.

9. Čo sa týka rozvrhu kurzu, čas si môžete upraviť podľa vlastného želania, začať alebo skončiť skôr alebo neskôr, podľa vášho rozvrhu.

10. Analyzujte odpovede na dotazníkový prieskum M3 Assessment a vezmite to do úvahy pri prispôsobovaní výučby

11. Analyzujte odpovede v dotazníku Predtréningový dotazník pre stážistov a vezmite to do úvahy pri prispôsobovaní vašej výučby

Pamätajte, že kľúčové je vytvoriť prostredie, v ktorom sa účastníci budú cítiť pohodlne pri zdieľaní a interakcii medzi sebou.



## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 3

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Vitajte a spustenie 20 min	Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie Prezrite tréningový modul a postup vzdelávania Dohodnite sa na pravidlách života v rámci skupiny počas školiaceho kurzu Ukážte, že odpovede na predtréningový dotazník účastníkov boli zohľadnené	aktivity ľadoborca úvodná prezentácia diskusia o pravidlách skupiny
Unit-1 Úvod & Aktivita 20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pochopiť základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie</li> <li>- Predstaviť pojmy a ich význam v osobnom a pracovnom živote</li> <li>- Zapojte sa do krátkej aktivity, aby ste pochopili praktickú aplikáciu týchto pojmov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentácia v Powerpointe</li> <li>• videoklipy</li> <li>• krátka činnosť</li> </ul>
Unit-1 - Teoretické základy 20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prehĺbiť pochopenie koncepcií pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie</li> <li>- Naučte sa, ako aplikovať tieto koncepty v osobnom a pracovnom živote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentácia v Powerpointe</li> <li>• diskusia o prípadovej štúdii</li> </ul>
Jednotka 1 – Aktivita: Workshop skúmania osobných hodnôt a silných stránok 75 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikujte osobné hodnoty a silné stránky</li> <li>- Pochopiť ich úlohu pri formovaní správania a rozhodnutí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dielňa</li> <li>• diskusia v skupine</li> </ul>
Skontrolujte pochopenie jednotky 1 10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zhodnoťte pochopenie pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie – Zamyslite sa nad osobným uplatnením</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relačný kvíz otázok a odpovedí</li> </ul>
Záver 1. bloku 5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zhrňte kľúčové pojmy z jednotky – Zamyslite sa nad osobným rastom a uplatňovaním konceptov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diskusia v skupine</li> </ul>



## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 3

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Lekcia 2 - Úvod a krátka aktivita 20 min	- Porozumieť základom analýzy temperamentu a jeho úlohe v medziľudských vzťahoch - Diskutovať o význame temperamentu v osobnom a pracovnom živote	Videoklipy z prezentácie programu PowerPoint
Lekcia 2 - Teoretické základy 20 min	- Prehľbiť pochopenie analýzy temperamentu - Naučte sa, ako použiť tieto znalosti na zlepšenie medziľudských vzťahov	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentácia PowerPoint diskusia o prípadovej štúdii</li> </ul>
Jednotka 2 - Aktivita 1: Hranie rolí emocionálnej inteligencie 60 min	- Pochopte a aplikujte zložky emocionálnej inteligencie - Získajte praktické skúsenosti s používaním emocionálnej inteligencie v situáciách skutočného života	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diskusia v rolovej skupine</li> </ul>
Jednotka 2 - Aktivita 2: Analýza prípadovej štúdie emocionálnej inteligencie 45 min	- Analyzujte situácie zo skutočného života pomocou konceptov emocionálnej inteligencie - Rozvíjajte zručnosti pri riešení problémov a rozhodovaní	<ul style="list-style-type: none"> <li>• skupinová diskusia analýzy prípadovej štúdie</li> </ul>
Skontrolujte pochopenie jednotky 2 5 min	- Vyhodnoňte pochopenie analýzy temperamentu - Zamyslite sa nad osobnou aplikáciou	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relačný kvíz otázok a odpovedí</li> </ul>
Záver 2. bloku 5 min	- Zhrňte kľúčové pojmy z jednotky - Zamyslite sa nad osobným rastom a uplatňovaním konceptov	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diskusia v skupine</li> </ul>

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 3

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Lekcia 3 - Úvod a krátka aktivita 20 min	- Pochopíte dôležitosť socializačných zručností a tímovej práce - Diskutujte o tom, ako tieto zručnosti ovplyvňujú osobný a pracovný život	Videoklipy z prezentácie programu PowerPoint
Lekcia 3 - Teoretické základy 20 min	- Prehĺbiť pochopenie socializačných zručností a tímovej práce - Zistíte, ako tieto zručnosti uplatniť v osobnom a pracovnom živote	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusia o prípadovej štúdii v prezentácii PowerPoint</li> </ul>
Jednotka 3 - Aktivita 1: Team Scavenger Hunt 60 min	- Zlepšite komunikačné a vyjednávacíe schopnosti v rámci tímu - Vypracujte stratégiu a pracujte na jej realizácii - Pochopíte dôležitosť rôznych rolí v tíme - Zažite výzvy a odmeny tímovej práce	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diskusia scavenger hunter group</li> </ul>
Kapitola 3 – Aktivita 2: Hranie rolí pri riešení konfliktov 60 min	- Pochopenie a uplatnenie stratégií riešenia konfliktov v tímovom prostredí - Získanie praktických skúseností s riešením konfliktov v reálnych situáciách	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diskusia v rolovej skupine</li> </ul>
Skontrolujte pochopenie jednotky 3 5 min	- Zhodnoťte pochopenie socializačných zručností a tímovej práce - Zamyslite sa nad osobným uplatnením	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relácia otázok a odpovedí, kvíz</li> </ul>
Záver 3. bloku 5 min	- Zhrňte kľúčové pojmy z jednotky - Zamyslite sa nad osobným rastom a uplatňovaním konceptov	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diskusia v skupine</li> </ul>
Záver modulu 10 min	- Zhrňte kľúčové koncepty zo všetkých jednotiek - Zamyslite sa nad osobným rastom a aplikáciou konceptov v rámci modulu - Diskutujte o zastrešujúcich témach a poznatkoch - Zopakujte si ciele modulu a zhodnoťte, či boli dosiahnuté	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diskusia v skupine</li> </ul>

## Privítanie a spustenie modulu 3

---

Trvanie a obsah úvodu sa môže líšiť, ak študenti sledujú 1 alebo celý modul projektu.

Tento úvod uvedený nižšie je príkladom minima, ktoré je potrebné urobiť v prípade, keď sa študent riadi iba týmto modulom 2. Vytvorí to bezpečné prostredie.

### CIELE START-UPU:

- Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie
- Prezentujte tréningový modul a postup učenia
- Počas školenia sa dohodnite na pravidlách života v skupine
- Ukážte, že odpovede na predtréningový dotazník účastníkov boli zohľadnené

### TRVANIE:

30 až 60 minút max (v závislosti od počtu účastníkov, či sa účastníci poznajú alebo nie, či ide o prvý modul alebo nie...)

### SPUSTENIE: KROK ZA KROKOM



Voliteľné: Zahrajte si príjemnú hudbu na pozadí, kým účastníci prichádzajú a hľadajú svoje miesta.

#### 1. (20 až 30 min) Úvod do modulu - spoznajte sa navzájom

- (5 až 10 minút) Predstavte sa (a prípadne aj vašu organizáciu).
- (5 až 20 min) Úvod umožňuje účastníkom navzájom sa spoznať
- (10 min) Stručne vysvetlite, ako sa začal školiaci projekt a partnerstvo s ERASMUS+ Partnermi

## Privítanie a spustenie modulu 3

---

### Kľúčová správa:

„Vitajte v príručke na rozvoj postavy! V tomto programe sa snažíme poskytnúť dospelým školiteľom nástroje, ktoré potrebujú na motiváciu a zvyšovanie zručností učiacich sa (dospelých, vrátane NEET), aby zvýšili svoju zamestnateľnosť.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť aplikovať tieto znalosti a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch. Okrem toho sa program zameriava na výučbu študentov (pod vedením školiteľov) dôležitosti GRIT a myslenia zameraného na rast a spôsobilosť, ako k týmto témam pristupovať. Naučením sa dôležitosti GRIT a myslenia rastu získajú študenti tohto programu zručnosti a znalosti potrebné na to, aby zostali motivovaní a sústredení na svoje ciele. Naučia sa tiež byť odolní a vytrvalí tvárou v tvár nepriazni osudu a lepšie porozumieť sebe a svojmu miestu vo svete.

### Zapamätaj si:

Príručka pozostáva zo 6 modulov:



1. GRIT a myslenie na rast,
2. Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností,
3. základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie,
4. Sebauvedomenie a pochopenie rôznych aspektov sebapoňatia,
5. Odolnosť a vytrvalosť,
6. Aktívne občianstvo a európske hodnoty.

Každý modul obsahuje rôzne jednotky, ktoré sa venujú rôznym témam v rámci predmetu modulu. Okrem toho každá jednotka poskytuje základ pre teóriu na tému jednotky a popis aktivít, ktoré je možné realizovať pod vedením školiteľa.

## Privítanie a spustenie modulu 3

---

### Čo je to GRIT?

Niektor by sa mohol opýtať. GRIT je kombináciou vášne a vytrvalosti a myslenie na rast je viera, že svoje zručnosti a schopnosti možno zlepšiť úsilím a obetavosťou. Ak sa chcete dozvedieť viac, pokračujte a čítajte ďalej!

Veľa šťastia na vašej ceste GRIT!“



### **2. (15 min) - Objasnenie cieľov kurzu a prezentácia plánu kurzu**

Prezentujte ciele a harmonogram modulu; všetky potrebné objasnenia v súvislosti s očakávaniami vyjadrenými počas predchádzajúcej činnosti.

Je tiež dôležité rýchlo získať spätnú väzbu odpovedí skupiny na „Predtréningový dotazník pre štážistov“ a na „M3 Assessment survey“

### **3. (15 min) - Objasnenie pravidiel kurzu**

Pripomeňte účastníkom harmonogram školenia a to, že školenie prebieha v anglickom/miestnom jazyku, ale nemali by váhať požiadať o ďalšie vysvetlenia alebo preklady, ak niečomu úplne nerozumejú.

### **4. (15 – 30 min.) Icebreaker „The Positivity Web“**

Tu je zábavný a interaktívny ľadoborec s názvom „The Positivity Web“. Táto aktivita si nevyžaduje žiadne špecifické materiály, podporuje skupinovú interakciu a zavádza koncept pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie.

#### **Inštrukcie:**

##### **1. Prvý krok: Skupinové zhromaždenie (1 min)**

Požiadajte účastníkov, aby sa postavili do kruhu smerom dovnútra.

## Privítanie a spustenie modulu 3

---

### 1. Druhý krok: Hodenie komplimentov (10-15 minút)

- Facilitátor začne loptou (imaginárnou, ak neexistuje skutočná), predstaví sa a potom zdieľa pozitívnu vlastnosť alebo silu, o ktorej si myslí, že má. To by malo zvýšiť ich emocionálnu inteligenciu alebo prispieť k ich pohode. Napríklad: "Ja som John a myslím, že jednou z mojich silných stránok je, že som dobrý poslucháč."
- Facilitátor potom „hodí“ loptu inému účastníkovi. Účastník, ktorý „prijme“ loptu, sa predstaví, zdieľa pozitívnu vlastnosť alebo silu, o ktorej si myslí, že má, a potom „hodí“ loptu inej osobe. Toto pokračuje, kým sa všetci v kruhu nepredstavia a nezdieľajú.

### 2. Krok 3: Reflexia positivity (3-4 minúty)

- Potom, čo posledná osoba zdieľala svoju pozitívnu charakteristiku, požiadajte skupinu, aby sa zamyslela nad zdieľanými charakteristikami alebo silnými stránkami. Umožnite krátku diskusiu o tom, ako tieto silné stránky prispievajú k emocionálnej inteligencii a osobnej pohode.

**Zhrnutie:** Zdôraznite, že každý má jedinečné silné stránky a že ich rozpoznanie je kľúčovým aspektom pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie.

**Učebné body:** Táto aktivita umožňuje účastníkom zdieľať niečo pozitívne o sebe a vytvárať pozitívne prostredie. Predstavuje tiež koncept rozpoznávania a využívania osobných silných stránok, čo je základným aspektom pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie. Podporuje tiež aktívne počúvanie, kritickú zložku emocionálnej inteligencie.

# Kapitola 1: Využitie šťastia – základy pozitívnej psychológie

---

## CIELE:

- Cieľom Lekcie 1 je predstaviť študentom základy pozitívnej psychológie.
- Pochopenie jej významu v osobnom a pracovnom živote.
- Pochopenie jeho úlohy pri zvyšovaní šťastia a pohody.
- Jednotka povzbudzuje účastníkov, aby preskúmali svoje hodnoty a silné stránky.
- Študenti musia pochopiť, ako tieto hodnoty a silné stránky ovplyvňujú ich správanie, rozhodovanie a vzťahy.
- Študenti budú povzbudzovaní, aby využili svoje silné stránky na zlepšenie ich pohody.
- Budú tiež povzbudzovaní, aby pozitívne prispievali do scenára tímovej práce s využitím svojich jedinečných silných stránok.



## TRVANIE jednotky 1:

1:30 až 2:00 (v závislosti od počtu účastníkov)



## **1. Úvod jednotky:**

Táto jednotka sa ponorí do fascinujúcej sféry pozitívnej psychológie a jej rozhodujúcej úlohy pri formovaní plnohodnotného života. Je nevyhnutné, aby ste svojim študentom oznámili, že ich pohodu a šťastie majú pod kontrolou. O úspechu v živote nerozhodujú len vonkajšie faktory, ale aj pestovanie pozitívnych emócií a postojov. Odporúčame vám viesť svojich študentov k sebareflexii a položiť si túto otázku: "Ako môžem využiť silu pozitívnej psychológie na zlepšenie svojho života a života iných?" Ako školitelia sa snažíme umožniť študentom, aby prevzali zodpovednosť za svoje blaho a vydali sa na cestu k šťastnejšiemu a plnohodnotnejšiemu životu.

## **2. Aktivita 1 (15 min): Kultivácia pozitívnych emócií:**

### **Prístup trénera**

#### **Vzdelávacie výsledky tejto aktivity sú:**

- Pochopte dôležitosť kultivácie pozitívnych emócií.
- Študenti pochopia, ako tieto emócie prispievajú k celkovej pohode.
- Budú skúmať stratégie na podporu pozitívnych emócií v ich každodennom živote, ako je vďačnosť, pokoj, radosť a záujem.
- Na konci tejto aktivity študenti získajú praktické zručnosti na zámerné pestovanie týchto emócií.
- Konečným cieľom je zlepšiť ich emocionálnu pohodu.



**Pokyny pre študentov:**

- Zamyslite sa nad časom, keď ste zažili každú z nasledujúcich emócií: vďačnosť, pokoj, radosť a záujem. Zapíšte si tieto skúsenosti.
- Diskutujte vo dvojiciach alebo malých skupinách o tom, aké boli tieto skúsenosti, ako sa vo vás cítili a aký vplyv mali na vašu celkovú náladu a pohodu.
- Teraz premýšľajte o tom, ako by ste mohli zámerne kultivovať tieto emócie vo svojom každodennom živote. Môže to byť prostredníctvom praktík, ako je vedenie denníka vďačnosti, nájdenie času na tichú reflexiu alebo meditáciu, zapojenie sa do aktivít, ktoré vám prinášajú radosť, alebo objavovanie nových záujmov.
- Zdieľajte svoje stratégie so skupinou a diskutujte o tom, ako by ste ich mohli implementovať do svojho každodenného života.
- V nasledujúcich dňoch alebo týždňoch skúste implementovať tieto stratégie a všimnite si akékoľvek zmeny vo svojich emóciách alebo celkovej nálade.

### **3. Teoretické základy (20 min)**

#### **I. Úvod do pozitívnej psychológie:**

Vitajte v inšpiratívnej sfére pozitívnej psychológie! Ako tréneri môžeme preskúmať oblasť mimo honby za neustálym šťastím alebo popieraním životných výziev. Pozitívna psychológia je o pochopení zložitých prvkov, ktoré prispievajú k plnohodnotnému a plnohodnotnému životu. Je to vedecká cesta, ktorá odhaľuje, čo prináša radosť a zmysel, a ako sa o tieto prvky starať, aby ste si vytvorili uspokojujúci život.

Pozitívna psychológia ponúka mnoho nástrojov, ktoré nám umožňujú vytvárať obohacujúce životné skúsenosti. V našej úlohe trénerov dospelých môžeme:

**A. Zosilnenie pozitívnych emócií: Pozitívne emócie ako radosť, láska a vďačnosť sú nádherné stavy bytia a rozširujú naše vedomie, rozširujú perspektívy a zvyšujú odolnosť voči nepriazni osudu.**

**B. Plne sa zapojte do života: Preskúmame koncept „flow“, tie podmanivé momenty, keď sa zdá, že čas zastane, keď sa úplne pohltime činnosťou. Naším cieľom je pomôcť našim dospelým študentom hľadať pútavejšie skúsenosti.**

**C. Podporujte zdravé vzťahy: Ľudské spojenia sú nevyhnutné a pozitívna psychológia nás učí pestovať silné, zmysluplné vzťahy, ktoré poháňajú šťastie a celkovú pohodu.**

**D. Identifikujte a využite silné stránky: Každý jednotlivec má jedinečné silné stránky. Našou úlohou ako školiteľov je pomáhať našim dospelým študentom rozpoznať a efektívne využívať svoje silné stránky, čo vedie k zlepšeniu výkonu a väčšej spokojnosti so životom.**

**E. Kultivujte zmysel pre zmysel: Hľadanie zmyslu a účelu v našom konaní je kľúčové pre naše celkové blaho. Preskúmame, ako viesť našich dospelých študentov pri objavovaní a pestovaní zmyslu pre zmysel života.**

Zamyslite sa nad okamihom vo svojom živote, keď ste sa cítili skutočne vďační, napríklad keď vám priateľ ponúkol podporu v náročnom období alebo keď ste po dlhom a únavnom dni zažili úžasnú krásu západu slnka. Táto vďačnosť vás pozdvihla a pozitívne ovplyvnila vašu celkovú pohodu a odolnosť. Pozitívna psychológia poskytuje neoceniteľné poznatky, ktoré môžu pozdvihnúť náš každodenný život, a ako školitelia môžeme tieto poznatky zdieľať s našimi dospelými študentmi. Spoločne sa ponoríme hlbšie do konceptov, cvičení a stratégií, ktoré nám umožňujú využiť šťastie a vytvárať pozitívne transformácie v životoch našich študentov.

## II. Základné pojmy pozitívnej psychológie

Teraz sa pozrime na základné koncepty pozitívnej psychológie:

**A. Pozitívne emócie:** Pozitívne emócie sú základným kameňom pozitívnej psychológie a výrazne ovplyvňujú pohodu. Podme sa ponoriť do týchto emócií:

- 1. Radosť:** Radosť je spontánny výbuch šťastia, často vyvolaný vonkajšou udalosťou alebo osobným úspechom. Umožňuje nám na chvíľu prekonať starosti a plne sa ponoriť do prítomného okamihu, omladzovať našu myseľ a energizovať naše telá.
- 2. Vďačnosť:** Vďačnosť zahŕňa uznanie a ocenenie dobra v našich životoch. Ukázalo sa, že pravidelná prax vďačnosti zvyšuje šťastie a znižuje symptómy depresie.
- 3. Pokoj:** Pokoj predstavuje pokoj a bezstarostnosť, ponúka pokoj, mier a schopnosť získať perspektívu a rovnováhu uprostred životného zhonu.

Pozitívne emócie, aj keď sú prechodné, majú trvalý vplyv na šťastie a pohodu. Rozširujú myslenie, podporujú odolnosť a pomáhajú budovať trvalé osobné zdroje.

**B. Vzťahy:** Pozitívne vzťahy sú sociálnym základom nášho života a hlboko ovplyvňujú naše šťastie. Ako školitelia budeme skúmať stratégie na pestovanie týchto väzieb:

- 1. Empatia:** Rozvíjanie schopnosti porozumieť a zdieľať pocity druhých posilňuje naše spojenia a podporuje podporné a starostlivé vzťahy.
- 2. Efektívna komunikácia:** Jasná a súcitná komunikácia je nevyhnutná pre úspešné vzťahy, podporuje porozumenie a budovanie dôvery.
- 3. Riešenie konfliktov:** Konštruktívne zvládanie konfliktov je kľúčové pre zdravé vzťahy. Povedieme našich dospelých študentov pri rozvíjaní zručností, aby sa s rešpektom pohybovali v nezhodách a našli vzájomne výhodné riešenia.

Kvalita našich vzťahov priamo ovplyvňuje naše blaho. V pozitívnych vzťahoch nachádzame podporu, spoločnú radosť a pocit spolupatričnosti.

**C. Zmysel a účel: Objavenie zmyslu a účelu života presahuje prechodné šťastie a zahŕňa:**

- 1. Žiť autenticky: Povzbudzovanie našich dospelých študentov, aby žili v súlade so svojím skutočným ja a základnými hodnotami, môže podporiť pocit naplnenia a účelu.**
- 2. Prispievanie k príčine väčšej ako ja: Zapojenie sa do činností, ktoré presahujú osobné záujmy, môže poskytnúť hlbšiu a trvalú formu šťastia.**
- 3. Využitie silných stránok: Využitie našich jedinečných silných stránok na pozitívny prínos pre naše životné prostredie môže vyvolať hlboký pocit spokojnosti.**

Pocit zmyslu a účelu môže brániť životným výzvam, zvyšovať odolnosť a prispievať k dlhodobému šťastiu.

Tieto základné koncepty pozitívnej psychológie sa prelínajú a vzájomne pôsobia, aby vytvorili dynamický a komplexný prístup k zvyšovaniu šťastia a celkovej pohody.

### **III. Výhody pozitívnej psychológie**

Teraz sa pozrime na výhody pozitívnej psychológie:

**A. Fyzické a duševné zdravie: Zameranie pozitívnej psychológie na šťastie a pohodu má široké dôsledky pre fyzické aj duševné zdravie:**

- 1. Fyzické zdravie: Výskum naznačuje, že šťastnejší ľudia sa tešia lepšiemu zdraviu, zažívajú menej chorôb, môžu sa pochváliť silnejším imunitným systémom a dokonca žijú dlhšie.**
- 2. Duševná pohoda: Zásahy pozitívnej psychológie môžu pomôcť predchádzať a zvládať poruchy duševného zdravia, ako je depresia a úzkosť, podporovať rast mysle, zvyšovať sebaúctu a zlepšovať kvalitu života.**

**B. Odolnosť: Pozitívna psychológia zohráva významnú úlohu pri podpore odolnosti, našej schopnosti odraziť sa od nepriazne:**

- 1. Budovanie duševnej sily: Odolnosť nás vybavuje na zvládanie stresu, prekonávanie prekážok a prispôsobovanie sa zmenám, čím zvyšuje našu duševnú silu.**
- 2. Podpora optimizmu: Udržiavanie si pozitívneho výhľadu, dokonca aj v náročných časoch, je kľúčové pre zvládanie nepriaznivého stavu a pre to, aby ste sa stali silnejšími.**
- 3. Kultivácia vd'ačnosti: Praktizovanie vd'ačnosti posúva naše zameranie z negatívneho na pozitívne a pomáha efektívnejšie zvládať životné výzvy.**

Odolnosť je kritická životná zručnosť, ktorá nám umožňuje zvládať náročné situácie a udržiavať si duševnú pohodu.

V podstate výhody pozitívnej psychológie presahujú len dobrý pocit. Ako tréneri máme nástroje na zlepšenie svojho zdravia, budovanie odolnosti a plnohodnotnejší život. Ešte dôležitejšie je, že môžeme viesť našich dospelých študentov na tejto transformačnej ceste k väčšiemu šťastiu a celkovej pohode. Pochopenie pozitívnej psychológie a výhod, ktoré ponúka, je kľúčovým základom pre vašu cestu k zlepšeniu blahobytu. Uvedomenie si významu týchto pojmov a ich potenciálu vytvárať pozitívne transformácie vás bude motivovať k tomu, aby ste ich aktívne začlenili do svojho tréningu, a umožní vašim dospelým, aby sa vydali na cestu k šťastnejšiemu a plnohodnotnejšiemu životu.

### **3. Teoretické základy (20 min)**

#### **Výstupom z teoretickej časti je:**

- Po teoretickej časti by študenti mali jasne pochopiť koncept pozitívnej psychológie.
- Pochopia dôležitosť: pozitívnych emócií, vzťahov, angažovanosti, zmyslu a úspechu (všetko zapuzdrené v modeli PERMA) pri podpore blahobytu.
- Študenti si budú vedomí rôznych stratégií na kultiváciu týchto prvkov denne.
- Konečným cieľom je zlepšiť ich šťastie a celkové duševné zdravie

#### **Pokyny pre študentov počas teoretického kroku:**

- Pozorne si vypočujte prezentáciu o pozitívnej psychológii.
- Robte si poznámky o kľúčových konceptoch a stratégiách súvisiacich s pestovaním pozitívnych emócií, vzťahov, angažovanosti, významu a úspechu.
- Neváhajte klásť otázky alebo požadovať objasnenie akéhokoľvek aspektu teoretického obsahu.
- Premýšľajte o tom, ako by ste mohli použiť diskutované stratégie vo svojom vlastnom živote, aby ste zlepšili svoju pohodu.

#### **Tipy pre teoretický krok**

- Pokúste sa dať teoretické koncepty do súvisu s vašimi vlastnými skúsenosťami, aby ste ich lepšie pochopili a zapamätali si ich.
- Robte si poznámky spôsobom, ktorý vám dáva zmysel. Môže vám pomôcť napríklad použitie diagramov alebo myšlienkových máp.
- Nebojte sa klásť otázky, ak vám niečo nie je jasné. Teoretický obsah tvorí základ pre praktické aktivity, preto je dôležité, aby ste mu plne porozumeli.
- Zvážte diskusiu o obsahu so svojimi rovesníkmi po stretnutí, aby ste upevnili svoje porozumenie a získali rôzne perspektívy.

## **4. Aktivity (1h30 - 2h): Workshop skúmania osobných hodnôt a silných stránok**

### **Výsledkom týchto cvičení je:**

- Študenti budú schopní identifikovať svoje hodnoty a silné stránky.
- Študenti pochopia, ako tieto hodnoty a silné stránky ovplyvňujú ich:
  1. Správanie
  2. Rozhodovanie
  3. Vzťahy
- Študenti získajú prehľad o tom, ako môže využitie ich silných stránok:
  4. Zvýšte ich šťastie
  5. Zlepšite ich celkovú pohodu.

Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít

- Zúčastnite sa workshopu skúmania osobných hodnôt a silných stránok. To zahŕňa individuálnu reflexiu a skupinovú diskusiu.
- Počas aktivity sa zamyslite nad svojimi osobnými hodnotami a silnými stránkami. Zamyslite sa nad tým, čo to hovoria o vás ako jednotlivcovi.
- Zdieľajte svoje hodnoty a silné stránky so skupinou. Vypočujte si aj názory a skúsenosti iných.
- Zamyslite sa nad tým, ako môžete využiť svoje hodnoty a silné stránky na zlepšenie svojej pohody a šťastia v každodennom živote.

### **Tipy pre krok aktivít**

- Počas činnosti buďte úprimní a otvorení. Čím úprimnejší budete o svojich hodnotách a silných stránkach, tým väčší úžitok z aktivity získate.
- Rešpektujte príspevky ostatných v skupine. Hodnoty a prednosti každého človeka sú iné, a to je v poriadku.
- Pokúste sa aplikovať poznatky, ktoré získate touto aktivitou, do svojho každodenného života. Zvážte, ako môžete častejšie využívať svoje silné stránky a žiť viac v súlade so svojimi hodnotami.
- Zaznamenajte si svoje úvahy o tejto aktivite. Možno bude užitočné vrátiť sa k nim neskôr.

## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (20 minút)**

Popis otázok s riadenou reflexiou a sebakontrolou: Požiadajte študentov, aby sa zamysleli nad touto jednotkou a zhodnotili svoje vedomosti. Tieto otázky sú navrhnuté tak, aby zaujali študentov a zmerali ich porozumenie.

Navrhované otázky:

- Čo je zamestnateľnosť a ako presahuje technické zručnosti?
- Prečo sú mäkké zručnosti na dnešnom trhu práce čoraz dôležitejšie?
- Viete pomenovať a vysvetliť niekoľko mäkkých zručností?
- Ako mäkké zručnosti dopĺňajú technické znalosti na pracovisku?

## **6. Záver jednotky (5 min)**

Kľúčovým odkazom, ktorý majú školitelia odovzdať svojim študentom, je, že zamestnateľnosť nie je len o technických zručnostiach, ale zahŕňa aj rozvoj základných mäkkých zručností. Mäkké zručnosti ako komunikácia, tímová práca, prispôsobivosť a riešenie problémov sú na dnešnom konkurenčnom trhu práce nevyhnutné. Dopĺňajú technickú odbornosť, umožňujú efektívnu spoluprácu a zlepšujú schopnosť jednotlivcov prosperovať v rôznych pracovných prostrediach. Kultiváciou týchto mäkkých zručností môžu jednotlivci zvýšiť svoju zamestnateľnosť, využiť nové príležitosti a zlepšiť svoju sociálno-ekonomickú situáciu, čím sa na trhu práce umiestnia ako hodnotné aktívum a posilnia svoj osobný a profesionálny rast. Tréneri by mali povzbudzovať študentov, aby kládli akékoľvek otázky o jednotke.



## Kapitola 2: Empatia a emócie – Budovanie emocionálnej inteligencie

---



### **CIELE:**

Jednotka 2 sa zameriava na zlepšenie pochopenia emocionálnej inteligencie (EQ) a jej kľúčových komponentov. Cieľom je poukázať na úlohu EQ pri riadení osobných a profesionálnych vzťahov s dôrazom na dôležitosť empatie. Študenti budú vybavení praktickými stratégiami na rozvoj a zlepšenie svojich zručností EQ.



### **TRVANIE jednotky 2:**

2h až 2h30 (v závislosti od počtu účastníkov)

### **1. Úvod jednotky:**

Táto jednotka preskúma zaujímavý svet emocionálnej inteligencie (EQ) a jej kľúčovú úlohu v osobnom a profesionálnom rozvoji. Je dôležité, aby ste svojim študentom oznámili, že pochopenie a riadenie emócií môže byť hlbokým nástrojom rastu. Úspech nie je určený len technickými zručnosťami, ale aj schopnosťou orientovať sa v emocionálnom prostredí. Odporúčame vám viesť svojich študentov k sebareflexii a položiť si túto otázku: „Ako môžem využiť emocionálnu inteligenciu na zlepšenie svojho osobného a profesionálneho života?“ Ako školitelia sa snažíme umožniť študentom, aby prevzali kontrolu nad svojimi emóciami a vydali sa na cestu k väčšiemu úspechu a pohode.

### **2. Aktivita 1 na predstavenie jednotky 2 (15 minút): empatia a emócie: Budovanie emocionálnej inteligencie**

**Vzdelávacie výsledky tejto aktivity sú:**

- Študenti si rozvinú zvýšené sebauvedomenie svojich emocionálnych reakcií.
- Študenti získajú praktické poznatky, aby mohli efektívnejšie zvládať emócie v rôznych situáciách a reagovať na ne.
- Táto aktivita bude slúžiť ako krok k zvýšeniu emocionálnej inteligencie študentov, ktorá je kľúčová pre:
  - Úspešné osobné interakcie
  - Efektívne profesionálne interakcie.

### **Pokyny pre študentov**

Žiadame vás, aby ste si spomenuli a zamysleli sa nad situáciou z minulého týždňa, keď ste zažili silnú emocionálnu reakciu. Zapíšte si situáciu, emócie, ktoré ste cítili, svoje reakcie a zamyslite sa nad tým, ako ste svoje emócie mohli zvládnuť lepšie. Pamätajte, že cieľom nie je potlačiť svoje emócie, ale pochopiť ich a riadiť ich konštruktívnejším spôsobom. Toto cvičenie s názvom „The Emotion Response Journal“ vám pomôže zvýšiť vaše sebauvedomenie a vybaví vás zručnosťami na efektívnejšie riadenie vašich emocionálnych reakcií.

### 3. Teoretické základy (20 min)

Teraz sa pozrime, ako EQ ovplyvňuje náš profesionálny život, najmä pracovný výkon a vedenie:

#### **Vylepšený pracovný výkon:**

- **Lepšie rozhodovanie:** Jednotlivci s vysokým EQ rozumejú svojim emóciám, vďaka čomu sú schopní zabrániť emóciám, aby zatemnili úsudok a rozhodovanie. Tiež lepšie zvládajú stres, čím znižujú impulzívne rozhodnutia.
- **Zlepšená komunikácia:** EQ zahŕňa silné sociálne zručnosti, ktoré vedú k efektívnej komunikácii, ktorá zabraňuje nedorozumeniam a podporuje pozitívne vzťahy na pracovisku.
- **Zvýšená motivácia:** Vnútna motivácia, súčasť EQ, poháňa jednotlivcov k dokonalosti a zvyšuje celkový pracovný výkon. Jednotlivci s vysokým EQ zostávajú sebamotivovaní a dôsledne pracujú na dosahovaní cieľov napriek prekážkam.

#### **Efektivita vedenia:**

- **Empatické vedenie:** Lídri s vysokým EQ majú tendenciu byť empatickejší, chápu perspektívy členov svojho tímu, budujú si dôveru a vytvárajú podporné pracovné prostredie.
- **Riešenie konfliktov:** Emocionálne inteligentní lídri vynikajú v riadení a riešení konfliktov a podporujú harmonické pracovné prostredie.
- **Rozvoj tímu:** Lídri s vysokým EQ rozpoznávajú silné a slabé stránky svojich členov tímu, čo umožňuje efektívne pridelovanie rolí a profesionálny rozvoj.

Vo vzdelávaní dospelých sú tréneri lídrami. Váš EQ ovplyvňuje efektivitu vašej výučby a formuje učenie vašich účastníkov. Pochopenie ich emócií a empatická reakcia vytvára podporné vzdelávacie prostredie. Silné sociálne zručnosti uľahčujú efektívnu komunikáciu, čo vedie k lepšiemu porozumeniu a angažovanosti.

Výskum neustále podčiarkuje dôležitosť EQ na pracovisku. TalentSmart napríklad zistil, že EQ je najsilnejším prediktorom úspechu, ktorý predstavuje 58 % pracovného výkonu. Okrem toho sa zistilo, že 90 % špičkových hráčov má vysoký EQ.

#### **4. Zlepšenie emocionálnej inteligencie**

EQ nie je fixné; dá sa to rozvíjať. Tu sú stratégie pre trénerov a účastníkov na pestovanie EQ:

- **Cvičte všímavosť:** Zostať prítomný a zaangažovaný zvyšuje sebauvedomenie a reguláciu emócií. Tréneri môžu účastníkom predstaviť cvičenia všímavosti, aby zvýšili sústredenie.
- **Prijmite reflexívne zapisovanie do denníka:** Vedenie denníka pomáha sebauvedomeniu. Školenci ho môžu použiť na pochopenie svojej cesty učenia a reakcií.
- **Rozvíjajte schopnosti aktívneho počúvania:** Aktívne počúvanie podporuje empatiu. Tréneri môžu začleniť cvičenia podporujúce pozorné počúvanie.
- **Zapojte sa do cvičení empatie:** Hranie rolí pomáha rozvíjať empatiu. Tréneri môžu tieto cvičenia využiť na zvýšenie svojej empatie.
- **Hľadajte spätnú väzbu a uvažujte:** Pravidelná spätná väzba poskytuje pohľad na emocionálne reakcie. Tréneri môžu medzi účastníkmi podporovať kultúru spätnej väzby.

Zlepšenie EQ je cesta sebaobjavovania, učenia sa a rastu. Tréneri sa môžu vydať na túto cestu a viesť stážistov, zvýšiť ich efektivitu a poskytnúť celoživotné zručnosti.

Pochopenie vplyvu EQ na prácu a vedenie a stratégií na jeho zlepšenie pripraví trénerov a účastníkov na úspech v osobnom a profesionálnom živote.

