

QUALIFY

TRAINING PACKAGE

TÝŽDEŇ 2:
MOTIVÁCIA, VZDELÁVANIE A
RIADENIE ÚLOH



QUALIFY



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+

*Tento materiál vznikol v rámci
projektu Career Coaches for Low
Qualified Adults č. Projektu
2017-1-SK01-KA204-035385.*

Texty vyjadrujú len názory autorov a v žiadnom prípade ich nemožno považovať za názory Európskej Komisie. Komisia nenesie žiadnu zodpovednosť za použitie informácií uvedených v tejto publikácii.

QUALIFY

VÍTAME VÁS!

ČO SME SA NAUČILI MINULÝ
TÝŽDEŇ?



CIELE TÝŽDŇA



Na konci tohto týždňa budú študenti schopní:


- Vedieť čo ich motivuje
- Identifikovať individuálny štýl vzdelávania sa
- Vedieť čo ich motivuje a čo ich demotivuje
- Pochopiť ich dobré zvyky aj nezvyky
- Preveriť riadenie úloh
- Preskúmať zmeny zvykov
- Preskúmať vnútornú a vonkajšiu motiváciu
- Identifikovať kroky potrebné na osobný aj kariérny rast
- Pochopiť pozitívnu psychológiu

L'ADOBOREC

QUALIFY

Cvičenie s cukríkmi





*'Whatever you do, give it your all.
Throw yourself in with confidence,
and throw doubts and fears aside'*
Katie Piper

MOTIVÁCIA

**ČO JE MOTIVÁCIA?
ČO JE DEMOTIVÁCIA?**

MOTIVÁCIA A DEMOTIVÁCIA



- **Motivácia:** pohnútky, ktoré vyvolávajú aktivitu organizmu a určujú jej zameranie

Príklady na motiváciu:

- Rozpoznať
- Rešpektovať
- Robiť zaujímavú prácu
- Byť dobrým poslúchačom
- Podporovať stanovený cieľ
- Poskytnúť príležitosť
- Poskytnúť vzdelávanie
- Výzva

- **Demotivácia:** nedostatok záujmu a nadšenie z práce

Príklady na demotiváciu:

- Nedostatok školenia
- Nespravodlivá/negatívna kritika
- Zlýhanie alebo strach z neúspechu
- Nízke sebavedomie
- Nedostatok priorít
- Negatívna seba-diskusia
- Nepriateľské prostredie
- Príliš veľká pracovná istota/neistota
- Pocit nedostatočnej pracovnej náplne alebo využitia

MOTIVÁCIA

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

Ako pôsobí motivovaná
osoba?

Ako pôsobí
demotivovaná osoba?



QUALIFY

VNÚTORNÁ A VONKAJŠIA MOTIVÁCIA



VNÚTORNÁ A VONKAJŠIA MOTIVÁCIA

QUALIFY

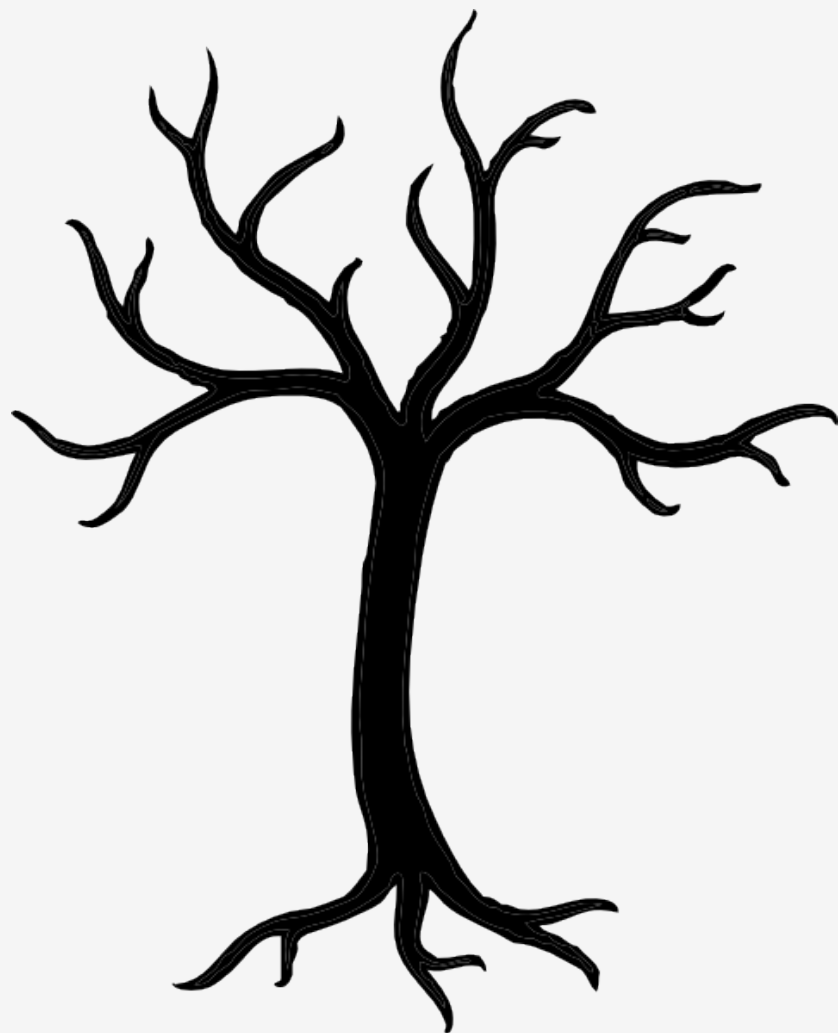
Existujú dve hlavné kategórie motivácie – vnútorná a vonkajšia.

- **Vonkajšia motivácia** je keď sa k pohnútku používajú vonkajšie faktory. Existuje aj pozitívna, resp. odmena za niečo, čo sa Vám páči. Sú aj negatívne vonkajšie motivátory (pohnútky) ako napr. Nedostatok peňazí, čo ale motivuje k hľadaniu zamestnania.
- **Vnútorná motivácia** je spojená ...Je to o osobnej túžbe po niečom, prekonať výzvu, vytvoriť niečo kvalitné alebo komunikovať s ľuďmi na ktorých Vám záleží. Vnútorne motivovaní ľudia majú veľkú radosť z toho čo robia.
- Každý je iný a preto je potrebné mať aj iné pohnútky. Je dôležité zistiť, čo Vás motivuje!

