

QUALIFY

TRAINING PACKAGE

TÝŽDEN 1:
EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA A
NLP



CIELE TÝŽDŇA:



Koncom tohto týždňa budú študenti schopní:

- Prispieť v skupinovej dohode a spolupracovať s rovesníkmi e
- Zapojiť sa do skupinovej diskuzie a aktívneho počúvania
- Pochopiť pozadie projektu QUALIFY aj učebných materiálov
- Pochopiť zručnosti potrebné na zlepšenie práce aj kategórie
- Pochopiť význam pozitívnej psychológie
- Zaviesť sa do emocionálnej inteligencie aj NLP
- Ohodnotiť vlastné mäkké zručnosti
- Preskúmať pozitívne komunikačné zručnosti
- Skúmať reflexnú prax



ÚVOD



ČO JE QUALIFY?



Projekt Qualifz rozvíja coaching a mentoring medzi kariérnymi poradcami na podporu ich práce s nezamestnanými.

Jeho cieľom je:

- zmeniť **kariérne poradenstvo**
- Využiť **coaching** ako nástroj na podporu nezamestnaných
- Napomôcť nezamestnaným premýšľať o prekážkach pri rozhodovaní, určiť vzory správania z minulosti a pomôcť im definovať cestu vpred.



KTO SME?

Insert Partner
Logo or
Picture of
Facilitator

Insert Partner Name
Insert Partner Information

Rámec Kompetencií



V rámci projektu QUALIFY bol vytvorený rámec kompetencií, ktorý zdôraznil 5 kompetencií potrebných pri podpore dospelých s nízkou kvalifikáciou:

1. Emocionálna Inteligencia
Motivácia a Učiť sa učiť
2. Sebavedomie
3. Organizácia & Plánovanie činnosti
4. Vstahová kompetencia & Profesionalita
5. Dogitálna kompetencia

Medzi podporné kompetencie patria aj počítačové zručnosti, sociálno-mediálne zručnosti a mäkké zručnosti ako dôvera, prispôsobivosť zmenám alebo networking.

QUALIFY DOHODA

Prosím odovzdajte –
**QUALIFY Programová
Dohoda.**

Týmto vyjadríme váš
záväzok voči nám a
náš záväzok voči Vám.



QUALIFY Programme Agreement

[Inova Consultancy Ltd]

Our commitments

We agree to:

- ✓ Place you in the QUALIFY Training Programme
- ✓ Monitor your training path and ensure that you meet at least 4 times over a [select timeframe] month period
- ✓ Provide you with support during the QUALIFY Training Programme

Your commitments

You agree to:

- ✓ Attend and actively participate in all meetings
- ✓ Notify [Inova Consultancy Ltd] and your facilitator if you are unable to attend a meeting (at least 2 days in advance)
- ✓ Complete all necessary paperwork, and return to us: evaluation forms after each session

SKUPINOVÁ DOHODA



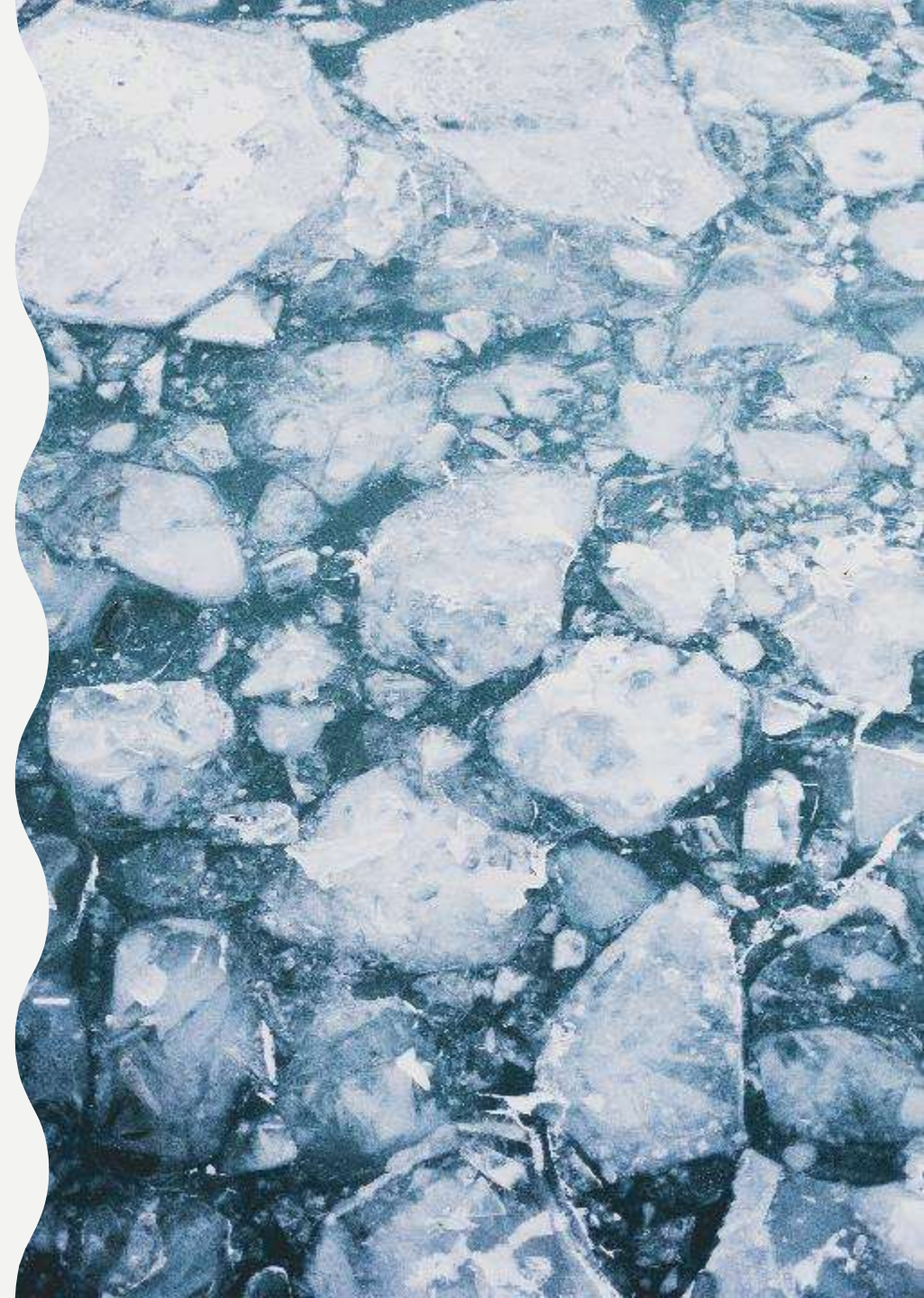
- Dodržiavať dôvernosť ľudí
- Neocudzujte
- Bud'te trpezliví keď hovoria ostatní
- Rešpektujte iné názory
- Pracujte podľa plánu
- Pracujte na pochopení kultúrnych a profesionálnych rozdielov
- Každý má právo byť počúvaný
- Robiť chyby
- Byť rešpektovaný
- Zdieľať nápady
- Byť aktívny!
- Byť pozitívny!
- Byť kreatívny!