### **Výstupom z teoretickej časti je:**

- Študenti získajú základné znalosti o emocionálnej inteligencii.
- Pochopia kľúčové zložky emocionálnej inteligencie:
  1. Sebauvedomenie
  2. Samoregulácia
  3. Motivácia
  4. Empatia
  5. Sociálne zručnosti
- Pochopia vplyv emocionálnej inteligencie na:
  6. Osobný život
  7. Profesionálny život
- Pochopia úlohu emocionálnej inteligencie pri zvládaní stresu.
- Naučia sa spôsoby, ako zlepšiť emocionálnu inteligenciu.

### **Pokyny pre študentov počas teoretického kroku:**

Preskúmame koncept emocionálnej inteligencie, jej význam a jej zložky. Venujte pozornosť detailom, príkladom a anekdotám použitým na vysvetlenie pojmov. Zvážte, ako sa tieto pojmy vzťahujú na vaše osobné skúsenosti. V prípade potreby si urobte poznámky, pretože to pomôže zachovať a použiť informácie.

### **Tipy pre teoretický krok**

- Aktívne sa zúčastňujte na relácii – počúvajte, pýtajte sa a po výzve sa podelte o svoje poznatky.
- Spojte teóriu so svojimi skúsenosťami – zlepší to vaše pochopenie a uchovanie pojmov.
- Kontrola a reflexia – Po relácii si prečítajte poznámky a poskytnuté materiály. Zamyslite sa nad tým, ako možno naučené koncepty uplatniť vo svojom každodennom živote.
- Zostaňte otvorení – aj keď sa vám niektoré koncepty alebo nápady zdajú cudzie alebo náročné, majte otvorenú myseľ. Emocionálna inteligencia je cesta, ktorá si vyžaduje čas a prax.

#### 4. Činnosti č. 2 (1h30-2h): Rolová hra emocionálnej inteligencie

##### **Výsledky vzdelávania sú:**

- Účastníci pochopia, ako fungujú zložky emocionálnej inteligencie v scenároch reálneho sveta.
- Získajú praktické skúsenosti s aplikáciou zručností Emočnej inteligencie.
- Dostanú spätnú väzbu o svojej kompetencii emocionálnej inteligencie.

##### **Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít**

Každý účastník sa zapojí do scenára hrania rolí, ktorý zahŕňa emocionálnu inteligenciu. Budete sa musieť pripraviť, spustiť hru a následne sa zapojiť do reflexívnej diskusie. Počas hrania rolí buďte čo najautentickejší a počas diskusie otvorene zdieľajte svoje úvahy.

##### **Tipy pre krok aktivít**

1. Plne sa zapojte: Čím realistickejšie je hranie rolí, tým lepšia je skúsenosť s učením.
2. Majte otvorenú myseľ: Buďte pripravení prijať spätnú väzbu a konštruktívnu kritiku od svojich kolegov.
3. Uvažujte: Po každom scenári hrania rolí si nájdite čas na premýšľanie o tom, čo ste urobili dobre a čo by ste mohli zlepšiť.

#### 4. Činnosti č. 3 (1h30-2h): Analýza prípadovej štúdie emocionálnej inteligencie

##### **Výsledky vzdelávania sú:**

- Účastníci budú schopní analyzovať aplikácie emocionálnej inteligencie v reálnom živote.
- Identifikujú využitie komponentov emocionálnej inteligencie v rôznych situáciách.
- Budú diskutovať o vplyve emocionálnej inteligencie na výsledky.

##### **Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít**

Prečítate si a analyzujete prípadovú štúdiu zameranú na aplikáciu emocionálnej inteligencie. Vaša analýza by mala identifikovať, ktoré komponenty emocionálnej inteligencie boli použité a ako ovplyvnili výsledok. Podelte sa o svoju analýzu a zapojte sa do diskusií.

##### **Tipy pre krok aktivít**

1. Dôkladne analyzujte: Urobte si čas na pochopenie prípadovej štúdie a rozpoznanie komponentov emocionálnej inteligencie.
2. Spolupráca: Podelte sa o svoje myšlienky a počúvajte ostatných počas diskusie. Poskytnite širšiu perspektívu.
3. Zamyslite sa: Zamyslite sa nad tým, ako možno poznatky z prípadovej štúdie použiť vo vašich osobných alebo profesionálnych situáciách.

## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (90 min)**

V tomto krátkom hodnotení zhodnotíte, ako vaši študenti porozumeli Jednotke 2: "Empatia a emócie: Budovanie emocionálnej inteligencie." Urobte to stručné s týmito otázkami:

### **Pochopenie emocionálnej inteligencie (EQ):**

- Požiadajte študentov, aby definovali emocionálnu inteligenciu (EQ) vlastnými slovami.
- Povzbudte ich, aby vysvetlili, prečo je EQ nevyhnutný v osobnom a profesionálnom kontexte.

### **Skúmanie komponentov EQ:**

- Opýtajte sa, či študenti dokážu identifikovať a popísať päť kľúčových komponentov EQ, ktoré navrhol Daniel Goleman: sebauvedomenie, sebaregulácia, motivácia, empatia a sociálne zručnosti.
- Požiadajte o konkrétne príklady alebo scenáre, kde by sa každý komponent mohol používať denne.

### **Vplyv EQ na pracovný výkon:**

- Nechajte študentov formulovať, ako môže EQ zvýšiť pracovný výkon a efektivitu vedenia.
- Pýtajte sa na príklady zo života z ich skúseností alebo pozorovaní.

### **Stratégie na zlepšenie EQ:**

- Posúďte, či študenti zhromaždili stratégie a techniky na rozvoj EQ.
- Opýtajte sa, či sú si istí svojou schopnosťou naučiť tieto stratégie ostatných.

Zabezpečte, aby žiaci pochopili, že neexistujú žiadne správne alebo nesprávne odpovede, a toto hodnotenie je navrhnuté tak, aby im pomohlo upevniť svoje vedomosti a pripraviť sa na efektívne zdieľanie týchto konceptov s ostatnými.

## **6. Záver jednotky (5 min)**

Stretnutie zakončite stručným zhrnutím úlohy školiteľov pri vedení študentov k vyššej emocionálnej inteligencii. Zopakujte, že cesta k zvýšenej emocionálnej inteligencii je neustály proces, ktorý si vyžaduje prax, sebareflexiu a trpezlivosť. Povzbudzujte školiteľov, aby pokračovali v integrácii stratégií, ktoré sa tu naučili, do svojich školení a interakcií so študentmi. Pripomeňte im, že ako tréneri sú teraz lepšie vybavení na to, aby pomohli ostatným zlepšiť ich emocionálnu inteligenciu, zamestnateľnosť a medziľudské vzťahy.



## Unit 3: Social Savvy & Synergy - Socialization Skills & Teamwork

---



### CIELE:

- Vybaviť účastníkov jasným pochopením dôležitosťi socializačných zručností v osobnom aj profesionálnom kontexte.
- Viesť účastníkov pri rozpoznávaní zložiek efektívnej tímovej práce, vrátane komunikácie, spolupráce, empatie a rešpektu.
- Poskytnúť účastníkom príležitosti na precvičenie a zdokonalenie svojich socializačných zručností prostredníctvom interaktívnych aktivít a scenárov hrania rolí.
- Diskutovať o účinkoch socializačných zručností na tímovú dynamiku a tímový výkon.
- Uvažovať o individuálnych socializačných zručnostiach a identifikovať oblasti pre zlepšenie a rast.

### TRVANIE jednotky 3:

2h až 2h30 (v závislosti od počtu účastníkov)



## **1. Úvod jednotky:**

Táto jednotka sa ponorí do základných pojmov efektívnej komunikácie, spolupráce a tímovej práce, pričom zdôrazní ich kľúčovú úlohu v osobnom a profesionálnom rozvoji. Je dôležité, aby ste svojim študentom oznámili, že úspech často závisí od ich schopnosti spolupracovať s ostatnými. Budovanie pevných medziľudských vzťahov a schopnosti tímovej práce sú nevyhnutné pre kariérny rast. Odporúčame vám viesť svojich študentov k sebareflexii a položiť si túto otázku: "Ako môžem zlepšiť svoje sociálne zručnosti a schopnosti tímovej práce, aby som vytvoril príležitosti na úspech?" Ako školitelia sa snažíme umožniť študentom, aby prevzali zodpovednosť za svoje medziľudské zručnosti a vydali sa na cestu k úspešnejšej a úspešnejšej budúcnosti.

## **2. Aktivita 1 (15 min): Budovanie základov: Pochopenie vašich sociálnych silných a slabých stránok**

### **Vzdelávacím výsledkom tejto aktivity je:**

- Účastníci získajú lepšie sebauvedomenie o svojich sociálnych schopnostiach prostredníctvom sebareflexie a skupinovej diskusie.
- Identifikujú svoje silné stránky a oblasti na zlepšenie v socializácii.
- Pochopí dôležitosť rozvoja socializačných zručností a schopností tímovej práce pre efektívny tréning dospelých.

### **Pokyny pre študentov:**

- Premýšľajte o svojich sociálnych interakciách v rôznych kontextoch, ako sú školenia, osobný život alebo profesionálne nastavenia. Zamyslite sa nad prípadmi, keď ste sa cítili sociálne zdatní, a nad situáciami, keď ste čelili výzvam.
- Napíšte aspoň tri silné stránky, o ktorých si myslíte, že ich máte v sociálnych situáciách, a tri oblasti, v ktorých si myslíte, že potrebujete zlepšenie. Môže to zahŕňať komunikačné zručnosti, empatiu, tímovú prácu, vyjednávanie, riešenie konfliktov atď.

Keď si premyslíte a zapíšete svoje myšlienky, zapojíme sa do skupinovej diskusie, kde sa podelíte o svoje úvahy. Pomôže vám to pochopiť pohľad iných a poučiť sa z ich skúseností

### **3. Teoretický základ (30 minút)**

#### **1. "Pochopenie socializačných zručností"**

Socializačné zručnosti sú pre trénerov dospelých kľúčové a ovplyvňujú osobnú a profesionálnu sféru. Štyri kľúčové aspekty socializačných zručností zahŕňajú:

- **Komunikácia:** Základom je efektívna komunikácia, ktorá podporuje dialóg, diskusiu a aktívnu účasť na učení.
- **Empatia:** Pochopenie a overenie jedinečných skúseností a emócií u dospelých študentov vytvára priaznivé vzdelávacie prostredie.
- **Rešpekt:** Oceňovanie rôznorodosti skúseností a myšlienok podporuje vzájomné uznanie a zdvorilosť medzi žiakmi.
- **Prispôsobivosť:** Prispôsobenie tréningových metód jedinečným potrebám dospelých študentov, ich tempu a štýlom učenia zvyšuje angažovanosť.

Zvládnutie týchto zručností výrazne zlepšuje efektivitu školiteľov a obohacuje vzdelávacie skúsenosti.

#### **2. "Sila tímovej práce"**

Tímová práca je nevyhnutná pre úspech, osobný aj profesionálny. Pochopenie jeho mechanizmov vybavuje dospelých trénerov na podporu prostredia pre spoluprácu. Kľúčové body:

- **Význam tímovej práce:** Zvyšuje individuálne silné stránky, podporuje riešenie problémov a pripravuje účastníkov na tímovo orientované prostredie.
- **Kľúčové pojmy:** **Spolupráca, kompromisy a pochopenie skupinovej dynamiky sú životne dôležité prvky.**

Pochopenie tímovej práce zvyšuje efektivitu školiteľov a pripravenosť školiteľov na tímovú prácu v reálnom svete.

### **3. "Prepojenie socializačných zručností a tímovej práce"**

Socializačné schopnosti a tímová práca sú vzájomne prepojené. Sú nevyhnutné pre efektívnu spoluprácu a komunikáciu v školeniach a profesionálnych prostrediach. Kľúčové body:

- **Úloha socializačných zručností v tímovej práci: Efektívne socializačné zručnosti sú nevyhnutné pre úspešnú tímovú prácu. Komunikácia, empatia, rešpekt a prispôsobivosť zohrávajú kľúčovú úlohu.**
- **Vplyv na výkon a vzťahy: Tímy s dobrými socializačnými zručnosťami dosahujú lepšie výsledky a zlepšujú osobné vzťahy.**

Pochopenie tohto vzťahu pomáha školiteľom vytvárať efektívne vzdelávacie prostredie a pripravovať účastníkov pre tímy v reálnom svete.

### **4. "Zlepšenie svojich socializačných zručností a schopností tímovej práce"**

Tréneri by mali vybaviť účastníkov praktickými stratégiami na zlepšenie socializačných zručností a schopností tímovej práce. Stratégie zahŕňajú aktívne počúvanie, neverbálnu komunikáciu, empatické reakcie, jasné úlohy, zvládanie konfliktov a konštruktívnu spätnú väzbu.

Tieto zručnosti umožňujú účastníkom stať sa lepšími komunikátormi, spolupracovníkmi a tímovými hráčmi, čo zvyšuje ich profesionálny úspech a pohodu.

### **5. „Príklady a prípadové štúdie z reálneho života“ Ilustrovanie teoretických vedomostí s príkladmi zo života a prípadovými štúdiami dáva do kontextu aplikáciu socializačných zručností a tímovej práce. Tréneri môžu zdieľať relevantné príklady a prípadové štúdie, čím podnecujú diskusiu a reflexiu medzi účastníkmi.**

Prostredníctvom týchto príkladov a prípadových štúdií z reálneho života získajú účastníci praktické a relevantné poznatky o socializačných zručnostiach a tímovej práci, čím prekenujú priepasť medzi teóriou a praxou.

Táto skrátená verzia poskytuje prehľad kľúčových pojmov pri zachovaní základných informácií z pôvodného obsahu.

**Výstupy vzdelávania v tejto teoretickej časti sú:**

- Študenti pochopia dôležitosť a výhody efektívnej socializácie a tímovej práce v profesionálnom prostredí.
- Pochopia rôzne zložky, ktoré prispievajú k úspešnej tímovej práci, vrátane komunikácie, spolupráce a riešenia konfliktov.
- Uvedomia si úlohu a vplyv socializačných zručností pri budovaní silných, efektívnych tímov a dosahovaní kolektívnych cieľov.

**Pokyny pre študentov počas teoretického kroku**

- Pozorne si prečítajte a skontrolujte poskytnuté materiály o socializačných zručnostiach a tímovej práci. Venujte veľkú pozornosť konceptom efektívnej komunikácie, spolupráce a riešenia konfliktov, pretože sú kľúčové pre budovanie úspešných tímov.
- Zamyslite sa nad svojimi skúsenosťami v tímoch – zvážte silné a slabé stránky, príležitosti a výzvy, ktorým ste čelili.
- Zapíšte si všetky otázky alebo pochybnosti, ktoré môžete mať. Môžete ich riešiť počas diskusie alebo relácie otázok a odpovedí.

**Tipy pre teoretický krok**

- Spojenie pojmov s vašimi vlastnými skúsenosťami môže pomôcť urobiť informácie stráviteľnejšími a zapamätateľnejšími. Zamyslite sa nad predchádzajúcimi situáciami, keď ste pracovali v tíme. Čo fungovalo dobre? Čo nie? Ako môžete použiť to, čo sa teraz učíte, na zlepšenie budúcich skúseností s tímovou prácou?
- Aktívne narábanie s materiálom, ako je písanie poznámok alebo zhrnutie informácií vlastnými slovami, môže zlepšiť vaše pochopenie a uchovávanie informácií.
- Neváhajte klásť otázky alebo hľadať vysvetlenia, ak si nie ste istí nejakým pojmom. Pamätajte, že cieľom nie je len prejsť materiálom, ale pochopiť ho a vedieť ho aplikovať.

## **4. Aktivita č. 2 (1h30-2h): Team Scavenger Hunt**

### **Vzdelávací výsledok týchto aktivít:**

- Študenti si rozšíria svoje komunikačné, vyjednávacie a strategické plánovacie schopnosti v rámci tímu.
- Pochopia význam rôznych rolí v tíme.
- Na vlastnej koži zažijú výzvy a odmeny efektívnej tímovej práce.

### **Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít**

- Vytvorte tímy 4-5 ľudí.
- Dostanete zoznam úloh alebo položiek, ktoré musíte nájsť alebo dokončiť v stanovenom časovom rámci. Uistite sa, že rozumiete pravidlám a v prípade potreby požiadajte o vysvetlenie.
- Vytvorte stratégiu a pracujte spoločne na splnení úloh v danom časovom limite.
- Zúčastnite sa diskusie a podel'te sa o svoje stratégie, skúsenosti, výzvy a poznatky.
- kriticky písať, zhromažďovať a vyhodnocovať informácie a robiť správne rozhodnutia.

### **Tipy pre krok aktivít**

- Využite silné stránky každého: Každý člen tímu bude mať jedinečné silné stránky. Uznajte to a uistite sa, že sa každý cíti cenený a má v tíme svoju úlohu.
- Komunikujte efektívne: Uistite sa, že všetci členovia tímu rozumejú plánu a ich úlohám v ňom. Pravidelné registrácie môžu pomôcť zabezpečiť, aby boli všetci na rovnakej stránke.
- Buďte otvorení rôznym stratégiám: Niekedy prvý plán nefunguje. Buďte pripravení prispôbiť sa a v prípade potreby vyskúšať nové stratégie.

## **4. Aktivita č. 3 Hranie rolí pri riešení konfliktov**

### **Vzdelávací výsledok týchto aktivít:**

- Študenti si rozvinú kľúčové zručnosti na riešenie konfliktov, vrátane empatického porozumenia, efektívnej komunikácie a schopnosti robiť kompromisy.
- Získajú prehľad o tom, ako konštruktívne zvládať napäté situácie v rámci tímovej práce.

### **Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít**

- Spárujte sa s ďalším účastníkom.
- Poskytnite vám vopred určený scenár konfliktu. Pochopte svoje úlohy a problém.
- Zapojte sa do hrania rolí, striedajte sa pri vyjadrovaní svojich názorov a pracujte na riešení.
- Zúčastnite sa skupinovej diskusie, zdieľajte svoje skúsenosti a učte sa od ostatných.

### **Tipy pre krok aktivít**

- Zostaňte v charaktere: Pokúste sa skutočne pochopiť a vyjadriť názor vašej postavy. Toto je bezpečný priestor na preskúmanie scenára.
- Aktívne počúvajte: Keď váš partner vyjadruje svoj názor, pozorne počúvajte. Pochopenie ich pohľadu je kľúčom k vyriešeniu konfliktu.
- Buďte otvorení spätnej väzbe: Táto aktivita je vzdelávacou skúsenosťou. Buďte otvorení spätnej väzbe od svojho partnera a ostatných účastníkov.

## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (90 minút)**

V tejto lekcii zhodnotíte, ako vaši študenti porozumeli 3. bloku: „Sociálna zdatnosť a synergia: Socializačné zručnosti a tímová práca“. Udržujte ho sústredený a interaktívny s týmito otázkami:

### **Kontrola kľúčových pojmov:**

- Požiadajte svojich účastníkov, aby zhrnuli kľúčové socializačné zručnosti zahrnuté v jednotke a vysvetlili, prečo sú dôležité v osobnom a profesionálnom živote.
- Povzbudte ich, aby diskutovali o dôležitosti tímovej práce a o tom, ako socializačné zručnosti významne ovplyvňujú jej účinnosť.

### **Osobná úvaha:**

- Pozvite svojich účastníkov, aby sa zamysleli nad svojimi socializačnými schopnosťami a schopnosťami tímovej práce.
- Povzbudte ich, aby identifikovali svoje silné stránky a oblasti, v ktorých si myslia, že je potrebné zlepšenie.

### **Praktické uplatnenie:**

- Požiadajte účastníkov, aby sa podelili o to, ako hodlajú uplatniť to, čo sa naučili, vo svojich každodenných interakciách a profesionálnom prostredí.
- Povzbudzujte ich, aby diskutovali o konkrétnych scenároch, v ktorých plánujú implementovať svoje novonadobudnuté zručnosti.

### **Spätná väzba k aktivite:**

- Otvorte priestor pre spätnú väzbu o cvičeniach vykonaných počas jednotky.
- Opýtajte sa svojich účastníkov, či považovali aktivity za prospešné, a spýtajte sa, ktorá aktivita bola podľa nich najúčinnnejšia a prečo.

### **Diskusia k prípadovej štúdii:**

- Zapojte svojich účastníkov do diskusie o skutočných príkladoch a prípadových štúdiách zdieľaných počas stretnutia.
- Povzbudzujte ich, aby prepojili poznatky z týchto príkladov so svojimi osobnými alebo profesionálnymi skúsenosťami.

Tieto otázky sú navrhnuté tak, aby podporili aktívnu reflexiu a upevnili pochopenie obsahu jednotky. Ako školiteľ vám táto lekcija tiež poskytne cenné poznatky o účinnosti vašich vyučovacích metód, relevantnosti materiálov a oblastiach, ktoré si môžu vyžadovať ďalšie zdôraznenie alebo objasnenie.



## **6. Záver jednotky (5min)**

Stretnutie ukončíte zhrnutím kľúčových poznatkov z bloku 3: „Sociálna zdatnosť a synergia: Socializačné zručnosti a tímová práca“. Pripomeňte svojim účastníkom dôležitosť týchto zručností v osobnom a profesionálnom živote. Povzbudte ich, aby pokračovali v uplatňovaní a zdokonaľovaní svojich schopností socializácie a tímovej práce. Zopakujte hodnotu reflektívneho hodnotenia a diskusie pri pomoci účastníkom internalizovať a aplikovať získané znalosti. Zdôraznite, že tieto zručnosti sú nevyhnutné pre osobný rast a podporu pozitívnych interakcií a efektívnej spolupráce s ostatnými v rôznych prostrediach.

## Vyhodnotenie a záver kurzu



Účastníci sa obzerajú späť na pôdu, ktorú prebrali počas kurzu, a pripravujú sa, ako budú aplikovať to, čo sa naučili. Účastníci poskytujú spätnú väzbu o kurze a odporúčajú spôsoby, ako ho zlepšiť.

### **CIELE:**

Na konci modulu 3 školitelia pripomenú účastníkom ciele modulu a skontrolujú ich dosiahnutie pre každého.

### **TRVANIE:**

30 minút (v závislosti od počtu účastníkov)

### **KROK ZA KROKOM:**

#### 1. Písomné vyhodnotenie kurzu (15 min)

Rozdajte formuláre hodnotenia kurzu:

- Následné hodnotenie aktivity (zručnosti) pre študentov
- Spokojnosť

Požiadajte účastníkov, aby vyplnili svoje formuláre. Požiadajte ich, aby odpovedali čo najviac a aby písali jasne v jazyku zvolenom na školenie.

Poukázať na to, že neustále zvyšovanie kvality sa týka vzdelávania

## Vyhodnotenie a záver kurzu



2. Ústna spätná väzba s nalepovacími lístkami (60 minút) Táto aktivita povzbudzuje účastníkov, aby spoločne a konštruktívne zdieľali svoje myšlienky o kurze.

**Krok 1: Príprava** Pred začatím sa uistite, že každý účastník má blok s lepiacimi papierikmi a pero. Vytvorte niekoľko veľkých kategórií veľkosti plagátov na stenách okolo miestnosti. Môžete zväžiť označenia ako „Čo sa mi páčilo“, „Čo som sa naučil“, „Čo by sa dalo zlepšiť“ a „Akčné kroky“.

**Krok 2: Individuálna reflexia (10 minút)** Požiadajte účastníkov, aby si našli pár minút na zamyslenie sa nad kurzom. Svoje myšlienky by mali napísať na samostatné lepiace papieriky, jeden nápad na poznámku. Mali by premýšľať o tom, čo sa im páčilo, čo sa naučili, čo by podľa nich mohlo byť lepšie a ako to, čo sa naučili, využijú vo svojom osobnom alebo pracovnom živote.

**Krok 3: Zdieľanie (20 min)** Pozvite účastníkov na plagáty a ich poznámky nalepte do príslušných kategórií. Keď všetci skončí, požiadajte dobrovoľníkov, aby sa podelili o svoje myšlienky. Je dôležité pripomenúť účastníkom, že všetka spätná väzba je cenná a mala by byť poskytovaná s rešpektom.

**Krok 4: Skupinová diskusia (20 minút)** Potom, čo sa všetci podelili, otvorte priestor pre všeobecnú diskusiu. Opýtajte sa, či niekoho prekvapila spätná väzba, či sa vyskytli nejaké opakujúce sa témy alebo či má niekto ďalšie myšlienky inšpirované tým, čo zdieľali ostatní.

**Krok 5: Záver (10 min)** Na záver: Zvýraznite kľúčové poznatky zo spätnej väzby. Uistite sa, že každý rozumie dôležitosti procesu spätnej väzby v neustálom učení a zlepšovaní. Vyjadrite svoje uznanie všetkým za účasť a konštruktívnu spätnú väzbu. Zopakujte dôležitosť uplatnenia naučených zručností a vedomostí vo svojom živote.

**Poznámka:** Vždy povzbudzujte úprimnú a konštruktívnu spätnú väzbu. Pomáha vám zlepšiť budúce stretnutia a prispôsobuje kurz tak, aby lepšie vyhovoval potrebám účastníkov.

# PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV

Krok za krokom GRIT a  
myslenie na rast



character

DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE



Funded by the  
European Union

Táto príručka pre školiteľov je kompletnou príručkou, ktorá vedie školiteľov krok za krokom k oživeniu workshopu / školenia o niektorých mäkkých zručnostiach.

**Cieľová skupina školenia:**

**DOSPELÝ alebo MLADÝ UČITEĽ VRÁTANE NEETS**

## **VITAJTE**

Sme veľmi radi, že ste sa rozhodli stať sa trénerom rozvoja postavy. Táto príručka pre trénera je navrhnutá tak, aby vám pomohla organizovať a viesť kurzy pre dospelých, vrátane NEET.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť aplikovať tieto znalosti a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch.



**character**

**DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE**

## Modul 4 Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia: Prezentačia

# VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Táto príručka pre trénera obsahuje všetky informácie a dokumenty, ktoré budete potrebovať na spustenie kurzu: „GRIT a rast myslenia“

Príručka pozostáva zo 6 modulov:

Modul 1 : GRIT a rast myslenia Modul 2 : Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie Modul 4 : Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia Modul 5 : Odolnosť a vytrvalosť Modul 6 : Aktívne občianstvo a európske hodnoty

Tieto moduly môžu byť poskytnuté úplne alebo čiastočne skupine účastníkov.

Každý modul pokrýva niekoľko mäkkých zručností a modul si môžete vybrať podľa skutočných potrieb svojich účastníkov.

modul	Mäkké zručnosti
Modul 1: GRIT a myslenie na rast	Budovanie vlastnej kapacity - Zručnosti sebadisciplíny - Zvládanie stresu - Sebadôvera - Odolnosť voči vlastnej motivácii
Modul 2: Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností	Kreativita - Kritické myslenie - Inovatívne myslenie
Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie	Pozitívna psychológia - Emocionálna inteligencia - Socializačné schopnosti - Tímová práca
Modul 4: Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia	Seba koncept - Sociálne porovnanie - Sebamotivácia - Introspekčný koncept
Modul 5: Odolnosť a vytrvalosť	Uprednostňovanie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom - Stanovenie cieľov - Rozhodovanie - Zvládanie stresu
Modul 6: Aktívne občianstvo a európske hodnoty	Aktívne občianstvo a európske hodnoty - Asertivita - Medzikultúrna komunikácia

## **Modul 4 Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia: Prezentácia**

### **Obsah tohto GUIDE pre jeden modul**

- Prezentácia, príprava, materiál
- Scenár výučby alebo súhrnná sekvencia
- Podrobný popis každej časti modulu
  - Vitajte a naštartujte
  - Jednotka 1, 2, 3...
  - Záver a vyhodnotenie

### **Aké informácie sú uvedené v tejto príručke?**

- Ciele modulu ako celku
- Predpoklady
- Ciele každej jednotky
- Plánované trvanie každej jednotky
- Kľúčové správy
- Pokyny, ktoré dáte svojim účastníkom na vykonávanie aktivít
- Rady týkajúce sa uľahčenia/animácie v určitých prípadoch (upozornenia alebo tipy)
- Obsah hodnotení pred a po školení a rady, ako ich efektívne používať/analyzovať

### **Prílohy obsahujú:**

- Banka obrázkov
- Výber animačných techník
- Výber ľadoborcov a energizérov
- Kontrolný zoznam pre trénerov
- Obsah prieskumov
- Následná brožúra pre stážistov





**Modul 4**  
**Sebavedomie a rôzne**  
**aspekty sebapoňatia**

---



# Prezentácia vzdelávacieho modulu 4

---

## CIEĽ A CIELE VZDELÁVANIA MODULU

Cieľom tohto vzdelávacieho modulu je pomôcť účastníkom zlepšiť ich zamestnateľnosť prostredníctvom získania / rozvoja kľúčových mäkkých zručností

### Na konci modulu 2 budú účastníci schopní:

- Získajte komplexné pochopenie sebapoňatia a jeho rôznych zložiek.
- Uvedomiť si úlohu sociálneho porovnávania pri formovaní sebaoponovania.
- Vypracujte stratégie na zvýšenie sebamotivácie a dosahovania cieľov.
- Aplikujte techniky introspekcie na zvýšenie sebauvedomenia a osobného rozvoja.

## STRATÉGIA UČENIA

Modul obsahuje praktické cvičenia a prípadové štúdie. Každá jednotka obsahuje krátke teoretické časti a praktické aktivity. Tréneri sa môžu rozhodnúť začať teoretickou časťou alebo praktickými aktivitami.

Odporúčame, aby sa účastníci zaregistrovali na webovej stránke a pozreli si videá a dokumenty na webovej stránke (pred, počas alebo po kurze)

## PREDPOŽIADAVKY

- Účastníci by mali mať dobrú úroveň hovorených a písaných jazykových zručností používaných na kurze

## TRVANIE (maximálne 10 hodín)

- Privítanie a spustenie: 60 minút
- JEDNOTKA 1: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- JEDNOTKA 2: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- JEDNOTKA 3: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- Záver: 45 minút

Tréneri môžu prispôbiť trvanie (v závislosti od počtu účastníkov, času, ktorý je k dispozícii, profilu cieľovej skupiny atď.) Môžu si vybrať aktivity, ktoré chcú robiť, alebo preskočiť celú jednotku.

## Prezentácia vzdelávacieho modulu 2

---

### MATERIÁL

#### DOKUMENTY NA VYTLAČENIE ALEBO NA KRESLENIE

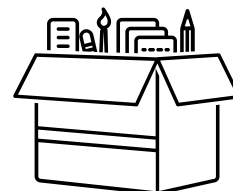
- Príručka pre žiaka
- Vzdelávacie partnerské karty
- Obrázky pravidiel kurzu
- Obrázky kariet počasie
- Harmonogram školiaceho kurzu
- Plagát školenia

#### PREZENTÁCIA V POWERPOINTE:

- Úvod do kurzu

#### POTREBNÝ MATERIÁL

- Post-it poznámky (pre očakávania účastníkov)
- Biely papier A4 (pre obrázky tréningových pravidiel)
- Flipchart
- Nožnice a lepiaca páska
- Dva kusy bieleho papiera A3 (pre rozvrh školenia a plagát „Aké je počasie?“)
- Hrubý papier alebo kartička (pre karty učiacich sa partnerov)
- Tri obálky (pre obrázky karty Počasie)



## Prezentácia vzdelávacieho modulu 2

---

### PRÍPRAVA (pred príchodom účastníkov do miestnosti)

1. Usporiadajte miestnosť (pracovný priestor, priestor na spätnú väzbu). Skontrolujte, či zariadenie funguje (videoprojektor atď.).
2. Nalepte „Obrázky pravidiel kurzu“ na steny, stoly a stoličky. Budú zhromaždené neskôr, aby sa zaviedli pravidlá pre priebeh kurzu.
3. Nalepte „Obrázky karty počasia“ a „Aké je počasia?“ plagát na stenách. Budú používané každý deň pri ukončení školenia.
4. Nalepte na stenu „Rozvrh tréningového kurzu“.
5. Nalepte na dvere „Plagát školenia“.
6. Vytlačte „Karty vzdelávacích partnerov“ farebne na hrubý papier alebo kartón. Neskôr budú distribuované každému účastníkovi (pozri cvičenie 1).
7. Nezabudnite, že dokumenty a slajdy, vrátane dátumu školenia, miesta školenia, mien školiteľov atď., by ste mali vyplniť pred začatím školenia. Nezabudnite pridať tieto informácie aj do prezentácií PPT (najmä do masky PPT). Môžu byť zahrnuté aj všetky potrebné dodatočné informácie.
8. Čo sa týka rozvrhu kurzu, čas si môžete upraviť podľa vlastného želania, začať alebo skončiť skôr alebo neskôr, podľa vášho rozvrhu.
9. Väčšina dokumentov musí byť vytlačená pre každého účastníka a každého školiteľa, hoci niektorí môžu vyžadovať len jeden dokument na pracovnú skupinu. Pozrite si „Dokument pre každú časť na vytlačenie“ (na konci tejto príručky), aby ste videli, koľko kópií z každej presne potrebujete.
10. Analyzujte odpovede na dotazníkový prieskum M1 Assessment a vezmite to do úvahy pri prispôsobovaní výučby
11. Analyzujte odpovede v dotazníku Predtréningový dotazník pre stážistov a vezmite to do úvahy pri prispôsobovaní vašej výučby

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 4

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Vitajte a spustenie 45 min	Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie. Prezentujte modul školenia a postup učenia. Dohodnite sa na pravidlách života v skupine počas školiaceho kurzu. Ukážte, že odpovede na predtréningový dotazník účastníkov boli zohľadnené.	aktivity ľadoborca úvodná prezentácia diskusia o pravidlách skupiny
Lekcia 1 - Úvod	Predstaviť koncept reflektívneho rastu a jeho význam v osobnom rozvoji	- Prezentovať ciele a dôležitosť reflektívneho rastu; - Poskytnite príklady zo skutočného života a prípadové štúdie na ilustráciu konceptu; - Povzbudzujte účastníkov, aby sa podelili o svoje počiatkové myšlienky a skúsenosti súvisiace s reflektívnym rastom.
Jednotka 1 - Aktivita 1 Reflexné Zápisy 20-30 min	Preskúmajte individuálne skúsenosti	- Písanie alebo činnosť denníka
Unit-1 - Teoretické základy 30 min	Poskytnite teoretické poznatky a rámce týkajúce sa sebapoňatia, sociálneho porovnávania, sebamotivácie a introspekcie.	- Prezentovať relevantné teórie, výsledky výskumu a modely; - Zapojte účastníkov do interaktívnych diskusií a aktivít na prehĺbenie ich porozumenia; - Odpovedzte na otázky a objasnite akékoľvek mylné predstavy.