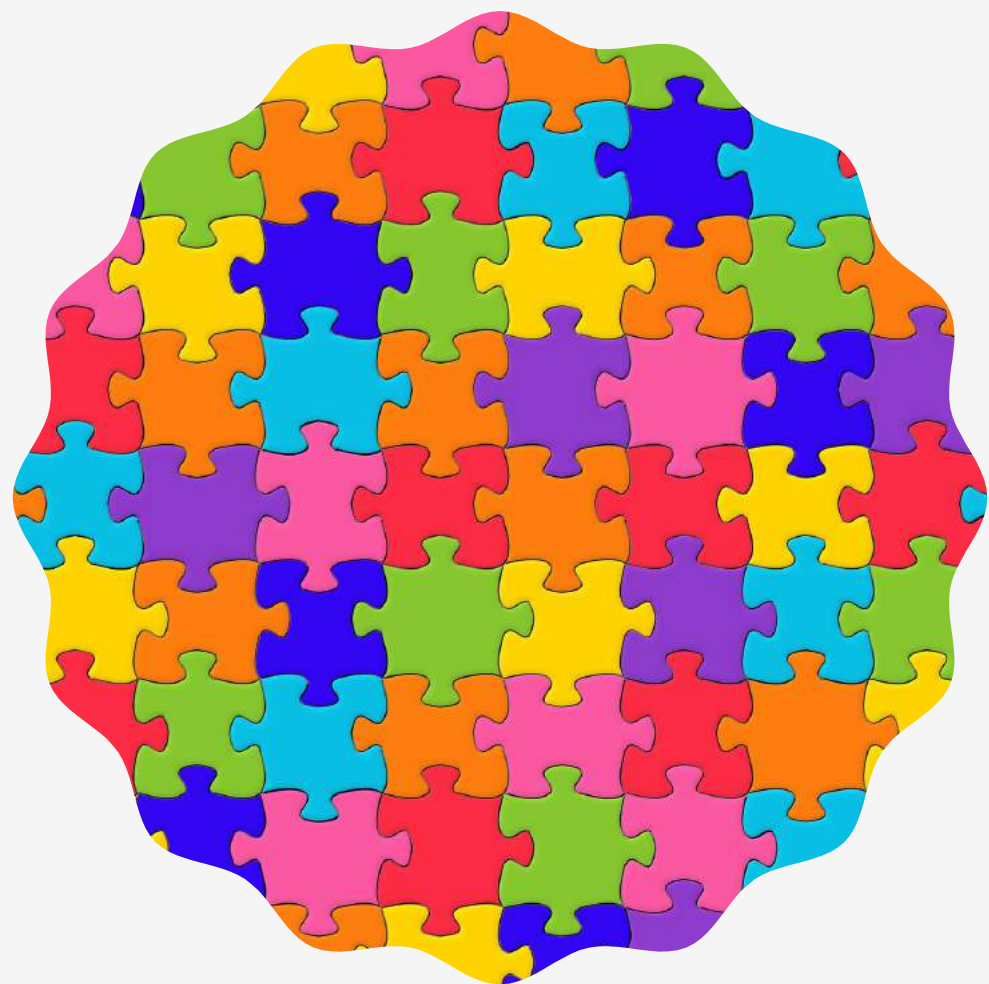
CVIČENIE:

Ťahák 2 – Strom Života

QUALFY



QUALFY



PUZZLE MOTIVÁCIE

S DANIELOM PINKOM

PUZZLE MOTIVÁCIE



<https://www.youtube.com/watch?v=rrkrvAUbU9Y>

PUZZLE MOTIVÁCIE



V tomto videu Dan Pink prezentuje 'Problém so sviečkami' – prilepiť sviečku k stene tak, aby nekvapkala.

2 skupiny sa snažia vyriešiť problém:

1. Majú objaviť v časovom limite normy
2. Ohodnotí sa ich ak budu medzi top 25%.



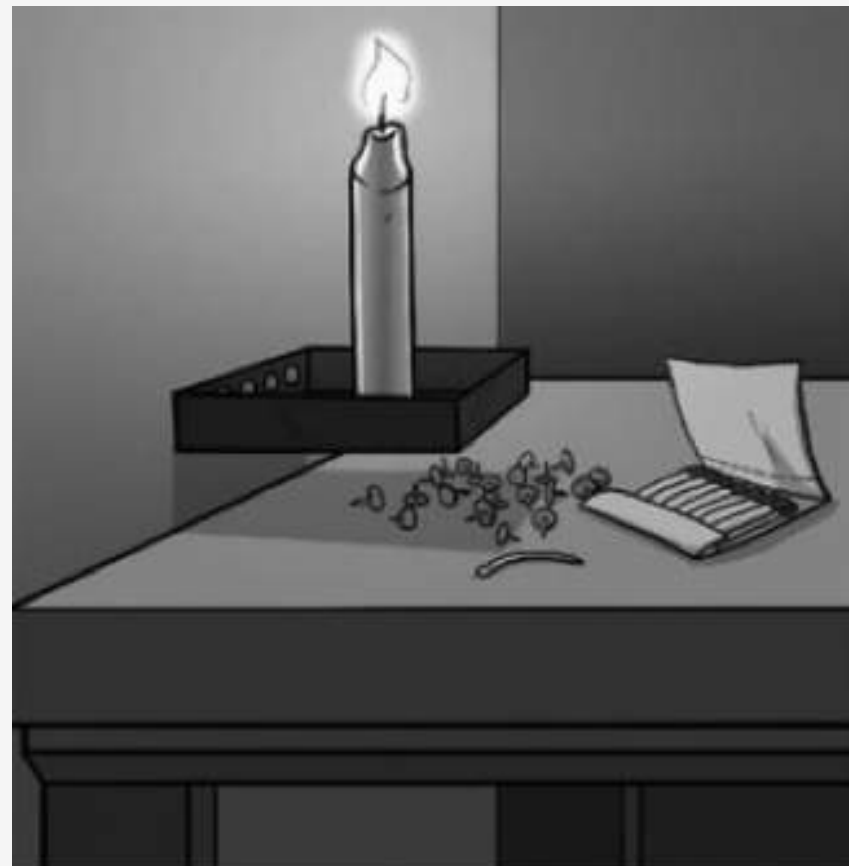
PUZZLE MOTIVÁCIE



Test dokazuje, že skupina, ktorá za riešenie dostane peniaze je o 3 minúty pomalšia ako tá druhá.