ĽADOBOREC



Vložte otázky/pokyny



CVIČENIE:

Hodnotenie Soft-Skills

Mäkké zručnosti ako networking, efektívnosť, komunikačné schopnosti, asertivita, časový manažment, a nadšenie, sú dôležitými požiadavkami na dnešnom pracovnom trhu.

QUALIFY





ÚVOD DO EMOCIONÁLNEJ INTELIGENCIE

BYŤ V LADENÍ S VAŠIMI POCITMI
A MYŠLIENKAMI

ČO JE EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA?



Emocionálna inteligencia je schopnosť:

- Spoznať Vaše emócie
- Pochopiť čo Vám hovoria
- Uvedomiť si, ako Vaše emócie ovplyvňujú ľudí okolo Vás.

Zahrňa aj Vaše vnímanie ostatných: keď pochopíte ako sa cítia, umožní Vám to efektívnejšie riadiť vsťahy.

ČO JE TO EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA?



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

CVIČENIE:

QUALFY

Ako sa cítime

Are You AWARE of How You Are Feeling Now?

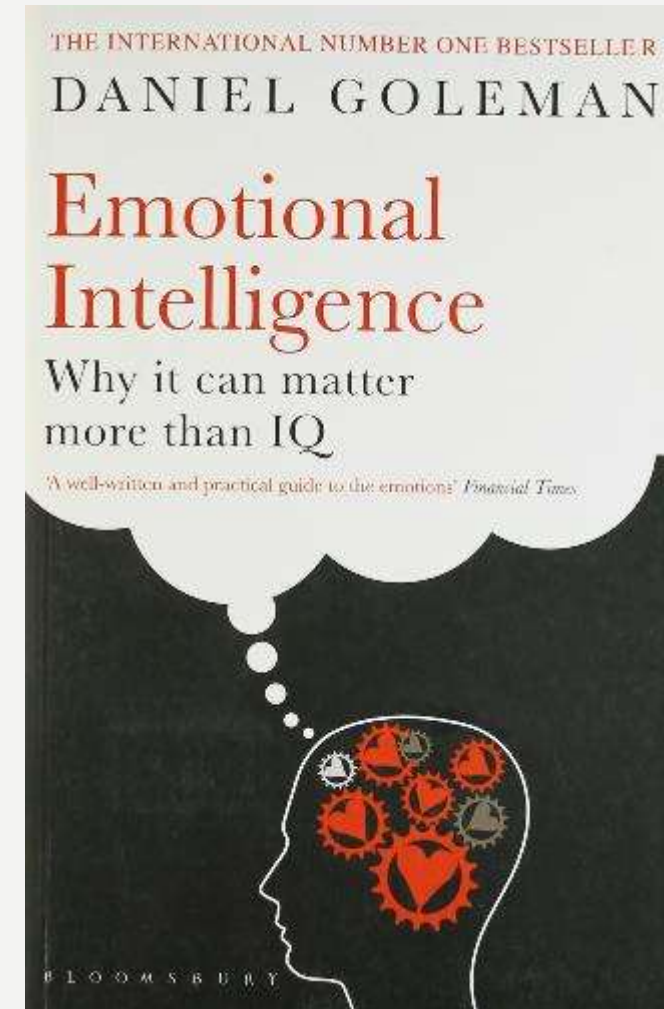


5 PRVKOV EMOCIONÁLNEJ INTELIGENCIE – GOLEMAN (1995)



V jeho knihe pod názvom "Emotionálna Inteligencia – Prečo môže mať väčší význam ako IQ" 1995, Daniel Goleman, americký psychológ, vytvoril rámec prvkov, ktoré tvoria EI.