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 4

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Jednotka 1 - Aktivity 30 min	Poskytnite teoretické poznatky a rámce týkajúce sa sebapoňatia, sociálneho porovnávania, sebamotivácie a introspekcie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentať relevantné teórie, výsledky výskumu a modely;</li> <li>- Zapojte účastníkov do interaktívnych diskusií a aktivít na prehĺbenie ich porozumenia;</li> <li>- Odpovedzte na otázky a objasnite akékoľvek mylné predstavy.</li> </ul>
Jednotka 1 - Aktivity 1:15 - 1:45	Aplikujte reflexné praktiky	<p>Aktivita 3: Výzvy na reflexiu 30-45</p> <p>Aktivita 4: Riadené meditačné cvičenie</p> <p>Aktivita 5: Interaktívna hra</p>
Lekcia 1: Záver 1. bloku + kontrola porozumenia  25-35 min	<p>Skontrolujte pochopenie</p> <p>Komentáre: Prehľad aj otázky a odpovede sú kľúčovými časťami vzdelávacieho procesu, ktorý ponúka rekapituláciu aj objasnenie. Zabezpečujú, aby účastníci dobre pochopili materiál predtým, ako prejdú na novú jednotku alebo dokončia školiaci kurz.</p>	<p>Recenzia a otázky a odpovede</p> <p>Prehľad: Toto je časť, kde inštruktor alebo facilitátor preberá hlavné body, koncepty alebo zručnosti, ktoré boli zahrnuté v lekcii alebo jednotke. To pomáha posilniť učenie a dáva účastníkom príležitosť mentálne usporiadať to, čo sa naučili.</p> <p>Otázky a odpovede (Otázky a odpovede):</p> <p>Po preskúmaní sa zvyčajne otvorí relácia otázok a odpovedí. Počas tejto doby môžu účastníci klásť otázky na čokoľvek, čo nemuselo byť počas stretnutia jasné, hľadať ďalšie objasnenie zložitých bodov alebo sa ponoriť hlbšie do konkrétnych tém, ktoré ich zaujímajú.</p>

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 4

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Jednotka 2 Kreativita: Aktivita č. 1 Sebareflexia 30-40 min	Podporujte sebareflexiu	Sebareflexia
Jednotka 2: Teoretické základy kreativity 15 min	Výstupom z teoretickej časti je: Vysvetlite teórie kreativity	Študenti počúvajú prezentáciu a diskusiu školiteľa
Jednotka 2: Činnosti 55 min - 1 h 20	Výsledkom týchto aktivít je: Rozvíjať tvorivé schopnosti	Aktivity: Aktivita 1: Implementujte rannú rutinu Aktivita 3: Cvičenie vďačnosti Aktivita 4: Pozitívna samomluva Aktivita 5: Manažment času
Lekcia 2: Záver 1. bloku + kontrola porozumenia 25 min	Skontrolujte pochopenie	Recenzia a otázky a odpovede*
Jednotka 3 Kritické myslenie: Aktivita č. 1 Pozitívne afirmácie 5-30 min	Výsledkom tejto aktivity je: Kultivujte pozitívne afirmácie	Predstavenie bloku 3
Lekcia 3: Teoretické základy kritického myslenia 30 min	Výstupom z teoretickej časti je: Rozvíjať schopnosti kritického myslenia	Študenti počúvajú prezentáciu a diskusiu školiteľa

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 4

---

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Jednotka 3: Aktivity 1:05 - 1:20	Zlepšiť zručnosti v kritickom myslení	Aktivity: Aktivita 3: Spätná väzba od kolegov Aktivita 4: Vizuálna reflexia Aktivita 7: Hranie rolí
Lekcia 3: Záver 1. bloku + kontrola porozumenia 45 min	Skontrolujte pochopenie	Recenzia a otázky a odpovede*

## Privítanie a spustenie modulu 2

---

Trvanie a obsah úvodu sa môže líšiť, ak študenti sledujú 1 alebo celý modul projektu.

Tento nižšie uvedený úvod je príkladom minima, ktoré je potrebné urobiť v prípade, keď sa študent riadi iba týmto modulom 4. Vytvorí to bezpečné prostredie.

### **CIELE START-UPU:**

- Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie
- Prezentujte tréningový modul a postup učenia
- Počas školenia sa dohodnite na pravidlách života v skupine
- Ukážte, že odpovede na predtréningový dotazník účastníkov boli zohľadnené

### **TRVANIE:**

30 až 60 minút max (v závislosti od počtu účastníkov, či sa účastníci poznajú alebo nie, či ide o prvý modul alebo nie...)

### **SPUSTENIE: KROK ZA KROKOM**



Voliteľné: Zahrajte si príjemnú hudbu na pozadí, kým účastníci prichádzajú a hľadajú svoje miesta.

#### 1. (20 až 30 min) Úvod do modulu - spoznajte sa navzájom

- (5 až 10 minút) Predstavte sa (a prípadne aj vašu organizáciu).
- (5 až 20 min) Úvod umožňuje účastníkom navzájom sa spoznať
- (10 min) Stručne vysvetlite, ako sa začal školiaci projekt a partnerstvo s ERASMUS+ Partnermi



## Privítanie a spustenie modulu 2

---

### Kľúčová správa:

„Vitajte v príručke na rozvoj postavy! V tomto programe sa snažíme poskytnúť dospelým školiteľom nástroje, ktoré potrebujú na motiváciu a zvyšovanie zručností učiacich sa (dospelých, vrátane NEET), aby zvýšili svoju zamestnateľnosť.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť aplikovať tieto znalosti a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch. Okrem toho sa program zameriava na výučbu študentov (pod vedením školiteľov) dôležitosti GRIT a myslenia zameraného na rast a spôsobilosť, ako k týmto témam pristupovať. Naučením sa dôležitosti GRIT a myslenia rastu získajú študenti tohto programu zručnosti a znalosti potrebné na to, aby zostali motivovaní a sústredení na svoje ciele. Naučia sa tiež byť odolní a vytrvalí tvárou v tvár nepriazni osudu a lepšie porozumieť sebe a svojmu miestu vo svete.

### Zapamätaj si:

Príručka pozostáva zo 6 modulov:

1. GRIT a myslenie na rast,
2. Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností,
3. základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie,
4. Sebauvedomenie a pochopenie rôznych aspektov sebapoňatia,
5. Odolnosť a vytrvalosť,
6. Aktívne občianstvo a európske hodnoty.



Každý modul obsahuje rôzne jednotky, ktoré sa venujú rôznym témam v rámci predmetu modulu. Okrem toho každá jednotka poskytuje základ pre teóriu na tému jednotky a popis aktivít, ktoré je možné realizovať pod vedením školiteľa.

## Privítanie a spustenie modulu 2

---

### Čo je to GRIT?

Niektoby sa mohol opýtať. GRIT je kombináciou vášne a vytrvalosti a myslenie na rast je viera, že svoje zručnosti a schopnosti možno zlepšiť úsilím a obetavosťou. Ak sa chcete dozvedieť viac, pokračujte a čítajte ďalej!

Veľa šťastia na vašej ceste GRIT!“



### **2. (15 min) - Objasnenie cieľov kurzu a prezentácia plánu kurzu**

Prezentujte ciele a harmonogram modulu; všetky potrebné objasnenia v súvislosti s očakávaniami vyjadrenými počas predchádzajúcej činnosti.

Je tiež dôležité rýchlo získať spätnú väzbu odpovedí skupiny na „Predtréningový dotazník pre štážistov“ a na „M4 Assessment survey“

### **3. (15 min) - Objasnenie pravidiel kurzu**

Pripomeňte účastníkom harmonogram školenia a to, že školenie prebieha v anglickom/miestnom jazyku, ale nemali by váhať požiadať o ďalšie vysvetlenia alebo preklady, ak niečomu úplne nerozumejú.

### **4. (15-30min) Ľadoborec ALEBO Počasie dňa**

Nájdite svojich ľudí

1. Rozdeľte všetkých do skupín po troch alebo štyroch.
2. Dajte im časový limit desať minút.

Za ten čas musia pomenovať svoju skupinu a nájsť tri veci, ktoré má každý jeden spoločný. Nehovoríme tu ani o základných veciach (veci ako „všetci sme ľudské bytosti“ alebo „všetci dýchame kyslík“ sa tu nepočítajú). Niečo viac podobné:

Všetci traja sme ešte len deti.

Všetci sme niekedy v živote vlastnili červené auto.

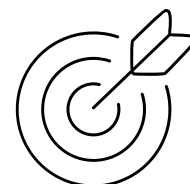
Všetky naše matky majú krstné meno „Martha“. Po uplynutí časového limitu nech sa každá skupina podelí o názov svojej skupiny a fakty, ktoré objavili.

## Jednotka 1: Reflexný rast

---

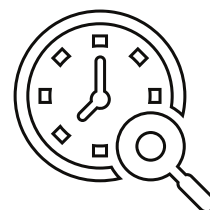
### **CIELE:**

Táto jednotka je o výučbe rastu prostredníctvom reflexie. Lepším pochopením seba samých môžeme rásť rýchlejšie



### **TRVANIE jednotky 1:**

1h až 1h30 (v závislosti od počtu účastníkov)



## PLÁN, VÝSLEDKY VZDELÁVANIA A POKYNY PRE UČIAC

### **1. Úvod jednotky: vysvetlite názov tejto jednotky a ciele, inšpirujte ľudí, aby sa zapojili do tejto novej jednotky.**

Cieľom tejto jednotky je pomôcť účastníkom porozumieť a urobiť si sebauvedomenie, zlepšiť sebarozvoj.

Reflexívny rast je základným nástrojom osobného rastu a sebauvedomenia, ktorý zahŕňa čas na zváženie našich myšlienok, pocitov, predsudkov a presvedčenia o sebe a svete okolo nás. Prostredníctvom sebareflexie môžeme získať väčšiu jasnosť v našom autentickom ja a identifikovať oblasti, v ktorých musíme urobiť zmeny alebo zlepšenia, aby sme dosiahli naše ciele.

Reflexívny rast ako sebareflexia bol spojený so zlepšenou emocionálnou inteligenciou, schopnosťami riešiť problémy, zvládaním stresových faktorov, zlepšenými schopnosťami rozhodovania a zmyslupnejšími vzťahmi s ostatnými. Cvičenie sebareflexie môže podporiť empatiu a súcitiť pre nás samých a ľudí okolo nás.

### **2. Aktivita 1: Zápis reflexných skúseností (20 – 30 minút)**

**Vzdelávacím výsledkom tejto aktivity je:**

- Zamyslíte sa nad nedávnymi skúsenosťami sebareflexie. Napíšete krátky príbeh, opíšete poznatky a vykonané zmeny a zhodnotíte účinnosť použitých stratégií. Zdieľajte a diskutujte o zisteniach.

**Pokyny pre študentov**

- Vezmite pero a papier alebo otvorte prázdny dokument.
- Napíšete krátky príbeh o nedávnej skúsenosti, kde ste sa zaoberali sebareflexiou.
- Opíšete situáciu, poznatky, ktoré ste získali, a všetky zmeny, ktoré ste urobili ako výsledok vašej úvahy.

### **3. Teoretické základy (30 min)**

#### **Výstupom z teoretickej časti je:**

- Reflexné skúsenosti Zápisová aktivita je zvýšené porozumenie vlastnej reflexívnej ceste rastu. Reflexiou osobných skúseností účastníci získavajú prehľad o stratégiách, ktoré používajú na sebareflexiu, a hodnotia ich efektivitu. Táto aktivita uľahčuje sebauvedomenie a zdôrazňuje oblasti potenciálneho zlepšenia v postupoch sebareflexie, čím podporuje neustály osobný rozvoj.
- Výzvy na zamyslenie: Premýšľaním o každej výzve získate hlbšie pochopenie seba a svojej cesty osobného rastu. Môžete objaviť nové postrehy, myšlienky alebo emócie, o ktorých ste doteraz neuvažovali.
- Cvičenie vedenej meditácie: Po meditácii sa môžete cítiť uvoľnenejšie, sústredenejšie a uvedomovať si svoje myšlienky a emócie. Môžete tiež lepšie pochopiť, ako byť pozornejší vo svojom každodennom živote.
- Interaktívna hra: Na konci hry budete lepšie chápať názory vašich spoluhráčov na témy sebareflexie a oni budú lepšie rozumieť vašim. Môžete sa tiež navzájom naučiť nové stratégie a poznatky, ktoré môžete použiť vo svojich vlastných sebareflexných praktikách.

#### **Pokyny pre študentov počas teoretického kroku:**

- Pozrite si aj ďalší obsah, viac interagujte s účastníkmi, aby ste videli, ako vnímajú témy

#### **4. Aktivity (1,15 – 1,45 hod.)**

- **Aktivita 3: Výzvy na reflexiu 30 – 45 minút:** Aby sme vám pomohli preskúmať rôzne aspekty reflektívneho rastu alebo sebareflexie, poskytneme vám zoznam výziev ako „Keby som sa mohol vrátiť v čase a dať si radu, čo by som bude?“ alebo "Ako sa zmenil môj postoj k sebe v priebehu rokov?" Nájdite si čas na premyslenie každej výzvy a potom svoje odpovede prediskutujte s triedou.

- **Aktivita 4: Vedené meditačné cvičenie 10-15 minút**

Budeme mať tiež riadené meditačné cvičenie, ktoré sa zameriava na to, aby ste si všímali svoje myšlienky, pocity a emócie bez posudzovania. Po aktivite sa podelte o akékoľvek postrehy alebo odhalenia, ktoré ste mohli mať počas procesu.

- **Aktivita 5: Interaktívna hra 30-45 minút**

Na záver si zahráme interaktívnu hru, ktorá podporuje zdravú komunikáciu medzi spoluhráčmi. Budete si navzájom klásť otázky o svojich názoroch na rôzne témy súvisiace so sebareflexiou, ako sú ciele, hodnoty, sny, silné a slabé stránky a ďalšie. Striedajte sa v kladení otázok jeden druhému a pozorne počúvajte, zatiaľ čo ostatní odpovedajú úprimnými úvahami o tom, čo si o danej téme myslia.

#### **Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít**

- **Aktivita 3: Vyzve na reflexiu 30-45 minút**

Poskytnite účastníkom výzvy, ktoré im umožnia individuálnu reflexiu, po ktorej bude nasledovať triedna diskusia na zdieľanie poznatkov a zapojenie sa do zmysluplných rozhovorov o ich odpovediach.

- **Aktivita 4: Vedené meditačné cvičenie 10-15 minút**

Prevedte účastníkov meditačným cvičením pomocou zvukovej nahrávky alebo scenára a vytvorte pohodlný priestor, kde môžu zažiť všímavosť. Povzbudzujte účastníkov, aby sa po cvičení podelili o akékoľvek dôležité poznatky alebo úvahy.

- **Aktivita 5: Interaktívna hra 30-45 minút**

Umožnite interaktívnu hru, ktorá podporuje otvorenú komunikáciu kladením otázok na témy sebareflexie a aktívnym počúvaním odpovedí toho druhého. Vytvorte bezpečné prostredie pre úprimné úvahy a zmysluplné diskusie.

Príklad interaktívnej hry:

V tejto interaktívnej hre s názvom „Výmena perspektív“ sa účastníci spárujú a striedajú sa v kladení otázok na témy sebareflexie. Cieľom je aktívne počúvať a zdieľať úprimné myšlienky a úvahy. Podporuje zdravú komunikáciu a pomáha spoluhráčom lepšie si porozumieť.

### **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (20-30 minút)**

Niektoré príklady riadených reflektívnych a sebakontrolných otázok, ktoré by sa mohli použiť na podporu sebareflexie súvisiacej s témou tejto jednotky, môžu zahŕňať:

- Aké boli vaše prvé myšlienky o tejto téme? Ako sa časom zmenili?
- Aký máte názor na túto tému po tom, ako sa jej budete ďalej venovať?
- Aké neočakávané poznatky boli odhalené počas vášho prieskumu?
- Ktoré aspekty tejto témy vás najviac vyzývajú alebo prekvapujú?
- Akým spôsobom sa podľa vás meníte v dôsledku toho, že ste sa o tomto predmete dozvedeli viac?
- Vyplývajú z vašej angažovanosti v tejto téme nejaké trvalé následky?
- Aké nové zručnosti alebo spôsoby myslenia ste si osvojili ďalším skúmaním tejto témy?

## **6. Záver jednotky (5 min)**

Na záver možno povedať, že sebareflexia je mocným a nevyhnutným nástrojom na podporu osobného rastu a uvedomenia. Prostredníctvom úprimnej a pozornej introspekcie môžeme získať nové poznatky o našom psychologickom zložení a motiváciách a lepšie pochopiť naše myšlienky, pocity, predsudky a presvedčenia.

Pravidelná sebareflexia môže viesť k zlepšeniu emocionálnej inteligencie, zlepšeniu schopností riešiť problémy, zvýšenej schopnosti vyrovnať sa so stresormi, väčšej jasnosti pri rozhodovaní a zlepšeniu vzťahov s ostatnými. Existuje množstvo teórií a výskumov o výhodách sebareflexie, ku ktorým sa možno dostať prostredníctvom článkov, výsledkov výskumu, skenov, odkazovaných kníh alebo videoprednášok online. Jednotlivci si musia nájsť čas na túto životne dôležitú prax, aby získali tieto životné odmeny.

### **výsledok:**

Podporu sebareflexie a získanie vhľadu do diskutovaných tém možno dosiahnuť riadenou reflexiou a samokontrolnými otázkami.

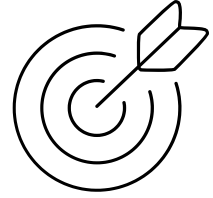
Riadená reflexia zahŕňa otvorené otázky, ktorých cieľom je podnietiť myslenie a podporiť sebauvedomenie, zatiaľ čo otázky sebakontroly poskytujú špecifické usmernenie, ktoré treba zvážiť pri zapájaní sa do sebareflexie. Odpovedaním na samokontrolné otázky je možné identifikovať oblasti na zlepšenie alebo získať hlbšie pochopenie svojich presvedčení a motivácií.

Vo všeobecnosti sú riadená reflexia a sebakontrolné otázky mocnými nástrojmi na sebaobjavovanie a osobný rast.



## Jednotka 2: Rutiny

---



### CIELE:

- Pomáha vytvárať pozitívne rutiny na zmenu života.

### TRVANIE jednotky 2:

1h až 1h30 (v závislosti od počtu účastníkov)



### **1. Úvod jednotky:**

Zavedenie nových rutín je základným aspektom osobného rozvoja pre tých, ktorí sa snažia dosiahnuť svoje dlhodobé ciele a vytvoriť si pozitívne správanie, ktoré podporuje ich rast. Rutiny poskytujú štruktúru a umožňujú nám pestovať zdravé návyky, ktoré vedú náš pokrok smerom k požadovaným výsledkom.

Vytvorenie rutiny môže byť náročné, najmä pre jednotlivcov zvyknutých na impulzívne činy a nezdravé vzorce. Existuje však niekoľko stratégií na rozvoj rutín, ako je rozdelenie zložitých úloh na zvládnuteľné denné časti, stanovenie realistických, no náročných cieľov a úprava nášho prostredia odstránením rušivých vplyvov.

Reflexné hodnotenie môže jednotlivcom pomôcť rozpoznať ich jedinečné silné stránky a identifikovať oblasti, v ktorých môže byť potrebné ďalšie úsilie. Celkovo možno povedať, že investovanie času do vytvárania zdravých rutín môže viesť k mnohým príležitostiam na rast a úspech.

### **2. Aktivita 1: Sebareflexia (30-40 minút)**

Zamyslite sa nad súčasnými rutinami a návykmi, aby ste identifikovali oblasti zlepšenia a vytvorili plán na pozitívnu zmenu.

#### **Aktivita 1bis:**

Porovnávací aktivita: Porovnajte rutiny s úspešnými jednotlivcami alebo skupinami, identifikujte rozdiely a vykonajte zmeny na zlepšenie návykov.

#### **Pokyny pre študentov (každý 20 minút)**

- aktivita 1: Sebareflexia: Poskytnite účastníkom kus papiera a pero. Požiadajte účastníkov, aby si zapísali svoje myšlienky a nápady.
- aktivita 1 bis: Porovnanie Aktivita: Poučte ich o nasledujúcich dodatočných cvičeniach: Vyberte si úspešného jednotlivca alebo skupinu, ktorých obdivujete, a porovnajte ich postupy s vašimi. Aké rozdiely si všímate? Aké zmeny môžete urobiť vo svojej rutine, aby ste lepšie podporili svoje ciele?

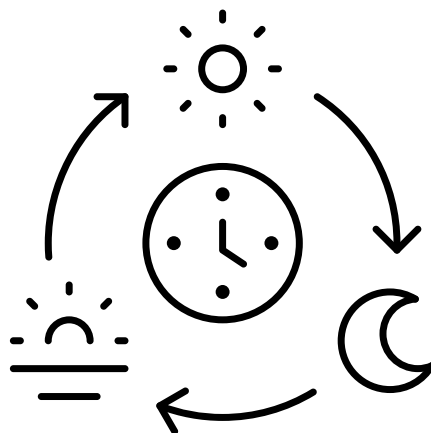
### 3. Teoretické základy (15 min)

#### Výstupom z teoretickej časti je:

- Rutina môže hrať zásadnú úlohu v sociálnom porovnávaní aj introspekcii. Vytvorením konzistentných návykov a každodenných praktík môžeme zhodnotiť náš pokrok smerom k našim cieľom a posúdiť našu celkovú pohodu.
- Rutiny môžu poskytnúť štruktúru a stabilitu v našom živote, čo nám umožňuje lepšie zvládať stres a zvyšovať produktivitu. Je však dôležité mať na pamäti, ako môžu byť naše rutiny ovplyvnené sociálnym porovnávaním a introspekciou. Mali by sme sa snažiť vytvárať rutiny, ktoré sú autentické pre nás samých a naše ciele, a nie výlučne založené na porovnávaní sa s ostatnými alebo hľadaní overenia prostredníctvom vonkajších faktorov.

#### Pokyny pre študentov počas teoretického kroku:

- Skontrolujte ďalšie zdroje a vykonajte osobný následný prieskum niektorých postupov, ktoré by ich mohli zaujímať, aby ich prezentovali študentom



### 4. Aktivity (55 min – 1,20 h)

#### **Aktivita 1: Implementujte rannú rutinu (20 – 25 minút)**

Odporúčame vám vytvoriť si rannú rutinu, ktorá nastaví pozitívny tón na nasledujúci deň. To môže zahŕňať zapojenie sa do aktivít, ako je cvičenie, všímavosť, reflexívne písanie alebo kontrola vašich denných cieľov. Vytvorením konzistentnej rutiny môžete začať každý deň s pozitívnym myslením a zvýšiť svoju produktivitu.

#### **Aktivita 3: Cvičenie vďačnosti (5 – 10 minút)**

Odporúčame vám rozvinúť prax vďačnosti, kde si každý deň nájdete čas na to, aby ste sa zamysleli nad tým, za čo ste vďační. Môže to zahŕňať udržiavanie denníka vďačnosti alebo jednoducho každý deň venovať pár minút premýšľaniu o veciach, ktoré si vo svojom živote ceníte. Zameraním sa na pozitívne stránky svojho života si môžete vypestovať optimistickejšie a odolnejšie myslenie.

#### **Aktivita 4: Pozitívna samomluva (10 – 15 minút)**

Odporúčame vám, aby ste si viac uvedomili svoj vnútorný dialóg a nahradili negatívne sebarozprávanie pozitívnymi afirmáciami. Mohlo by to zahŕňať cvičenia, ako je písanie pozitívnych afirmácií alebo používanie dennej aplikácie pozitívnych afirmácií. Cvičením pozitívnej seba-rozprávania môžete zlepšiť svoju sebaúctu a sebadôveru.

#### **Aktivita 5: Manažment času (20 – 30 minút)**

Odporúčame vám, aby ste si vypracovali cvičenia, ktoré vám pomôžu zlepšiť vaše zručnosti pri riadení času. Môže to zahŕňať vytvorenie denného alebo týždenného plánu, použitie techník blokovania času alebo stanovenie priorít a termínov pre konkrétne úlohy. Zlepšením zručností v oblasti riadenia času môžete zvýšiť svoju produktivitu a znížiť stres.

Implementujte cvičenia na zlepšenie zručností riadenia času, ako je vytváranie plánov, blokovanie času a uprednostňovanie úloh. Zdôraznite vplyv efektívneho riadenia času na produktivitu a zníženie stresu.

**Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít:**

**Aktivita 1: Implementujte rannú rutinu**

Implementujte túto aktivitu tak, že budete viesť účastníkov k tomu, aby si vytvorili rannú rutinu, ktorá zahŕňa aktivity ako cvičenie, všímavosť, reflexívne písanie alebo kontrola cieľov. Zdôraznite, že je dôležité začať deň s pozitívnym myslením a zvýšenou produktivitou.

**Aktivita 3: Cvičenie vd'ačnosti** Povzbudzujte účastníkov, aby rozvíjali prax vd'ačnosti, ako je vedenie denníka vd'ačnosti alebo každý deň venovanie pár minút reflexii. Implementujte túto aktivitu na pestovanie optimizmu a odolnosti presunutím pozornosti na pozitívne stránky života.

**Aktivita 4: Pozitívna seba-rozprávanie**

Vedte účastníkov, aby si uvedomili svoj vnútorný dialóg a nahradili negatívne sebarozprávanie pozitívnymi afirmáciami. Implementujte túto aktivitu začlenením cvičení, ako je písanie afirmácií alebo používanie afirmačných aplikácií na zvýšenie sebaúcty a sebavedomia.

**Aktivita 5: Time management** Implementujte cvičenia na zlepšenie zručností time managementu, ako je vytváranie plánov, časové blokovanie a uprednostňovanie úloh. Zdôraznite vplyv efektívneho riadenia času na produktivitu a zníženie stresu.

## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (20 minút)**

Po dokončení jednotky môžu študenti premýšľať o tom, čo sa naučili prostredníctvom skupinovej alebo individuálnej kontroly. Svoje myšlienky a skúsenosti môžu medzi sebou zdieľať vo dvojiciach alebo v kruhu. Sebareflexia je tiež užitočným nástrojom na identifikáciu oblastí zlepšenia alebo oblastí, ktoré si vyžadujú väčšiu pozornosť.

Študenti môžu prehĺbiť svoje porozumenie materiálu vykonaním výskumu na danú tému. Dotazník alebo prieskum môže tiež pomôcť posúdiť ich porozumenie. Hry, kvízy a testy môžu byť použité na posúdenie ich pochopenia a poskytnutie spätnej väzby o ich výkone. Peer review je ďalší užitočný nástroj, ktorý umožňuje študentom získať spätnú väzbu od svojich kolegov a získať konštruktívnu kritiku.

Ďalším cvičením, ktoré môžu študenti urobiť, je zapísať si pozitívne afirmácie súvisiace s ich cieľmi, aby si pripomenuli, prečo sa snažia o niečo lepšie. Nakoniec, vytvorenie skupiny zodpovednosti s priateľmi alebo rovesníkmi, ktorí zdieľajú podobné ciele, môže poskytnúť podporu, motiváciu a povzbudenie v náročných časoch.

Môžu tiež urobiť reflexiu vrátane sebakontrolných otázok, ako napríklad:

- Ako sa cítim, keď sa zúčastňujem tohto správania?
- Aký je dlhodobý cieľ, ktorý sa snažím dosiahnuť?
- Aký je najlepší spôsob, ako to dosiahnuť?

## **6. Záver jednotky (5 min))**

Kľúčové posolstvo/body, ktoré treba mať na pamäti v tejto jednotke, je/sú (alebo väčším bodom je ).... Budovanie rutiny a návykov poskytlo študentom cenné nástroje pre osobný rast a rozvoj. Implementáciou týchto nástrojov môžu jednotlivci vytvárať nové rutiny a správanie, ktoré sú v súlade s ich dlhodobými cieľmi. Prostredníctvom premietnutého hodnotenia majú študenti možnosť identifikovať svoje silné stránky a oblasti na zlepšenie, čo umožňuje neustály rast a rozvoj.

Okrem toho táto jednotka poskytla základ teoretického základu o vytváraní návykov a reflektovanom hodnotení. Ďalší výskum možno vykonať prostredníctvom rôznych zdrojov, ako sú výskumné štúdie, články, knihy a video prednášky dostupné online. Tieto zdroje poskytujú hlbšie pochopenie teórií, ktoré stoja za vytváraním návykov a vykonávaním reflexívnych hodnotení.

Začlenením lekcií získaných z tejto jednotky do svojho plánu osobného rozvoja môžu jednotlivci dosiahnuť zmysluplný pokrok smerom k svojim cieľom. Nástroje a stratégie získané z tejto jednotky môžu slúžiť ako celoživotný zdroj pre osobný rast a rozvoj.



## 7. Výsledky

<https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/>

Video: <https://youtu.be/HIhEMk7CZ-A>



Vzdelávacie výsledky týchto aktivít a cvičení môžu byť veľmi prospešné pre jednotlivcov, ktorí si chcú vybudovať nové návyky a zapojiť sa do reflektívneho hodnotenia. Tu sú niektoré potenciálne výsledky:

Sledovanie návykov môže jednotlivcom pomôcť vidieť ich pokrok v priebehu času a cítiť motiváciu pokračovať v pozitívnych zmenách.

Pochopenie toho, čo každého študenta motivuje, mu môže pomôcť zostať oddaný svojim cieľom a uskutočniť zmeny, ktoré sú pre nich udržateľné.

Stanovenie cieľov SMART môže pomôcť jednotlivcom vytvoriť jasný plán činnosti a cítiť pocit úspechu, keď ich dosiahnu.

Plány zodpovednosti môžu pomôcť jednotlivcom zostať na správnej ceste a cítiť podporu od ostatných, ktorí tiež pracujú na podobných cieľoch.

Uvažovanie o ich prostredí môže jednotlivcom pomôcť identifikovať potenciálne prekážky a vykonať zmeny, aby sa vytvorilo prostredie, ktoré viac podporuje budovanie nových návykov.

Rozdelenie veľkých úloh na menšie časti môže jednotlivcom pomôcť cítiť sa menej preťažení a schopnejší dosiahnuť svoje ciele.

Diskusia o odmenách alebo trestoch môže jednotlivcom pomôcť zostať motivovaní a oddaní svojim cieľom.



Analýza správania v priebehu času môže jednotlivcom pomôcť identifikovať vzory a oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť.

Zapisovanie myšlienok, pocitov a skúseností môže jednotlivcom pomôcť získať jasnosť a prehľad o svojich silných a slabých stránkach.

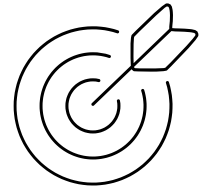
Virtuálne kontrolné zoznamy môžu pomôcť jednotlivcom zostať organizovaným a zameraným na konkrétne úlohy alebo výzvy.

Online nástroje, ako sú kvízy, prieskumy, ankety a diskusné fóra, môžu uľahčiť spoločné učenie a poskytnúť komunitu podporujúcu budovanie nových návykov a zapojenie sa do reflexívneho hodnotenia.

Celkovo môžu výsledky týchto aktivít a cvičení viesť k zvýšenému sebauvedomeniu, motivácii a osobnému rastu. Vybudovaním nových návykov a zapojením sa do reflexívneho hodnotenia môžu jednotlivci urobiť pozitívne zmeny vo svojom živote a dosiahnuť svoje ciele.

## Jednotka 3: Reflexia

---



### CIELE:

- Táto jednotka rozvíja reflexiu v rámci jednotlivca. Nemôžeme skúmať svet bez toho, aby sme o sebe ani nevedeli

### TRVANIE jednotky 3:

1 až 1,5 hodiny (v závislosti od počtu účastníkov)



# PLÁN, VÝSLEDKY VZDELÁVANIA A POKYNY PRE UČIAC

## 1. Úvod jednotky:

Stáva sa vám niekedy, že neustále porovnávate svoje úspechy alebo schopnosti s ľuďmi okolo vás? Je to prirodzené, pretože často využívame správanie druhých na hodnotenie našej vlastnej hodnoty a výkonu. Tu prichádza na scénu teória sociálneho porovnávania, koncept, ktorý sa snaží vysvetliť, ako jednotlivci využívajú správanie iných na posúdenie svojej vlastnej hodnoty a výkonu. Aj keď takéto porovnávania môžu inšpirovať k dobrému správaniu a motivovať nás k dosiahnutiu pozoruhodných cieľov, môžu viesť aj k nezdravej konkurencii alebo nerealistickým očakávaniam.

Aby ste sa nedostali do tejto pasce, introspekcia môže byť cenným nástrojom. Zahŕňa to nahliadnuť hlboko do seba, aby sme získali prehľad o našich myšlienkach a správanií. Keď si urobíme čas na pozorné pozorovanie seba samých, môžeme začať chápať naše motivácie a to, ako naše činy ovplyvňujú naše životy pozitívne aj negatívne. Prostredníctvom tohto porozumenia si môžeme vytvoriť pozitívne návyky a urobiť pre seba lepšie rozhodnutia.

V tomto bloku sa budeme podrobnejšie venovať teórii sociálneho porovnávania a introspekcii. Budeme skúmať, ako nám môžu pomôcť lepšie porozumieť sebe, zlepšiť výsledky v živote a vytvoriť si pozitívne návyky. Okrem toho predstavíme reflexiu ako ďalší nástroj osobného rozvoja. Uvažovaním o našich činoch a skúsenostiach môžeme získať hlbšie pochopenie seba samých a identifikovať oblasti na zlepšenie. Spoločne tieto koncepty poskytujú cenné nástroje pre osobný rast a rozvoj.

## 2. Aktivita 1: Pozitívne afirmácie (5-30 minút)

Na podporu pozitívneho sebarozprávania si účastníci môžu vytvoriť zoznam afirmácií na základe svojich silných stránok a pozitívnych vlastností. Potom môžu denne trénovať recitovanie týchto afirmácií ako spôsob, ako zvýšiť svoju sebaúctu a sebauvedomenie.

Môžete ich usmerniť niekoľkými príkladmi pozitívnych vlastností, napísať ich na billboard alebo niekam, kde to všetci vidia.

### **3. Teoretický základ (30 minút)**

Reflexia je mocný nástroj, ktorý môže jednotlivcom pomôcť získať prehľad o ich myšlienkach, správaní a emóciách. Prostredníctvom procesu sebareflexie si jednotlivci môžu viac uvedomiť seba samého, hlbšie porozumieť sebe a identifikovať oblasti pre rast a zlepšenie.

Výskum ukázal, že pravidelná sebareflexia môže viesť k zvýšenému osobnému rastu, zlepšeniu vzťahov a väčšej spokojnosti so životom (Grossman & Tierney, 2018). Jednotlivcom môže tiež pomôcť lepšie zvládať stres a zvládať náročné situácie.

Okrem toho môže reflexia pomôcť jednotlivcom pochopiť svoje skúsenosti a poučiť sa z nich. Uvažovaním o minulých úspechoch a neúspechoch môžu jednotlivci získať cenné poznatky, ktoré môžu slúžiť ako základ pre budúce rozhodnutia a činy.

Reflexia je kľúčovým prvkom osobného a profesionálneho rastu. Zahŕňa to čas, aby ste sa pozreli späť na minulé skúsenosti, analyzovali ich a učili sa z nich. Prostredníctvom reflexie môžu jednotlivci identifikovať vzory, silné a slabé stránky a oblasti na zlepšenie.

#### **Pokyny pre študentov počas teoretického kroku**

Zamerať sa na pomoc ostatným pri interakcii v diskusii.

## **4. Aktivity (1h – 1:20h)**

### **Aktivita 3: Spätná väzba od kolegov (15 – 20 minút)**

Spojte sa s rovesníkom a poskytnite si navzájom spätú väzbu o konkrétnych oblastiach rastu alebo zlepšenia. Toto cvičenie vás povzbudí k zdieľaniu konštruktívnej spätnej väzby a pomôže vám naučiť sa prijímať spätú väzbu s otvorenou myslou.

### **Aktivita 4: Vizuálna reflexia (25 minút)**

Vytvorte si vizuálnu reprezentáciu svojich osobných cieľov a pokroku. Môže to byť vo forme tabule vízií alebo grafu, ktorý sleduje

### **Aktivita 5: Hranie rolí (25 – 35 minút)**

Zapojte sa do cvičení na hranie rolí, ktoré vám umožnia precvičiť si komunikačné zručnosti, riešenie konfliktov a empatiu. Táto aktivita vám pomôže rozvíjať zručnosti, ktoré sú nevyhnutné pre osobný rast a zdravé vzťahy.

### **Pokyny poskytnuté študentom počas kroku aktivít**

#### **Aktivita 4: Vizuálna reflexia**

Poskytnite účastníkom umelecké potreby, ako sú plagáty, časopisy, nožnice a lepidlo. Vedte ich pri vytváraní vizuálnych reprezentácií ich cieľov a pokroku. Povzbudzujte ich, aby sa tvorivo vyjadrili a vysvetlili význam ich vybraných obrázkov. Umožnite spoločné stretnutie, na ktorom účastníci diskutujú o svojich nástenkách vízií a motiváciách, ktoré za nimi stoja

#### **Aktivita 5: Hranie rolí**

Pripravte si scenáre hrania rolí, ktoré riešia bežné komunikačné výzvy alebo konflikty, ktorým čelia mladí ľudia. Rozdeľte účastníkov do dvojíc alebo malých skupín a pridajte im rôzne úlohy. Vedte ich hraním rolí, povzbudzujte ich k aktívnej účasti a reflexii. Po každej rolovej hre uľahčite brífing, kde účastníci diskutujú o tom, čo sa naučili a ako to môžu použiť v reálnych situáciách.