Další výskum podporuje myšlienku, že na väčšinu úloh sa **nedá motivovať ľudí len s peniazmi.**

Toto je jedno z najsilnejších zistení v spoločenských vedách ale aj **najviac ignorovaných.**



PUZZLE MOTIVÁCIE



Vonkajšie motivátory fungovali dobre v minulosti, ale ľudia v XXI storočí majú neľahké úlohy bez ľahkej odpovede...ako ich môžeme motivovať?

...odpoveď: s **vnutornými pohnútkami** – túžbou urobiť viac osobných dôvodov.

1. **Autonómia** – túžba usmerňovať vlastný život
2. **Uspokojenie** – zlepšovať sa, zozvijať zručnosti a kompetencie
3. **Účel** – potreba robiť to, čo robíme z väčších dôvodov ako sme my

PUZZLE MOTIVÁCIE



Dan používa príklad Microsoft Encarta vs Wikipedia.



Encarta bola založená odborníkmi a manažérmi, motivovanými štandardnými **vonkajšími** motivátormi.



Wikipedia bola založená neplatenými **autonomous** dobrovoľníkmi zo zábavy a pretože verili v projekt.

Ak prekonáme zjednodušenú ideológiu 'mrkva proti tyčinkám' a umožníme ľuďom byť motivovanými záujmom, radosťou a vnútorným uspokojením, môžeme zlepšiť náš život na všetkých úrovniach spoločnosti a na všetkých úrovniach zamestnania.

CVIČENIE:

QUALIFY

Čo nás motivuje?

Podme zmapovať našu myseľ!

Mapovanie mysle zahŕňa vytvorenie fyzickej reprezentácie alebo koláže toho, čo chcete dosiahnuť. Pôsobí ako neustále pripomínanie a zastúpenie vašich cieľov a motivácii. Tiež zintenzívňuje účinky vizualizácie, ktorá pôsobí na vaše podvedomie aby Vás motivovalo a povzbudilo k dosiahnutiu týchto cieľov.





TIPY PRE VYTVORENIE MYŠLIENKOVEJ MAPY

- Používajte **klúčové slová** alebo **obrázky**.
- Začnite v **strede** a pokračujte smerom von.
- Myšlienková mapa sa skladá z **centrálneho obrázku** popisujúceho skúmanú problematiku a navzájom pospajaných slov či obrázkov.
- Pridajte **klúčové slová do línie**. Tie posilnia štruktúru poznámok.
- **Vytlačte** radšej ako scannujte. Zvyšuje to čitateľnosť a nezabudnuteľnosť.
- Použite **farby** na zobrazenie tém, sú výnimočnou pomôckou na asociatívnosť.
- Všetko čo vynikne na papieri **zostane vo vašej myšli**.
- Použite **šípky**, ikony alebo iné vizuálne pomôcky na zobrazenie **prepojení** medzi rôznymi prvkami..
- **Nezostávajúte** v jednej oblasti. Ak zostanete v jednej oblasti, prejdite na druhú.
- Píšte myšlienky **hneď ako Vás napadnú**. Ak nemáte dost' miesta, prilepte ďalší papier ale nezačínajte od začiatku.

ČO JE PRE MŇA MOTIVÁCIA?

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

Ako dôležitá je
dôvera k motivácii?



QUALIFY



OSOBNÝ ROZVOJ:

MOTIVUJTE SA!

OSOBNÝ ROZVOJ



5 ways to help yourself grow professionally

Posted on July 5, 2015 by Nicole Smartt

Why does your growth and development matter? It's essential to challenge and stretch yourself often, and not let yourself get stuck in a job where you don't feel like you are growing or learning.

There is more potential inside each person than even they know. In a fast-paced world with everyone wanting it now, in real-time, and a world that is constantly evolving, its more important than ever to continue to grow professionally and personally. Not only does intentional growth and development have the potential to make you better at your job, it can help you feel more fulfilled both in and out of the workplace.



<http://www.personalbrandingblog.com/5-ways-to-help-yourself-grow-professionally/>

OSOBNÝ ROZVOJ



5 spôsobov ako pomôcť Vášmu kariérenému rastu:

1. **Berte nové výzvy:** môže to byť desivé, zmätočné aj stresujúce, ale keď sa Vám vyskytne **možnosť** – **CHYŤTE SA JEJ!**
2. **Informujte sa:** prečítajte si viac informatívnych článkov z uznávaných zdrojov alebo si zapíšte do nejakého webinatu – všetko čo môže zvýšiť **vaše vedomosti**
3. **Investujte do celoživotného vzdelávania:** existuje množstvo bezplatných online seminárov (<https://www.coursera.org/>) ktoré určite nájdete aj na lokálnej úrovni.
4. **Získajte mentora:** okolo Vás, resp. priateľov, rodiny, siete .. je určite niekto kto Vás rád povzbudí a udrží na správnej ceste.
5. **Obklopte sa sebavedomými rovesníkmi:** siete, priateľstvá, kde sa vyskytne množstvo príležitostí.

OSOBNÝ ROZVOJ



Zoberte si čas a zamerajte sa na Seba!



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

OSOBNÝ ROZVOJ

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

Akým spôsobom môžete:

- Rásť na osobnej úrovni?
- Zlepšiť rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom?
- Zlepšiť kvalitu života?
- Zlepšiť svoje príležitosti?
- Zlepšiť svoje pracovné príležitosti?



DO AKEJ MIERY STE MOTIVOVANÝ?

QUALIFY

Sebahodnotenie:
Do akej miery ste
motivovaný?



WEEK 2: Handout 2 – How Self-Motivated Are You?