1. Vedomie samého seba
2. Samoregulácia
3. Motivácia
4. Empatia
5. Sociálne zručnosti



ÚVOD DO EMOCIONÁLNEJ INTELIGENCIE

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

Prečo je emocionálna inteligencia a súvisiace kompetencie dôležité pre kariérne poradenstvo?

Prečo je emocionálna inteligencia a súvisiace kompetencie dôležité pre ľudí, ktorí si hľadajú prácu?



EMOCIONÁLNA KOMPETENCIA A POCITY



- Emocionálna kompetencia je zručnosť potrebná na dnešnom pracovnom trhu a pre každodenný život..
- Emotionálna kompetencia súvisí s pocitmi
- Ak máte negatívne myšlienky a pocity o sebe, bude Vám ťažšie si nájsť prácu
- Ak ste optimistický a pozitívne pocity k sebe, bude sa Vám ľahšie hľadať prácu keďže sám sa cítite viac motivovaný.
- Rozíjanie emocionálnej inteligencie má veľa pozitívnych vplyvov a napomáha k budovaniu zdravých vzťahov keďže sa popri tom vyvíja schopnosť rozpoznať ako sa cítia iní.

DO AKEJ MIERY STE EMOCIONÁLNE INTELIGENTNÝ?



Sebahodnotenie: Do akej miery ste emocionálne inteligentný?



WEEK 1: Handout 5 – How Emotionally Intelligent Are You?

How Emotionally Intelligent Are You?

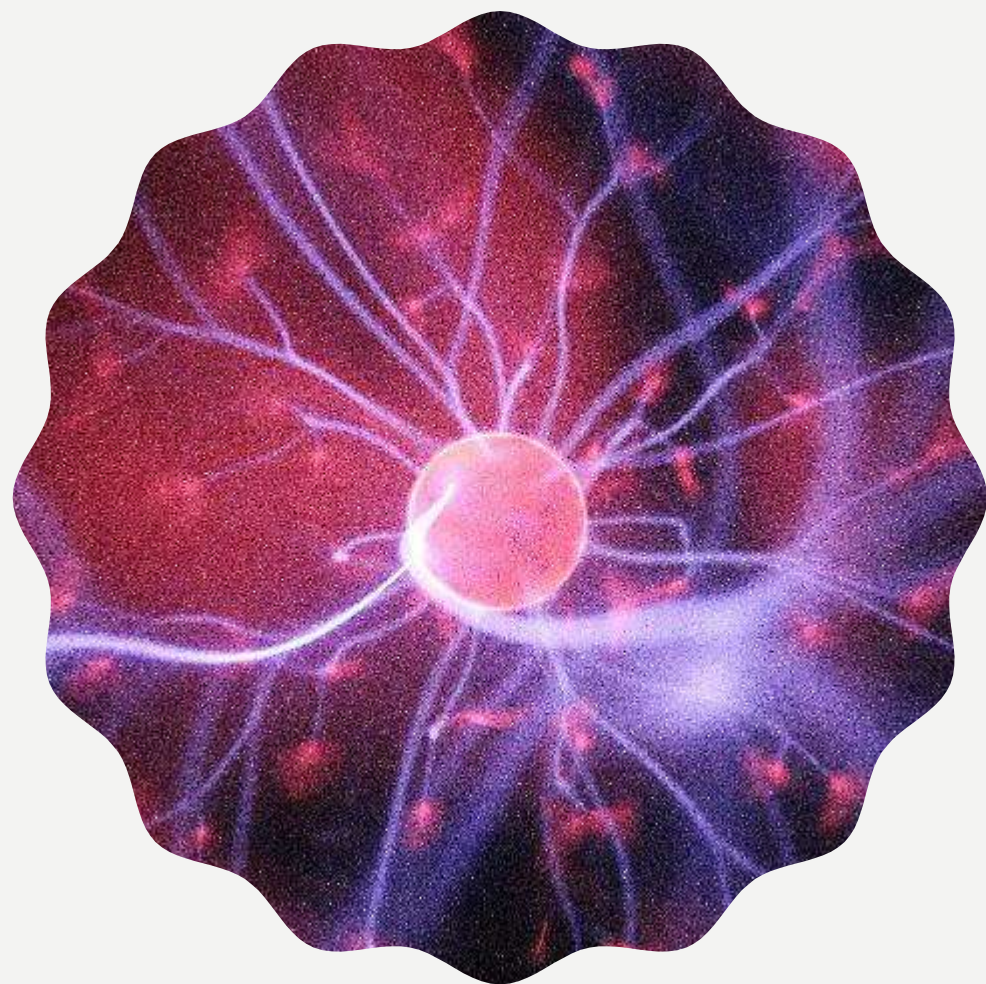
We all know people who are in full control of their emotions. They're calm in a crisis, and they make decisions sensitively, however stressful the situation.

We also know people who can read the emotions of others. They understand what to say to make people feel better, and they know how to inspire them to take action.

People like this have high emotional intelligence (or EI). They have strong relationships, and they manage difficult situations calmly and effectively. They're also likely to be resilient in the face of adversity.

So, how emotionally intelligent are you, and how can you develop further? Find out below.

		Not at all	Rarely	Some-times	Often	Very often
1	I can recognise my emotions as I experience them.					
2	I lose my temper when I feel frustrated.					
3	People have told me that I'm a good listener.					
4	I know how to calm myself down when I feel anxious or upset.					