### **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (40 minút)**

Na zabezpečenie dôkladného pochopenia pojmov obsiahnutých v tejto časti o teórii sociálneho porovnania a introspekcii je dôležité zapojiť sa do reflexie individuálne aj spoločne. Jedným účinným spôsobom, ako to dosiahnuť, je skupinová diskusia, kde sa účastníci môžu podeliť o svoje osobné skúsenosti s porovnávaním sa s ostatnými a s tým, ako to ovplyvnilo ich životy. Sebareflexia je tiež kľúčová pri internalizácii poznatkov z modulu zvažovaním vlastných myšlienok a správania a toho, ako ovplyvňujú naše interakcie s ostatnými.

Okrem reflexie môže ďalší výskum prehĺbiť pochopenie danej témy. Čítanie článkov alebo kníh o teórii sociálneho porovnávanie môže poskytnúť nové perspektívy a poznatky. Dotazníky a prieskumy možno použiť aj na posúdenie toho, ako žiaci porozumeli preberanému materiálu. Interaktívne aktivity, ako sú hry a kvízy, môžu byť zábavnými a pútavými spôsobmi, ako si overiť porozumenie a zároveň umožniť študentom merať svoj pokrok pri uplatňovaní naučených konceptov.

Napokon, partnerské hodnotenie je efektívna metóda pre študentov, ako získať spätnú väzbu od niekoho, kto prešiel rovnakým materiálom a diskutovať o nápadoch na preberané témy. Využitím týchto metód môžu študenti hlbšie pochopiť teóriu sociálneho porovnávanie a introspekciu a vytvoriť zmysluplné spojenia medzi konceptmi prezentovanými v module a ich vlastným životom.

### **6. Záver jednotky (5min)**

V tejto lekcii sme preskúmali reflexiu, teóriu sociálneho porovnávanie a introspekciu, pričom sme sa ponorili do spôsobov, ako nám môžu pomôcť rozvíjať pozitívne návyky, lepšie porozumieť sebe a vytvárať zmysluplné spojenia v našich životoch. Preskúmali sme rôzne aktivity a cvičenia na uľahčenie učenia a reflexie týchto tém, vrátane skupinových diskusií, sebareflexných esejí a hier na kontrolu porozumenia.

Je nevyhnutné si uvedomiť, že budovanie návykov je postupný a nepretržitý proces, ktorý si vyžaduje trpezlivosť, vytrvalosť a sebauvedomenie. Pravidelnou reflexiou a analýzou nášho správania a myšlienok môžeme identifikovať oblasti rastu a rozvoja, na ktorých budeme neustále pracovať.

Nakoniec, ako sme videli, sú k dispozícii rôzne zdroje na ďalšie skúmanie týchto pojmov a je dôležité pokračovať v učení a rozširovaní našich vedomostí v tejto oblasti. Takto môžeme pokračovať v rozvíjaní zdravých návykov, budovaní pozitívnych vzťahov a žiť plnohodnotný život.

### **Výsledky vzdelávacích výstupov a aktivít:**

Kvízová hra alebo pracovný list: Kvízová hra alebo pracovný list môže posúdiť, ako účastníci rozumejú teórii sociálneho porovnávania a introspekcii. Výsledky môžu pomôcť študentom určiť úroveň vedomostí účastníkov a identifikovať oblasti, ktoré si vyžadujú ďalšiu diskusiu alebo vysvetlenie.

Skupinová diskusia: Skupinová diskusia môže poskytnúť pohľad na to, ako sociálne porovnanie a introspekcia ovplyvnili životy účastníkov. Môže tiež povzbudiť účastníkov, aby zdieľali svoje myšlienky a skúsenosti, čo im umožní spojiť sa navzájom a cítiť sa pohodlnejšie pri zdieľaní osobných informácií. Výsledky môžu pomôcť študentovi pochopiť perspektívy účastníkov a identifikovať spoločné témy alebo problémy, ktoré je potrebné riešiť.

Cvičenie reflexného hodnotenia: Cvičenie reflexného hodnotenia môže pomôcť účastníkom identifikovať ich silné stránky a oblasti rastu. Výsledky možno merať schopnosťou účastníkov aplikovať tieto znalosti na svoj osobný a profesionálny rozvoj, ako je napríklad stanovenie cieľov, ktoré využívajú ich silné stránky, a zameranie sa na oblasti na zlepšenie.

## Hodnotenie a záver kurzu



Účastníci sa obzerajú späť na pôdu, ktorú prebrali počas kurzu, a pripravujú sa, ako budú aplikovať to, čo sa naučili. Účastníci poskytujú spätnú väzbu o kurze a odporúčajú spôsoby, ako ho zlepšiť.

### CIELE:

Na konci modulu 4 školitelia pripomenú účastníkom ciele modulu a skontrolujú ich dosiahnutie pre každého.

### TRVANIE:

1h až 1h30 (v závislosti od počtu účastníkov)

### KROK ZA KROKOM:

1. Písomné vyhodnotenie kurzu (15 min)

Rozdajte formuláre hodnotenia kurzu:

- Následné hodnotenie aktivity (zručnosti) pre študentov
- Spokojnosť

Požiadajte účastníkov, aby vyplnili svoje formuláre. Požiadajte ich, aby odpovedali čo najviac a aby písali jasne v jazyku zvolenom na školenie.

Poukázať na to, že neustále zvyšovanie kvality sa týka vzdelávania

2. Ústna spätná väzba o kurze (30 minút až 1 hodina) Napríklad: Požiadajte každého účastníka, jedného po druhom, aby si šiel vziať post-it, ktorý si nalepil na stenu v prvý deň kurzu, s napísanými jeho očakávaniami .

Potom by mali nalepiť svoje Post-it na jednu z troch papierových tabúľ, ktoré ste predtým pripravili (Očakávania úplne splnené, očakávania čiastočne splnené, očakávania nesplnené) a komentovať tieto očakávania a povedať, prečo sú spokojní, čiastočne spokojní alebo nie. bol spokojný. Neváhajte odpovedať na akékoľvek komentáre, ktoré považujete za dôležité. Je dôležité nenechať žiadne očakávania bez povšimnutia.

Dúfajme, že ste toto cvičenie predvídali tým, že ste sa pokúsili reagovať na každé relevantné očakávanie počas kurzu a určili ste, ktoré ciele neboli relevantné počas úvodu, keď ste prezentovali ciele a limity kurzu!

Ak však zostávajú očakávania, ktoré neboli splnené, skúste odporučiť iné zdroje alebo školenia, ktoré by vám mohli pomôcť.



# PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV

Krok za krokom GRIT a  
myslenie na rast



character

DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE



Funded by the  
European Union

Táto príručka pre školiteľov je kompletnou príručkou, ktorá vedie školiteľov krok za krokom k oživeniu workshopu / školenia o niektorých mäkkých zručnostiach.

**Cieľová skupina školenia:**

**DOSPELÝ alebo MLADÝ UČITEĽ VRÁTANE NEETS**

## **VITAJTE**

Sme veľmi radi, že ste sa rozhodli stať sa trénerom rozvoja postavy. Táto príručka pre trénera je navrhnutá tak, aby vám pomohla organizovať a viesť kurzy pre dospelých, vrátane NEET.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť aplikovať tieto znalosti a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch.



**character**

**DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE**

# VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Táto príručka pre trénera obsahuje všetky informácie a dokumenty, ktoré budete potrebovať na spustenie kurzu: „GRIT a rast myslenia“

Príručka pozostáva zo 6 modulov:

Modul 1 : GRIT a rast myslenia Modul 2 : Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie Modul 4 : Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia Modul 5 : Odolnosť a vytrvalosť Modul 6 : Aktívne občianstvo a európske hodnoty

Tieto moduly môžu byť poskytnuté úplne alebo čiastočne skupine účastníkov.

Každý modul pokrýva niekoľko mäkkých zručností a modul si môžete vybrať podľa skutočných potrieb svojich účastníkov.

modul	Mäkké zručnosti
Modul 1: GRIT a myslenie na rast	Budovanie vlastnej kapacity - Zručnosti sebadisciplíny - Zvládanie stresu - Sebadôvera - Odolnosť voči vlastnej motivácii
Modul 2: Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností	Kreativita - Kritické myslenie - Inovatívne myslenie
Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie	Pozitívna psychológia - Emocionálna inteligencia - Socializačné schopnosti - Tímová práca
Modul 4: Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia	Seba koncept - Sociálne porovnanie - Sebamotivácia - Introspekčný koncept
Modul 5: Odolnosť a vytrvalosť	Uprednostňovanie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom - Stanovenie cieľov - Rozhodovanie - Zvládanie stresu
Modul 6: Aktívne občianstvo a európske hodnoty	Aktívne občianstvo a európske hodnoty - Asertivita - Medzikultúrna komunikácia

## **Modul 5 Odolnosť a vytrvalosť: Prezentácia**

### **Obsah tohto GUIDE pre jeden modul**

- Prezentácia, príprava, materiál
- Scenár výučby alebo súhrnná sekvencia
- Podrobný popis každej časti modulu
  - Vitajte a naštartujte
  - Jednotka 1, 2, 3...
  - Záver a vyhodnotenie

### **Aké informácie sú uvedené v tejto príručke?**

- Ciele modulu ako celku
- Predpoklady
- Ciele každej jednotky
- Plánované trvanie každej jednotky
- Kľúčové správy
- Pokyny, ktoré dáte svojim účastníkom na vykonávanie aktivít
- Rady týkajúce sa uľahčenia/animácie v určitých prípadoch (upozornenia alebo tipy)
- Obsah hodnotení pred a po školení a rady, ako ich efektívne používať/analyzovať

### **Prílohy obsahujú:**

- Banka obrázkov
- Výber animačných techník
- Výber ľadoborcov a energizérov
- Kontrolný zoznam pre trénerov
- Obsah prieskumov
- Následná brožúra pre stážistov



# **Modul 5**

## **Odolnosť a**

## **vytrvalosť**

---

# Prezentácia vzdelávacieho modulu 5

---

## CIEĽ A CIELE VZDELÁVANIA MODULU

Cieľom tohto vzdelávacieho modulu je poskytnúť účastníkom komplexné pochopenie výziev a poučenie sa z nich.

### Na konci modulu 2 budú účastníci schopní:

- pochopiť, ako nastaviť ciele
- vytvárať povedomie o rovnováhe medzi pracovným a súkromným životom a jej význame pre trvalo udržateľný osobný rozvoj
- uprednostniť
- využiť rozhodovací proces
- uvedomte si, ako zvládať stres

## STRATÉGIA UČENIA

Modul obsahuje praktické cvičenia a prípadové štúdie. Každá jednotka obsahuje krátke teoretické časti a praktické aktivity. Tréneri sa môžu rozhodnúť začať teoretickou časťou alebo praktickými aktivitami.

Odporúčame, aby sa účastníci zaregistrovali na webovej stránke a pozreli si videá a dokumenty na webovej stránke (pred, počas alebo po kurze)

## PREDPOŽIADAVKY

- Účastníci by mali mať dobrú úroveň hovorených a písaných jazykových zručností používaných na kurze

## TRVANIE (maximálne 10 hodín)

- Privítanie a spustenie: 60 minút
- JEDNOTKA 1: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- JEDNOTKA 2: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- JEDNOTKA 3: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- JEDNOTKA 4: Minimálne 1h30 a maximálne 3h
- Záver: 45 minút

Tréneri môžu prispôbiť trvanie (v závislosti od počtu účastníkov, času, ktorý je k dispozícii, profilu cieľovej skupiny atď.) Môžu si vybrať aktivity, ktoré chcú robiť, alebo preskočiť celú jednotku.

# Prezentácia vzdelávacieho modulu 5

## MATERIÁL

### DOKUMENTY NA VYTLAČENIE ALEBO NA KRESLENIE

- Príručka pre študentov (na základe rozhodnutia trénera)
- Eisenhowerova matica - kresliť

### Vonkajšie materiály:

- Hra s časovou prioritou, Herná aktivita s časovou prioritou a lámanie ľadov na budovanie tímu | Školenie Symonds - na stiahnutie/tlač alebo napísanie na bielu tabuľu/flipchart | Zoznam úloh

- Teória štyroch horákov

Problém s vyváženým životom - Teória štyroch horákov

- test rozhodovania,

Test štýlu rozhodovania

- Osobná SWOT analýza,

Osobná SWOT analýza: Stručný sprievodca (s príkladmi) - SlideModel

- matica rozhodovania,

7 rýchlych krokov na vytvorenie rozhodovacej matice s príkladmi [2023]

- Asana

- časový audit,

12 najlepších aplikácií a softvéru na sledovanie času | V smere hodinových ručičiek

### POTREBNÝ MATERIÁL

- Post-it poznámky (pre očakávania účastníkov)
- Biele listy papiera A4
- Flipchart
- Nožnice a lepiaca páska
- Karty / obrázky
- Písacie a kresliace potreby: perá, ceruzky a fixky
- Zariadenie na prehrávanie hudby
- Projektor pre video a počítač na prehrávanie
- Prenosný priestor vhodný na rôzne aktivity - možnosť presúvania stolov, stoličiek atď.
- Prístup na internet





## Prezentácia vzdelávacieho modulu 5

---

### PRÍPRAVA (pred príchodom účastníkov do miestnosti)

1. Definujte ciele programu a vzdelávacie ciele a výsledky modulu 5.
2. Vytvorte si vlastný plán poskytovania tohto modulu na základe definovaných cieľov, času a zdrojov, ktoré máte. Majte napísaný/vytlačený program aktivít, prechodových cvičení a prestávok. Prosím, majte na pamäti, že osnova kurzu (výučbové scenáre) je najdlhšou verziou tohto modulu. To znamená, že ak je tento modul súčasťou samozrejme iných modulov GRIT, môžete si tam napláňovať a vybrať aktivity. Ak sa však chystáte dodať iba tento modul, môžete použiť osnovu kurzu (scenáre výučby) tak, ako je.
3. Analyzujte odpovede na dotazníkový prieskum M5 Assessment a vezmite to do úvahy vo svojom pláne.
4. Analyzujte odpovede v dotazníku Predtréningový dotazník pre stážistov a vezmite to do úvahy pri prispôsobovaní vašej výučby.
5. V prípade, že očakávate rôznorodú skupinu účastníkov, môžete zvážiť nastavenie pravidiel kurzu. Ak áno, treba si ich vysvetliť a dohodnúť hneď na začiatku školenia. Je užitočné mať ich okolo seba, napr. vytlačené „Pravidlá kurzu“.
6. Môžete zvážiť prípravu a používanie ďalších doplnkových vecí, ako napríklad „Rozvrh školiaceho kurzu“, „Plakát na školenie“ na dverách alebo blízko vchodu (ak je to vhodné).
7. Pripravte si materiály a zdroje:
  - Zhromaždite požadované materiály a zdroje – letáky, diapozitívy, materiály k aktivitám, audiovizuálne vybavenie a akékoľvek ďalšie nástroje alebo zdroje špecifické pre aktivity workshopu.
  - Vytlačte dokumenty pre každého účastníka. Potrebné dokumenty nájdete v časti „Dokument pre každú časť na vytlačenie“ alebo v popise každej činnosti (v časti Materiály).
8. Vytvárajte vizuálne pomôcky a/alebo prezentácie.
9. Zvážte a vytvorte záložný plán. Čo by ste mali urobiť v prípade príliš veľa alebo príliš málo času, v prípade príliš aktívnych alebo príliš pasívnych účastníkov, alebo ak sa vyskytnú nejaké technické problémy.
10. Plánujte a organizujte miestnosť (pracovný priestor, priestor na spätnú väzbu). Skontrolujte, či zariadenie funguje (videoprojektor atď.). Môžete zvážiť nejaký čas, aby ste sa naladili. Priateľská rada - nezabudnite si so sebou priniesť vodu. Čím viac hovoríme, tým viac vody potrebujeme :)

Užite si cestu!



## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 5

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
<p>Vitajte a spustenie</p> <p>15 min</p>	<p>Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie Predstavte tréningový modul a postup vzdelávania Dohodnite sa na pravidlách života v skupine počas školiaceho kurzu Ukážte, že odpovede na predtréningový dotazník účastníkov boli vzaté do úvahy (na základe stanoviska školenia) Na konci tejto časti budete oboznámení s výhodami stanovenia priorít.</p>	<p>Rozcvička: Očakávania a úvodná časť sa pravdepodobne uskutočnili v module 1. V prípade, že ide o prvý modul vášho aktuálneho kurzu, prejdite na osnovu kurzu – „Vitajte a spustenie“ modulu 1. Definujte tému a ciele. Úvod jednotky by mohol poskytnúť nejaké rady, ako sú definície a 7C. Využite Prečo musíme uprednostňovať?</p>
<p>Aktivita 1. Herná aktivita s časovou prioritou a Team-Building Icebreaker</p> <p>30 min</p>	<p>Hlavným zámerom hry „Činnosť s prioritou času“ je ukázať, ako musíme byť inteligentní v tom, ako uprednostňujeme veci, ktoré robíme, a ako to ovplyvňuje náš voľný čas. Táto hra/aktivita má druhý a tretí účel v tom, že je to tiež fantastická aktivita, keď sa používa ako hra na lámanie ľadu alebo na budovanie tímu. Táto aktivita je skvelá zábava pre účastníkov a pretože pracujú v skupinách a navzájom sa spoznávajú. Je tiež dobré pre budovanie tímu kvôli spôsobu, akým účastníci pracujú v skupinách.</p>	<p>Detailný popis: Hra s časovou prioritou <a href="https://symondsresearch.com/free-time-management-games/">https://symondsresearch.com/free-time-management-games/</a></p> <p>Nezabudnite si vytlačiť alebo zobrazíť materiál „Zoznam úloh“.</p>
<p>Jednotka-1 - Aktivita-2 Prehľad minulého týždňa - 1 časť</p> <p>15 min</p>	<p>Aby mali jasný obraz o svojich súčasných prioritách. Skontrolujte, či sú tieto priority v poriadku. Ak áno - na opätovné overenie. Ak nie - prísť s východiskovým bodom.</p>	<p>Urobme si „obrázok“ vašich úloh za minulý týždeň. Urobte si zoznam s 10 úlohami z minulého týždňa. Uvedte úlohy, ktoré si jasne pamätáte. Zakrúžkujte tri pre vás najdôležitejšie úlohy. Ohodnoťte ich od 1 do 10 podľa toho, ako ste naplnení po ich dokončení.</p>

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 5

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Unit-1 - Teoretické základy teórie 4 horákov  15 min	Oboznámiť sa s konceptom teórie štyroch horákov.	Mohli by ste si prehrať video Problém s vyváženým životom - Teória štyroch horákov Môžete si vytvoriť vizuálnu pomôcku pre teoretickú časť
Jednotka-1 - Aktivita-2 Prehľad minulého týždňa - 2. časť  15 min	Skontrolujte, či sú tieto priority v poriadku. Ak áno - na opätovné overenie. Ak nie - prísť s východiskovým bodom	Teraz sa zamyslime nad týmto cvičením. Vráťme sa k vašim 10 úlohám. Prekvapilo vás niečo? Koľko horákov dávate silu? Chceli by ste niečo zmeniť? Čo? Ako? Aký je prvý krok?
Lekcia 1 - Teoretické základy Rozdelenie času a časový audit 20-30 min	Oboznámiť študentov so znalosťami pre pridelovanie času a časový audit	Vypracovať vizuálnu pomôcku pre teoretickú časť
Jednotka 1 – Rozsah činností (vyberie sa)  40-70 min	Výsledkom týchto cvičení je, že študenti budú mať víziu svojich priorít. Konceptu tejto jednotky budú realizovať pre svoj život.	Aktivita 3. Váš život 50-60 min. Aktivita 4. Váš časový audit 40-60 min. Aktivita 5. Vaša Eisenhowerova matica 60-70 min. Aktivita 6. GTD – Get Things Done – 40 min.
Záver 1. bloku + kontrola porozumenia	Študenti budú reflektovať svoje porozumenie a nové poznatky z Unit 1. Skupina dokončí a uzavrie tému Stanovenie priorít.	Reflexia vo dvojiciach a v skupine.

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 5

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Jednotka 2 - Úvod 15 min	Zahrejte sa na túto tému. Na konci tejto jednotky budú študenti: oboznámení s dôležitosťou stanovenia cieľov; klasifikácia cieľov (typy cieľov); formulovať SMART ciele.	Na poskytnutie niekoľkých rád použite úvod jednotky.
Jednotka 2 - Aktivita 1. Týždeň dopredu 15 min	Študenti budú mať nový pohľad na stanovovanie cieľov, spojený s ich životom.	Urobme si „obrázok“ vašich úloh na budúci týždeň. Napíšte si zoznam s 10 úlohami na budúci týždeň podľa vašich prioritných oblastí.
Lekcia 2 - Teoretické základy 20 min	Študenti budú oboznámení s vedomosťami o stanovení cieľov, rôznych typoch cieľov atď.	Vypracovať vizuálnu pomôcku pre teoretickú časť
Jednotka 2 - Aktivita 2 - Moje ciele	<p>Venujte 5 alebo 10 minút brainstormingu zoznamu všetkých vecí, ktoré chcete urobiť, vytvoriť, dosiahnuť, mať alebo zažiť v nasledujúcich 5 rokoch (alebo koľko rokov chcete). Neváhajte – jednoducho si to všetko zapíšte, či už to vyzerá realisticky alebo nie.</p> <p><b>Organizovať.</b> Keďže termíny sú neoddeliteľnou súčasťou stanovovania cieľov, prejdite si svoj zoznam a vedľa každého cieľa uveďte, koľko rokov (alebo mesiacov) bude trvať na ich dosiahnutie.</p> <p><b>Preskúmanie.</b> Znova si prezrite svoj zoznam a vyberte svoje 4 najlepšie ciele. Skúste si vybrať nejaké krátkodobé a niektoré dlhodobejšie. V ideálnom prípade sú to ciele, ktoré vás vzrušujú. Potom ku každému napíšte popis, v ktorom uvediete, prečo určite dosiahnete cieľ v rámci naplánovaného časového rámca (t. j. čo vás vedie k úspechu?).</p> <p><b>Posúdiť.</b> Prezrite si svoj zoznam znova čerstvými očami a zistite, či sú vaše ciele jasne definované, merateľné a realistické. Majú zabudovaný termín? Väčšina z nás pracuje najlepšie s trochou tlaku v zmesi.</p> <p>Nezabudni SMART svoje ciele :)</p> <p>Vždy, keď si stanovíme cieľ, máme možnosť naučiť sa niečo nové.</p>	

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 5

---

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Záver 2. bloku + kontrola porozumenia 15 min	Študenti budú reflektovať svoje porozumenie a nové poznatky z Jednotky 2. Skupina dokončí a uzavrie tému Stanovenie cieľov.	Reflexia vo dvojiciach a v skupine.
Kapitola 3 - Úvod 10 min	Zahrejte sa na túto tému. Na konci tejto jednotky si študenti budú vedomí procesu rozhodovania a bariér, ktoré bránia efektívnemu rozhodovaniu.	Ak chcete získať nejaké rady, použite úvod jednotky.
Lekcia 3 - Aktivita 1. Test štýlu rozhodovania 40 min	Ak chcete skontrolovať svoj osobný štýl rozhodovania, kliknite na odkaz nižšie: Test štýlu rozhodovania ( <a href="http://truity.com">truity.com</a> )	Individuálne testovanie a po ňom krátky rozbor.  Pre tento test je dôležité, aby každý žiak mal prístup na internet a zariadenie – telefón, tablet, PC. Ak tam žiadna nie je, môžete zvážiť jej zadanie ako domácu úlohu alebo predbežné čítanie.
Lekcia 3 - Teoretické východiská 20 min	Študenti budú oboznámení s procesom rozhodovania.	Vypracovať vizuálnu pomôcku pre teoretickú časť

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 5

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
<p>Jednotka 3 – Aktivita 2. Rozhodnime sa  45-60 min</p>	<p>Vytvárať povedomie o osobných silných a slabých stránkach študentov. Pokúsiť sa predstaviť si svoje slabé stránky ako oblasť potenciálneho zlepšenia. Vytvorenie interného prepojenia medzi týmto modulom a Modulom 1, Modulom 4.</p>	<p>Individuálne 15 min. Oboznámte sa s maticami analýzy SWOT. Urobte si SWOT analýzu sami.</p> <p>Osobná SWOT analýza <a href="https://slidemodel.com/personal-swot-analysis-quick-guide/">https://slidemodel.com/personal-swot-analysis-quick-guide/</a></p> <p>Skupinový rozbor 30 min. Aký bol celkový úspech SWOTanalýzy? Čo fungovalo dobre? Čo si myslíte o časti Slabosť? Ako to môžete spojiť s rastovým myslením?</p> <p>Tip: Ďalším užitočným nástrojom je matica rozhodovania <a href="https://asana.com/resources/decision-matrix-examples">https://asana.com/resources/decision-matrix-examples</a></p> <p>Výsledky z osobnej SWOT analýzy môžete prepojiť s modulom 1 a modulom 4</p>
<p>Záver 3. bloku + kontrola porozumenia  15-40 min</p>	<p>Študenti budú reflektovať svoje porozumenie a nové poznatky z Unit 3. Skupina dokončí a uzavrie tému Stanovenie cieľov.</p> <p>(Ak nemáte prístup na internet a zariadenie, priradte to ako domácu úlohu)</p>	<p>Individuálna práca na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prijímanie spätnej väzby od priateľa alebo kolegu študentov pre ich osobnú SWOT analýzu.</li> <li>• Môžu vytvoriť rozhodovaciu maticu.</li> <li>• Môžu absolvovať tento test, aby si viac uvedomili seba samého: Aké dobré je vaše rozhodovanie? - Buďte pripravení na svoje ďalšie veľké rozhodnutie</li> </ul>

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 5

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Jednotka 4 – Úvod 10 min	Zahrejte sa na túto tému. Na konci tejto jednotky budú študenti: vedieť o výhodách zvládania stresu; vedieť tipy na zvládanie stresu.	Na poskytnutie niekoľkých rád použite úvod jednotky.
4. blok - Aktivita 1. Stresový rozhovor  45 min	<p>Vytváranie individuálneho a skupinového povedomia o zvládaní stresu.</p> <p>Zamyslime sa individuálne nad nasledujúcimi otázkami. 15 min.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ako sa pripravujete na prezentáciu pred dôležitými [klientmi/stakeholdermi/výkonným výborom] deň pred jej termínom?</li> <li>• Ako by ste reagovali, keby vám váš manažér dal negatívnu spätnú väzbu pred vašimi kolegami?</li> <li>• Akej najstresujúcejšej situácii ste doteraz v práci čelili? Ako ste to zvládali?</li> <li>• Ako zabrániť tomu, aby sa situácia stala príliš stresujúcou na zvládnutie?</li> <li>• Čo by ste poradili, aby ste upokojili kolegu, ktorý je vystresovaný z termínu?</li> <li>• Môžete opísať obdobie, keď váš stres viedol k chybám v práci?</li> <li>• Ako by ste riešili časté zmeny v práci? Napríklad, ak boli zainteresované strany nerozhodné o požiadavkách projektu alebo ak sa k vášmu tímu pridali noví členovia.</li> <li>• Ak by ste narazili na viacero úloh, ako by ste sa organizovali, aby ste produkovali kvalitnú prácu v prísnych termínoch?</li> <li>• Opíšte čas, kedy ste museli urobiť ťažké rozhodnutie (napr. prepustiť člena tímu alebo si vybrať z dvoch pracovných ponúk.) Ako ste sa uistili, že ste objektívny?</li> <li>• Ako zabezpečíte, aby stresové situácie vo vašom osobnom živote neovplyvnili váš pracovný výkon?</li> </ul> <p>Podme sa porozprávať o vašich odpovediach a myšlienkach na túto vec. 30 min.</p> <p>Môžete zvážiť, či to urobíte vo dvojiciach, v závislosti od vyspelosti skupiny.</p>	

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 5

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Lekcia 4 - Teoretické základy 20 min	Študenti budú oboznámení so stresom, jeho povahou, účinkami, technikami zvládania atď.	Vypracovať vizuálnu pomôcku pre teoretickú časť
4. blok - Aktivita 2. Stresový audit  30-40 min	<p>Vytváranie povedomia o úrovni osobného a skupinového stresu študentov. Robiť stresový audit.</p> <p>Individuálne 10 min.</p> <p>Zamyslite sa nad svojím životom dnes a odpovedzte na nasledujúce otázky:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Máte pocit, že sa vám život vymkol spod kontroly a máte toho na tanieri priveľa?</li> <li>• Cítite sa často zmätení, úzkostliví, podráždení, unavení alebo fyzicky oslabení?</li> <li>• Máte zvýšené medziľudské konflikty (napríklad s partnerom, deťmi, inými členmi rodiny, priateľmi alebo kolegami)?</li> <li>• Máte pocit, že negatívne myšlienky a pocity ovplyvňujú vaše fungovanie doma alebo v práci?</li> <li>• Už vás váš pracovný alebo domáci život nebaví?</li> <li>• Cítite sa ohromení požiadavkami e-mailov, nástrojov na odosielanie správ a sociálnych médií?</li> <li>• Máte pocit, že sa váš život stal nekonečným bežiacim pásom?</li> <li>• Máte sklony k vážnym výčitkám viny zakaždým, keď sa snažíte uvoľniť?</li> <li>• Zažili ste v poslednej dobe životnú udalosť, ako je zmena rodinného stavu, nové pracovné povinnosti, strata zamestnania, odchod do dôchodku, finančné ťažkosti, úraz, choroba alebo smrť v rodine?</li> <li>• Keď ste v strese, máte pocit, že sa nemáte s kým porozprávať?</li> </ul> <p>Ak ste na väčšinu z týchto otázok odpovedali „áno“, mohol sa začať hromadiť stres. Ak sa cítite blízko bodu zlomu, je najvyšší čas konať.</p> <p>Skupinová facilitácia - zdieľanie skúseností 20-30 min.</p>	

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 5

---

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Jednotka 4 – Aktivita 3. Plán núdze  40-50 min	Vytvorenie plánu stresu a zdieľanie skúseností so zvládaním stresu.	Individuálne – 15 min. Zostavte si týždenný plán na zvládanie stresu. Ako východiskový bod môžete zvážiť stresový audit. Pri zostavovaní plánu by ste mohli zvážiť cvičenia, meditáciu, vďačnosť, osobu, s ktorou sa môžete porozprávať atď. Skupinový brífing – zdieľanie skúseností 30 min.
Záver bloku 4 + kontrola porozumenia Záver modulu  15-20 min	Študenti budú reflektovať svoje porozumenie a nové poznatky z Unit 4. Skupina dokončí a uzavrie tému Stres management. Uzavretie tohto modulu.	Kľúčové správy a odoberanie z jednotky a modulu.



## Privítanie a spustenie modulu 5

---

Trvanie a obsah úvodu sa môže líšiť, ak študenti sledujú 1 alebo celý modul projektu.

Tento úvod uvedený nižšie je príkladom minima, ktoré je potrebné urobiť v prípade, keď sa študent riadi iba týmto modulom 2. Vytvorí to bezpečné prostredie.

### CIELE START-UPU:

- Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie
- Prezentujte tréningový modul a postup učenia
- Počas školenia sa dohodnite na pravidlách života v skupine
- Ukážte, že odpovede na predtréningový dotazník účastníkov boli zohľadnené

### TRVANIE:

9 hodín min. Maximálne 14 hodín (v závislosti od počtu účastníkov, od toho, či sa účastníci poznajú alebo nie, či ide o prvý modul alebo nie...)

### SPUSTENIE: KROK ZA KROKOM



Voliteľné: Zahrajte si príjemnú hudbu na pozadí, kým účastníci prichádzajú a hľadajú svoje miesta.

#### 1. (20 až 30 min) Úvod do modulu - spoznajte sa navzájom

- (5 až 10 minút) Predstavte sa (a prípadne aj vašu organizáciu).
- (5 až 20 min) Úvod umožňuje účastníkom navzájom sa spoznať
- (10 min) Stručne vysvetlite, ako sa začal školiaci projekt a partnerstvo s ERASMUS+ Partnermi

## Privítanie a spustenie modulu 5

---

### Kľúčová správa:

„Vitajte v príručke na rozvoj postavy! V tomto programe sa snažíme poskytnúť dospelým školiteľom nástroje, ktoré potrebujú na motiváciu a zvyšovanie zručností učiacich sa (dospelých, vrátane NEET), aby zvýšili svoju zamestnateľnosť.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť aplikovať tieto znalosti a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch. Okrem toho sa program zameriava na výučbu študentov (pod vedením školiteľov) dôležitosti GRIT a myslenia zameraného na rast a spôsobilosť, ako k týmto témam pristupovať. Naučením sa dôležitosti GRIT a myslenia rastu získajú študenti tohto programu zručnosti a znalosti potrebné na to, aby zostali motivovaní a sústredení na svoje ciele. Naučia sa tiež byť odolní a vytrvalí tvárou v tvár nepriazni osudu a lepšie porozumieť sebe a svojmu miestu vo svete.

### Zapamätaj si:

Príručka pozostáva zo 6 modulov:

1. GRIT a myslenie na rast,
2. Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností,
3. základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie,
4. Sebauvedomenie a pochopenie rôznych aspektov sebapoňatia,
5. Odolnosť a vytrvalosť,
6. Aktívne občianstvo a európske hodnoty.



Každý modul obsahuje rôzne jednotky, ktoré sa venujú rôznym témam v rámci predmetu modulu. Okrem toho každá jednotka poskytuje základ pre teóriu na tému jednotky a popis aktivít, ktoré je možné realizovať pod vedením školiteľa.

## Privítanie a spustenie modulu 5

---

### Čo je to GRIT?

Niektor by sa mohol opýtať. GRIT je kombináciou vášne a vytrvalosti a myslenie na rast je viera, že svoje zručnosti a schopnosti možno zlepšiť úsilím a obetavosťou. Ak sa chcete dozvedieť viac, pokračujte a čítajte ďalej!

Veľa šťastia na vašej ceste GRIT!“



### **2. (15 min) - Objasnenie cieľov kurzu a prezentácia plánu kurzu**

Prezentujte ciele a harmonogram modulu; všetky potrebné objasnenia v súvislosti s očakávaniami vyjadrenými počas predchádzajúcej činnosti.

Je tiež dôležité rýchlo získať spätnú väzbu odpovedí skupiny na „Predtréningový dotazník pre štážistov“ a na „M5 Assessment survey“

### **3. (15 min) - Objasnenie pravidiel kurzu**

Pripomeňte účastníkom harmonogram školenia a to, že školenie prebieha v anglickom/miestnom jazyku, ale nemali by váhať požiadať o ďalšie vysvetlenia alebo preklady, ak niečomu úplne nerozumejú.

## Privítanie a spustenie modulu 5

---

### 4. (15-30 minút) Icebreaker ALEBO Počasie dňa + koniec každého dňa na kontrolu vývoja študentov

Môžete začať s (podľa vášho uváženia):

1. Kontrola teploty: počasie dňa „slnечно = dobrá nálada a motivácia“;
2. Akýkoľvek začiatok, ktorý považujete za vhodný;
3. Potápanie do Jednotky.

Ak sa rozhodnete pre možnosť 3, odporúčame nasledovné:

*Motivačný citát:*

"Povedal by si mi, prosím, akým smerom by som odtiaľto mal ísť?" "To do značnej miery závisí od toho, kam sa chceš dostať," povedala Mačka.

"Je mi jedno, kde..." povedala Alice.

"Potom nezáleží na tom, ktorým smerom pôjdeš," povedala Mačka.

"— pokiaľ sa niekam dostanem," dodala Alice na vysvetlenie.

"Ach, to určite urobíš," povedala Mačka, "ak budeš chodiť dosť dlho."

—Kapitola 6, Prasa a korenie, Alica v krajine zázrakov

Prečo potrebujeme smer... v našom živote?

Čo keby sme... kráčali dosť dlho?

Čo z niekoho robí tvrdého človeka?

Čo robí niekoho úspešným?