How Self-Motivated Are You?

Are you motivated to achieve what you really want in life?
And how hard do you push yourself to get things done?

Wanting to do something and motivating yourself to actually do it are two different things. So, what's the difference between those who never reach their goals, year after year, and those who achieve one goal after another? Often, it's their self-motivation.

Self-motivation is the force that keeps pushing us to go on – it's our internal drive to achieve, produce, develop, and keep moving forward. When you think you're ready to quit something, or you just don't know how to start, your self-motivation is what pushes you to go on. With self-motivation, you'll learn and grow – regardless of the specific situation. That's why it's such a fundamental tool for reaching your goals, achieving your dreams, and succeeding, in this journey we call life.

Take the short quiz to give you a better understanding of how self-motivated you are, and learn some specific tips for improving your self-motivation.

		Not at all	Rarely	Sometimes	Often	Very often
1	I'm unsure of my ability to achieve the goals I set for myself.					

TAKTIKY SEBAMOTIVÁCIE



Ako môžeme motivovať sami seba?

1. Spravt' e úlohu **vnútorné** zaujímavou a uspokojujúcou
2. Poskytnite si vlastné **vonkajšie** odmeny.

Použitím kombinácie týchto dvoch faktorov je najefektívnejší spôsob sebamotivácie.

TAKTIKY SEBAMOTIVÁCIE



Užitočné taktiky na zvýšenie sebamotivácie:

- 1. Zmeňte svoj prístup k nežiadúcim úlohám:** organizovať súbory a dokumenty je nudná robota, ale byť vnímaný ako kompetentná a organizovaná osoba Vám môže poskytnúť vnútornú motiváciu.
- 2. Porozmýšľajte prečo to chcete robiť:** vhodný spôsob ako zvýšiť motiváciu na hľadanie práce je premýšľať nad tým, prečo to chcete robiť.
- 3. Stanovte si ciele a rozdeľte ich na menšie ciele:** stanovte si ciele aby ste si boli vedomí čo potrebujete urobiť aby ste dosiahli to čo chcete a pokúste ich rozdeliť na menšie ciele. Tieto Vám pomôžu dosiahnuť malé výhry a tým aj zvýšiť Vašu motiváciu.

TAKTIKY SEBAMOTIVÁCIE



- 4. Búďte zodpovední:** povedzte rodine alebo kamarátom čo chcete dosiahnuť, môže Vám pomôcť keď viete že niekto iný od Vás očakáva splnenie úlohy.
- 5. Zlepšite sa v časovom manažmente:** skúste si vytvoriť plán, ktorý Vám pomôže efektívnejšie plniť úlohy.
- 6. Neodkladajte na neskôr:** nízka motivácia a odkladanie vecí na neskôr, môže byť nebezpečná kombinácia.
- 7. Odmeňte sa:** spravte si radosť keď dokončíte nejakú úlohu.
- 8. Postrašte sa s negatívnym dopadom keď úlohu nespravíte:** Čo sa stane keď úlohu nesplníte? Môžete sa dostať do ťažkostí s Vaším mentorom alebo šéfom.

TAKTIKY SEBAMOTIVÁCIE



9. **Vymeňte si úlohy s niekým iným:** Môžete si s niekým vymeniť úlohy. Využite potreby, záujmy, talenty druhých na efektívnejšiu spoluprácu.
10. **Myslite pozitívne!** Obklopte sa ľuďmi s pozitívnym myslením –pozitívne myslenie je veľmi silné a povzbudzovanie a podporovanie je nesmierne dôležité
11. **Spravte si protokol:** spravte si záznam o Vašich motivačných taktikách a výsledkoch. Tento záznam Vás môže inšpirovať keď budete potrebovať ďalšiu sebamotiváciu.