ÚVOD DO NLP

ČO JE NLP?



Richard Bandler a John Grinder založili NLP v roku 1970.

- **Neuro** – Náš nervový systém zhromažďuje a spracováva informácie prostredníctvom 5 zmyslov: :
 - Zrak – Vizuálne
 - Sluch – Zvukovo
 - Dotyk – Kinestetický (I keď kinestetický odkazuje aj na emócie)
 - Vôňa – Čuch
 - Chuť
- **Lingvistika** – Jazykom alebo aj inými neverbálnymi systémami, ktorými dávame zmysel našim interným reprezentáciám (IRs). Môžeme mať:
 - Obrázky / Zvuky / Pocity / Vône / Chute / Slová (self-talk)
- **Programovanie** – vzory, programy, stratégie. Chovanie, ktoré spúšťame interne na dosiahnutie výsledkov.

ČO JE NLP?



Krátké video od Richarda Bandlera objevitele NLP



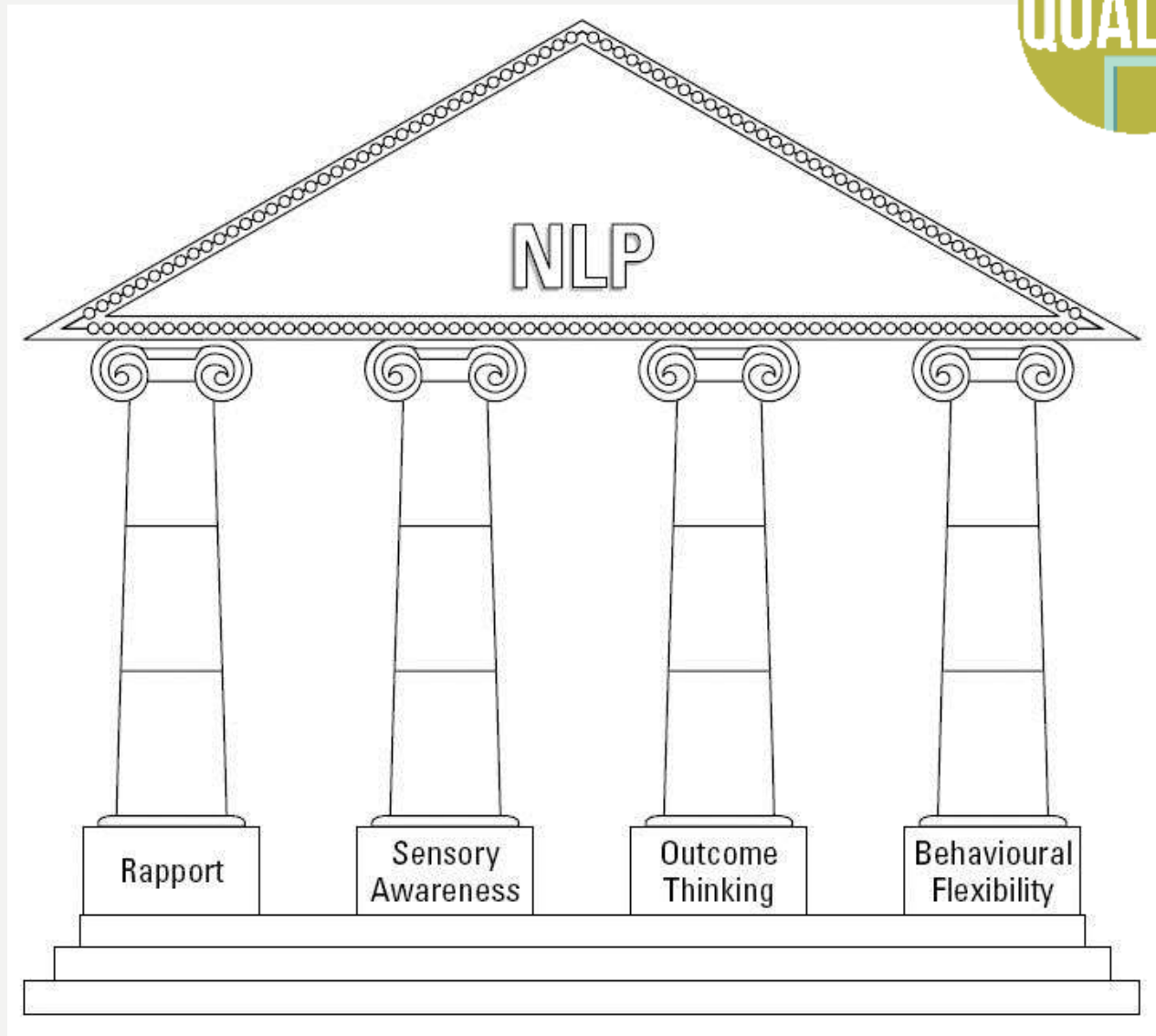
<https://www.youtube.com/watch?v=8vlcsFJyEXQ>

4 PILIERE NLP



The 4 pillars of NLP:

1. Vst'ah
2. Senzorické povedomie
3. Výsledné myslenie
4. Behaviorálna flexibilita

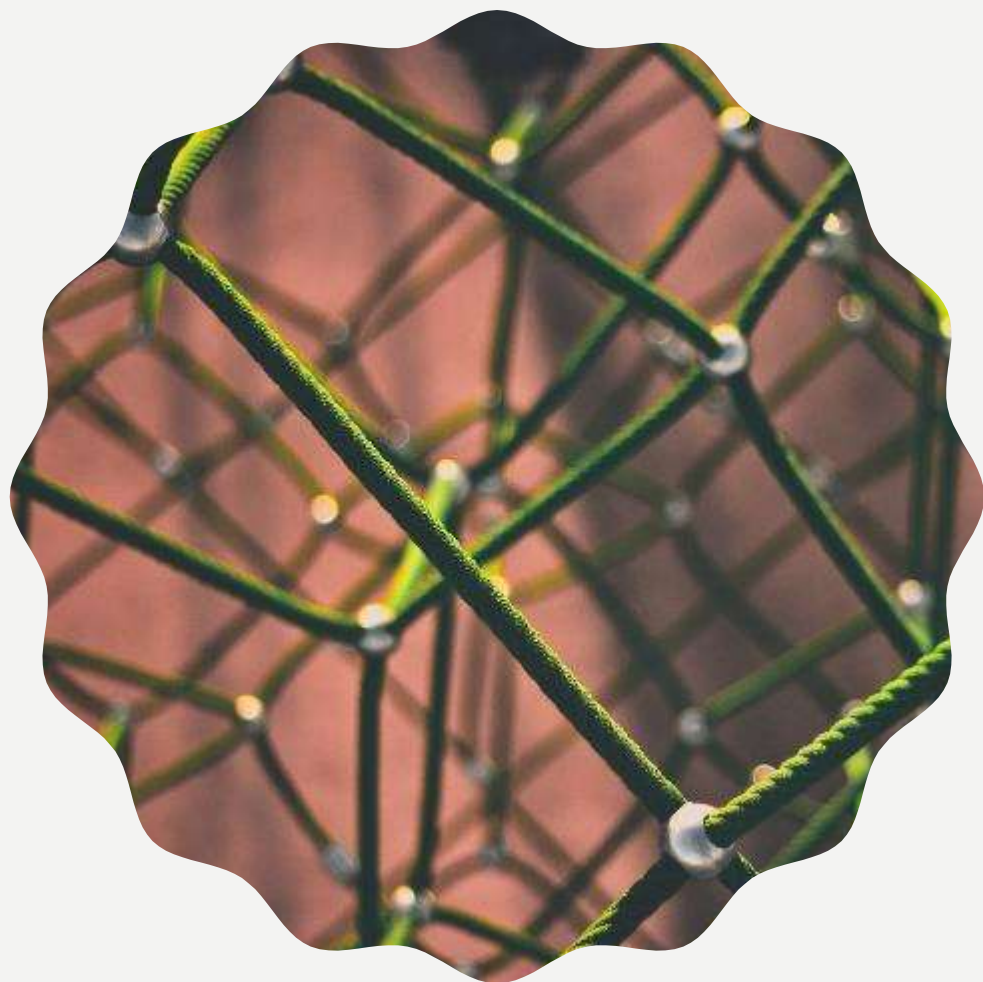


CVIČENIE:

Počúvajte a kreslite!

QUALIFY





EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA A JEJ VŠTAH K NLP

EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA A JEJ VŠTAH K NLP

- Ako môžeme používať emocionálnu inteligenciu, NLP a emocionálnu kompetenciu v práci?
- Ako môžeme posilniť naše emocionálne schopnosti?



ZMENA VNÍMANIA, ZMENA SPÔSOBU PRÁCE S KLIENTMI

QUALIFY

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

- Používate koučing ako nástroj vo svojej profesii?
- Máte dostatok času na každého uchádzača?
- Viete ako sa cíti uchádzač počas stretnutia?
- Poznáte sny a ambície uchádzačov?
- Ktoré oblasti vo poradenstve môžete zmeniť aby ste zlepšili výsledky?
- Aké by mali tieto zmeny výhody pre vašu prácu?
- Aké by mali tieto zmeny výhody pre uchádzačov o zamestnanie?

Prestávka



*“Takmer všetko čo na
pár minút odpojíte
bude fungovať
znovu... vrátane Vás”
Anne Lamott*



POCHOPENIE PARADIGIEM A TVORBA VÝZNAMU

POCHOPENIE PARADIGMI A TVORENIE VÝZNAMU



- Paradigmy sa týkajú pochopenia súboru noriem a teórii.
- Profesia kariérového poradenstva obsahuje paradigmy: súbor štandardov založených na výskume a teóriach.
- Paradigmy sú to, čo dáva zmysel a význam v každej profesii.
- Kreativita a nadhľad nad konceptami, hranicami alebo dôkazmi, umožní pokrok a zmenu, či v profesii alebo v dennom živote.