... Definície:

Odolnosť – schopnosť odolať ťažkostiam alebo sa z nich rýchlo zotaviť;  
húževnatosť.

Vytrvalosť - skutočnosť pokračovania v názore alebo konaní napriek ťažkostiam alebo opozícii.

Vytrvalosť – vytrvalosť v niečom robiť napriek ťažkostiam alebo oneskoreniu pri dosahovaní úspechu.

... Úspešný človek – niekto, kto si stanovuje a dosahuje ciele.

## Privítanie a spustenie modulu 5

---

Existuje 7 Cs odolnosti:

kompetencie. Ide o schopnosť vedieť efektívne riešiť situácie.

Dôvera. Skutočné sebavedomie je zakorenené v kompetencii.

Pripojenie. Úzke väzby s rodinou, priateľmi a komunitou poskytujú pocit bezpečia a spolupatričnosti.

Charakter. Jednotlivci potrebujú základný zmysel pre správne a nesprávne, aby mohli robiť zodpovedné rozhodnutia, prispievať do spoločnosti a zažívať vlastnú hodnotu.

Príspevok. Mať zmysel pre účel je silným motivátorom. Prispievanie do komunity posilňuje pozitívne vzájomné vzťahy.

Zvládanie. Keď sa ľudia naučia efektívne zvládať stres, sú lepšie pripravení zvládnuť nepriazeň osudu a neúspechy.

Kontrola. Rozvíjanie pochopenia vnútornej kontroly pomáha jednotlivcom konať ako riešitelia problémov namiesto obetí okolností.

Tento a ďalšie moduly sú o zúžení týchto 7 C smerom k úspešným ľuďom.

Prejdeme si tu stanovovanie priorít, stanovovanie cieľov a zvládanie stresu.

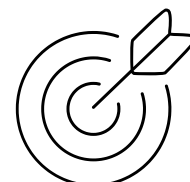
## Jednotka 1: Stanovenie priorít

---

### CIELE:

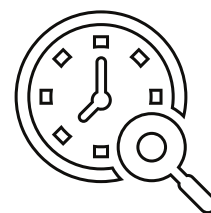
Na konci modulu budú študenti schopní:

- pochopiť (alebo rozpoznať) výhody učiach sa priorít
- poznať nástroje na stanovenie priorít svojich úloh (a času)
- vytvárať povedomie o rovnováhe medzi pracovným a súkromným životom a jej význame pre trvalo udržateľný osobný rozvoj
- naučiť uprednostňovať



### TRVANIE jednotky 1:

4h až 6h (v závislosti od počtu účastníkov)



## PLÁN, VÝSLEDKY VZDELÁVANIA A POKYNY PRE UČIAC

### 1. Úvod jednotky: vysvetlite názov tejto jednotky a ciele, inšpirujte ľudí, aby sa zapojili do tejto novej jednotky.

"Povedal by si mi, prosím, akým smerom by som odtiaľto mal ísť?" "To do značnej miery závisí od toho, kam sa chceš dostať," povedala Mačka.

"Je mi jedno, kde..." povedala Alice.

"Potom nezáleží na tom, ktorým smerom pôjdeš," povedala Mačka.

"— pokiaľ sa niekam dostanem," dodala Alice na vysvetlenie.

"Ach, to určite urobíš," povedala Mačka, "ak budeš chodiť dost' dlho."

—Kapitola 6, Prasa a korenie, Alica v krajine zázrakov

Prečo potrebujeme smer... v našom živote?

Čo keby sme... kráčali dost' dlho?

Čo z niekoho robí tvrdého človeka?

Čo robí niekoho úspešným?

... Definície:

Odolnosť – schopnosť odolať ťažkostiam alebo sa z nich rýchlo zotaviť; húževnatosť.

Vytrvalosť - skutočnosť pokračovania v názore alebo konaní napriek ťažkostiam alebo opozícii.

Vytrvalosť – vytrvalosť v niečom robiť napriek ťažkostiam alebo oneskoreniu pri dosahovaní úspechu.

... Úspešný človek – niekto, kto si stanovuje a dosahuje ciele.

Existuje 7 Cs odolnosti:

**kompetencie.** Ide o schopnosť vedieť efektívne riešiť situácie.

**Dôvera.** Skutočné sebavedomie je zakorenené v kompetencii.

**Pripojenie.** Úzke väzby s rodinou, priateľmi a komunitou poskytujú pocit bezpečia a spolupatričnosti.

**Charakter.** Jednotlivci potrebujú základný zmysel pre správne a nesprávne, aby mohli robiť zodpovedné rozhodnutia, prispievať do spoločnosti a zažívať vlastnú hodnotu.

**Príspevok. Mať zmysel pre účel je silným motivátorom. Prispievanie do komunity posilňuje pozitívne vzájomné vzťahy.**

**Zvládanie. Keď sa ľudia naučia efektívne zvládať stres, sú lepšie pripravení zvládnuť nepriazeň osudu a neúspechy.**

**Kontrola. Rozvíjanie pochopenia vnútornej kontroly pomáha jednotlivcom konať ako riešitelia problémov namiesto obetí okolností.**

Tento a ďalšie moduly sú o zúžení týchto 7 C smerom k úspešným ľuďom. Prejdeme si tu stanovovanie priorít, stanovovanie cieľov a zvládanie stresu.

- Prečo sa musíme starať o určovanie priorít?

Napadajú ma dva dobré dôvody, prečo to urobiť.

Prvým je, že ak nemáte svoje vlastné priority, určí ich za vás niekto iný. S najväčšou pravdepodobnosťou však tieto priority budú jeho/jej, nie vaše. Ak nemáte vlastný program, budete súčasťou niekoho programu. Je to to čo chceš?

Druhým dôvodom je, že ak si nestanovíte efektívne priority, stratíte toľko svojho drahocenného času, energie a pozornosti na úlohy, ktoré nie sú mimoriadne dôležité alebo ktoré vás príliš vyčerpávajú alebo nie sú také naliehavé ako iné. V podstate, ak si efektívne nestanovíte priority, nikdy nebudete tak produktívni, ako by ste chceli.

V tomto bloku sa zameriame na koncepty a aktivity, ako stanovovať priority.

### **2. Aktivita 1: Aktivita 1 s časovou prioritou Herná aktivita a budovanie tímu lámanie ľadu 30 min**

Hlavným zámerom hry „Činnosť s prioritou času“ je ukázať, ako musíme byť inteligentní v tom, ako uprednostňujeme veci, ktoré robíme, a ako to ovplyvňuje náš voľný čas.

Táto hra/aktivita má druhý a tretí účel v tom, že je to tiež fantastická aktivita, keď sa používa ako hra na lámanie ľadu alebo na budovanie tímu.

Táto aktivita je skvelá zábava pre účastníkov a pretože pracujú v skupinách a navzájom sa spoznávajú. Je tiež dobré pre budovanie tímu kvôli spôsobu, akým účastníci pracujú v skupinách.



Detailný popis:

Hra s časovou prioritou

<https://symondsresearch.com/free-time-management-games/>

Pokyny pre študentov Podrobný popis:

Hra s časovou prioritou

<https://symondsresearch.com/free-time-management-games/>

Aktivita 2. Prehľad minulého týždňa 40-50 min.

Urobme si „obrázok“ vašich úloh za minulý týždeň.

Urobte si zoznam s 10 úlohami z minulého týždňa. Uvedte úlohy, ktoré si jasne pamätáte. Zakrúžkujte tri pre vás najdôležitejšie úlohy.

Ohodnoťte ich od 1 do 10 podľa toho, ako ste naplnení po ich dokončení.

Podme k teórii štyroch horákov Prechod k teórii štyroch horákov.

Problém s vyváženým životom - Teória štyroch horákov

Teraz sa zamyslime nad týmto cvičením. Vráťme sa k vašim 10 úlohám.

Prekvapilo ťa niečo?

Koľko horákov dávaš silu?

Chceli by ste niečo zmeniť?

Čo? Ako? Aký je prvý krok?

Ľudia hovoria, že keby boli zapnuté všetky horáky, možno by ste mali vyrovnaný život, ale neboli by ste úspešní. Aby ste boli úspešní, musíte si vybrať. musíte sa rozhodnúť, na ktoré horáky sa budete namáhať a ktoré vypnúť.

### **3. Teoretické základy (30 min)**

#### **Teória štyroch horákov**

Teória štyroch horákov je spôsob, ako sa pozrieť na svoje aktuálne priority v živote. Predstavte si, že váš život je zobrazený ako sporák so štyrmi horákmi. Každý horák symbolizuje jednu hlavnú tému života.

Prvý horák predstavuje rodinu.

Druhým horákom sú priatelia.

Tretím spaľovačom je zdravie.

Štvrtým horákom je práca.

Podľa tejto teórie „aby ste boli úspešní, musíte odrezať jeden zo svojich horákov. A na to, aby ste boli skutočne úspešní, musíte odrezať dvoch.“ Ľudia často reagujú hľadáním spôsobu, ako to obísť. "Môžem uspieť a udržať všetky štyri horáky v prevádzke?"

Možno by som mohol spojiť dva horáky. "Čo keby som zaradil rodinu a priateľov do jednej kategórie?" Možno by som dokázal sklbiť zdravie a prácu. Ľudia si často uvedomujú, že vymýšľajú tieto riešenia, pretože nechcú čeliť skutočnému problému: život je plný kompromisov. Ak chcete vyniknúť vo svojej práci a v manželstve, potom môžu trpieť vaši priatelia a vaše zdravie. Ak chcete byť zdraví a uspieť ako rodič, možno budete nútení opäť narásť vo svojich kariérnych ambíciách. Samozrejme, svoj čas môžete rozdeliť rovnomerne medzi všetky štyri horáky, ale musíte sa zmieriť s tým, že v žiadnej danej oblasti nikdy nedosiahnete svoj plný potenciál.

Aké sú teda vaše životné priority? Na čom vám najviac záleží? Keď sa vám ponúkne možnosť zapojiť sa, viete vždy určiť, či aktivita zodpovedá vašim hodnotám a prioritám? Z dlhodobého hľadiska z vás uprednostňovanie urobí šťastnejšieho človeka a lepšieho rodiča. Takže, keď si uvedomíte svoju súčasnú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom, budete ju môcť upraviť tak, aby zodpovedala vašim životným prioritám a vyhovovala rozvrhu diaľkového vzdelávania detí.

### Pridelenie času a časový audit

#### **Čo je časový audit?**

Časový audit sleduje, čo robíte počas dňa. Budete chcieť sledovať svoj čas v priebehu niekoľkých dní, aby ste získali lepšiu predstavu o tom, ako trávite čas. Týmto spôsobom môžete skúmať a analyzovať, ako skutočne trávite svoj čas a ako ho chcete tráviť.

#### **Ako viesť časové štúdium?**

Existuje mnoho spôsobov, ako uskutočniť časové štúdium. Poďme si to rozdeliť do nasledujúcich jednoduchých krokov:

- Určite, ako budete sledovať každodenné aktivity.
- Určite, ako a ako často vám bude pripomínať, aby ste sledovali svoje úlohy.
- Analyzujte údaje, aby ste zistili, kde sa môžete zlepšiť.
- Plánujte a uprednostňujte svoju prácu.

#### **1. Sledujte svoje každodenné aktivity**

Jadrom vykonávania časového auditu je zaznamenávanie práce, ktorú robíte počas dňa. Neexistuje správny alebo nesprávny spôsob zaznamenávania vašich aktivít. Vaša metóda môže byť taká nenáročná, ako keby ste si všetko zapisovali ceruzkou a papierom, alebo taká vyspelá, ako používanie softvéru na sledovanie času na vašom počítači alebo telefóne. Alebo sa môžete rozhodnúť pre niečo modernejšie, napríklad softvér na sledovanie času.

#### **2. Nastavte si budík, ktorý vám pripomenie, že si máte nahrať svoje úlohy.**

Najlepší a najsofistikovanejší softvér na sledovanie času vám nebude k ničomu, ak sa naň nepozriete. Aj keď máte neuveriteľne dobrú pamäť, je pravdepodobné, že budete zaneprázdnení a zabudnete zaznamenávať svoje aktivity.

### 3. Analyzujte svoje údaje, aby ste zistili, kam plynie váš čas

Keď si prezeráte aktivity, ktoré ste zaznamenali, hľadajte položky, ktoré počas dňa často robíte a ktoré vám môžu krátiť čas. Ak ste napríklad zaznamenali, že každú hodinu strávite 10 až 15 minút pozeraním e-mailov, táto aktivita vám zaberie značné množstvo času, ktorý by ste mohli využiť na inú prácu.

Zaradte aktivity do rôznych kategórií:

- Veľmi dôležité: mali by zaberat' väčšinu vášho času
- Nie je to také dôležité: Úlohy, ktoré je potrebné dokončiť, ale možno ich odsunúť na druhú koľaj a priradiť im nižšiu prioritu
- Vôbec nie dôležité: Činnosti, ktoré strácajú váš čas a ktoré by ste pravdepodobne vôbec nemali robiť.

Ďalej zoradte tieto aktivity podľa dôležitosti: ktoré úlohy vám z dňa uberajú najviac času a ktoré by vám mali zaberat' najviac času.

### 4. Plánujte a stanovte si priority svojej práce

Keď zistíte, kde sa využíva čas, vytvorte si plán, ktorý určí prioritu vašich najdôležitejších úloh, a vylúčte všetky činnosti, ktoré vás odrádzajú od vašich priorít.

Začnite tým, že si určíte, ako by mal vyzerat' váš ideálny deň. Ak by ste napríklad väčšinu svojho času mali stráviť písaním kódu, urobte z kódovania najvyššiu prioritu. Ak by ste nemali tráviť čas na platformách sociálnych médií, urobte zo sociálnych médií najnižšiu prioritu alebo ich odstráňte, ak môžete.

Zvážte použitie Eisenhowerovej matice, ktorá vám pomôže určiť priority vašej práce na základe naliehavosti a dôležitosti, aby ste svoj čas mohli využívať rozumnejšie. Matica je rozdelená do štyroch kvadrantov:

- Kvadrant 1: Dôležité a naliehavé
- Kvadrant 2: Dôležité, ale nie naliehavé
- Kvadrant 3: Naliehavé, ale nie dôležité
- Kvadrant 4: Nie je dôležitý, nie naliehavý

### GTD – Get Things Done

GTD začína zhromažďovaním všetkého, čo potrebujete alebo chcete urobiť v krátkodobom a dlhodobom horizonte, do jedného zoznamu. Dostaňte všetko zo svojho mozgu a rôznych priečinkov doručenej pošty a zoznamov, ktoré spravujete, na jedno centralizované miesto. V ideálnom prípade je to miesto, ktoré môžete naďalej používať, keď budete robiť veci a vznikajú nové úlohy.

Ďalej kategorizujte svoje úlohy do zoznamov: 10 min.

- Tickler: Položky, ktoré budete stolovať až do konkrétneho, vopred stanoveného bodu.
- Jedného dňa: Položky bez stanoveného dátumu na prehliadku.
- Závislosť: Položky závislé od iných úloh alebo ľudí.
- Referencia: Informácie, ktoré nie sú použiteľné, ale v určitom okamihu môžu byť užitočné pre vaše znalosti.
- Projekty: Väčšie úlohy, ktoré zahŕňajú čiastkové úlohy. Projektové plány poskytujú zoznam kľúčových cieľov, vízie a výsledku pre konkrétny projekt.
- Ďalšie akcie: Úlohy, ktoré je potrebné vykonať okamžite alebo takmer okamžite.
- Kalendár: Úlohy s konkrétnymi termínmi

Posledná časť GTD je jednoducho herectvo. Na základe vašich zoznamov, priorít a termínov začnite odškrtať položky. Allen odporúča, aby ste svoj zoznam kontrolovali každý týždeň, aby ste prehodnotili priority na základe nových informácií alebo potrieb.

Ďalšie nápady, ako využiť viac času s menším stresom, nájdete na nižšie uvedenom odkaze.

[Ako uprednostniť svoju prácu pre maximálnu produktivitu a minimálny stres](#)

## **4. Aktivity (1,5 – 2 hodiny)**

### **Aktivita 3. Váš život 50-60 min.**

- Otázky na zamyslenie – individuálne

Predstavte si svoju najjasnejšiu budúcnosť. čo tam je? Aká je tvoja predstava o sebe?

Aké sú výhody jasnej vízie oblasti priorít?

Aké sú vaše oblasti rozvoja?

Ako sa budete posúvať ďalej?

- Skupinová reflexia

Uľahčenie pri individuálnych odpovediach.

### **Aktivita 4. Váš časový audit 40-60 min.**

Podme sa priblížiť k produktívnemu tráveniu času. 15 min.

Čo by ste robili s viac časom? Plánujete dlho očakávaný výlet do Grécka?

Napísať knihu? Budte viac prítomní počas voľných dní?

Nech sú vaše sny a ambície akékoľvek, ich dosiahnutie začína týmto zásadným krokom: Lepšie riadenie času. A jedným z najlepších a najefektívnejších spôsobov, ako začať, je časový audit.

Individuálne si premyslite najvhodnejší spôsob vykonania samočinného auditu. Môžete navštíviť odkaz nižšie a získať prehľad.

[12 najlepších aplikácií a softvéru na sledovanie času | V smere hodinových ručičiek](#)

Skupinová reflexia 20 min.

Akú metódu ste zvolili?

prečo?

### Aktivita 5. Vaša Eisenhowerova matrica 60-70 min.

1. Individuálne 20 min.

Uvedte všetky práce, ktoré potrebujete na dokončenie, a zoradte ich do matice podľa dôležitosti pomocou Eisenhowerovej matice.

2. V rovesníkoch 20 min.

Podel'te sa o svoje myšlienky a rozdelenie úloh.

3. Skupinový rozbor 30 min.

Prekvapilo ťa niečo?

Porovnaj'te svoj EMatrix s EMatrixom vášho kolegu.

Čo nájdete spoločné?

Aké sú rozdiely medzi oboma EMatrixami?

Aký je váš záver?

### Aktivita 6. GTD – Get Things Done

Urobte si zoznam so všetkým, čo potrebujete alebo chcete urobiť v krátkodobom a dlhodobom horizonte. 10 min.

Ďalej kategorizujte svoje úlohy do zoznamov: 15 – 20 min.

- Tickler: Položky, ktoré budete stolovať až do konkrétneho, vopred stanoveného bodu.
- Jedného dňa: Položky bez stanoveného dátumu na prehliadku.
- Závislosť: Položky závislé od iných úloh alebo ľudí.
- Referencia: Informácie, ktoré nie sú použiteľné, ale v určitom okamihu môžu byť užitočné pre vaše znalosti.
- Projekty: Väčšie úlohy, ktoré zahŕňajú čiastkové úlohy. Projektové plány poskytujú zoznam kľúčových cieľov, vízie a výsledku pre konkrétny projekt.
- Ďalšie akcie: Úlohy, ktoré je potrebné vykonať okamžite alebo takmer okamžite.

Skupinový rozbor 20 min.

Aký je váš hlavný záver z tohto cvičenia?

Aké sú pre vás výhody GTD?

Aký by bol váš prvý krok?

## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (20-30 minút)**

Otázky na zamyslenie - dvojice 50-60 min.

Vo dvojiciach sa podelíme o myšlienky na uprednostňovanie života.

Čo ťa prekvapilo?

Existujú nejaké páľčivé otázky, ktoré by ste chceli ďalej preskúmať?

Prečo je dôležitá prioritná reflexia a revízia?

Aké sú pre vás výzvy, keď poznáte svoj smer?

Aké sú pre vás príležitosti, keď poznáte svoj smer?

Po rozhovore vo dvojiciach prediskutujeme vaše závery v skupine.

## **6. Záver jednotky (5 min)**

Kľúčové posolstvo/body, ktoré treba mať na pamäti pri tejto jednotke, sú:

- Ste vodičom svojho života
- Ak chcete niečo zmeniť, musíte to urobiť
- Stanovenie priorít je prvým bodom v tomto smere

Tu je niekoľko ďalších zdrojov:

- Teória štyroch horákov: Prečo je pridanie piateho horáka rozdielne (fireuptoday.com).
- <https://www.getclockwise.com/blog/time-audits>
- <https://www.lucidchart.com/blog/how-to-do-a-time-audit>
- <https://www.getclockwise.com/blog/time-tracking-apps>
- <https://www.getclockwise.com/blog/how-to-prioritize-work>
- <https://hubstaff.com/time-tracking/time-audit>



## Jednotka 2: Stanovenie cieľa

---



### CIELE:

Na konci modulu budú študenti schopní:

- pomôcť študentom pochopiť, ako si stanoviť ciele
- poznať nástroje na nastavenie rôznych cieľov



### TRVANIE jednotky 2:

Cca 2h (v závislosti od počtu účastníkov a rozhodnutia trénera)

## 1. Úvod jednotky:

**SEN - vloženie do harmonogramu sa stáva CIEĽOM.**

**CIEĽ – plánovaný krok za krokom, stáva sa PLÁNOM.**

**PLÁN – vynútený činmi premenil naše sny na SKUTOČNOSŤ.**

*SNÍVA sa ti?*

### **Prečo je stanovenie cieľov dôležité?**

Ak chcete dosiahnuť osobné ciele alebo sa zlepšiť, uspieť alebo dokonca v niečom vyniknúť, sú nevyhnutné postupy stanovovania cieľov. Bez nich nám chýba smer a pozornosť.

agentúra.

Stanovenie cieľov nám pomáha chytiť opraty, ktoré riadia naše životy, a zároveň poskytuje meradlo na vyhodnotenie toho, či je naša trajektória dobre zameraná na úspech.

rast.

Stanovenie cieľov je tiež najprirodzenejším spôsobom na svete, ako sa nastaviť na osobný rast a expanziu, pretože ciele a dosahovanie cieľov nás vytláčajú z našich zón pohodlia a uľahčujú transformáciu spôsobmi, ktoré sa predtým možno nezdali možné.

Splnenie.

Pre mnohých môže pocit naplnenia prísť len s pocitom, že pracujeme na dosiahnutí nejakého úspechu, nech už máte akékoľvek sny. Inými slovami, pokrok a spokojnosť sú hlboko prepojené.

### **2. Aktivita 1: Týždeň dopredu (15 minút)**

Urobme si „obrázok“ vašich úloh na budúci týždeň.

Napíšte si zoznam s 10 úlohami na budúci týždeň podľa vašich prioritných oblastí.

Ako ľudské bytosti si často stanovujeme ciele ako spôsob zlepšenia alebo vývoja: schudnúť, byť zdravý, zlepšiť naše štýly pripútanosti vo vzťahoch, zamerať sa viac na našu kariéru, dostať sa na právnickú fakultu alebo začať podnikania. Ale hoci existuje množstvo cieľov, ktoré môžeme dúfať v dosiahnutie, často sa zdá, že je oveľa viac cieľov, ktoré zostávajú nenaplnené.

To je dôvod, prečo sa umenie stanovenia cieľov stáva dôležitou zručnosťou.

Ak tvrdo pracujete a snažíte sa dosiahnuť ciele a napriek tomu sa vám zdá, že sa nikdy nedostanete príliš ďaleko, je možné, že vstupenkou môže byť trochu viac základov. Možno budete musieť stráviť viac času premýšľaním o tom, čo skutočne chcete, a premenou týchto jasných túžob na konkrétne, formálne ciele.

Aj keď je celkom iste pravda, že cesta je cieľom, naše šance, že niekedy dosiahneme cieľ – nehovoriac o tom, že z cesty vyťažíme maximum – závisia vo veľkej miere od našej jasnosti túžby a zámeru. Inými slovami, jasné stanovenie cieľov je kľúčovou súčasťou dosiahnutia toho, čo chceme dosiahnuť.

### 3. Teoretické základy (15 min)

#### **Ciele**

Ciele – všetci ich máme v tej či onej podobe, aj keď sa môžu značne líšiť. A zatiaľ čo jeden človek môže plánovať výstup na Everest a iný môže odísť do dôchodku v štyridsiatke, cieľom iného môže byť jednoducho vstať v ten deň z postele.

#### **Stanovenie cieľov**

Stanovenie cieľov možno definovať ako proces, v ktorom identifikujete niečo, čo chcete dosiahnuť, a určíte časový rámec, v ktorom to dosiahnete, spolu s merateľnými cieľmi.

Keď sa naučíte stanovovať si ciele v jednej oblasti svojho života, bude jednoduchšie robiť to isté v iných oblastiach a stanovenie cieľov s míľnikmi na ceste, ktoré umožňujú malé, progresívne výhry, pomáha pripraviť cestu k väčším úspechom.

Ľudia z rôznych prostredí, skúseností a odvetví si stanovujú ciele, aby k nim mohli napredovať, najmä preto, že stanovovanie cieľov nám pomáha mať na pamäti dlhodobý celkový obraz a zároveň nás motivuje z krátkodobého hľadiska.

V konečnom dôsledku je efektívne stanovovanie cieľov, správne riadenie času a dobre organizovaná stratégia stanovovania cieľov kľúčom k pokroku a čo najlepšiemu využitiu vášho života. Definovaním inteligentných cieľov vám to nielen pomôže pochopiť rôzne typy cieľov a ich vzájomný vzťah, ale nastaví vás to na cestu k dlhodobému úspechu.

Aké sú 3 typy cieľov?

### **Procesné ciele**

Procesné ciele, známe tiež ako procedurálne ciele, sú založené na špecifických, merateľných činnostiach, ako je napríklad snaha pracovať na románe 1 hodinu každé ráno alebo cvičiť jogu 30 minút denne.

Stanovenie cieľa procesu znamená zdokonaľiť sa v stratégiách súvisiacich s tým, čo chcete dosiahnuť, a nájsť spôsoby, ktoré zvýšia vaše šance na dosiahnutie toho, čo ste si predsavzali.

Procesné ciele, ktoré sú obzvlášť užitočné pri zmene návykov a správania, často zahŕňajú jasne naplánované plány, ako napríklad cvičenie 30 minút denne, 5 dní v týždni, po dobu 1 mesiaca. Ako šťastie (alebo odhodlanie), procesné ciele tiež pomáhajú pripraviť cestu pre výsledné ciele.

### **Výsledkové ciele**

Ak sú ciele procesu cestou, cieľové ciele sú cieľom.

Výstupné ciele sú založené na presných konečných výsledkoch, ktoré chcete dosiahnuť. Mohlo by to znamenať skórovať na pozícii, o ktorú ste sa uchádzali, dostať sa do NHL, vyhrať grant alebo postaviť si vlastný dom.

Výstupné ciele je náročné kontrolovať kvôli vonkajším vplyvom.

Napríklad výrok: „Stanem sa akupunkturistom“ vám povie, aký výsledok hľadáte, ale nie ako sa k nemu dostať. Aj keď môžete tvrdo študovať, nehodnotíte svoje vlastné skúšky.

V konečnom dôsledku, hoci môžeme podniknúť kroky na ovplyvnenie výsledku v náš prospech, konečné výsledky sú viac-menej mimo našu kontrolu.

Výkonnostné ciele Výkonnostné ciele sú z veľkej časti kontrolovateľné, aj keď nie úplne, a sú založené na vašich osobných štandardoch. Dobrým príkladom výkonnostného cieľa je snaha o absolvovanie na vrchole triedy. Myslite na to takto: výkonnostné ciele nastavujú latku pre naše procesné ciele. Sú zamerané na výsledky. Napríklad, kým vaším procesným cieľom môže byť behať hodinu denne počas 3 mesiacov a vaším konečným cieľom môže byť vyhrať maratón, váš výkonnostný cieľ môže zahŕňať postupné zlepšovanie vašej rýchlosti. Nakoniec, najlepší spôsob, ako dosiahnuť výsledný cieľ, je zosúladiť vaše výkonnostné ciele s vašimi procesnými cieľmi.

Akých je 5 krokov k stanoveniu cieľa?

### **1. Stanovte si SMART ciele**

Využitie rámca SMART ako 5-krokovej stratégie na stanovenie osobných cieľov s jasným účelom môže byť veľmi užitočné, ak vás nasmeruje na cestu k úspešnému splneniu cieľa! Tu je to, čo znamená SMART:

#### **Špecifické**

Azda najdôležitejšou vecou je, že váš cieľ je jasný a konkrétny. Vyhnite sa vágnosti pri stanovovaní cieľov, pretože vám bude chýbať smer. Myslite na ciele ako na lampáše, ktoré osvetľujú vašu cestu. Čím presnejšie a lepšie definované sú vaše ciele, tým jasnejšia bude vaša cesta k úspechu.

#### **Merateľné**

Nezabudnite do svojich cieľov zahrnúť presné dátumy, skóre, sumy atď., aby ste mali jednoduchý spôsob merania svojho pokroku. Ak je vaším cieľom „jesť menej cukru“, bude ťažké určiť, kedy ste to úspešne dosiahli. Namiesto toho vymyslíte hmatateľné veci, aby ste mohli merať spätnú väzbu, napríklad „50 % zníženie za jeden rok“. Týmto spôsobom budete mať oveľa jasnejšiu predstavu, kedy je oslava v poriadku!

### **Dosiahnuteľné**

Aj keď je dôležité nedovoliť ostatným, aby nám hovorili, čo je a čo nie je realistické, pokiaľ ide o stanovovanie cieľov, je dôležité pozrieť sa do seba a zistiť, či je skutočne možné dosiahnuť ciele, ktoré ste si stanovili. Ak si stanovíte cieľ, na dosiahnutie ktorého nemáte žiadnu nádej (t. j. zmeniť kariéru, aby ste sa stali raketovým vedcom), skončíte odradení. Zároveň sa snažte nedávať si príliš jednoduché ciele. Jednotlivci by mali mať ciele, ktoré zaberajú sladké miesto: realistické a zároveň náročné. Toto sú typy, ktoré vás tlačia k rastu.

### **Relevantné**

Môže to byť samozrejmé, ale vaše ciele by mali byť relevantné pre akýkoľvek smer, ktorým chcete, aby sa váš život a/alebo kariéra uberali. Inak, prečo si dávať ciele? Ak sa vaše ciele rozchádzajú s trajektóriou, na ktorej sa práve nachádzate, možno budete mať problém nájsť si čas alebo sa sústrediť. Udržiavaním svojich cieľov v súlade s vašou súčasnou cestou si rozviniete sebadisciplínu, ktorú potrebujete na splnenie svojich cieľov. To všetko znamená, že ak je vaším cieľom zmeniť svoju súčasnú životnú cestu a ste dostatočne motivovaní, aby ste pokračovali v týchto výzvach, nenechajte sa odradiť zoznamom pravidiel niekoho iného.

### **Limitovaný časom**

Aby ste dosiahli to, čo chcete, musíte svojim cieľom dať termín, aj keď nie ste osobou, ktorá má termíny. Dosiahnutie cieľov je ťažké dosiahnuť iným spôsobom. Teória stanovovania cieľov nám hovorí, že termíny nám dávajú vhodný pocit naliehavosti, pripomínajú nám, aby sme oslavovali víťazstvá (veľké aj malé) a v konečnom dôsledku nám pomáhajú dosiahnuť naše ciele s časom, ktorý máme na iné veci.

### **2. Identifikujte svoje najväčšie motivátory.**

Akékoľvek ciele, ktoré si stanovíte, by vás mali motivovať, preto pre vás musia niečo znamenať. Ak vás váš cieľ úplne nezaujíma alebo je nejakým spôsobom v rozpore s vaším celkovým obrazom, potom ho neuskutočnite.

Jedným z najlepších tipov na stanovenie cieľov je, že všade, kde je to možné, by ste si mali stanoviť ciele v súlade s vašimi najvyššími prioritami: kariéra, ciele v páre, vaša rodina. Bez vysoko prioritného zamerania môžete skončiť s príliš veľkým počtom cieľov, ktoré sú rozptýlené v rôznych častiach vášho života. To môže byť zdrvivúce alebo frustrujúce a ponecháva vám to málo času, ktorý môžete venovať každému. Sústredená motivácia je palivo, ktoré potrebujete, aby ste to dosiahli!

### **3. Zapište si to.**

Urobte si čas na premýšľanie o ciele a napíšte ho na to, aby bol skutočný. Už viac neriskujete, že si to necháte ujsť.

Použite konkrétny jazyk ako „bude“ namiesto „chcel by som“ alebo „možno“. Napríklad „Stanem sa osobným trénerom“ namiesto „Chcel by som sa stať osobným trénerom“. Rozdiel sa môže zdať zanedbateľný, ale slová majú silu a dokážu udržať naše vášne, ak ich používame správne.

Keď budú na papieri, zverejnite svoje ciele na viditeľných miestach (napríklad na chladničke), aby slúžili ako každodenné pripomienky.

### **4. Vytvorte akčný plán**

Mnohí z nás preskočia krok akčného plánu v rutine stanovovania cieľov, ale je to zásadné. Príliš sa sústreďíme na výsledok na úkor krokov potrebných na to, aby sme sa tam dostali! Zapište si každý krok, ktorý musíte urobiť, a užite si ho jeden po druhom zo zoznamu.

### **5. Zaviazat' sa**

Stanovenie cieľov je trvalý záväzok, nie len spôsob dosahovania výsledkov. Nezabudnite si naplánovať pravidelné pripomienky, aby ste sa mohli sústrediť, a pridajte si denné alebo týždenné časové úseky na kontrolu a aktualizáciu svojich cieľov.

Aj keď váš konečný cieľ môže zostať z dlhodobého hľadiska rovnaký, spôsob, akým sa k nemu dostanete, sa môže drasticky zmeniť. Pravidelne sa kontrolujte, aby ste sa uistili, že vaše ciele sú stále relevantné, hodnotné a potrebné pre váš život. Stále by ste z nich mali byť nadšení.



### 4. Aktivity (60 minút)

Individuálne Ako si stanoviť ciele?

#### **Brainstorming.**

Venujte 5 alebo 10 minút brainstormingu zoznamu všetkých vecí, ktoré chcete urobiť, vytvoriť, dosiahnuť, mať alebo zažiť v nasledujúcich 5 rokoch (alebo koľko rokov chcete). Neváhajte – jednoducho si to všetko zapíšte, či už to vyzerá realisticky alebo nie.

#### **Organizovať.**

Keďže termíny sú neoddeliteľnou súčasťou stanovovania cieľov, prejdite si svoj zoznam a vedľa každého cieľa uveďte, koľko rokov (alebo mesiacov) bude trvať na ich dosiahnutie.

#### **Preskúmanie.**

Znova si prezrite svoj zoznam a vyberte svoje 4 najlepšie ciele. Skúste si vybrať nejaké krátkodobé a niektoré dlhodobejšie. V ideálnom prípade sú to ciele, ktoré vás vzrušujú. Potom ku každému napíšte popis, v ktorom uvediete, prečo určite dosiahnete cieľ v rámci naplánovaného časového rámca (t. j. čo vás vedie k úspechu?).

#### **Posúdiť.**

Prezrite si svoj zoznam znova čerstvými očami a zistite, či sú vaše ciele jasne definované, merateľné a realistické. Majú zabudovaný termín? Väčšina z nás pracuje najlepšie s trochou tlaku v zmesi.

Nezabudni SMART svoje ciele :)

Vždy, keď si stanovíme cieľ, máme možnosť naučiť sa niečo nové.

Podme si zhrnúť vaše ciele :)

### **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (20 minút)**

Umožnite SMART niekoľko vašich cieľov – uľahčenie 3 náhodne vybraných cieľov navrhnutých študentmi. Spoločne sme ich vložili do formátu SMART.

### **6. Záver jednotky (5 min)**

Kľúčové posolstvo/body, ktoré treba mať na pamäti pri tejto jednotke, sú:

- Stanovenie cieľa dáva smer. Bez tohto kompasu sa môžeme ľahko stratiť v každodenných rutinách;
- Ciele sú vítané v každom aspekte nášho života;
- Existujú určité nástroje – SMART ciele, akčné plány atď., ktoré nás podporujú na našej ceste.
- 

Ak by ste si chceli prezerať viac, môžete začať s:

- Prečo je stanovenie cieľov dôležité: Ako si stanoviť ciele a uspieť (goalcast.com)
- Dôležitosť, výhody a hodnota stanovenia cieľa (positivepsychology.com)
- 9 populárnych techník a nástrojov na riadenie času | USAHS

## Kapitola 3: Rozhodovanie

---

### CIELE:

Na konci modulu budú študenti schopní:

- poznať proces rozhodovania
- pochopiť bariéry, ktoré bránia efektívnemu rozhodovaniu



### TRVANIE jednotky 3:

Približne 3 hod. (v závislosti od počtu účastníkov a rozhodnutia školiteľa)



## **1. Úvod jednotky:**

***Nerozhodnúť sa je vlastne rozhodnutie. Je to rozhodnutie zostať rovnaký.***

*Ked' ste sa už raz rozhodli, nepozerajte sa späť. Nech to funguje!*

### **Prečo potrebujeme rozhodovanie?**

Je to dôležité, pretože sa to deje denne.