QUALIFY

NAUČME SA UČIŤ

VZDELÁVACIE NÁVYKY

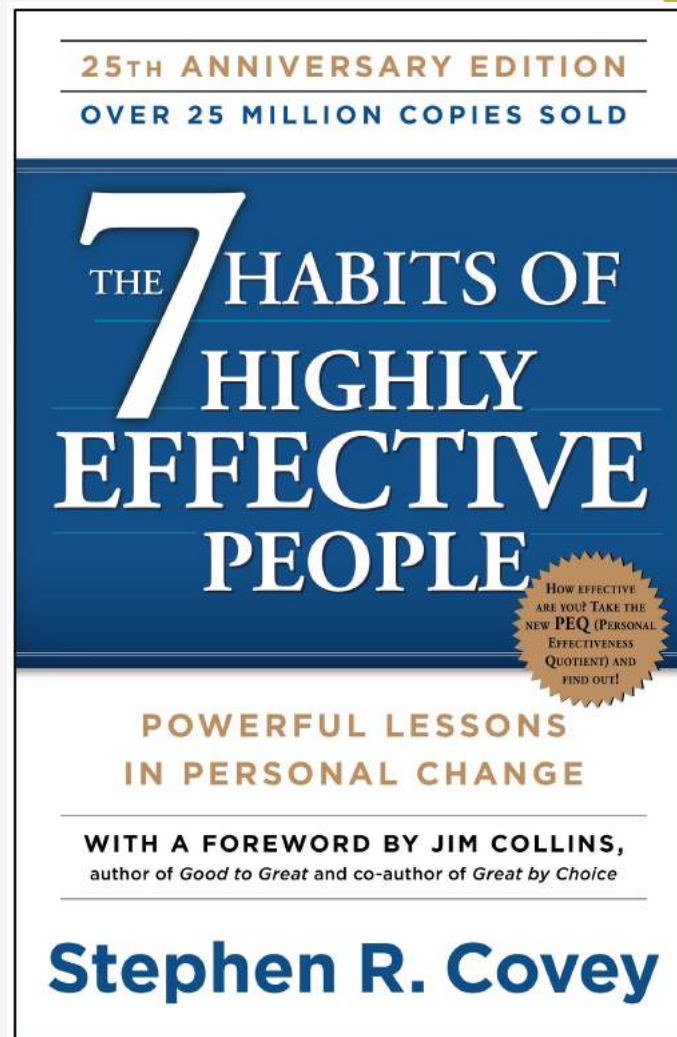


NAUČME SA UČIŤ

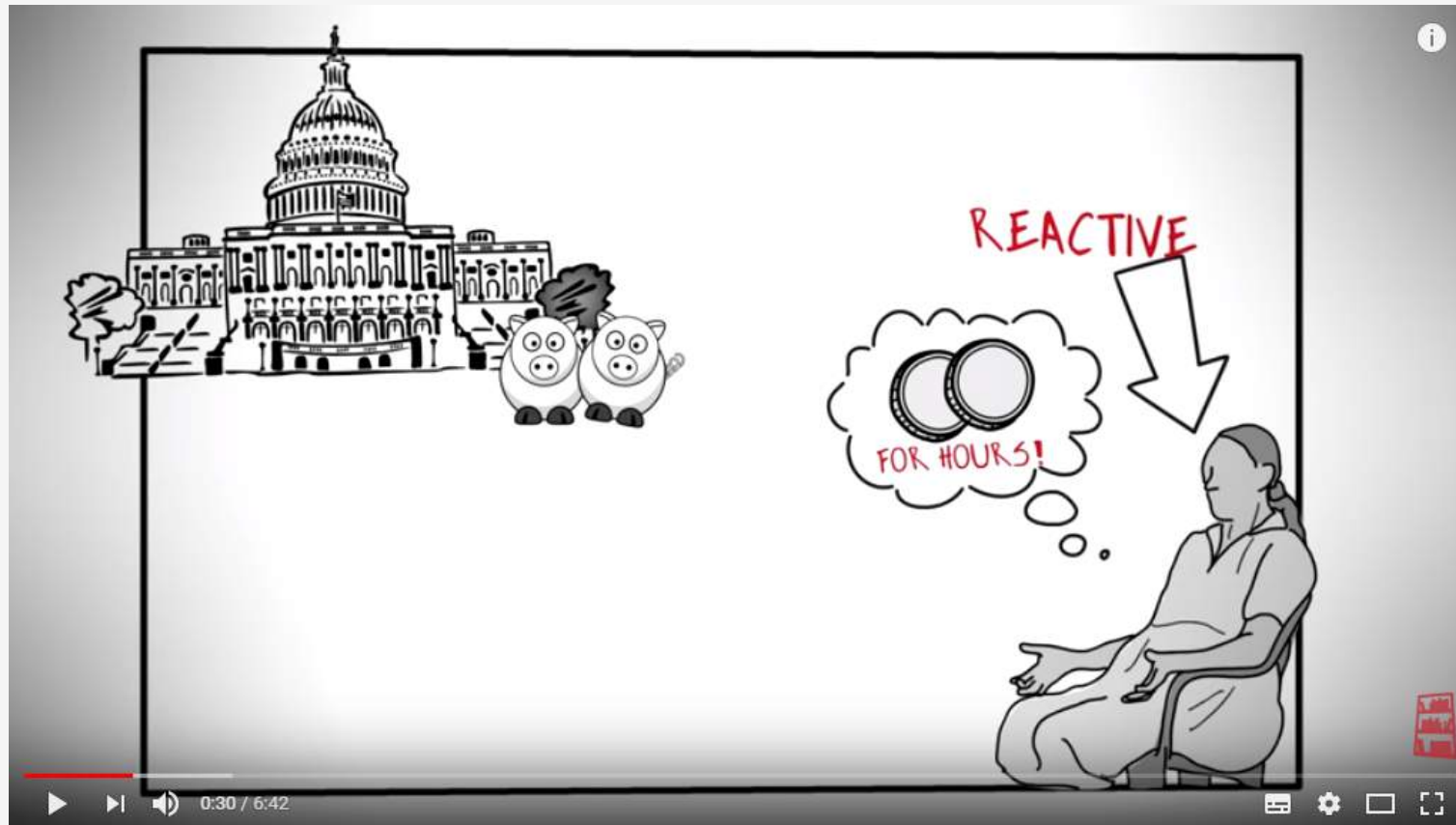
QUALIFY

Dr Stephen R. Covey identifikuje 7 kľúčových zvykov, ktoré Vám pomôžu učiť sa efektívnejšie.

1. Buďte proaktívni
2. Začnite s cieľom v mysli
3. **Usporiadajte si priority**
4. Myslite win-win
5. Najprv sa snažte porozumieť, neskôr pochopiť
6. Tvorte Synergie
7. Zaostrite!



NAUČME SA UČIŤ



<https://www.youtube.com/watch?v=ktlTxC4QG8g&t=16s>

1. BUĎTE PROAKTÍVNI



“Niesom výsledkom mojej situácie. Som výsledkom mojich rozhodnutí.” – Dr Stephen R. Covey

Byť proaktívny je o prevzatí zodpovedností v živote a byť schopný reagovať.

Vaša minulosť nieje tá, ktorá Vás definuje, ale Vaše rozhodnutia, konania a správanie.

Proaktívni ľudia používajú nasledovný slovník:
môžem, budem, radšej...

Neproaktívni ľudia používajú nasledovný slovník—
nemôžem, musím, keby....