CVIČENIE:

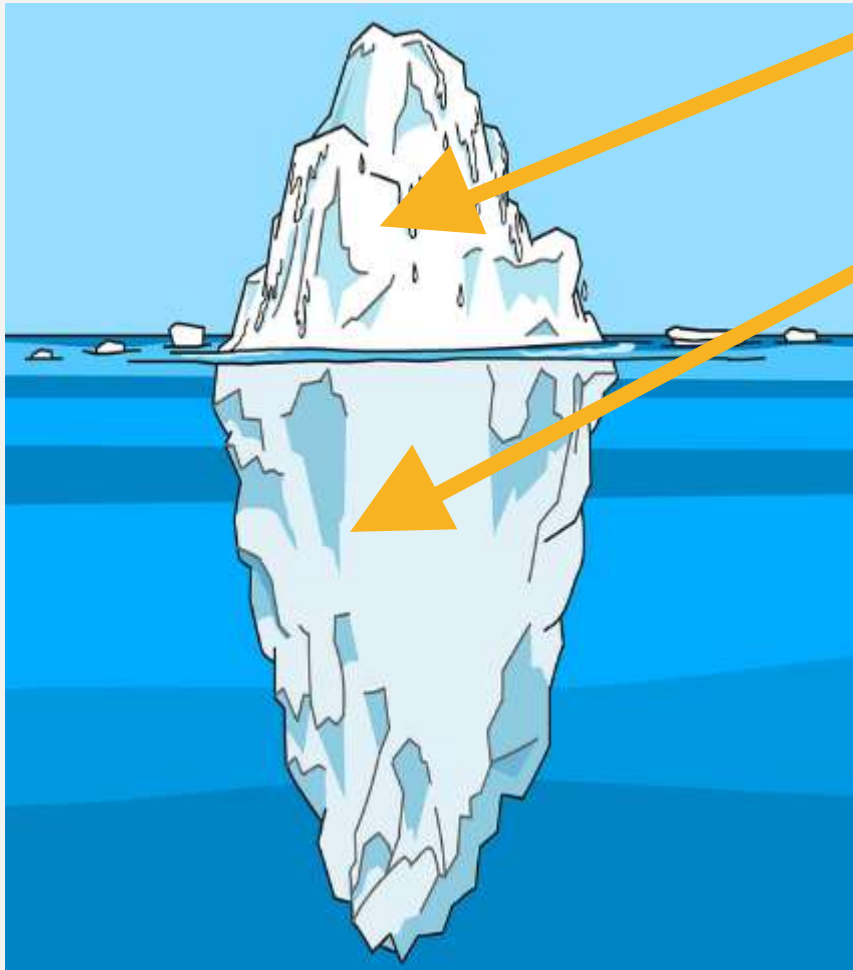
QUALIFY

Rozdeľte sa do menších skupín. Každý nech opíše niečo čo práve vidí (výhľad z okna).

- Čím sa líšia opisy?
- Prečo?
- Všetci vidíme veci inak, vždy sa riadime podľa vlastných životných skúseností.



VAŠE DVE MYSLE



VEDOMÁ MYSEĽ – ‘Kapitán’

Myslenie – Logické/Racionálne/Rozumné

NEVEDOMÁ MYSEĽ – ‘posádka’

- Ukladá všetky spomienky
- Emócie/Pocity/Intuícia
- Potlačuje spomienky s nevyriešenými negatívnymi emóciami
- Zachováva telo
- Urdžiava všetky inštinkty/návyky
- Reaguje na symboly / snímky
- Nasleduje cestu minimálneho úsilia
- Nespracováva negatívy
- Prijíma informácie z 5tych zmyslov, filtruje a prenáša vnímanie do vedomej mysle.

POCHOPENIE PARADIGIEM A TVORENIE VÝZNAMU

QUALIFY

Čo vidíte?



PREDPOKLADY NLP



[https://www.youtube.com/watch?v=nstn7qzahD](https://www.youtube.com/watch?v=nstn7qzahDc)
c