Je to dôležité aj preto, že si to vyžaduje, aby ste sa kriticky zamysleli nad situáciou a zvažili možné kroky predtým, ako si nejaký vyberiete.

Pomôže vám to vidieť a vybrať si medzi rôznymi možnosťami.

## **2. Aktivita 1 – test štýlu rozhodovania (30 – 40 minút)**

Svoj osobný štýl rozhodovania si môžete skontrolovať na nižšie uvedenom odkaze:

[Test štýlu rozhodovania \(truity.com\)](https://www.truity.com)

Ľudia často hovoria, že je pre nich ťažké robiť rozhodnutia. Všetci musíme neustále robiť rozhodnutia, počnúc triviálnymi otázkami, ako je to, čo si dať na obed, až po rozhodnutia, ktoré menia život, ako napríklad kde a čo študovať a koho si vziať. Niektorí ľudia odkladajú rozhodnutia tým, že donekonečna hľadajú ďalšie informácie alebo nechávajú iných ľudí ponúkať svoje odporúčania. Iní radšej rozhodujú hlasovaním, zapichnutím špendlíka do zoznamu alebo hádzaním mince.

Podme sa ponoriť do témy rozhodovania.

### **3. Teoretické základy (20 – 30 minút)**

#### **Čo je rozhodovanie?**

Rozhodovanie je akt výberu medzi dvoma alebo viacerými spôsobmi konania. Rozhodnutia sa môžu robiť buď intuitívnym alebo odôvodneným procesom, alebo kombináciou oboch.

#### **Intuitívnosť**

Intuícia využíva vaš „vnútorný pocit“ o možných postupoch konania. Hoci o tom ľudia hovoria, akoby to bol magický ‚zmysel‘, v skutočnosti ide o kombináciu minulých skúseností a vašich osobných hodnôt. Stojí za to vziať do úvahy vašu intuíciu, pretože odráža vaše učenie sa o živote.

#### **Zdôvodnenie**

Uvažovanie je používanie faktov a čísel pred vami na rozhodovanie. Uvažovanie má svoje korene tu a teraz a vo faktoch. Môže však ignorovať emocionálne aspekty rozhodnutia, a najmä problémy z minulosti, ktoré môžu ovplyvniť spôsob, akým sa rozhodnutie vykonáva. Intuícia je úplne prijateľným prostriedkom na rozhodovanie, hoci je vo všeobecnosti vhodnejšia, keď je rozhodnutie jednoduchého charakteru alebo je potrebné urobiť ho rýchlo. Zložitejšie rozhodnutia majú tendenciu vyžadovať formálnejší, štruktúrovaný prístup, zvyčajne lenivý zahŕňajúci intuíciu aj uvažovanie. Je dôležité dávať si pozor na impulzívne reakcie na situáciu.

#### **Kreatívne rozhodovanie**

Kreatívne rozhodovanie zahŕňa zhromažďovanie informácií a náhľadov na problém a prichádzanie s potenciálnymi nápadmi na riešenie, podobne ako pri racionálnom modeli rozhodovania.

Rozdiel je v tom, že namiesto identifikácie kladov a záporov každej alternatívy sa osoba s rozhodovacou právomocou dostáva do obdobia, v ktorom sa snaží nad riešením aktívne vôbec nepremýšľať. Cieľom je, aby sa ich podvedomie ujalo a priviedlo ich k správnejmu rozhodnutiu, podobne ako v modeli intuitívneho rozhodovania.

Túto situáciu je najlepšie využiť v iteratívnom procese, aby tímy mohli otestovať svoje riešenia a prispôbiť sa zmenám.

### 7 krokov rozhodovacieho procesu

#### **Krok 1: Identifikujte rozhodnutie, ktoré je potrebné urobiť**

Keď identifikujete rozhodnutie, položte si niekoľko otázok:

Aký je problém, ktorý treba riešiť?

Aký je cieľ, ktorý plánujete dosiahnuť realizáciou tohto rozhodnutia?

Ako budete merať úspech?

Všetky tieto otázky sú bežné techniky stanovovania cieľov, ktoré vám v konečnom dôsledku pomôžu nájsť možné riešenia. Keď je problém jasne definovaný, máte viac informácií, aby ste mohli prísť s najlepším rozhodnutím na vyriešenie problému.

#### **Krok 2: Zhromaždite relevantné informácie**

Zhromažďovanie informácií súvisiacich s prijímaným rozhodnutím je dôležitým krokom k informovanému rozhodnutiu. Má váš tím nejaké historické údaje týkajúce sa tohto problému? Pokúsil sa už niekto tento problém vyriešiť?

Je tiež dôležité hľadať informácie mimo svojho tímu alebo spoločnosti. Efektívne rozhodovanie si vyžaduje informácie z mnohých rôznych zdrojov. Nájdite externé zdroje, či už ide o prieskum trhu, prácu s konzultantom alebo rozhovory s kolegami v inej spoločnosti, ktorí majú relevantné skúsenosti. Zhromažďovanie informácií pomáha vášmu tímu identifikovať rôzne riešenia vášho problému.

#### **Krok 3: Identifikujte alternatívne riešenia**

Tento krok vyžaduje, aby ste hľadali mnoho rôznych riešení pre daný problém. Nájdienie viac ako jednej možnej alternatívy je dôležité, pokiaľ ide o obchodné rozhodovanie, pretože rôzne zainteresované strany môžu mať rôzne potreby v závislosti od ich úlohy. Ak napríklad spoločnosť hľadá nástroj na riadenie práce, tím dizajnérov môže mať iné potreby ako tím vývojárov. Výber iba jedného riešenia hneď na začiatku nemusí byť správnym postupom.

### **Krok 4: Zvážte dôkazy**

Toto je, keď vezmete všetky rôzne riešenia, s ktorými ste prišli, a analyzujete, ako by vyriešili váš počiatočný problém. Váš tím začne zisťovať výhody a nevýhody každej možnosti a odstraňovať alternatívy z týchto možností.

Existuje niekoľko bežných spôsobov, ako môže váš tím analyzovať a zvážiť dôkazy o možnostiach:

- Zoznam výhod a nevýhod
- SWOT analýza
- Rozhodovacia matica

### **Krok 5: Vyberte si z alternatív**

Ďalším krokom je urobiť konečné rozhodnutie. Zvážte všetky informácie, ktoré ste zhromaždili, a to, ako môže toto rozhodnutie ovplyvniť každú zainteresovanú stranu.

Niekedy nie je správne rozhodnutie jednou z alternatív, ale zmesou niekoľkých rôznych alternatív. Efektívne rozhodovanie zahŕňa kreatívne riešenie problémov a myslenie hneď po vybalení, takže neobmedzujte seba ani svoje tímy na jasné možnosti.

Jednou z kľúčových hodnôt v Asane je odmietanie falošných kompromisov. Výber len jedného rozhodnutia môže znamenať stratu výhod v iných. Ak môžete, skúste nájsť možnosti, ktoré presahujú rámec len prezentovaných alternatív.

### **Krok 6: Podniknite kroky**

Akonáhle dá konečný rozhodovateľ zelenú, je čas uviesť riešenie do praxe. Nájdite si čas na vytvorenie plánu implementácie, aby bol váš tím na rovnakej vlne pri ďalších krokoch. Potom je čas uviesť svoj plán do praxe a sledovať pokrok, aby ste zistili, či toto rozhodnutie bolo alebo nebolo dobré.

### **Krok 7: Skontrolujte svoje rozhodnutie a jeho vplyv (dobrý aj zlý)**

Keď sa rozhodnete, môžete sledovať metriky úspechu, ktoré ste načrtli v kroku 1. Takto určíte, či toto riešenie spĺňa kritériá úspechu vášho tímu alebo nie.

Tu je niekoľko otázok, ktoré je potrebné zvážiť pri posudzovaní vášho rozhodnutia:

- Vyriešil to problém, ktorý váš tím identifikoval v kroku 1?
- Ovplyvnilo toto rozhodnutie váš tím pozitívne alebo negatívne?
- Ktoré zainteresované strany profitovali z tohto rozhodnutia? Ktoré zainteresované strany boli negatívne ovplyvnené?

Ak toto riešenie nebolo najlepšou alternatívou, váš tím by mohol mať prospech z použitia iteratívnej formy projektového manažmentu. To umožňuje vášmu tímu rýchlo sa prispôbiť zmenám a robiť tie najlepšie rozhodnutia so zdrojmi, ktoré má.

### Čo môže brániť efektívnemu rozhodovaniu.

#### **1. Nedostatok informácií**

Ak nemáte dostatok informácií, môže to mať pocit, že sa rozhodujete bez akéhokoľvek základu. Nájdite si čas na zhromaždenie potrebných údajov, aby ste mohli informovať svoje rozhodnutie, aj keď je časový rámec veľmi krátky. Ak je to potrebné, uprednostnite zhromažďovanie informácií tak, že identifikujete, ktoré informácie budú pre vás najdôležitejšie.

#### **2. Príliš veľa informácií**

Opačný problém, ktorý sa však objavuje prekvapivo často: mať toľko protichodných informácií, že nie je možné vidieť „drevo pre stromy“. Toto sa niekedy nazýva analytická paralýza a používa sa aj ako taktika na oddialenie organizačného rozhodovania, pričom zainteresovaní požadujú stále viac informácií, kým sa rozhodnú. Tento problém možno často vyriešiť tak, že sa všetci spoločne rozhodnú, ktoré informácie sú skutočne dôležité a prečo, a stanovením jasného časového rámca pre rozhodovanie vrátane fázy zhromažďovania informácií.



### 3. Príliš veľa ľudí

Rozhodovanie výboru je ťažké. Každý má svoj názor a svoje hodnoty. A hoci je dôležité vedieť, aké sú tieto názory a prečo a ako sú dôležité, môže byť nevyhnutné, aby jedna osoba prevzala zodpovednosť za rozhodnutie. Niekedy je každé rozhodnutie lepšie ako žiadne.

### 4. Vlastné záujmy

Rozhodovacie procesy často stroskotajú pod váhou vlastných záujmov. Tieto vlastné záujmy často nie sú otvorene vyjadrené, ale môžu byť kľúčovou prekážkou. Pretože nie sú otvorene vyjadrené, je ťažké ich jasne identifikovať, a preto ich osloviť, ale niekedy je to možné tak, že ich preskúmate s niekým mimo procesu, ale v podobnej pozícii. Môže tiež pomôcť preskúmať racionálne/intuitívne aspekty so všetkými zainteresovanými stranami, zvyčajne s externým facilitátorom na podporu procesu.

### 5. Emocionálne pripútanosti

Ľudia sú často veľmi pripútaní k súčasnému stavu. Rozhodnutia majú tendenciu zahŕňať vyhlídky na zmenu, čo je pre mnohých ľudí ťažké. Viac informácií o tom, ako to prekonať, nájdete na našich stránkach o manažmente zmien, ale nezabudnite, že aj „rozhodnúť sa nerozhodnúť“ je rozhodnutie.

### 6. Žiadne emocionálne pripútanie

Niekedy je ťažké rozhodnúť sa, pretože je vám to jedno alebo druhé. V tomto prípade môže štruktúrovaný rozhodovací proces často pomôcť tým, že identifikuje niektoré veľmi skutočné výhody a nevýhody konkrétnych akcií, o ktorých ste možno predtým neuvažovali.

Mnohé z týchto problémov možno prekonať použitím štruktúrovaného rozhodovacieho procesu. Pomôže to:

- Zredukujte komplikovanejšie rozhodnutia na jednoduchšie kroky;
- Pozrite sa, ku koľkým rozhodnutiam sa dospelo; a
- Naplánujte si rozhodovanie tak, aby ste dodržali termíny.

Bolo vyvinutých mnoho rôznych metód rozhodovania, ktorý sa použije, závisí od povahy rozhodnutia, ktoré sa má urobiť, a od jeho zložitosti.

#### **4. Aktivita - Podme sa rozhodnúť 45-60min**

Individuálne 15 min.

Oboznámte sa s maticami analýzy SWOT.

Urobte si SWOT analýzu sami.

Osobná SWOT analýza

Osobná SWOT analýza: Stručný sprievodca (s príkladmi) - SlideModel

Skupinový rozbor 30 min.

Aký bol celkový úspech SWOT analýzy?

Čo fungovalo dobre?

Čo si myslíte o časti Slabosť?

Ako to môžete spojiť s rastovým myslením?

Tip: Ďalším užitočným nástrojom je matica rozhodovania 7 rýchlych krokov na vytvorenie matice rozhodovania s príkladmi [2023] • Asana

## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (40 minút)**

Pre vaše individuálne použitie.

- Požiadajte svojho priateľa alebo kolegu o spätnú väzbu pre vašu SWOT analýzu.
- Vytvorte rozhodovaciu maticu.

Pre lepšie sebavedomie môžete absolvovať tento test:

Aké dobré je vaše rozhodovanie? - Buďte pripravení na svoje ďalšie veľké rozhodnutie

## **6. Záver jednotky (5 min)**

Kľúčové posolstvo/body, ktoré treba mať na pamäti pri tejto jednotke, sú:

- Rozhodovanie je dôležitým krokom na ceste k vašim cieľom;
- Rozhodovanie má svoje kroky a nástroje, ako ho správne prijať.

Ak by ste chceli kopat' viac:

- Test štýlu rozhodovania (truity.com)
- Efektívne rozhodovanie | Zručnosti, ktoré potrebujete
- <https://asana.com/resources/decision-tree-analysis>
- SWOT analýza: Čo to je, ako to používať (s príkladmi) [2023] • Asana
- 7 rýchlych krokov na vytvorenie rozhodovacej matice s príkladmi [2023] • Asana

## Jednotka 4: Zvládanie stresu

---

### **CIELE:**

Na konci modulu budú študenti schopní:

- pochopiť výhody zvládania stresu
- poznať tipy na zvládanie stresu



### **TRVANIE jednotky 3:**

Približne 3 hod. (v závislosti od počtu účastníkov a rozhodnutia školiteľa)



### 1. Úvod jednotky:

"Najväčšou zbraňou proti stresu je naša schopnosť vybrať si jednu myšlienku pred druhou." - William James

"Kľúčom nie je uprednostniť to, čo je vo vašom pláne, ale naplánovať si priority." – Stephen Covey

Prečo potrebujeme zvládanie stresu?

Ak žijete s vysokou úrovňou stresu, ohrozujete celý svoj blahobyt. Stres môže spôsobiť veľké škody na vašej emocionálnej rovnováhe, ako aj na vašom fyzickom zdraví. Znižuje vašu schopnosť jasne myslieť, efektívne fungovať a užívať si život. Môže sa zdať, že so stresom nemôžete nič robiť. Účty neprestanú prichádzať, deň nikdy nebude mať viac hodín a vaše pracovné a rodinné povinnosti budú vždy náročné. Máte však oveľa väčšiu kontrolu, ako by ste si mysleli.

Riadenie stresu vám poskytuje celý rad nástrojov na resetovanie a prekalibrovanie vášho poplachového systému. Môže pomôcť vašej mysli a telu prispôbiť sa (odolnosť). Bez nej by vaša myseľ a telo mohli byť vždy v pohotovosti. Chronický stres môže časom viesť k vážnym zdravotným problémom. Nečakajte, kým stres poškodí vaše zdravie, vzťahy či kvalitu života.

## **2. Zát'azový rozhovor aktivity 1 (45 min)**

Zamyslime sa individuálne nad nasledujúcimi otázkami. 15 min.

- Ako sa pripravujete na prezentáciu pred dôležitými [klientmi/stakeholdermi/výkonným výborom] deň pred jej termínom?
- Ako by ste reagovali, keby vám váš manažér dal negatívnu spätnú väzbu pred vašimi kolegami?
- Akej najstresujúcejšej situácii ste doteraz v práci čelili? Ako ste to zvládali?
- Ako zabrániť tomu, aby sa situácia stala príliš stresujúcou na zvládnutie?
- Čo by ste poradili, aby ste upokojili kolegu, ktorý je vystresovaný z termínu?
- Môžete opísať obdobie, keď váš stres viedol k chybám v práci?
- Ako by ste riešili časté zmeny v práci? Napríklad, ak boli zainteresované strany nerozhodné o požiadavkách projektu alebo ak sa k vášmu tímu pridali noví členovia.
- Ak by ste narazili na viacero úloh, ako by ste sa organizovali, aby ste produkovali kvalitnú prácu v prísnych termínoch?
- Opíšte čas, kedy ste museli urobiť ťažké rozhodnutie (napr. prepustiť člena tímu alebo si vybrať z dvoch pracovných ponúk.) Ako ste sa uistili, že ste objektívny?
- Ako zabezpečíte, aby stresové situácie vo vašom osobnom živote neovplyvnili váš pracovný výkon?

Podme sa porozprávať o vašich odpovediach a myšlienkach na túto vec. 30 min.

### **3. Teoretické základy (20 – 30 minút)**

#### **čo je stres?**

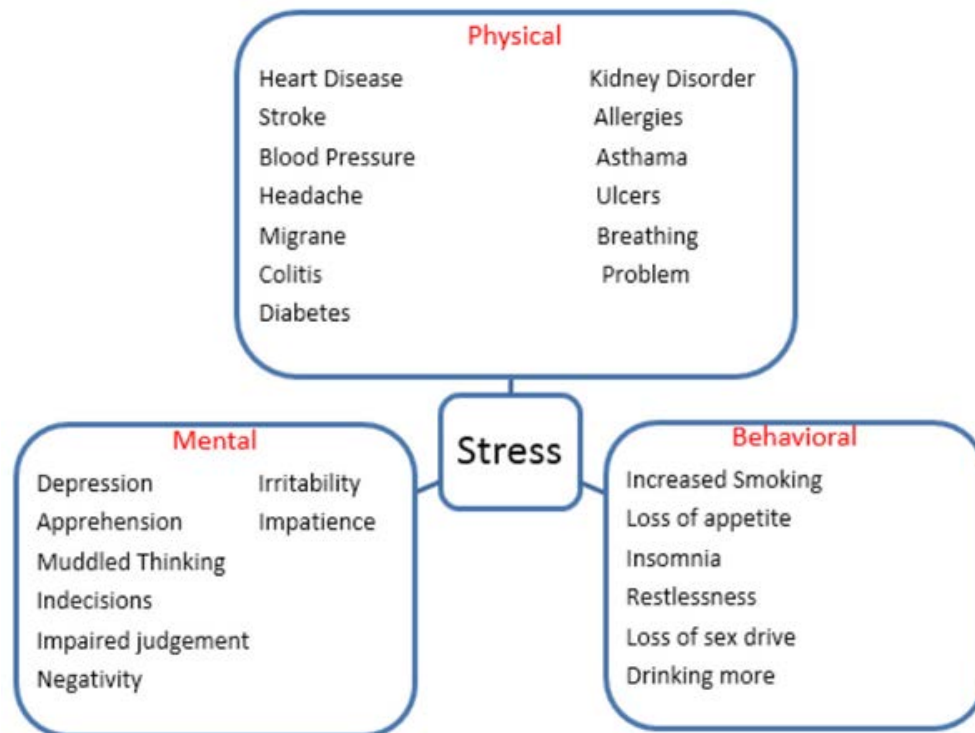
Stres je normálna psychická a fyzická reakcia na požiadavky života. Malé množstvo stresu môže byť dobré a motivuje vás k dobrému výkonu. Ale mnoho každodenných výziev, ako napríklad sedenie v zápche, dodržiavanie termínov a platenie účtov, vás môže posunúť za hranice vašich schopností. Váš mozog je napevno prepojený s poplašným systémom na vašu ochranu. Keď váš mozog vníma hrozbu, signalizuje vášmu telu, aby uvoľnilo výbuch hormónov, ktoré zvýšia váš srdcový tep a zvýši váš krvný tlak. Táto reakcia „bojuj alebo uteč“ ťa poháňa, aby si sa s hrozbou vysporiadal.

#### **Čo spôsobuje stres?**

Skutočná príčina stresu sa líši od človeka k človeku; situácia môže byť pre jednotlivca stresujúca, ale pre iných môže byť považovaná za náročnú. Rôzne stresové stavy a situácie, ktoré trápia myseľ mnohých ľudí, sa nazývajú „stresory“. Stresory sú generované naším vlastným vnímaním v závislosti od našich osobných vlastností, myšlienkového procesu, zvykov, dostupných zdrojov atď. Niektorí ľudia považujú za zdroj konfliktov finančné problémy, zdravotné problémy, konflikty vo vzťahu, spokojnosť s prácou atď. V skutočnosti, keď sú výzvy väčšie ako naša schopnosť čeliť im, cítime stres.

#### **Účinky stresu**

Stres vždy považujeme za negatívny dojem na našu myseľ. Ale určité napätie je užitočné na spustenie stimulu na prekonanie náročnej situácie. Určité množstvo pozitívneho stresu, ktorý je známy ako eustres, je životne dôležité pre zvýšenie našej pozitívnej energie. Na druhej strane negatívny stres, ktorý nazývame distres, je zodpovedný za všetky druhy fyzických, psychických a behaviorálnych problémov. Nižšie uvedený diagram objasňuje rôzne vzorce úrovne stresu na nás samých.



### Prečo je dôležité zvládať stres?

Ak začneme žiť vo vysokej miere stresu, odrazí sa to na našej psychickej rovnováhe, ako aj na fyzickom zdraví. Odvádzame pozornosť od zdravého životného štýlu a dokonca aj veľké množstvo stresu brzdí našu úroveň produktivity. Konečným účelom nášho života je užívať si vyvážený život s včasnou prácou, zdravými vzťahmi, relaxom a zábavou. To je dôvod, prečo je efektívne zvládanie stresu nevyhnutné na to, aby sme efektívne zvládali úroveň stresu, keď k nemu dôjde, aby sme mohli jasne myslieť, vykonávať svoju profesionálnu úlohu produktívne a vychutnávať si zdravý život.

### Ako zvládať stres?

V procese zvládania stresu je našou schopnosťou nájsť zdroj, odkiaľ stres začína; aby sme predišli stresu hneď na začiatku, mali by sme dodržiavať určité stratégie. Stratégie zvládania stresu sa však líšia od človeka k človeku na základe stresorov jednotlivca. Existujú rôzne techniky zvládania stresu, ktoré možno zaviesť na efektívne zvládnutie stresu. Niektoré prístupy riešia stres fyzicky a psychicky a pomáhajú rozvíjať zručnosť odolnosti.



Niektoré techniky na zvládnutie stresu

**Time Management:** Časové obmedzenia môžu v ľudských životoch vyvolať stres. Pracovné plány sú niekedy preťažené, čo spôsobuje, že niektorí jednotlivci sa cítia preťažení. Aby ste zvládli tento druh situácie, môžete si vytvoriť plán priorít, podľa ktorých bude potrebné vykonať prácu. Pomôže to znížiť stres a dokonca aj zvládnuteľný plán, ktorý je možné dokončiť v časovom rámci.

**Sebaobmedzenia:** Poznať svoje vlastné obmedzenia a vykonávať svoju prácu podľa toho pomáha zmierniť zbytočný stres. Vytvorenie vlastných hraníc je nevyhnutné pre zdravý život bez stresu. Hranice znamenajú, že si vytvárame nejaké vnútorné pravidlá, aby sme sa postarali o svoje blaho. Niekedy je dobré nezapájať sa do žiadnych závodných myšlienok, ktoré môžu tiež zhoršiť stres. Odporúča sa odkloniť svoju myseľ od tohto druhu myšlienok a zapojiť sa do aktivít, ktoré dodajú vašej mysli relaxáciu a osvieženie.

**Priateľská sociálna sieť:** Niekedy pomáha podporná sieť priateľov a príbuzných čeliť náročnej situácii so stabilitou a menším stresom. Ich povzbudzujúce slová a počúvajúce uši sa stanú oporou.

**Znížte hluk:** Môžete sa pokúsiť odvrátiť svoju pozornosť od všetkých druhov technologicky vyspelých zariadení a chvíľu zostať ticho. Môžete si všimnúť, že veci, ktoré považujete za najdôležitejšie pre každodenný život, sú veľmi triviálne.

**Technika ABC:** Známu techniku ABC (A – Nepriazeň alebo stresová situácia, B – Viery alebo spôsob reakcie na situáciu, C – Následky alebo výsledok vášho presvedčenia) prvýkrát predstavil psychiater DR. Albert Ellis a neskôr si ho osvojil Martin Seligman. Účelom techniky je myslieť optimisticky.

**Zdravá strava:** Zdravá vyvážená strava dodáva energiu telu a mysli; pomáha nám zvládať akúkoľvek stresovú situáciu. Obmedzenie spotreby alkoholu, kofeínu a cukru je osvedčeným spôsobom, ako znížiť stres alebo úzkosť. Ak naše telo dostane správne živiny, stres sa môže objaviť v našom každodennom živote.

**Cvičenie:** Udržiavanie dôsledného rutinného cvičenia je znakom dodržiavania zdravého životného štýlu. Cvičenie pomáha nášmu telu znižovať napätie a uvoľňovať svaly.

**Meditácia:** Využívajte techniky hlbokého dýchania, dychových cvičení, jogy, jogínskeho spánku, meditácie na ovládanie nášho fyzického a duševného bytia. Meditácia pomáha upokojiť naše telo a myseľ a prebudiť našu vnútornú silu.

**Spánkový návyk:** Aby sme sa omladili, je potrebný dostatočný spánok. Pomáha posilniť našu imunitu a tiež zvyšuje duševnú bdelosť, pamäť a koncentráciu.

#### **4. Aktivita - Stresový audit 30-40min**

Individuálne 10 min.

Zamyslite sa nad svojím životom dnes a odpovedzte na nasledujúce otázky:

- Máte pocit, že sa vám život vymkol spod kontroly a máte toho na tanieri priveľa?
  - Cítite sa často zmätení, úzkostliví, podráždení, unavení alebo fyzicky oslabení?
  - Máte zvýšené medzil'udské konflikty (napríklad s partnerom, deťmi, inými členmi rodiny, priateľmi alebo kolegami)?
  - Máte pocit, že negatívne myšlienky a pocity ovplyvňujú vaše fungovanie doma alebo v práci?
  - Už vás váš pracovný alebo domáci život nebaví?
  - Cítite sa ohromení požiadavkami e-mailov, nástrojov na odosielanie správ a sociálnych médií?
  - Máte pocit, že sa váš život stal nekonečným bežiacim pásom?
  - Máte sklony k vážnym výčitkám viny zakaždým, keď sa snažíte uvoľniť?
  - Zažili ste v poslednej dobe životnú udalosť, ako je zmena rodinného stavu, nové pracovné povinnosti, strata zamestnania, odchod do dôchodku, finančné ťažkosti, úraz, choroba alebo smrť v rodine?
  - Keď ste v strese, máte pocit, že sa nemáte s kým porozprávať?
- Ak ste na väčšinu z týchto otázok odpovedali „áno“, mohol sa začať hromadiť stres. Ak sa cítite blízko bodu zlomu, je najvyšší čas konať.

Skupinová facilitácia 20-30 min.

## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (1:30 hod.)**

Aktivita 3. Destresový plán 45-50 min.

Individuálne - 15 min.

Zostavte si týždenný plán zvládania stresu.

Ako východiskový bod môžete zvážiť stresový audit.

Keď robíte svoj plán, môžete zvážiť cvičenia, meditáciu, vďačnosť, osobu, s ktorou sa môžete porozprávať atď.

Skupinový rozbor – 30 min.

## **6. Záver jednotky (5 min)**

Kľúčové správy/body, ktoré je potrebné mať na pamäti pri tejto jednotke, sú:

- Čo je stres, čo ho spôsobuje a aké účinky prináša;
- Tipy a triky, ako zvládať stres;
- Náš osobný postoj k stresu.

Ďalšie zdroje:

- Otázky a odpovede na pohovor na zvládanie stresu – uskutočniteľné
- Zvládanie stresu Základy stresu - Mayo Clinic
- Zručnosti zvládania stresu | 9 techník zvládania stresu, ktoré treba poznať (educba.com)
- 10-bodový stresový audit | INSEAD Vedomosti

## Vyhodnotenie a záver kurzu



Účastníci sa obzerajú späť na pôdu, ktorú prebrali počas kurzu, a pripravujú sa, ako budú aplikovať to, čo sa naučili. Účastníci poskytujú spätnú väzbu o kurze a odporúčajú spôsoby, ako ho zlepšiť.

### **CIELE:**

Na konci modulu 5 školitelia pripomenú účastníkom ciele modulu a skontrolujú ich dosiahnutie pre každého.

### **TRVANIE:**

1h až 1h30 (v závislosti od počtu účastníkov)

### **KROK ZA KROKOM:**

1. Písomné vyhodnotenie kurzu (15min)

Rozdajte formuláre hodnotenia kurzu:

- Následné hodnotenie aktivity (zručnosti) pre študentov
- Spokojnosť

Požiadajte účastníkov, aby vyplnili svoje formuláre. Požiadajte ich, aby odpovedali čo najviac a aby písali jasne v jazyku zvolenom na školenie.

Poukázať na to, že neustále zvyšovanie kvality sa týka vzdelávania

2. Ústna spätná väzba o kurze (30 minút až 1 h) Môžete požiadať každého účastníka, jedného po druhom, aby si išiel vziať nálepky, ktoré si nalepil na stenu v prvý deň kurzu, s napísanými ich očakávaniami.

Potom by mali nalepiť svoje Post-it na jednu z troch papierových tabúľ, ktoré ste predtým pripravili (Očakávania úplne splnené, očakávania čiastočne splnené, očakávania nesplnené) a komentovať tieto očakávania a povedať, prečo sú spokojní, čiastočne spokojní alebo nie. bol spokojný. Neváhajte odpovedať na akékoľvek komentáre, ktoré považujete za dôležité. Je dôležité nenechať žiadne očakávania bez povšimnutia.

Dúfajme, že ste toto cvičenie predvídali tým, že ste sa pokúsili reagovať na každé relevantné očakávanie počas kurzu a určili ste, ktoré ciele neboli relevantné počas úvodu, keď ste prezentovali ciele a limity kurzu!

Ak však zostávajú očakávania, ktoré neboli splnené, skúste odporučiť iné zdroje alebo školenia, ktoré by vám mohli pomôcť.

## Vyhodnotenie a záver kurzu

---



### 3. Sledovanie a zatvorenie - môžete si vybrať jeden alebo viac (30 minút)

- Tak čo?: Nechajte študentov odpovedať na túto výzvu: Aké poznatky z hodiny bude dôležité vedieť o tri roky? prečo?
- Rodinná horúca linka: požiadajte študentov, aby napísali zaujímavú otázku o témach modulu, ktoré si môžu priniesť domov, a prediskutovali ich pri večeri.
- DJ Zhrnutie: Študenti píšú, čo sa naučili, vo forme obľúbenej piesne. Ak spievajú, chváľte ich navyše.
- Prechádzka galériou: Na papier s tabuľkou malé skupiny študentov píšú a kreslia, čo sa naučili. Keď sú dokončené práce pripevnené k stenám miestnosti, ostatní študenti prilepia na plagáty lepiace papieriky, aby rozšírili nápady, pridali otázky alebo chválili.

# PRÍRUČKA PRE TRÉNEROV

Krok za krokom GRIT a  
myslenie na rast



character

DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE



Funded by the  
European Union

Táto príručka pre školiteľov je kompletnou príručkou, ktorá vedie školiteľov krok za krokom k oživeniu workshopu / školenia o niektorých mäkkých zručnostiach.

**Cieľová skupina školenia:**

**DOSPELÝ alebo MLADÝ UČITEĽ VRÁTANE NEETS**

## **VITAJTE**

Sme veľmi radi, že ste sa rozhodli stať sa trénerom rozvoja postavy. Táto príručka pre trénera je navrhnutá tak, aby vám pomohla organizovať a viesť kurzy pre dospelých, vrátane NEET.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť aplikovať tieto znalosti a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch.



**character**

**DEVELOPMENT FOR  
ACTIVE LIFE**



# VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

Táto príručka pre trénera obsahuje všetky informácie a dokumenty, ktoré budete potrebovať na spustenie kurzu: „GRIT a rast myslenia“

Príručka pozostáva zo 6 modulov:

Modul 1 : GRIT a rast myslenia Modul 2 : Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie Modul 4 : Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia Modul 5 : Odolnosť a vytrvalosť Modul 6 : Aktívne občianstvo a európske hodnoty

Tieto moduly môžu byť poskytnuté úplne alebo čiastočne skupine účastníkov.

Každý modul pokrýva niekoľko mäkkých zručností a modul si môžete vybrať podľa skutočných potrieb svojich účastníkov.

modul	Mäkké zručnosti
Modul 1: GRIT a myslenie na rast	Budovanie vlastnej kapacity - Zručnosti sebadisciplíny - Zvládanie stresu - Sebadôvera - Odolnosť voči vlastnej motivácii
Modul 2: Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností	Kreativita - Kritické myslenie - Inovatívne myslenie
Modul 3 : Základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie	Pozitívna psychológia - Emocionálna inteligencia - Socializačné schopnosti - Tímová práca
Modul 4: Sebavedomie a rôzne aspekty sebapoňatia	Seba koncept - Sociálne porovnanie - Sebamotivácia - Introspekčný koncept
Modul 5: Odolnosť a vytrvalosť	Uprednostňovanie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom - Stanovenie cieľov - Rozhodovanie - Zvládanie stresu
Modul 6: Aktívne občianstvo a európske hodnoty	Aktívne občianstvo a európske hodnoty - Asertivita - Medzikultúrna komunikácia

### **Obsah tohto GUIDE pre jeden modul**

- Prezentácia, príprava, materiál
- Scenár výučby alebo súhrnná sekvencia
- Podrobný popis každej časti modulu
  - Vitajte a naštartujte
  - Jednotka 1, 2, 3...
  - Záver a vyhodnotenie

### **Aké informácie sú uvedené v tejto príručke?**

- Ciele modulu ako celku
- Predpoklady
- Ciele každej jednotky
- Plánované trvanie každej jednotky
- Kľúčové správy
- Pokyny, ktoré dáte svojim účastníkom na vykonávanie aktivít
- Rady týkajúce sa uľahčenia/animácie v určitých prípadoch (upozornenia alebo tipy)
- Obsah hodnotení pred a po školení a rady, ako ich efektívne používať/analyzovať

### **Prílohy obsahujú:**

- Banka obrázkov
- Výber animačných techník
- Výber ľadoborcov a energizérov
- Kontrolný zoznam pre trénerov
- Obsah prieskumov
- Následná brožúra pre stážistov



# Modul 6 Aktívne občianstvo a európske hodnoty

# Prezentácia vzdelávacieho modulu 6

---

## CIEĽ A CIELE VZDELÁVANIA MODULU

Cieľom tohto vzdelávacieho modulu je poskytnúť účastníkom komplexné pochopenie výziev a poučenie sa z nich.

### Na konci modulu 6 budú účastníci schopní:

- pochopiť výhody aktívneho občianstva a európskych hodnôt
- pochopiť a zlepšiť asertivitu
- zvýšiť zručnosti v medzikultúrnej komunikácii

## STRATÉGIA UČENIA

Modul obsahuje praktické cvičenia a prípadové štúdie. Každá jednotka obsahuje krátke teoretické časti a praktické aktivity. Tréneri sa môžu rozhodnúť začať teoretickou časťou alebo praktickými aktivitami.