2. ZAČNITE S CIEĽOM V MYSLI

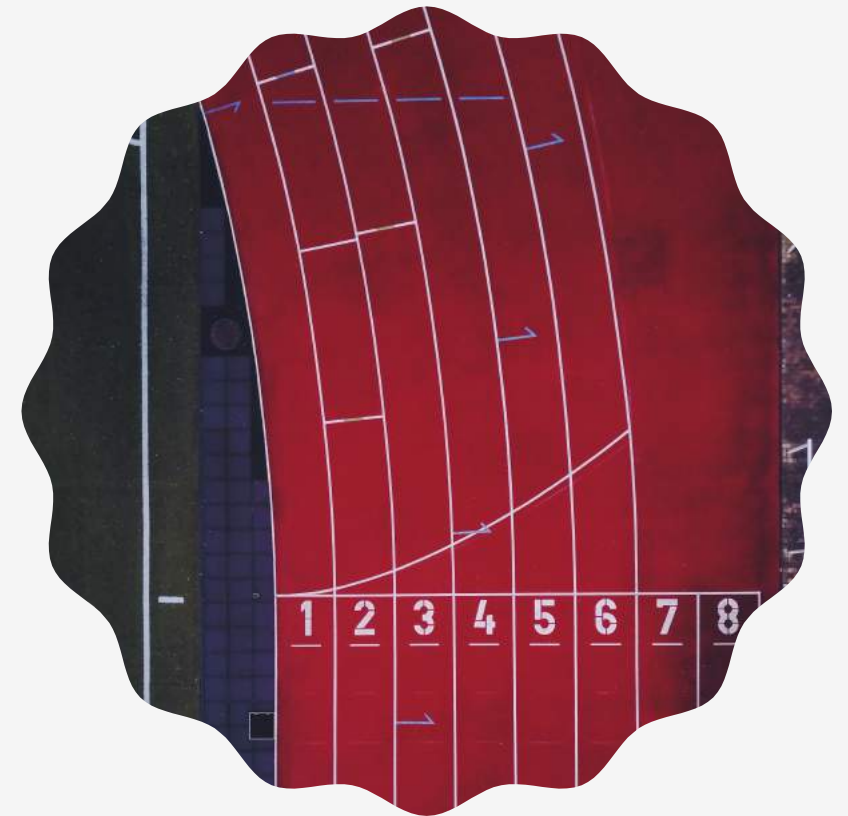
QUALIFY

"Ludia pracujú ťažšie ako kedýkoľvek predtým, ale pretože im chýba jasnosť a vízia, nedostávajú sa veľmi ďaleko. V podstate tlačia lano so všetkou svojou silou" – Dr Stephen R. Covey

Vedieť a vizualizovať, aké su vaše ciele. Nechcete strácať čas na veciach, ktoré Vás nepovedú Vaším cieľom.

Majte v pamäti svoje ciele, aj keď ide o malé kroky ako napr. Kontakt s priateľom alebo poskytnúť životopis potencionálnemu zamestnávateľovi.

Zohľadnenie vašich cieľov Vám pomôže ich vizualizovať a motivovať vás k ich dosiahnutiu.



3. USPORIADAJTE SI PRIORITY



”Znamená to, že najprv je potrebné usporiadať a realizovať najdôležitejšie priority. Žiť a byť riadení zásadami ktoré najviac oceňujete a nie agendami a silami ktoré Vás obklopujú.“ – Dr Stephen R. Covey

Vediet, že je v poriadku povedať NIE. Sústreďte sa na vaše priority a robenie toho, čo Vás baví.

To Vám pomôže usporiadať menej dôležité veci okolo vašich osobných priorít.



4. VÍŤAZSTVO PRE OBIDVE STRANY

QUALIFY

”Z dlhodobého hľadiska, ak to nie je výhra pre obidvoch, obaja na tom stratia. Preto je víťazstvo pre obidvoch jedinou reálnou alternatívou v vzájomne závislých realitách“ – Dr Stephen R. Covey

Win-win je o sledovaní života ako o rovnakých podmienkach v prospech každého.

Ľudia s postojom **win-win** majú následovné tri znaky:

- **Integrita:** dodržujú svoje skutočné pocity, hodnoty a záväzky
- **Zrelosť:** vyjadrujú svoje nápady a pocity s odvahou a empatiou
- **Mentalita hojnosti:** veria, že je dost' pre všetkých



5. NAJPRV SA SNAŠTE POROZUMIEŤ, NESKÔR POCHOPIŤ

"Ak by som mal zosumarizovať v jednej vete najdôležitejšiu zásadu, ktorú som sa naučil v oblasti medziludských vstahov bolo by to najskôr porozumieť a potom pochopiť." – Dr. Stephen R. Covey

QUALIFY

Keď nám ide len o to aby nás počúvali, môžeme úplne ignorovať druhého. Možete predstierať, že počúvate ale v postate Vám úplne chýba zmysel toho čo Vám tá druha osoba hovorí.

Od druhých očakávame, že sú podobní nám a preto sa odrážame od nášho referenčného bodu. Je lepšie porozumieť referenčnému body druhých aby sme ich pochopili. Tým spôsobom pochopia aj nás.



6. SYNERGIA



“Synergia je lepšia ako moja cesta alebo vaša cesta. Je to naša cesta” – Dr Stephen R. Covey

Synergie: skombinovať alebo spolupracovať, na zvýšenie efektívnosti.

Dve hlavy su lepšie ako jedna. Nemôžete to však dosiahnuť s hocikým. Hľadajte možnosti na tvorbu synergií.

To Vám pomôže získať nový pohľad a zlepšiť vaše pracovné príležitosti. Použite svojich priateľov a siete aby Vám pomohli.



7. ZAOSTRITE (LOOKING AFTER YOURSELF)



”Obnovenie je princíp—a proces—ktorý nám umožňuje sa dostať smerom nahor do špirály rastu a zmien, neustáleho zlepšovania. “ – Dr Stephen R. Covey

Čo znamená, že sa staráte a vylepšujete váš najväčší majetok: **VÁS**. Ako môžete zlepšiť tieto aspekty života ako vás ovplyvňujú?

Fyzické: Aké je vaše **Fyzické** zdravie?

Socialné: Aké je vaše **Socialné** zdravie?

Emocionálne: Aké je vaše **Emocionálne** zdravie?

Mentálne: Aké je vaše **Mentálne** zdravie?