PREDPOKLADY NLP



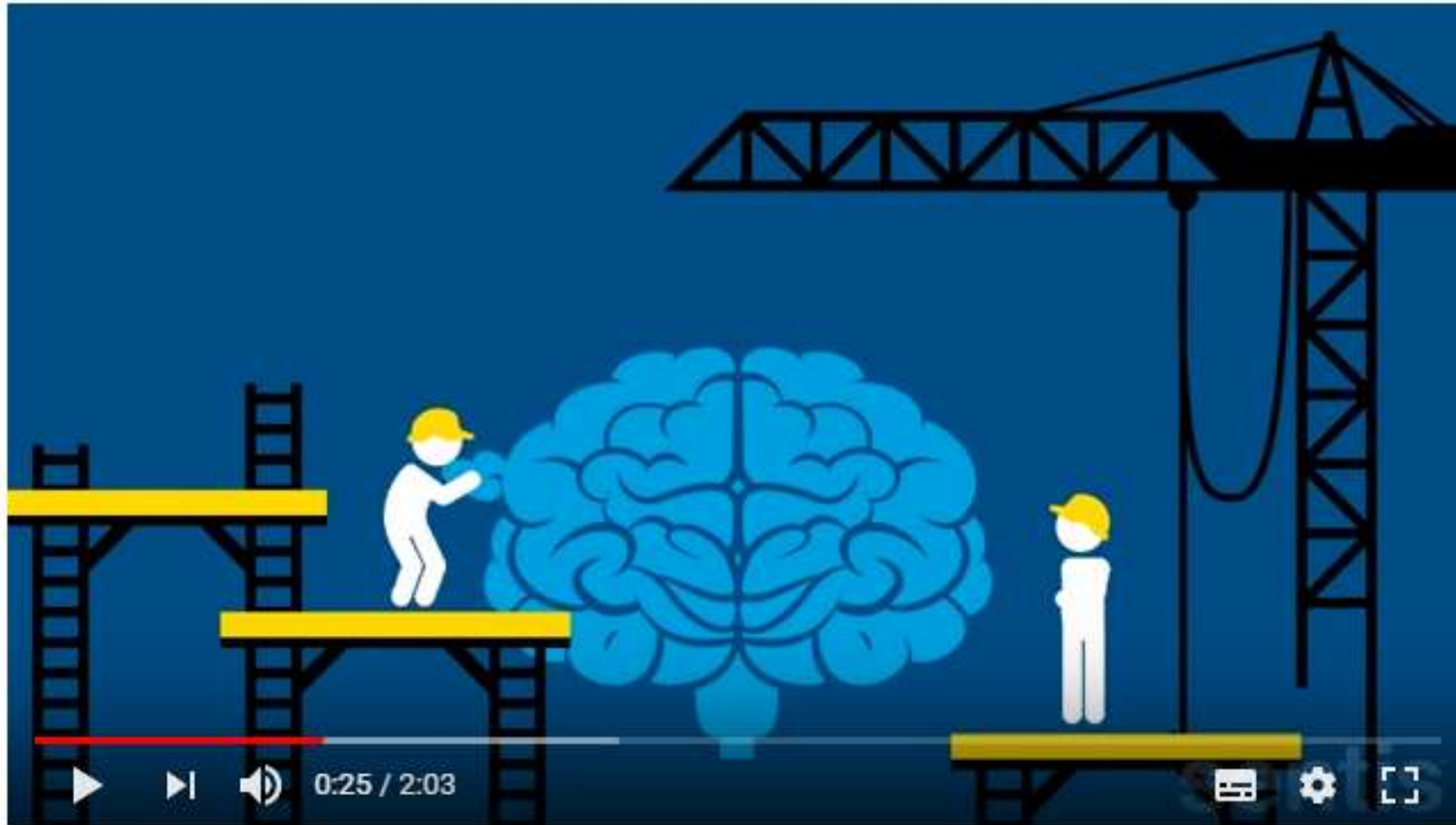
1. Každý má jedinečný model sveta.
2. Treba rešpektovať aj modely sveta druhých
3. Mapa nie je územím
4. Ľudia niesú ich správaním
5. Význam správania závisí od kontextu v ktorom sa nachádza.
6. Každé správanie má pre jednotlivca najvyšší pozitívny zámer.
7. Najdôležitejšie informácie o osobe je jej správanie.
8. Všetci robia to najlepšie s prostriedkami, ktoré majú.

PREDPOKLADY NLP



- 9. Neexistujú nevyhľadávateľní ľudia, len nevyužití predpoklady.
- 10. Každý má potrebné zdroje na úspech & na získanie požadovaných výsledkov.
- 11. Osoba s najväčšou flexibilitou má najväčší vplyv na ostatných.
- 12. Neexistuje chyba, len spätná väzba.
- 13. Každý je zodpovedný za vlastnú myseľ a jej výsledky.
- 14. Význam vašej komunikácie je odpoveď ktorú dostanete.
- 15. Odolnosť u osoby s ktorou komunikujete je prejavom nedostatočného vzťahu s nou.

NEUROPLASTICITA



<https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g>

NEUROPLASTICITA



- Neuroplasticita je schopnosť mozgu zmeniť a prispôbiť sa.
- Ide o **fyzilogické** zmeny v mozgu, ktoré sa dejú ako **výsledok našich** interakcií s **prostredím**.
- Od doby keď sa narodíme, až do našej smrti, sa prepojenia medzi bunkami v mozgu menia a reagujú **na naše meniace sa potreby**.

CVIČENIE:

QUALFY

Tvorenie slov – verbálne schopnosti. Vyskúšajte si svoju pamäť a slovnú zásobu. Vymyslite si čo najviac slov, v ktorých sa vyskytujú nasledovné slová:

TVOR
SVET
PLOT





ÚVAHA A LEARNING LOG

VÝZNAM BYŤ REFLEKTÍVNYM – PRE PRAKTIZUJÚCICH



- Pomocou reflexie sa naučíte rásť a posúdiť či nabudúce nebudete konať ináč.
- Umožní Vám rozvíjať dôveru a riešiť akékoľvek zmeny, ktoré potrebujete uplatniť vo vašom profesionálnom aj súkromnom živote.
- Reflexná prax je veľmi dôležitá vo učiteľskom alebo zdravotnom povolání ale čoraz viac sa sťahuje aj na iné profesie, hlavne tých ktoré ponúkajú podporu iným.

VÝZNAM BYŤ REFLEKTÍVNYM – PRE NEZAMESTNANÝCH



- Veľa nezamestnaných hlási, že musia spraviť zoznam pracovných miest o ktoré sa v minulosti hlásili. To sa deje bez ohľadu na to, čo sa stalo, ako sa hlásili alebo ako sa cítili, resp. Ich pocity pri žiadosti alebo na pohovore, atd.
- Pomocou reflexie sa naučíte rásť a posúdiť či nabudúce nebudete konať ináč.
- Umožní Vám rozvíjať dôveru a riešiť akékoľvek zmeny, ktoré potrebujete uplatniť vo vašom profesionálnom alebo súkromnom živote.

**PREMÝŠLAJ > REFLEKTUJ >
KONAJ**



NÁUČNÝ DENNÍK



- Nezávislý záznam vlastného učenia
- Záznam môže priniest' vďaka seba-reflexie pozitívne zmeny
- Pomôže Vám si lepšie uvedomiť, ako sa učíte a ako dosiahnuť zmenu.