Odporúčame, aby sa účastníci zaregistrovali na webovej stránke a pozreli si videá a dokumenty na webovej stránke (pred, počas alebo po kurze)

## PREDPOŽIADAVKY

- Účastníci by mali mať dobrú úroveň hovorených a písaných jazykových zručností používaných na kurze

## TRVANIE (od 8 do 11:30)

- Privítanie a spustenie: 60 minút
- JEDNOTKA 1: Minimálne 3h40 a maximálne 4h40
- JEDNOTKA 2: Minimálne 2 hodiny a maximálne 3 hodiny 30 hodín
- JEDNOTKA 3: Minimálne 2h20 a maximálne 3h
- Záver: 45 minút

Tréneri môžu prispôbiť trvanie (v závislosti od počtu účastníkov, času, ktorý je k dispozícii, profilu cieľovej skupiny atď.) Môžu si vybrať aktivity, ktoré chcú robiť, alebo preskočiť celú jednotku.

# Prezentácia vzdelávacieho modulu 6



## MATERIÁL

### DOKUMENTY NA VYTLAČENIE ALEBO NA KRESLENIE

- Externé zdroje:
- Vedieť, kedy hovoriť:
- <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2021/06/Knowing-When-to-Speak-Up.pdf> - môžete zvážiť vytlačenie tohto PDF v súlade s počtom študentov - jeden za osobu.
- Test asertivity
- <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2021/06/Assertiveness-Self-Evaluation-Exercise.pdf>
- Hra Barnga

<https://collaborate.uw.edu/online-training-and-resources/faculty-development-ipe-training-toolkit/barnga-learning-activity/> – tu môžete zvážiť vytlačenie niektorých materiálov, napríklad všeobecných pokynov a pokynov v tabuľke, podľa počtu tabuliek.

### POTREBNÝ MATERIÁL

- Post-it bločky
- Biele listy papiera A4
- Flipchart
- Nožnice a lepiaca páska
- Karty / obrázky
- Písacie a kresliace potreby: papier, perá, ceruzky a fixky
- Stoh novín a časopisov, lepidlo, lepiaca páska alebo lepiaca páska.
- Sady kariet - starostlivo si naplánujte, koľko sád kariet budete potrebovať - v závislosti od počtu učiacich sa stolov (odporúčame mať aspoň 4 sady)
- Zariadenie na prehrávanie hudby
- Projektor pre video a počítač na prehrávanie
- Prenosný priestor vhodný na rôzne aktivity - možnosť presúvania stolov, stoličiek atď.
- Prístup na internet

## Prezentácia vzdelávacieho modulu 6

---

### PRÍPRAVA (pred príchodom účastníkov do miestnosti)

1. Definujte ciele programu a vzdelávacie ciele a výsledky modulu 6.
2. Vytvorte si vlastný plán poskytovania tohto modulu na základe definovaných cieľov, času a zdrojov, ktoré máte. Majte napísaný/vytlačený program aktivít, prechodových cvičení a prestávok. Prosím, majte na pamäti, že osnova kurzu (výučbové scenáre) je najdlhšou verziou tohto modulu. To znamená, že ak je tento modul súčasťou samozrejme iných modulov GRIT, môžete si tam napláňovať a vybrať aktivity. Ak sa však chystáte dodať iba tento modul, môžete použiť osnovu kurzu (scenáre výučby) tak, ako je.
3. Analyzujte odpovede na dotazníkový prieskum M6 Assessment a vezmite to do úvahy vo svojom pláne.
4. Analyzujte odpovede v dotazníku Predtréningový dotazník pre stážistov a vezmite to do úvahy pri prispôbovaní vašej výučby.
5. V prípade, že očakávate rôznorodú skupinu účastníkov, môžete zvážiť nastavenie pravidiel kurzu. Ak áno, treba si ich vysvetliť a dohodnúť hneď na začiatku školenia. Je užitočné mať ich okolo seba, napr. vytlačené „Pravidlá kurzu“.
6. Môžete zvážiť prípravu a používanie ďalších doplnkových vecí, ako napríklad „Rozvrh školiaceho kurzu“, „Plakát na školenie“ na dverách alebo blízko vchodu (ak je to vhodné).
7. Pripravte si materiály a zdroje:
  - Zhromaždite požadované materiály a zdroje – letáky, diapozitívy, materiály k aktivitám, audiovizuálne vybavenie a akékoľvek ďalšie nástroje alebo zdroje špecifické pre aktivity workshopu.
  - Vytlačte dokumenty pre každého účastníka. Potrebné dokumenty nájdete v časti „Dokument pre každú časť na vytlačenie“ alebo v popise každej činnosti (v časti Materiály).
8. Vytvárajte vizuálne pomôcky a/alebo prezentácie.
9. Zvážte a vytvorte záložný plán. Čo by ste mali urobiť v prípade príliš veľa alebo príliš málo času, v prípade príliš aktívnych alebo príliš pasívnych účastníkov, alebo ak sa vyskytnú nejaké technické problémy.
10. Plánujte a organizujte miestnosť (pracovný priestor, priestor na spätnú väzbu). Skontrolujte, či zariadenie funguje (videoprojektor atď.). Môžete zvážiť nejaký čas, aby ste sa naladili. Priateľská rada - nezabudnite si so sebou priniesť vodu. Čím viac hovoríme, tým viac vody potrebujeme :)

Užite si cestu!



## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 6

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Vitajte a spustenie  15 min	Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie. Prezentujte modul školenia a postup učenia. Dohodnite sa na pravidlách života v skupine počas školiaceho kurzu. Ukážte, že odpovede na predtréningový dotazník účastníkov boli zohľadnené.	Zahriať sa: Očakávania a úvodná časť sa pravdepodobne uskutočnili v Module 1. V prípade, že toto je prvý modul vášho aktuálneho kurzu, prejdite na osnovu kurzu – „Vitajte a spustenie“ modulu 1.  Definujte tému a ciele tohto modulu..
Jednotka 1 – úvodná dôvera  5-10 min	Vykonať prechod na TRUST, aby ste vysvetlili dôležitosť zapojenia komunity.	Môžete použiť preklad medzi rodinou a tvorcami politiky.  Využite motivačný tréningový program – 1. časť, časť 2. Aktivity a cvičenia
Jednotka 1 - Aktivita 1. Strom očakávaní  60 min	Táto aktivita umožňuje účastníkom zamyslieť sa nad tým, čo chcú v tejto jednotke dosiahnuť, a zvažiť, čo prinášajú na podporu tohto cieľa. Je to príležitosť dozvedieť sa viac o záujmoch a skúsenostiach ostatných účastníkov. Umožňuje tiež facilitátorovi zistiť, čo chcú účastníci prostredníctvom programu dosiahnuť. To by malo pomôcť facilitátorom navrhnúť a prispôbiť dodávku jednotky. Účastníci sú vyzvaní, aby sa podelili o svoje očakávania od jednotky spolu s niektorými zručnosťami, ktorými môžu prispieť. Tie sú umiestnené na veľkej kresbe stromu.	

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 6

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Lekcia -1 - Úvod do teórie  20 min	Podtémy na úvod:Prečo potrebujeme rozumieť aktívnemu občianstvu? Definície aktívneho občianstva Proces aktívneho občianstvaHodnotyHodnotyEÚ	Vypracovať názorné pomôcky pre teoretickú časť.
Jednotka -1 Aktivita 2. Vízia aktívnych občanov  60 min	Ciele tejto aktivity sú: <ul style="list-style-type: none"> <li>• budovanie dôvery</li> <li>• Pochopenie trvalo udržateľného rozvoja – lokálne aj globálne</li> </ul>	
Jednotka -1 - Reflexná aktivita 3. Sústredné kruhy (základné ciele) alebo krátka reflexia  75 min	Účastníci označujú, koľko vedia o kľúčových predmetoch, umiestnením bodiek na cieľ, ktorý predstavuje stupeň porozumenia. Čím bližšie k centru, tým väčšia znalosť. Umožňuje účastníkom zaznamenať si svoj počiatočný bod a sledovať svoj pokrok počas jednotky.	Alternatívna reflexia: <b>Otázky na zamyslenie:</b> Aké sú vaše odpovede na nižšie uvedené otázky? Aký kľúč si beriete? Ako vám aktívna angažovanosť pomáha prosieť seba, svoj druh ľudí, svoju komunitu?



## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 6

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Jednotka -2 - Úvod 10 min	Zahrejte sa na tému. Cieľom tejto jednotky je vytvoriť povedomie o identite a kultúre a pomôcť študentom prehodnotiť svoju tému približovacej veže.	Na poskytnutie niekoľkých rád použite úvod jednotky. Tu môžete prepojiť túto jednotku s jednotkou 1.
Jednotka 2 – Aktivita 1. Ja a moja identita 50-60 min	Je to príležitosť pre účastníkov, aby sa navzájom spoznali a zistili, na čom im záleží. Preskúmajte koncepty identity a komunity. Účastníci nakreslia obrázok predstavujúci samých seba (hrubé ľudské telo) so srdcom v strede. Okolo srdca uverejňujú slová predstavujúce veci, ktoré sú pre nich dôležité. Čím bližšie k srdcu, tým je to dôležitejšie. Účastníci sa pred rozborom delia vo dvojiciach a v širšej skupine.	
Lekcia - 2 - Úvod do teórie 20 min	Podtémy na úvod:Čo je identita?Ako sa prejavuje? Prečo je identita dôležitá? Čo je kultúra? Čo je to medzikultúrna komunikácia?	Vypracovať názorné pomôcky pre teoretickú časť.
Jednotka - 2 - Aktivita... 90 min	Aktivita na skúmanie teoretických pojmov.	Podľa výberu trénerov: Aktivita 2. Barnga 60-80 minút, ak máte čas, pretože táto hra umožňuje študentom zažiť a experimentovať s medzikultúrnymi rozdielmi Aktivita 3. Skúmanie kultúrnej batožiny

## Osnova kurzu / modul Scenár výučby 6

Názov sekvencie	Ciele učiteľov alebo výsledky vzdelávania: PREČO?	Aktivity / Animácia: Čo robíme a AKO?
Jednotka 2 – Skontrolujte pochopenie 15-30 min	Reflexia	
Jednotka 3 - úvod 10 min	Zahrejte sa na tému. Cieľom je vytvoriť povedomie o identite a kultúre a pomôcť študentom prehodnotiť svoju tému približovacej veže.	Na poskytnutie niekoľkých rád použite úvod jednotky.
Jednotka 3 – Aktivita... 60 min	Cieľom je zvýšiť povedomie študentov o koncepte asertivity.	Podľa výberu trénerov: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivita 1. Dokončite test Získajte osobné sebavedomie prostredníctvom výsledkov testu.</li> <li>• Aktivita 2. Asertívna stolička Ukazuje tieto správanie.</li> </ul>
Lekcia - 3 - Úvod do teórie 20 min	Podtémy na úvod:Čo je asertivita? Prečo je asertivita dôležitá?Ako asertívne reagovať?	Vypracovať názorné pomôcky pre teoretickú časť.
Jednotka 3 – Aktivita... 40-60 min	Cieľom je rozvíjať asertívny spôsob myslenia a komunikácie.	Podľa výberu trénera: vedieť, kedy hovoriť – 20 min. Individuálne 20 min. Reflexná aktivita 3. Definujte asertívnu reakciu
Záver 3. bloku + kontrola porozumenia Záver modulu 15-20 min	Študenti budú uvažovať o svojom porozumení a nových získaných poznatkoch. Skupina dokončí a uzavrie tému tohto modulu.	Kľúčové správy a odoberanie z jednotky a modulu.

## Privítanie a spustenie modulu 6

---

Trvanie a obsah úvodu sa môže líšiť, ak študenti sledujú 1 alebo celý modul projektu.

Tento úvod uvedený nižšie je príkladom minima, ktoré je potrebné urobiť v prípade, keď sa študent riadi iba týmto modulom 6. Vytvorí to bezpečné prostredie.

### **CIELE ŠARTOVANIA:**

- Vytvorte bezpečné prostredie nevyhnutné pre učenie
- Prezentujte tréningový modul a postup učenia
- Počas školenia si dohodnite pravidlá pre život v skupine
- Ukážte, že odpovede na predtréningový dotazník účastníkov boli zohľadnené

### **TRVANIE:**

**30 minút (v závislosti od počtu účastníkov, či sa účastníci poznajú alebo nie, či ide o prvý modul alebo nie...)**

### **SPUSTENIE: KROK ZA KROKOM**



Voliteľné: Zahrajte si príjemnú hudbu na pozadí, kým účastníci prichádzajú a hľadajú svoje miesta.

#### 1. (20 až 30 min) Úvod do modulu - spoznajte sa navzájom

- (5 až 10 minút) Predstavte sa (a prípadne aj vašu organizáciu).
- (5 až 20 min) Úvod umožňuje účastníkom navzájom sa spoznať
- (10 min) Stručne vysvetlite, ako sa začal školiaci projekt a partnerstvo s ERASMUS+ Partnermi

## Privítanie a spustenie modulu 6

---

### Kľúčová správa:

„Vitajte v príručke na rozvoj postavy! V tomto programe sa snažíme poskytnúť dospelým školiteľom nástroje, ktoré potrebujú na motiváciu a zvyšovanie zručností učiacich sa (dospelých, vrátane NEET), aby zvýšili svoju zamestnateľnosť.

Prostredníctvom tohto programu školitelia lepšie pochopia GRIT a Growth mindset a budú môcť aplikovať tieto znalosti a použiť tento program ako nástroj na motiváciu a podporu dospelých v ich tréningových kurzoch. Okrem toho sa program zameriava na výučbu študentov (pod vedením školiteľov) dôležitosti GRIT a myslenia rastu a spôsobov, ako k týmto témam pristupovať. Naučením sa dôležitosti GRIT a myslenia rastu získajú študenti tohto programu zručnosti a znalosti potrebné na to, aby zostali motivovaní a sústredení na svoje ciele. Naučia sa tiež byť odolní a vytrvalí tvárou v tvár nepriazni osudu a lepšie porozumieť sebe a svojmu miestu vo svete.

### Zapamätaj si:

Príručka pozostáva zo 6 modulov:

1. GRIT a myslenie na rast,
2. Ako zvýšiť zamestnateľnosť pomocou mäkkých zručností,
3. základy pozitívnej psychológie a emocionálnej inteligencie,
4. Sebauvedomenie a pochopenie rôznych aspektov sebapoňatia,
5. Odolnosť a vytrvalosť,
6. Aktívne občianstvo a európske hodnoty.



Každý modul obsahuje rôzne jednotky, ktoré sa venujú rôznym témam v rámci predmetu modulu. Okrem toho každá jednotka poskytuje základ pre teóriu na tému jednotky a popis aktivít, ktoré je možné realizovať pod vedením školiteľa.

## Privítanie a spustenie modulu 6

---

### Čo je to GRIT?

Niektoby sa mohol opýtať. GRIT je kombináciou vášne a vytrvalosti a myslenie rastu je viera, že svoje zručnosti a schopnosti možno zlepšiť úsilím a obetavosťou. Ak sa chcete dozvedieť viac, pokračujte a čítajte ďalej!

Veľa šťastia na vašej ceste GRIT!“



### **2. (15 min) - Objasnenie cieľov kurzu a prezentácia plánu kurzu**

Prezentujte ciele a harmonogram modulu; všetky potrebné objasnenia v súvislosti s očakávaniami vyjadrenými počas predchádzajúcej činnosti. Je tiež dôležité rýchlo získať spätnú väzbu odpovedí skupiny na „Predbežný tréningový dotazník pre stážistov“ a na „M6 Assessment survey“

### **3. (15 min) - Objasnenie pravidiel kurzu**

Pripomeňte účastníkom harmonogram školenia a to, že školenie prebieha v anglickom/miestnom jazyku, ale nemali by váhať požiadať o ďalšie vysvetlenia alebo preklady, ak niečomu úplne nerozumejú.

### **4. (15-30 min.) Ľadoborec ALEBO Počasie dňa + koniec každého dňa na kontrolu vývoja študentov**

Môžete začať s (podľa vášho uváženia):

1. Kontrola teploty: počasie dňa „slnečno = dobrá nálada a motivácia“;
2. Akýkoľvek začiatok, ktorý považujete za vhodný;
3. Potápanie do Jednotky.

# Kapitola 1: Aktívne občianstvo a európske hodnoty

---

## CIELE:

- Táto časť je o tom, aby vás zoznámila so základmi aktívneho občianstva a európskych hodnôt. Zdokonalit' ich v asertivite a medzikultúrnej komunikácii

## Výsledky vzdelávania:

- pochopiť pojem aktívne občianstvo;
- identifikovať formy činnosti občianskej spoločnosti (alebo mať na ne odkazy);
- pochopiť výhody aktívneho občianstva;
- pochopiť význam hodnôt a prečo sú dôležité;
- pochopiť spoločné hodnoty prijaté EÚ.



## TRVANIE jednotky 1:

4h až 5h (v závislosti od počtu účastníkov)



## **Predstavenie modulu**

Vitajte milí študenti v poslednom module programu GRIT.

Tento modul sa trochu líši od ostatných modulov. Doteraz ste sa sústreďovali na seba, svoje sebavedomie a sebarozvoj. Ak však chceme byť úspešní, musíme sa zladiť s prostredím, ktoré nás obklopuje, najmä so sociálnym prostredím. Ak dokážeme rásť sami, môžeme podporiť rast našej komunity. Preto sme sa týmto modulom zamerali na aktivitu v komunitnom rozvoji.

Tu budeme robiť aktívne občianstvo, budeme pracovať s hodnotami. Budeme pracovať na tom, ako sa vyjadrovať tak, aby sme vyjadrili svoju pozíciu a rešpektovali pozíciu druhej osoby v interakcii. Poskytneme východiskový bod na pochopenie medzikultúrnej komunikácie. Dúfame, že tento modul poskytne nejaké konečné prostriedky na určenie smeru, ktorým sa chcete v živote a profesionálnom rozvoji uberať a ktorým sa chcete uberať.

Veľa šťastia:)

### **1. Úvod jednotky:**

"Nikto sa nenarodí ako dobrý občan alebo dobrý vodca; chce to čas a vzdelanie." /Kofi Annan/

Aktívne občianstvo a európske hodnoty, to znie povedome a nepoznane zároveň. Ľudia očakávajú, že ich budú čítať v správach, televízii alebo pri titulkoch programových titulov. Väčšinou si ich však nespájame s niečím užitočným pre seba. V tomto bloku sa bližšie pozrieme na tieto pojmy, aby sme ich mohli lepšie poznať, lepšie im porozumieť, aby sme z nich vyťažili viac.

## **Prechod k téme**

Dovoľte nám myslieť na vašu rodinu, priateľov a ľudí, s ktorými máte dobrý vzťah. Zamyslime sa nad tým:

Prečo sú pre vás dôležité?

Čo vás drží spolu?

Cítite sa v nich bezpečne a máte oporu?

A naopak. Cítia sa vami bezpečne a podporovaní?

Čo je jedným z najdôležitejších prvkov udržateľného vzťahu?

**DÔVERUJTE!!!**

O dôvere bolo povedané veľa vecí. Tu sa budeme držať nasledujúceho. Dôvera je ochota byť zraniteľný voči činom iných, pretože veríme, že majú dobré úmysly a budú sa k nám správať dobre. Keď dôverujeme iným ľuďom, dávame im silu konať, ktoré nás ovplyvnia, pretože veríme, že tieto činy budú dobré.

Vlády a inštitúcie potrebujú, aby ľudia verili, že budú robiť dobré rozhodnutia. Bez dôvery nemajú moc robiť produktívne zmeny pre komunitu. Zároveň dôvera v inštitúcie klesá a klesá.

### **prečo?**

Dôvera je narušená, keď máme obmedzené pochopenie toho, ako bolo prijaté rozhodnutie, alebo máme pocit, že lídri nie sú v kontakte. Je na to veľa dôvodov. Napríklad procesy riadenia sa stávajú špecializovanejšími a komplexnejšími, zväčšuje sa aj vzdialenosť medzi občanmi a osobami s rozhodovacou právomocou a môžeme sa cítiť odpojení. Je nevyhnutné preklenúť túto medzeru, najmä ak sú potrebné riešenia na boj proti neuveriteľne zložitým problémom

Zapojenie komunity umožňuje ľuďom komunikovať s osobami s rozhodovacou právomocou a poskytovať vstupné informácie.



## **2. Aktivita 1: Strom očakávaní (60 minút)**

Táto aktivita umožňuje facilitátorovi zistiť, čo chcú účastníci prostredníctvom programu dosiahnuť. To by malo pomôcť facilitátorom navrhnúť a prispôbiť dodávku jednotky. Účastníci sú vyzvaní, aby sa podelili o svoje očakávania od jednotky spolu s niektorými zručnosťami, ktorými môžu prispieť. Tie sú umiestnené na veľkej kresbe stromu.

### **Pokyny pre študentov**

Táto aktivita vám umožňuje zamyslieť sa nad tým, čo chcete v tejto jednotke dosiahnuť, a zvažiť, čo prinášate, aby ste to podporili. Je to príležitosť dozvedieť sa viac o záujmoch a skúsenostiach ostatných účastníkov. Umožňuje tiež facilitátorovi zistiť, čo chcú účastníci prostredníctvom programu dosiahnuť. Urobíme to uverejnením na veľkej kresbe stromu.

Tréner nakreslí strom očakávaní na veľký papier (štyri listy flipchartu spojené lepiacou páskou v tvare štvorca). Uistite sa, že máte so sebou dostatok lepiacich lístkov, aby ich skupina mala aspoň päť. Napíšte tento citát vo veľkom na flipchart a umiestnite ho na stenu.

„Zdrojom sily stromu je jeho koreňový systém a všetko, čo nasleduje. Ako strom rastie, je podpretý a ukotvený koreňmi. Kde sú naše korene a ako ich môžeme živiť? “

Facilitátor nakreslí strom a vloží text, ako je popísané nižšie.

- Korene: Zručnosti, postoje, spojenia, ktoré prinášame.
- Trunk: Spôsoby, ako spolu pracujeme.
- Listy: Čo chceme dosiahnuť do konca tohto podujatia.
- Ovocie: Dlhodobé výsledky, ktoré chceme.

### Prístup

1. Umiestnite tento strom na stenu s veľkým priestorom (jeden meter) okolo a pod. Zdieľajte, že jednotku Aktívnych občanov si môžeme predstaviť ako strom s víziou jednotky ako plodu stromu. Zdieľajte so skupinou: aby strom rástol silný a zdravý, závisí od jeho koreňov a skupina predstavuje korene.
2. Požiadajte účastníkov, aby na samostatné lepiace papieriky napísali veľkými písmenami akékoľvek postoje/skúsenosti/zručnosti, ktoré prinášajú na tento workshop (nie viac ako tri). Požiadajte ich, aby na každú lepiacu poznámku uviedli svoje meno.
3. Požiadajte účastníkov, aby ich umiestnili ku koreňom stromu.
4. Pomocou rôznofarebných lepiacich papierikov požiadajte účastníkov, aby napísali, čo chcú dosiahnuť do konca jednotky, a umiestnite ich okolo konárov stromu.
5. Kým účastníci umiestňujú svoje lepiace papieriky, požiadajte jedného alebo dvoch dobrovoľníkov, ktorí dokončili úlohu, aby vám pomohli zoskupiť lepiace papieriky. Ak účastníci napísali podobné veci, mali by ste ich spojiť do skupín.
6. Nakoniec vyzvite účastníkov, aby predložili návrhy, ako skupine pomôcť pri dobrej spolupráci, napríklad „rešpektujte navzájom názor“ a „vypnite mobily“. Všimnite si tieto návrhy a umiestnite ich okolo kufra.
7. Požiadajte ich, aby umiestnili lepiace papieriky okolo listov a čo chcú, aby program v dlhodobom horizonte dosiahol okolo ovocia.
8. Zhrňte výsledky pre skupinu.
9. Zdieľajte agendu jednotky.
10. Vysvetlite, ako sú očakávania dané účastníkmi prepojené s programom a víziou jednotky.

### **3. Teoretické základy (30 min)**

#### **Výstupom z teoretickej časti je:**

- pochopiť význam hodnôt a prečo sú dôležité;
- pochopiť spoločné hodnoty prijaté EÚ.

#### **Tipy pre teoretický krok**

- Vytvorte si vlastný presný plán;
- Nájdite si čas na oboznámenie sa s témou;
- Prosím, majte na pamäti, že táto téma je trochu iná ako ostatné, takže si môže vyžadovať viac času na to, aby ste urobili vlastné vyhľadávanie;
- Vyvinúť nejaké vizuálne pomôcky.

#### **Prečo potrebujeme rozumieť aktívnemu občianstvu?**

Žijeme vo svete veľkých geopolitických zmien a technologických inovácií, ktoré menia život.

Čelíme novým výzvam:

- vzostup nacionalizmu,
- rastúce požiadavky na súkromie v dôsledku rozsiahlych únikov údajov;
- vyrovnávanie rastúcich ľudských potrieb s planetárnymi a environmentálnymi limitmi,
- vplyv sofistikovanej automatizácie na životy ľudí.

Zoznam je dlhý a nepochybne existuje priestor pre všetky zainteresované strany – tvorcov politik, občiansku spoločnosť, podniky, médiá, akademickú obec – konať zodpovedne s cieľom vybudovať stabilný, udržateľný a mierový svet. V tejto súvislosti sa aktívne občianstvo stalo ešte dôležitejším.

Preto je dôležité aktívne občianstvo. Ale čo to znamená?

### Definície aktívneho občianstva:

- Aktívne občianstvo je o ľuďoch, ktorí sa zapájajú do svojich komunít a do demokracie na všetkých úrovniach, od miestnej po národnú a globálnu.
- Aktívny občan podporuje kvalitu života v komunite prostredníctvom politických aj nepolitických procesov, rozvíjaním kombinácie vedomostí, zručností, hodnôt a motivácie pracovať na zmene v spoločnosti.
- Aktívni občania sú ľudia, ktorí sa cítia inšpirovaní. Sú to ľudia, ktorí sa cítia motivovaní a majú silu niečo zmeniť. Ľudia, ktorí majú odvahu a know-how zabezpečiť, aby nápady nezostali len nápadmi.

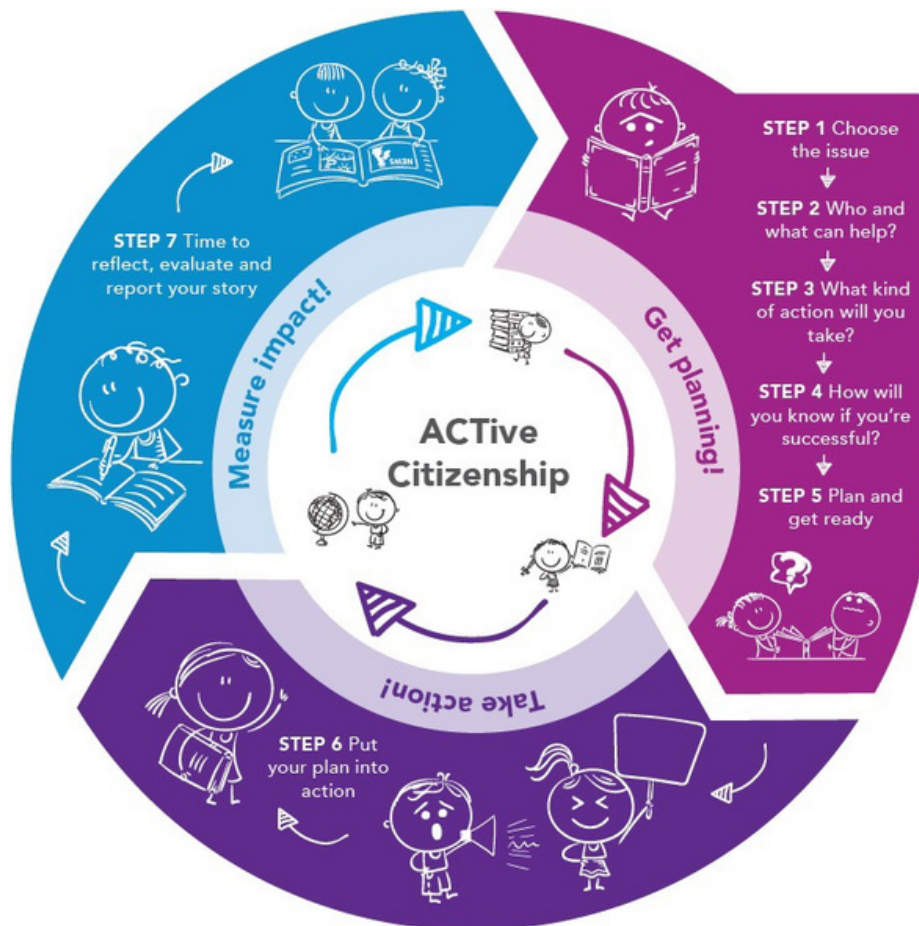
Vzhľadom na dnešnú nízku úroveň občianskej angažovanosti a participácie je kľúčové podporovať aktívne občianstvo. Najdôležitejšou vecou, ktorú majú aktívni občania spoločné, je to, že sa snažia budovať dôveru v rámci komunít a medzi nimi. A robia to s vynaliezavosťou a fantáziou.

Aktívne občianstvo sa spája s aktívnym občianstvom, ktoré je oprávnené prijímať flexibilné rozhodnutia a vyznačuje sa vplyvnou občianskou participáciou, ktorá zahŕňa činnosti ako hlasovanie, účasť na verejných vypočutiach, pôsobenie v občianskych paneloch a účasť na analýze verejnej mienky. Aktívne občianstvo je o ľuďoch, ktorí sa zapájajú do svojich miestnych komunít a do demokracie na všetkých úrovniach, od mesta po mesto až po národnú úroveň. Aktívne občianstvo môže byť také malé ako kampaň na vyčistenie vašej ulice alebo také veľké ako vzdelávanie mladých ľudí o demokratických hodnotách, zručnostiach a participácii.

Ako to funguje?

## Proces aktívneho občianstva

Proces aktívneho občianstva je opísaný v siedmich krokoch:



Rady a tipy, ako preukázať dobré občianstvo:

- Povzbudzujte ostatných, aby niečo zmenili;
- Dobrovoľník;
- Začnite blog o miestnych problémoch;
- Zúčastnite sa komunity;
- Buďte informovaní o svete okolo vás;
- Ochranoť životné prostredie;
- Rešpektovať práva a majetok iných;
- Prevezmite zodpovednosť za svoje činy;
- Zorganizujte komunitné stretnutie;
- Pomáhať ľuďom v núdzi;
- Dobre porozumieť vláde

### **hodnoty**

čo je hodnota?

Hodnoty sú individuálne presvedčenia, ktoré motivujú ľudí konať tak či onak. Pôsobia ako návod na ľudské správanie. Vo všeobecnosti majú ľudia tendenciu osvojovať si hodnoty, s ktorými boli vychovaní. Ľudia majú tiež tendenciu veriť, že tieto hodnoty sú „správne“, pretože sú hodnotami ich konkrétnej kultúry.

Prečo musíme myslieť na hodnoty?

Dôvera prekvitá tam, kde sú hodnoty – individuálne aj kolektívne – známe a diskutované.

### **EÚ hodnoty**

Európska únia je založená na nasledujúcom súbore hodnôt:

- Ľudská dôstojnosť

Ľudská dôstojnosť je nedotknuteľná. Treba to rešpektovať a chrániť. Je to samotný základ základných práv.

- Sloboda pohybu

Sloboda pohybu dáva občanom právo voľne sa pohybovať a zdržiavať sa v rámci Únie. Individuálne slobody, ako je rešpektovanie súkromného života, sloboda myslenia, náboženstva, zhromažďovania, prejavu a informácií, sú chránené Chartou základných práv EÚ.

- demokracia

EÚ funguje na základe zastupiteľskej demokracie. Byť európskym občanom vám automaticky dáva politické práva. Každý dospelý občan EÚ má právo kandidovať a voliť vo voľbách do Európskeho parlamentu. Občania EÚ majú právo kandidovať a voliť v krajine svojho bydliska alebo pôvodu.

- Rovnosť pohlaví

Rodová rovnosť je o rovnakých právach pre všetkých občanov pred zákonom. Zásada rodovej rovnosti je základom všetkých európskych politík a je základom európskej integrácie. Platí to vo všetkých oblastiach. Zásada rovnakej odmeny za rovnakú prácu bola zakotvená v Rímskej zmluve v roku 1957.

- Pravidlo zákona

EÚ je založená na právnom štáte. Všetko, čo EÚ robí, je založené na zmluvách, ktoré dobrovoľne a demokraticky odsúhlasili krajiny EÚ. Právo a spravodlivosť sú podporované nezávislým súdnictvom. Krajiny EÚ dali Európskemu súdnemu dvoru posledné slovo – jeho rozhodnutia musia všetci rešpektovať.

- Ľudské práva

Ľudské práva sú chránené Chartou základných práv EÚ. Patrí medzi ne právo nebyť diskriminovaný na základe pohlavia, rasového alebo etnického pôvodu, náboženstva alebo viery, zdravotného postihnutia, veku alebo sexuálnej orientácie, právo na ochranu vašich osobných údajov a právo na prístup k spravodlivosti.

#### **4. Aktivita: Active Citizens Vision (60 min)**

##### **Príprava a materiály**

Stoh novín a časopisov, papiera, pier, farebných fixiek, lepidla, lepiacej pásky alebo lepiacej pásky. Priestory by mali byť pripravené na prechádzku galériou. Napíšte víziu Active Citizens na flipchart a pripnite na stenu na miesto, kde ju všetci uvidia.

*Svet, v ktorom majú ľudia možnosť pokojne a efektívne sa zapájať do iných kultúr pri trvalo udržateľnom rozvoji ich komunít. (Vyhlásenie o vízii, British Council)*

##### **Prístup**

Vysvetlite skupine, že vízia má dve hlavné myšlienky: budovanie dôvery a porozumenia na miestnej a globálnej úrovni a dosiahnutie trvalo udržateľného rozvoja. Pri práci s komunitou môžu facilitátori považovať za užitočné odhaliť ďalšie pojmy, ktoré odrážajú rovnakého ducha/význam a sú zakotvené v miestnom jazyku a zvykoch. (päť minút)

1. Rozdeľte skupinu na menšie skupiny (päť alebo šesť účastníkov).
2. Identifikujte, ktoré skupiny sa zamerajú na „budovanie dôvery a porozumenia“ a ktoré skupiny sa zamerajú na „udržateľný rozvoj“.
3. Dajte každej skupine pripravený flip chart (pozri tabuľku nižšie). Cvičenie kreslenia flipchartov pre dôveru a porozumenie:

<b>Čo rozumiete pod pojmom „budovanie dôvery a porozumenia“?</b>	
Aké sú výzvy na dosiahnutie dôvery a porozumenia vo vašej komunite?	Na čo ste hrdý na vašej komunite, čo by nám mohlo pomôcť vybudovať dôveru a porozumenie?

*„Trvalo udržateľný rozvoj uspokojuje potreby súčasnosti bez toho, aby ohrozil schopnosť budúcich generácií uspokojovať svoje vlastné potreby.“  
Svetová komisia pre životné prostredie a rozvoj 1987*



4. Účastníci vo svojich skupinách diskutujú o tom, čo chápu pod pojmom „budovanie dôvery a porozumenia“ alebo „trvalo udržateľný rozvoj“. Svoje komentáre píšú do horného poľa flipchartu.

5. Po 20 minútach požiadajte účastníkov, aby uviedli príklady z vlastnej skúsenosti s výzvami, ktorým čelia ich komunity pri dosahovaní „dôvery a porozumenia“ alebo „udržateľného rozvoja“. Požiadajte skupinu, aby zachytila tieto výzvy tak, že ich napíšete do ľavého stĺpca na flipchart. Požiadajte skupinu, aby zvažila, ako sa tieto výzvy môžu líšiť pre rôzne skupiny v rámci komunity (chlapci, dievčatá, ženy, muži, ľudia z rôznych etnických skupín, so zdravotným postihnutím atď.). Potom požiadajte skupiny, aby zachytili všetky výzvy tak, že ich napíšu alebo ilustrujú na háčky papiera alebo vystrihnú obrázky z dodaných novín a časopisov. (30 minút)

6. Opakujte kroky 4 a 5, ale tentoraz požiadajte skupiny, aby zvažili, na čo sú vo svojej komunite hrdí, čo by mohlo pomôcť pri budovaní dôvery a porozumenia alebo trvalo udržateľného rozvoja. (35 minút)

7. Požiadajte skupinu, aby umiestnila text/obrázky na stenu do samostatných sekcií „dôvera a porozumenie“ a „trvalo udržateľný rozvoj“. Pozvite účastníkov na prechádzku galériou (pozri stranu 35) s ľuďmi z iných skupín.