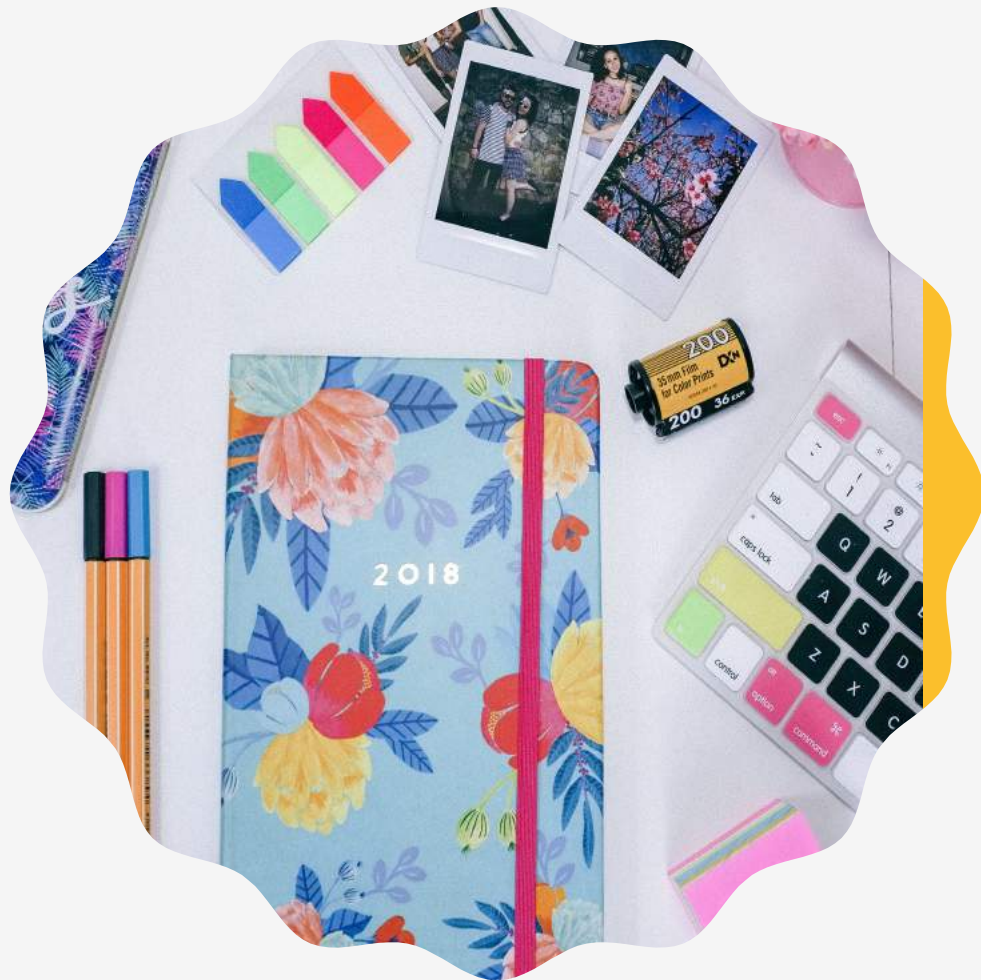
Duchovné: Aké je vaše **Duchovné** zdravie?

Finančné: Aké je vaše **Finančné** zdravie?

?



QUALFY



PRERUŠENIE ZVYKOV

ČO SÚ ZVYKY?



- **Zvyk:** ustálený spôsob správania / konania vzniknutý pravidelným opakovaním istej činnosti. Zvyky môžu byť užitočné aj škodlivé.

PRERUŠENIE ZVYKOV

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

Novoročné predsavzatia—
prečo sa ich snažíme
dodržať?



PREČO JE ŤAŽKÉ ZMENIŤ ZLÉ NÁVYKY?



- Návyky sú súčasťou našich nevedomých, automatických myšlienok, ktoré máme, keď narazíme na situáciu.
- Naše nevedomé myšlienky sú založené na predchádzajúcich skúsenostiach. Napríklad: situácie, s ktorými sme sa stretli, často vedú k opakovaným krokom.
- Zlé návyky sú zvyčajne ťažko prelomiteľné, pretože môžu začať ako príjemné aktivity, ktoré chceme zopakovať

STRATÉGIE NA ZMENU ZLÝCH NÁVYKOV



Podľa výskumu trvá priemerne 66 dní, kým sa niečo stane zvykom. (Toto sa môže líšiť od 18 do 254 dní v závislosti od správania a osoby.)

Tu sú niektoré stratégie pre zlomenie zlých návykov:

STRATÉGIE NA ZMENU ZLÝCH NÁVYKOV



1. Vyberte si správny prístup

Niektorí ľudia považujú za efektívne ukončiť **správanie naraz**, zatiaľ čo iní majú väčší úspech **pri postupnom zbavovaní zlozvyku**– Čo je pre vás lepšie? **Buďte k sebe milí a trpezliví!** Hľadanie zamestnania, môže byť stresujúcou aktivitou a pozitívne myslenie vám určite prospeje.



2. Spravte si plán

Nestačí si určiť len potrebu zmeny. Treba si spraviť plán. Dobrou formou je **začlenenie týchto zmien do vašich osobných cieľov** a robiť malé kroky.

STRATÉGIE NA ZMENU ZLÝCH NÁVYKOV



3. Dajte si prekážky

Možete zmeniť zlozvyky tým, že si určíte prekážky ktoré vám zabránia v tomto správaní. **Viete sa zamyslieť nad niektorými prekážkami?**

4. Zapojte sa do pozitívneho správania

Môžete zlomiť zlé návyky tým, že ich nahradíte pozitívnym správaním. **Nad akými príkladmi sa viete zamyslieť?**

5. Odmeňte sa

Externe sa motivujte tým, že sa na konci odmeníte. **Aká odmena by pre vás bola motivujúca?**



STRATÉGIE PRE ZLOMENIE ZLÝCH NÁVYKOV

QUALIFY

6. Zapojte iných

Zvážte pozvanie pozitívnych ľudí, ako sú vaši rodinní príslušníci a priatelia, aby vám pomohli zlomiť vaše zlé návyky.

7. Nedovoľte, aby vás neúspechy znižovali

Nebudete mať ťažkosti sami na seba, ak narazíte na nevýhody. To je normálne a je súčasťou zmeny vašich zlých návykov.

Pokračujte ďalej a nevzdávajte sa! Odmeny prídu!



CVIČENIE:

QUALIFY

Vyplňte pracovný hárok s návykmi



WEEK 2: Handout _ – Habits Exercise

Habits Exercise

Questions	Answer
How long does it take to make a new habit?	
How long does it take to break an old habit?	

Questions	Name the Habits	Why?
What habits do you have that you would like to change?		
What habits do you have that you would like to keep?		
What new habits would you like to adopt and why?		