PLÁNOVANIE AKCIÍ – PREČO STANOVITĚ CIELE?

Štúdie poukazujú, že osoby ktoré majú konkrétne ciele v písomnej podobe, majú väčšiu pravdepodobnosť ich dosiahnutiu. Nemôžete dosiahnuť cieľ, ktorý nemáte stanovený!



HOW GOOD IS YOUR GOAL-SETTING?



Self-Assessment: How Good is Your Goal-Setting?

WEEK 1: Handout _ – How Good is Your Goal-Setting

How Good Is Your Goal-Setting?

Think back to a time when you set yourself a goal but didn't achieve it. Perhaps you planned to get fitter or learn a new language.

You probably felt frustrated when you realised that you'd failed. But did you reflect on what went wrong, and think about how you could improve next time?

If you repeatedly miss the targets that you've set yourself at work, you may find that your career begins to stall. For example, if you keep failing to develop new skills, other team members might get promoted ahead of you. And if you become known as someone who sets goals but doesn't achieve them, this can affect your professional reputation.

Take the short quiz to explore your goal-setting approach, and to learn about some of the obstacles that can get in your way.

		Not at all	Rarely	Some-times	Often	Very often
1	I set lots of goals in the hope that I will achieve some of them.					
2	I find that my targets are too ambitious.					



SMART GOAL-SETTING

SMART GOALS - SPECIFIC



- A specific goal has a much greater chance of being accomplished than a general goal. To set a specific goal you must answer the six “W” questions:
- **Who:** Who is involved?
- **What:** What do I want to accomplish?
- **Where:** Identify a location.
- **When:** Establish a time frame.
- **Which:** Identify requirements and constraints.
- **Why:** Specific reasons, purpose or benefits of accomplishing the goal.
- **Example:** A general goal would be, “Lose weight.” But a specific goal would be, “Join a health club and workout 3 days a week.”



SMART GOALS - MEASURABLE



- Establish **concrete criteria** for **measuring progress** toward the attainment of each goal you set.
- To determine if your goal is measurable, ask questions such as...
 - **How much? How many?**
 - **How will I know when** it is accomplished?
- **Example:** Not just “lose weight” but “lose 1 stone in weight”.



SMART GOALS – ATTAINABLE



- Setting ourselves unattainable goals, is setting ourselves up for failure!
- You can attain almost any goal you set when you:
 - Plan your steps wisely
 - Establish realistic aims that allow you to move towards the overall goal
- **Example:** “I will lose 3lbs each week” instead of “I will lose 1 stone by next week”



SMART GOALS - RELEVANT



- To be relevant a goal must be something you are *willing* and *able* to work towards.
- **Example:** “I want to lose weight so I will be able to run and play with my children in the park”

IF IT IS IMPORTANT
TO YOU, YOU WILL
FIND A WAY.

IF NOT
YOU'LL FIND
AN EXCUSE

SMART GOALS – TIME-BASED



- A goal should be **grounded within a time frame**.
 - With no time frame tied to it there's no sense of urgency.
- Your goal is probably realistic if you truly *believe* that it can be accomplished.
 - Additional ways to know if your goal is realistic is to determine if you have accomplished anything similar in the past or ask yourself what conditions would have to exist to accomplish this goal.
- **Example:** "I will lose 1 stone in the next 6 months"



QUESTIONS TO MAKE YOUR GOALS SMART



- **Begin by asking yourself:** – “How is it possible that I haven’t achieved this yet?”
- **Stated in the positive** – “What specifically do you want?”
- **Specify present situation** – “Where are you now in relation to the outcome?”
- **Specify outcome** – “What will you see, hear, feel, etc... when you’ve achieved this?”
- **Specific evidence procedure** – “How will you know when you’ve achieved this?”
- **Is it congruently desirable?** – “What will this outcome get for you or allow you to do?”

QUESTIONS TO MAKE YOUR GOALS SMART



- **Is it self-initiated and self-maintained?** – “Is it only for you?”
- **Is it appropriately contextualised?** – “Where, when, how, and with whom do you want to achieve this?”
- **What resources are needed?** – “What do you have now, and what do you need to get your outcome?”, “Have you ever had or done this before?”, “Do you know anyone who has?”
- **Other** – “For what purpose do you want this?”, “What will you gain (or lose) if you have it?”, “What will happen when you get it?”, “What won’t happen when you get it?”, “What will happen if you don’t get it?”, “What won’t happen if you don’t get it?”

YOUR SMART GOALS



Fill in your goals in a SMART format



WEEK 1: Handout 7 – SMART Goal-Setting

SMART Goal-Setting

Name: _____

Date: _____

GOALS: _____

S	Specific	•What do I want to accomplish? •Why do I want to accomplish this? •What are the requirements? •What are the constraints?	
M	Measurable	•How will I measure my progress? •How will I know when the goal is accomplished?	

QUALIFY

PUTTING INTO PRACTICE



PUTTING INTO PRACTICE

GROUP DISCUSSION:

How could you use some of the tools discussed with your clients?



HOMework

QUALIFY

Think about how you could use some of the tips and tricks and share with the group at the next section.



EVALUATION

QUALIFY

- Please fill in Session Evaluation Form
- This helps us know what works, and what doesn't and helps us improve the course for future learners.



NEXT WEEK



- **WEEK 2: Motivation, Learning to Learn and Action Learning**
- When:
- Where