8. Rozdeľte skupiny do skupín po troch. Každý klaster musí mať aspoň jednu skupinu z „budovania dôvery a porozumenia“ a jednu z „udržateľného rozvoja“. Každá z týchto troch skupín si teraz musí navzájom zdieľať svoje flipcharty. (20 minút)

### List

- Čo ste sa naučili počas cvičenia? Čo skupinu inšpirovalo?
- Aká zmena je potrebná v komunite na dosiahnutie našej vízie?
- Vidia nejaký vzťah medzi dôverou a porozumením, trvalo udržateľným rozvojom a mierovou angažovanosťou?
- Vidia nejaký vzťah medzi týmito dvoma témami „budovanie dôvery a porozumenia“ a „udržateľný rozvoj“?
- Aké príležitosti môžu existovať pre sociálnu akciu?
- Ako sa môžu výzvy a príležitosti pre sociálnu činnosť líšiť pre rôzne skupiny?
- Zdieľajte so skupinou, že vízia aktívnych občanov je ich víziou.

## **5. Skontrolujte, či ste pochopili jednotku: Sústredné kruhy (základné ciele) (60 minút)**

Účastníci označujú, koľko vedia o kľúčových predmetoch, umiestnením bodiek na cieľ, ktorý predstavuje stupeň porozumenia. Čím bližšie k stredu, tým väčšie znalosti. Umožňuje účastníkovi zaznamenať si svoj počiatočný bod a sledovať svoj pokrok počas jednotky.

### **Príprava a materiály:**

Flipchart, flipchart perá a lepiace papieriky.

Nakreslite sústredené kruhy ako veľký výkres flipchartu (štyri listy flipchartu zlepené pomocou lepiacej pásky).

Pin up výstupy z predchádzajúcej aktivity - Strom očakávaní.

### **Prístup**

1. Identifikujte tri súhrnné výsledky, ktoré účastníci najčastejšie písali v sekcii pobočiek, napríklad „Pochopte jednotku aktívnych občanov a moju úlohu“.
2. Napíšte jedno z týchto očakávaní nad každý cieľ.
3. Požiadajte skupinu, aby si vzala modré značkovacie pero a umiestnila bodku na cieľ. Povedzte im, že umiestnenie bodky do stredu znamená, že sú už blízko k dosiahnutiu tohto očakávania, zatiaľ čo umiestnenie bodky smerom von znamená, že majú pred sebou ešte dlhú cestu.
4. Vykonajte to na konci tohto modulu: Udržujte tieto ciele počas dodávky jednotky. V poslednej časti workshopu sa vráťte k týmto cieľom a požiadajte účastníkov, aby znova označili bodku pomocou farebnej fixky. To vám povie, ako úspešný bol workshop pri napĺňaní očakávaní účastníkov.

### **Tipy pre krok aktivít**

V prípade nedostatku času alebo na základe vášho rozhodnutia môžete vyššie popísanú aktivitu nahradiť jednoduchou reflexiou.

Otázky na zamyslenie:

- Aké sú vaše odpovede na vyššie uvedené otázky?
- Aký kľúč si beriete?
- Ako vám aktívna angažovanosť pomáha prosiť seba, svoj druh ľudí, svoju komunitu?

## **6. Záver jednotky (5 min)**

Kľúčové posolstvo/body, ktoré treba mať na pamäti pri tejto jednotke, je/sú

- Čo je aktívne občianstvo a prečo je dôležité;
- Aké sú spoločné hodnoty EÚ;

Môžete sa rozhodnúť zdieľať ďalšie informácie so študentmi:

- <https://www.euca.eu/activecitizenship>
- [https://www.britishcouncil.org/sites/default/files/active\\_citizens\\_global\\_toolkit\\_2017-18.pdf](https://www.britishcouncil.org/sites/default/files/active_citizens_global_toolkit_2017-18.pdf)
- <https://www.icdetbg.eu/post/vie-w-what-makes-an-active-citizen>
- <https://www.weforum.org/agenda/2018/04/civil-society-must-adapt-to-survive-its-greatest-challenges>
- [https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/principles-and-values/aims-and-values\\_en](https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/principles-and-values/aims-and-values_en)
- <https://www.socialpinpoint.com/blog/how-to-build-trust-through-community-engagement>

## Jednotka 2: Identita a kultúra

---



### CIELE:

Výsledky vzdelávania:

- Pochopiť (alebo skôr definovať) pojem kultúra;
- charakterizovať zloženie kultúry;
- rozvíjať zručnosti pre efektívnu medzikultúrnu komunikáciu.



### TRVANIE jednotky 2:

3h až 4h (v závislosti od počtu účastníkov a rozhodnutia školiteľa)

## **1. Úvod jednotky:**

Vedeli ste, že identita je vlastne matematický pojem?

Patrí do vedeckej teórie sociálnej matematiky, ktorú prvýkrát študoval koncom 18. storočia francúzsky matematik a filozof - Marie Jean Antoine Nicolas de Caritat, markíz de Condorcet. Identita sa vzťahuje na algebraický koncept rovnosti medzi občanmi z hľadiska ich zákonných práv a povinností.

## **2. Aktivita 1: Týždeň dopredu (15 minút)**

Výsledkom tejto aktivity je:

Opis cvičení zvyšuje povedomie o identite a kultúre a pomáha študentom prehodnotiť svoj prístup k predmetu.

Je to príležitosť pre účastníkov, aby sa navzájom spoznali a zistili, na čom im záleží. Preskúmajte koncepty identity a komunity. Účastníci nakreslia obrázok predstavujúci samých seba (hrubé ľudské telo) so srdcom v strede. Okolo srdca uverejňujú slová predstavujúce veci, ktoré sú pre nich dôležité. Čím bližšie k srdcu, tým je to dôležitejšie. Účastníci sa pred rozborom delia vo dvojiciach a v širšej skupine.

### **Príprava a materiály:**

Perá, flipchartový papier, príklad obrysu osoby/tela so srdcom.

### Prístup

1. Požiadajte účastníkov, aby si vzali polovicu hárku papiera a na papier nakreslili základný obrys osoby alebo iný obrázok, ktorý ich podľa nich reprezentuje (napr. kladivo alebo kvet). V strede obrázka by mali nakresliť malé srdce.

2. Účastníci si potom urobia lepiace papieriky a na každú poznámku (najmenej päť) napíšu veci, ktoré sú pre nich ako jednotlivcov dôležité, napríklad „rodina“, „náboženstvo“, „šport“, „peniaze“, „úspech“ alebo osobný princíp, názor alebo miesto.

3. Potom by mali lepiace papieriky umiestniť na hárok – bližšie k srdcu, ak je to dôležité, a ďalej od srdca, ak to považujú za menej dôležité.

4. Požiadajte skupinu, aby sa dala do párov, ideálne s ľuďmi, ktorých dobre nepoznajú, a podelili sa s druhou osobou o sebe. Účastníci by mali zdieľať len to, čo im vyhovuje.

5. Teraz požiadajte skupinu, aby umiestnila všetky svoje obrázky spolu (na stenu, stoly alebo podlahu). Vyzvite účastníkov, aby sa prechádzali okolo všetkých obrázkov a všímali si podobnosti, rozdiely a veci, ktoré ich robia zvedavými.

### List

Pozvite účastníkov, aby sedeli alebo stáli okolo obrázkov. Začnite rozbor:

- Aké pocity vo vás vyvolala táto aktivita? prečo?
- Vysvetlite, že rozprávanie o veciach, na ktorých nám záleží, nás motivuje a môže v nás vyvolať pocit hrdosti. Môže to tiež spôsobiť, že sa budeme cítiť viac prepojení s ostatnými. Aby sme motivovali ľudí a budovali dôveru a porozumenie, musíme sa „dotknúť ich srdca aj hlavy“.
- Mohli by sme sa cítiť nepríjemne a zraniteľne, keď druhým prezrádzame veci o sebe a objavujeme veci o druhých. Zdieľanie s ostatnými je náročné a vyžaduje si čas a citlivosť.
- Boli v skupine podobnosti/rozdiely?

- Často zdieľame spoločnú identitu s mnohými ľuďmi vrátane tých, o ktorých predpokladáme, že sú veľmi odlišní.
- V skupine každý z nás zažil život iným spôsobom. Keď pochopíme viac o rôznych perspektívach a skúsenostiach iných ľudí v skupine, môžeme vidieť väčší obraz.
- Zdieľajte so skupinou: „Tieto obrázky nám hovoria niečo o našej osobnej identite. Môže sa niekto podeliť o príklad, kedy sa zmenila jeho identita?“ (Pohybujú sa lepiace papieriky v rôznych obdobiach vášho života?) Ako sa zmenili? A prečo to bolo podľa teba? Ako si sa z toho cítil?‘

Príklady: Keď som sa stala matkou alebo otcom. Keď som sa oženil. Keď som sa rozviedol. Keď som skončil/stratil prácu. Keď som cestoval do inej krajiny.

Opýtajte sa: ‚Platí to isté pre naše kultúry? Napríklad naša národná kultúra alebo etnická kultúra?‘ Áno, naše kultúry a identity nie sú fixné – starnú. Aby sme lepšie porozumeli sebe a druhým, je dôležité lepšie pochopiť okolnosti, kontext a vplyvy bežné v každej spoločnosti (napríklad rodové vzťahy), ktoré pomohli formovať naše identity a kultúry. Keď sa posúvame vpred, na ktorých častiach našej vlastnej kultúry by sme chceli stavať a kde by sme chceli vidieť zmenu? (Skontrolujte, ako sa to líši pre rôznych ľudí v skupine.) Prečo sú potrebné tieto zmeny?

### **Ak chcete ísť hlbšie - voliteľné**

Identity pod tlakom. Ak chcete ísť hlbšie, môžete sa o to podeliť so skupinou: ‚Keď zdieľame identity s inými ľuďmi, náš vzťah s nimi sa zvyčajne posilní. To nám pomáha cítiť sa bezpečne. Ako sa rozmanitosť zvyšuje, môžeme sa cítiť menej bezpečne a viac odpojení od nášho sociálneho prostredia. Udalosti po celom svete ukazujú, že ľudia na to môžu reagovať mnohými rôznymi spôsobmi, vrátane ráznej obrany a propagácie svojej identity a oceňovania rozdielov, budovania dôvery a porozumenia a hľadania spoločných identít medzi rôznymi skupinami. Opýtajte sa skupiny: ‚Napadá vás nejaký príklad?‘

### 3. Teoretické základy (30 min)

Výstupom z teoretickej časti je:

Tu sa zameriame na koncepty identity a kultúry.

Tipy pre teoretický krok

- Vytvorte si vlastný presný plán;
- Nájdite si čas na oboznámenie sa s témou;
- Prosím, majte na pamäti, že táto téma je trochu iná ako ostatné, takže si môže vyžadovať viac času na to, aby ste urobili vlastné vyhľadávanie;
- Vyvinúť nejaké vizuálne pomôcky.

#### čo je identita?

Identita je náš jedinečný zmysel pre seba. Niektorí ľudia tvrdia, že človek má tiež vopred určený zmysel pre seba. Vaša osobná identita sa skladá zo všetkých presvedčení, hodnôt a záujmov, o ktorých sa domnievate, že vás definujú ako jednotlivca, a vaša sociálna identita zahŕňa rasu, náboženstvo, jazyk, rodové roly a kultúry, s ktorými ste v širšej spoločnosti identifikovaní. Každý z nás má viacero sociálnych identít, napríklad môže byť študent, aktivista, matka, fanúšik konkrétneho športového tímu. Niektoré z týchto vplyvov sú historické, súčasné, kontextové alebo ašpiračné.

Ako prechádzame životom, naše identity sa menia, keď stretávame nových ľudí, skúsenosti a prostredia. Tieto formujú nás a kultúry a komunity, ktorých sme súčasťou. Mnohokrát sa môže zmeniť naša identita, napríklad počas tínedžerských rokov, keď sa oženíme, keď sa staneme rodičmi, alebo počas obdobia sociálneho vysídlenia. V rámci našej identity môžu nastať ťažké časy, keď na nás vplyvajú rôzne a niekedy protichodné vplyvy. Napríklad dnešní dospelí sú ovplyvnení novou kultúrou všetkých technológií, ako aj novými kultúrnymi vplyvmi, ktoré vznikajú v dôsledku globalizácie.



Môže byť rozdiel medzi tým, ako sa vidíte vy a ako vás vidia ostatní. Existujú určité skupiny ľudí, ako sú politici, médiá, náboženské skupiny a aktivisti, ktorí majú osobitný vplyv na to, ako sa v spoločnosti vnímajú rôzne sociálne skupiny. To, ako sú vnímané rôzne skupiny, ovplyvňuje úroveň rovnosti a spravodlivosti v spoločnosti. Niektorí ľudia môžu napríklad tvrdiť, že cudzinci sú menej schopní alebo si menej zaslúžia práva ako miestni. To sa môže odraziť v kultúrnych normách širšej spoločnosti a dokonca aj v právnej praxi. To zase môže podkopať schopnosť cudzincov naplniť svoj potenciál a získať rovnaké príležitosti, zdroje a zručnosti ako muži. Iní však môžu nesúhlasiť s týmito postojmi a správaním a snažiť sa zmeniť normy a postupy.

### **Ako sa vyjadruje?**

Naša identita je viditeľná (napr. cez oblečenie, ktoré nosíme alebo jedlo, ktoré jeme) aj skrytá (napr. naše presvedčenie a hodnoty, skupiny, ku ktorým patríme). Naša identita je viac skrytá ako viditeľná a v dôsledku toho môžu byť predpoklady, ktoré robíme o iných ľuďoch, nesprávne.

### **Prečo je identita dôležitá?**

- Prispieva k nášmu zmyslu pre seba, k našej sebaúcte a k pocitu spolupatričnosti.
  - Informuje o našich hodnotách a cieľoch, formuje naše chápanie sveta a usmerňuje naše rozhodnutia.
  - Silný zmysel pre identitu sa môže stať zdrojom konfliktov a ospravedlnením pre útlak iných jednotlivcov a komunít s odlišnou identitou. Ovplyvňuje spôsob, akým vnímame iných ľudí. Pomáha identifikovať body vzplanutia pre nezhody alebo konflikty.
  - Môže podporovať rozvoj nových, produktívnych vzťahov.
- Skúmanie našej identity nám môže umožniť učiť sa a rásť ako jednotlivci. Môže poskytnúť nové perspektívy a uľahčiť medzikultúrny a medziľudský dialóg. Pomáha nám pozerat' sa za hranice každodenných predpokladov a rozvíjať nové názory a kultúrne referenčné body, ktoré poskytujú nové a lepšie pochopenie seba a iných.
- Lepšie pochopenie identity iných nám umožňuje pochopiť vplyvy, názory, postoje a potreby rôznych ľudí a kultúr. Z dlhodobého hľadiska nám pomáha rozvíjať schopnosti kritického myslenia, strategickej analýzy a výskumu.

## čo je kultúra?

Kultúra je súbor hodnôt, presvedčení, postojov a správania, ktoré sa učia a zdieľajú v rámci spoločnosti. Niečo sa stane súčasťou kultúry, keď sa v skupine alebo komunite vytvorí jasné vzorce správania. Kultúry sú často viditeľné, skladajú sa z ľahko identifikovateľných prejavov, ako je jedlo, oblečenie, hudba a tanec, a z internejších prejavov, ako sú postoje k prírode, rodine, správne a nesprávne... Pohlavie, rasa, etnická príslušnosť a iné identity sú kritickými aspektmi kultúry, pretože formujú spôsob života každodenného života v rodine, ale napríklad aj v širšom spoločenstve, na pracovisku. Tento vplyv môže byť pozitívny aj negatívny. Napríklad každá kultúra má dôležité praktiky, ktoré oslavujú zmeny životného cyklu, získanie nového zamestnania atď. Mnohé z týchto tradícií podporujú súdržnosť a jednotu. Kultúrne praktiky tvoria určitý druh komunitnej zmluvy. Pomáhajú ľuďom porozumieť a vzájomne sa ovplyvňovať a poskytujú pocit ochrany, očakávania, spolupatričnosti, hrdosti a identity. Môže tiež vytvárať normy správania, ktoré spájajú komunitu a môžu byť použité na pochopenie alebo vysvetlenie rôznych kultúr. Kultúry, podobne ako identity, nie sú statické – neustále sa vyvíjajú a menia

## Čo je to medzikultúrna komunikácia?

- Medzikultúrna komunikácia sa týka výmeny informácií a významu medzi jednotlivcami alebo skupinami z rôznych prostredí.
- Efektívna medzikultúrna komunikácia je potrebná na preklopenie potenciálnych medzier na pracovisku a v spoločnosti, vrátane rozdielov v
- Jazyk: Úplne odlišné jazyky, dialekty toho istého jazyka – dokonca aj silné regionálne akcenty
- Kultúrne normy: Napríklad podanie ruky vs. poklona pri stretnutí s niekým
- Geografická poloha: Rôzne krajiny, ale aj rôzne mestá (alebo dokonca štvrte!)
- Časové pásmo: Obzvlášť dôležité pre podniky, ktoré sa vo veľkej miere spoliehajú na komunikáciu na diaľku, ale sú relevantné pre všetky podniky, ktoré pôsobia mimo lokálnej úrovne.
- Vek: vrátane hodnôt a perspektív rôznych generácií
- Vzdelanie: Napríklad obchodní lídri s doktorátmi, ktorí komunikujú so stážistami, ktorí pracujú na dosiahnutí bakalárskeho titulu.
- Pracovná kultúra: Rôzne kultúry jednotlivých spoločností, ktoré môžu ovplyvniť interakcie s rôznymi partnermi a dodávateľmi.
- Komunikačný štýl: Napríklad obchodný líder, ktorý sa sústreďuje na komunikáciu s kolegom, ktorý má osobnejší a väčší obraz.

#### 4.1 Aktivita: Preskúmanie kultúrnej batožiny (60 minút)

Účastníci kreslia reprezentácie kultúrnej batožiny, ktorú nosia (veci, ktoré nosíme z našich kultúr, ktoré ovplyvňujú náš uhol pohľadu). Tie sú zdieľané v skupine a reflektované.

**Príprava a materiál papier A4, perá.**

##### **Prístup**

1. Zamyslite sa nad bodmi, ktoré nastolila skupina o tom, ako efektívne pracovať s rozdielmi. Predstavte si myšlienku, že uznanie „kultúrnej batožiny“ nám môže pomôcť viesť efektívne rozhovory s rozdielmi.
2. Predstavte myšlienku kultúrnej batožiny: veci, ktoré so sebou nosíme z našich kultúr a ktoré ovplyvňujú našu perspektívu. Možno je to z histórie, náboženstva, zamestnania, politiky, národného charakteru – môžu to byť pozitívne aj negatívne vplyvy. Facilitátor sa môže podeliť o príklad zo svojho vlastného života, napríklad „V mojej kultúre si ceníme múdrosť starších ľudí“, „v mojej kultúre nie je dobré byť príliš hrdý na svoje úspechy“.
3. Vyzvite účastníkov, aby opustili miestnosť a vzali si papier a perá. Majú desať minút na to, aby nakreslili kufor s tromi alebo štyrmi slovami, ktoré predstavujú ich vlastnú kultúrnu batožinu.
4. Pri opätovnom vstupe do miestnosti účastníci nechajú svoju batožinu pri dverách tvárou nadol. Facilitátori náhodne vyberú niekoľko „prípádov“ (alebo vykonajú prechádzku galériou) a skúmajú: – čo napísali – prečo to označili za kultúrnu batožinu – odkiaľ to pochádza. Napríklad konkrétna kultúrna dimenzia, história, náboženstvo, koloniálna expanzia, okupácia, politika, revolúcia, evolúcia, národný charakter, rodové stereotypy a predpoklady – či už sú vo všeobecnosti pozitívne alebo negatívne – bez ohľadu na to, či niekedy prekážajú v úsudku, ovplyvňuje rozhodnutia alebo vedie k vylúčeniu.
5. Moderátor vyzve skupinu, aby sa zamyslela nad tým, ako by nám uznanie našej kultúrnej batožiny mohlo pomôcť komunikovať s rozdielmi (ľudí, ktorí sú iní ako my).

### **Alternatívne prístupy k skúmaniu identít a kultúry**

Existuje mnoho kreatívnych spôsobov, ako preskúmať problémy súvisiace s identitou a kultúrou. Tu je súhrn niektorých skvelých nápadov, ktoré uplatnili facilitátori aktívnych občanov v rôznych častiach sveta.

- Zdieľajte príbehy dospievania. Využite dialógový prístup „Fishbowl“ na poskytnutie priestoru pre ľudí, aby sa podelili o svoje skúsenosti s vyrastaním v komunite. Ako sa formovala ich identita? Ako ich ovplyvnili rôzne kultúry?
- Navštívte kultúrne zaujímavé miesta. Zistite, kde navštíviť; mohlo by to byť miesto, kde žije viacero kultúr vedľa seba, obľúbené miesto pre kultúrne aktivity, múzeum, galéria alebo pamiatka. čo si všimneš? Preskúmajte rôzne spôsoby pohľadu.
- Pozrite si film o kultúrach a medzikultúrnych stretnutiach. Príklady relevantných filmov: Baraka (Ron Fricke, 1992), Babel (Iñárritu, 2006).
- Nájdite obrazy identít a kultúr. Nájdite v médiách fotografie alebo obrázky rôznych identít alebo kultúr, ktoré odrážajú silne zaužívané kultúrne predpoklady alebo ktoré sa od nich vymykajú. Diskutujte o vplyve predpokladov na jednotlivcov a kultúry
- Kultúrne predmety. Vyzvite účastníkov, aby priniesli predmety, ktoré predstavujú niečo, na čo sú hrdí na svoju kultúru. Použite ich na podporu procesu vzájomného spoznávania sa alebo ich kombinujte s aktivitou „stena veľkosti“.

Preskúmajte históriu kultúry alebo miesta. Účastníci vykonávajú výskumnú úlohu, v ktorej uvažujú o tom, ako sa konkrétna kultúra alebo miesto vyvíjalo v priebehu času. Môžu to reprezentovať slovami, filmom, pohybom, esejami atď. Je možné poskytnúť priestor na zdieľanie.

## 4.2 Aktivita: Barnga (60 – 120 minút)

S touto hrou sa môžete predstaviť na nižšie uvedenom odkaze. Je tam podrobný popis.

<https://collaborate.uw.edu/online-training-and-resources/faculty-development-ipe-training-toolkit/barnga-learning-activity/>

Prosím, majte na pamäti, že tu potrebujete špecifický spotrebný materiál, ako sú tlačené pokyny a pravidlá (nájdete ich na vyššie uvedenom odkaze a v priečinku Tlač). Potrebujete tiež sady kariet, ktoré sa rovnajú počtu stolov, ktoré sa chystáte nastaviť.

Je to výkonná hra, takže stojí za to ju vyskúšať.

## **5. Skontrolujte pochopenie jednotky (15-30 minút)**

Reflexia:

- Ako sa cítite po tejto jednotke?
- Existujú nejaké páľčivé otázky, ktoré by ste chceli ďalej preskúmať?
- Prečo je sebauvedomenie a skúmanie identity a kultúry dôležité pre budovanie dôvery, porozumenia a trvalo udržateľného rozvoja?
- Aké sú pre vás výzvy v poznaní svojej identity a otvorenosti voči ostatným?
- Aké máte príležitosti poznať svoju identitu a byť otvorený pre ostatných?

## **6. Záver jednotky (5 min)**

Kľúčové správy/body, ktoré je potrebné mať na pamäti z tejto jednotky, sú:

- Pochopenie identity;
- Oboznámenie sa s pojmom kultúra a medzikultúrna komunikácia.

Ďalšie zdroje informácií:

- <https://dis-blog.thalesgroup.com/identity-biometric-solutions/2020/09/15/what-is-identity-and-why-is-it-important/>
- [https://www.britishcouncil.org/sites/default/files/active\\_citizens\\_global\\_toolkit\\_2017-18.pdf](https://www.britishcouncil.org/sites/default/files/active_citizens_global_toolkit_2017-18.pdf)
- <https://www.grammarly.com/business/learn/cross-cultural-communication>



## Jednotka 3: Asertivita

---

### **CIELE:**

Táto jednotka sa zaoberá asertivitou. Hľadáme odpovede na otázky, ako je asertivita a ako sa s ňou vysporiadať.

Výsledky vzdelávania:

- pochopiť pojem asertivita;
- pochopiť výhody a nevýhody asertívneho správania pre ich životy a zamestnateľnosť;
- rozlišovať medzi pasívnym, agresívnym a asertívnym typom správania;
- formulovať asertívne reakcie.



### **TRVANIE jednotky 3:**

3h až 3h30 (v závislosti od počtu účastníkov a rozhodnutia trénera)



## **1. Úvod jednotky:**

"Povinnosť, ktorú máme voči sebe, je väčšia ako povinnosť voči iným." ...

"Ak nie ste pri stole, pravdepodobne ste na jedálnom lístku." ...

"Byť pasívny znamená nechať ostatných rozhodovať za teba..."

Asertivita je zdravý spôsob myslenia a komunikácie. Je to schopnosť postaviť sa za seba spôsobom, ktorý je čestný a rešpektujúci. Každý deň sa nachádzame v situáciách, v ktorých nám môže asertívnosť pomôcť – napríklad pozvať niekoho na rande, položiť otázku šéfovi alebo urobiť dobrý výsledok na pracovnom pohovore. Byť asertívny nie je pre každého prirodzené. Niektorí ľudia komunikujú príliš pasívnym spôsobom. Iní majú štýl, ktorý je príliš agresívny. Aká je asertívna cesta... to sa dozvieme :)

## **2. Aktivita-1.1 Dokončite test (15-30 minút)**

Test nájdete na nasledujúcom odkaze!

<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2021/06/Assertiveness-Self-Evaluation-Exercise.pdf>

V prípade nedostatku času by sa test mohol predpracovať.

**list:**

- Aké výsledky získate;
- Myslíte si, že vás opisujú;
- Aké myšlienky by ste chceli zdieľať?

## **2. Aktivita-1.2 Aseratívna stolička (40-60 min)**

Cieľom je demonštrovať toto správanie.

Požiadajte niekoho, o kom si myslíte, že je dosť silný a aseratívny, aby si sadol na stoličku uprostred miestnosti.

Vyberte si 4 ďalších ľudí a priradte im typ správania – aseratívne, agresívne, pasívne, pasívno-agresívne – a povedzte im, že ich úlohou je presvedčiť osobu v kresle, aby sa vzdala kresla. To dá správanie, o ktorom ste už diskutovali, do kontextu.

### **list:**

- Prekvapuje ťa niečo?
- Podme analyzovať správanie 4 rolí hráčov – kto čo a ako dosiahne?
- Ktoré správanie je pre vás najvhodnejšie?
- prečo?
- Aké sú výhody a nevýhody tohto typu správania?

### **3. Teoretické základy (30 minút)**

**Výsledky vzdelávania - Študenti si budú vedomí konceptu asertivity a nevýhod asertívneho správania a budú schopní rozlišovať medzi pasívnym, agresívnym a asertívnym typom správania.**

#### **Tipy pre teoretický krok**

- Vytvorte si vlastný presný plán;
- Nájdite si čas na oboznámenie sa s témou;
- Prosím, majte na pamäti, že táto téma je trochu iná ako ostatné, takže si môže vyžadovať viac času na to, aby ste urobili vlastné vyhľadávanie;
- Vyvinúť nejaké vizuálne pomôcky.

#### **Čo je to asertivita?**

Asertivita je zručnosť, ktorá sa často spomína v tréningu sociálnych a komunikačných zručností.

Byť asertívny znamená byť schopný postaviť sa za svoje práva alebo práva iných pokojným a pozitívnym spôsobom bez toho, aby ste boli agresívni alebo pasívne akceptovali, že sa „mýlite“.

Asertívni ľudia dokážu presadiť svoj názor bez toho, aby rozrušili ostatných alebo sa sami rozčúlili.

#### **Definície**

- Asertivita znamená postaviť sa za svoje osobné práva – vyjadrovať svoje myšlienky, pocity a presvedčenia priamym, čestným a primeraným spôsobom.
- Keď sme asertívni, mali by sme vždy rešpektovať myšlienky, pocity a presvedčenia iných ľudí.

Ľudia, ktorí sú asertívni, vždy rešpektujú myšlienky, pocity a presvedčenia iných ľudí, ako aj ich vlastné.

Asertivita je o schopnosti vyjadriť svoje pocity, priania, potreby a túžby primerane a je dôležitou osobnou a medziľudskou zručnosťou. Vo všetkých vašich interakciách s inými ľuďmi, či už doma alebo v práci, so zamestnávateľmi, zákazníkmi alebo kolegami, vám asertivita môže pomôcť vyjadriť sa jasným, otvoreným a rozumným spôsobom bez toho, aby ste poškodili svoje práva alebo práva iných.

Asertivita umožňuje jednotlivcom konať vo svojom najlepšom záujme, postaviť sa za seba bez zbytočnej úzkosti, pohodlne vyjadrovať úprimné pocity a presadzovať osobné práva bez popierania práv iných.

Pasívne, agresívne a asertívne správanie Asertivita je často vnímaná ako bod rovnováhy medzi pasívnym a agresívnym správaním, ale pravdepodobne je jednoduchšie myslieť si, že tieto tri sú body trojuholníka.

Čo je to asertivita?

Byť asertívny znamená zvážiť svoje práva, priania, potreby a túžby svoje a iných ľudí. Asertivita znamená povzbudzovať ostatných, aby boli otvorení a úprimní, pokiaľ ide o ich názory, priania a pocity, aby obe strany konali primerane.

Asertívne správanie zahŕňa:

- Otvorene vyjadrovať priania, myšlienky a pocity a povzbudzovať ostatných, aby urobili to isté.
- Počúvať názory ostatných a primerane reagovať, či už s nimi súhlasíte alebo nie.
- Prevziať zodpovednosť a vedieť delegovať na iných.
- Pravidelné vyjadrenie uznania ostatným za to, čo urobili alebo robia.
- Priznať chyby a ospravedlňovať sa.
- Udržujte sebakontrolu.
- Správajte sa ako rovný k ostatným.

#### **4. Aktivita 2.1 – Vedieť, kedy hovoriť (30 minút)**

Otvorte prosím nasledujúci odkaz a vyplňte požadované odpovede!

<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2021/06/Knowing-When-to-Speak-Up.pdf>

#### **4. Aktivita 2.2 – Definujte asertívnu reakciu (40-60 minút)**

Cieľom je zistiť, či je odpoveď asertívna, pasívna alebo agresívna. Zmeňte to na asertívny.

Situácia: Barmanka vám v krčme naservíruje nesprávny nápoj.

Odpoveď: "Ako tomu hovoríš? Požiadal som o malý, nie ležiak - daj sa dokopy, láska."

Situácia: Nový kolega, s ktorým zdieľate kanceláriu, nepretržite fajčí. Neznášaš zápach dymu.

Odpoveď: "Bože, naozaj ma bolí hlava, ale zadymené prostredie mi vždy spôsobí migrénu."

Situácia: V práci sa cítite oddaní a rozhodli ste sa požiadať o vyššiu triedu.

Odpoveď: „Rád by som sa s vami porozprával o mojej známke. Prosím, mohli by sme sa stretnúť budúci týždeň a prediskutovať to ďalej?"

Situácia: Čakáte, že zaplatíte za nákup, ale dvaja predavači pri pokladni sú hlboko v konverzácii a zdá sa, že vás ignorujú. Čo by si robil? Ako by ste to povedali?

Situácia: Váš zamestnávateľ od vás očakáva prácu navyše, ale vaša existujúca pracovná záťaž je už teraz veľmi veľká. Urobíte chybu v práci a váš nadriadený vám to oznámi veľmi stroho a nahnevane.

Čo by si robil? Ako by ste to povedali?

#### **List**

Nechajte účastníkov povedať svoje myšlienky. Facilitátor v prípade potreby vykoná úpravy.

## 5. Záver jednotky (5 min)

Kľúčové správy/body, ktoré je potrebné mať na pamäti z tejto jednotky, sú:

- Uvedomenie si troch typov správania – asertívne, agresívne, pasívne;
- Schopnosť vytvárať asertívne reakcie je veľkým prínosom pre zlepšenie vášho osobného aj obchodného života.

Ďalšie informácie:

- <https://www.skillsyouneed.com/ps/assertiveness.html>
- <https://positivepsychology.com/assertivity-training/>

## Vyhodnotenie a záver kurzu



Účastníci sa obzerajú späť na pôdu, ktorú prebrali počas kurzu, a pripravujú sa, ako budú aplikovať to, čo sa naučili. Účastníci poskytujú spätnú väzbu o kurze a odporúčajú spôsoby, ako ho zlepšiť.

### **CIELE:**

Na konci modulu 6 školitelia pripomenú účastníkom ciele modulu a skontrolujú ich dosiahnutie pre každého.

V tomto module boli študenti vystavení rôznym konceptom, ktoré im umožnia ovplyvňovať svoje prostredie, či už na individuálnej alebo inštitucionálnej úrovni. Študenti sa ocitnú v koži aktívneho občianstva, hodnôt EÚ, identity, kultúry a asertívneho správania. Zlepší ich schopnosť udržiavať rovnováhu medzi svojimi potrebami a presvedčeniami a potrebami a presvedčeniami iných. To posilní ich individuálnu a sociálnu súdržnosť.

### **TRVANIE:**

30 minút (v závislosti od počtu účastníkov)

### **KROK ZA KROKOM:**

#### 1. Písomné vyhodnotenie kurzu (15min)

Rozdajte formuláre hodnotenia kurzu:

- Následné hodnotenie aktivity (zručnosti) pre študentov
- Spokojnosť

Požiadajte účastníkov, aby vyplnili svoje formuláre. Požiadajte ich, aby odpovedali čo najviac a aby písali jasne v jazyku zvolenom na školenie.

Poukázať na to, že neustále zvyšovanie kvality sa týka vzdelávania



## Vyhodnotenie a záver kurzu



### 2. (30-60 min) - Ústna spätná väzba o kurze

Môžete požiadať každého účastníka, jedného po druhom, aby si išiel vziať nálepky, ktoré si nalepil na stenu v prvý deň kurzu, s napísanými ich očakávaniami.

Potom by mali nalepiť svoje Post-it na jednu z troch papierových tabúľ, ktoré ste predtým pripravili (Očakávania úplne splnené, očakávania čiastočne splnené, očakávania nesplnené) a komentovať tieto očakávania a povedať, prečo sú spokojní, čiastočne spokojní alebo nie. bol spokojný. Neváhajte odpovedať na akékoľvek komentáre, ktoré považujete za dôležité. Je dôležité nenechať žiadne očakávania bez povšimnutia.

Dúfajme, že ste toto cvičenie predvídali tým, že ste sa pokúsili reagovať na každé relevantné očakávanie počas kurzu a určili ste, ktoré ciele neboli relevantné počas úvodu, keď ste prezentovali ciele a limity kurzu!

Ak však zostávajú očakávania, ktoré neboli splnené, skúste odporučiť iné zdroje alebo školenia, ktoré by vám mohli pomôcť.

### 3. (15-30 min) sledovanie a uzavretie

- Tak čo?: Nechajte študentov odpovedať na túto výzvu: Aké poznatky z hodiny bude dôležité vedieť o tri roky? prečo?
- Rodinná horúca linka: požiadajte študentov, aby napísali zaujímavú otázku o témach modulu, ktoré si môžu priniesť domov, a prediskutovali ich pri večeri.
- DJ Zhrnutie: Študenti píšu, čo sa naučili, vo forme obľúbenej piesne. Ak spievajú, chváľte ich navyše.
- Prechádzka galériou: Na papier s tabuľkou malé skupiny študentov píšu a kreslia, čo sa naučili. Keď sú dokončené práce pripevnené k stenám miestnosti, ostatní študenti prilepia na plagáty lepiace papieriky, aby rozšírili nápady, pridali otázky alebo chválili.