Pauza



*“Almost everything
will work again if
you unplug it for a
few minutes...
including you”*

Anne Lamott

QUALFY

KOMUNIKAČNÉ STRATÉGIE VAK



VAK UČEBNÉ PREFERENCIE



Model učebného štýlu VAK bol vyvinutý psychológmi r. 1920s na klasifikáciu učebných štýlov ľudí:

- 1. Vizualne:** študenti s vizuálnou dominantnou schopnosťou preferujú uchovávať informácie pomocou obrázkov alebo grafov.
- 2. Sluchové:** študenti so sluchovou dominantnou schopnosťou preferujú počúvanie toho čo sa prezentuje. Napríklad, počúvaním nahrávok toho čo sa prezentuje.
- 3. Kinestetické:** študenti s kinestetickou dominantnou schopnosťou preferujú fyzickú skúsenosť. Napríklad dotýkať sa alebo cítiť objekt alebo učivo.

CVIČENIE:

QUALFY

KTORÝ JE VÁŠ ŠTÝL UČENIA?



WEEK 2: Handout 5 – Learning Preference Test

Learning Preference Test

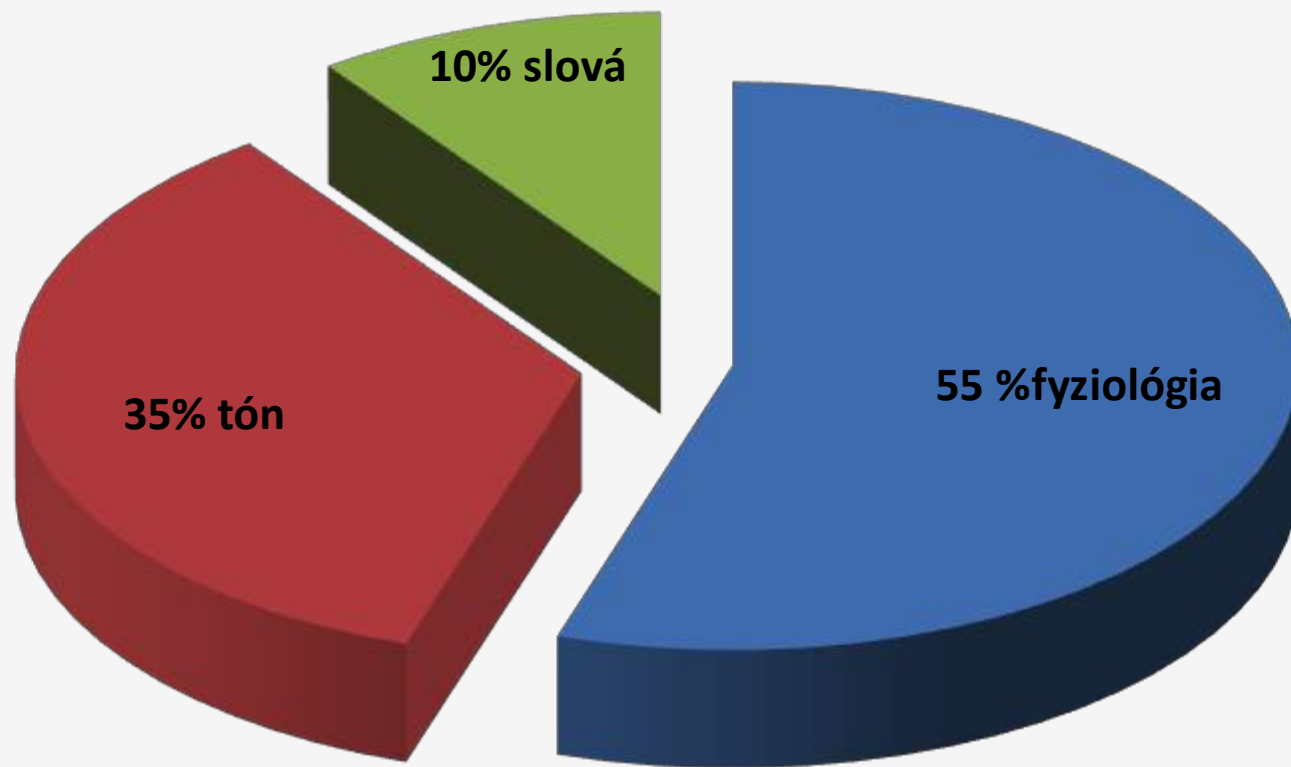
The VAK Learning Styles Model was developed by psychologists in the 1920s to classify the most common ways that people learn: visual, auditory, kinaesthetic. Use this test to find out which is your learning preference, though in practice, often we 'mix and match' these learning styles.

Circle/Tick the answer that best represents how you generally behave:

1. When I get new equipment, I don't know how to use, I generally:
 - a) read the instructions first
 - b) listen to an explanation from someone who has used it before
 - c) go ahead and have a go, I can figure it out as I use it
2. When I need directions I usually:
 - a) look at a map
 - b) ask for spoken directions
 - c) follow my nose and maybe use a compass



PRVKY KAŽDEJ SPRÁVY



PRVKY NAŠEJ KOMUNIKÁCIE



10% = SLOVÁ ktoré používame	35% = TÓN	55% = FYZIOLOGIA
Rozmýšľať/ rozumieť / logické prepojenia	Tón (výška tónu) Vysoký = Otázka Stredné-ploché = vyhlásenie Nízky = príkaz	Ako sa pohybujeme/ držíme telo
Kľúčové slová/ frázy	Rýchlosť	Držanie tela (chrbát, hlava)
Zdieľanie spoločných zážitkov	Hlasitosť	Vyjadrenie
Poskytovanie príkladov alebo rozprávanie príbehov	Rytmus	Blinking
Predpovede - vidieť / počuť / cítiť		Gestá
Hodnota - viera		Dýchanie

REČ TELA



https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are#t-9578

REČ TELA



<https://www.youtube.com/watch?v=hWQNOB070ns>

CVIČENIE:

QUALIFY

Reč tela

Použite popis 6 viet na opis rôznych obrázkov.



WEEK 2: Handout 6 – Body Language

Body Language

Use words from the list, as well as any others you can think of, to describe these pictures:
Happy, Surprised, Bored, Joyful, Disgusted, Scared, Sad, Confused, Interested



This person is...



This person is...



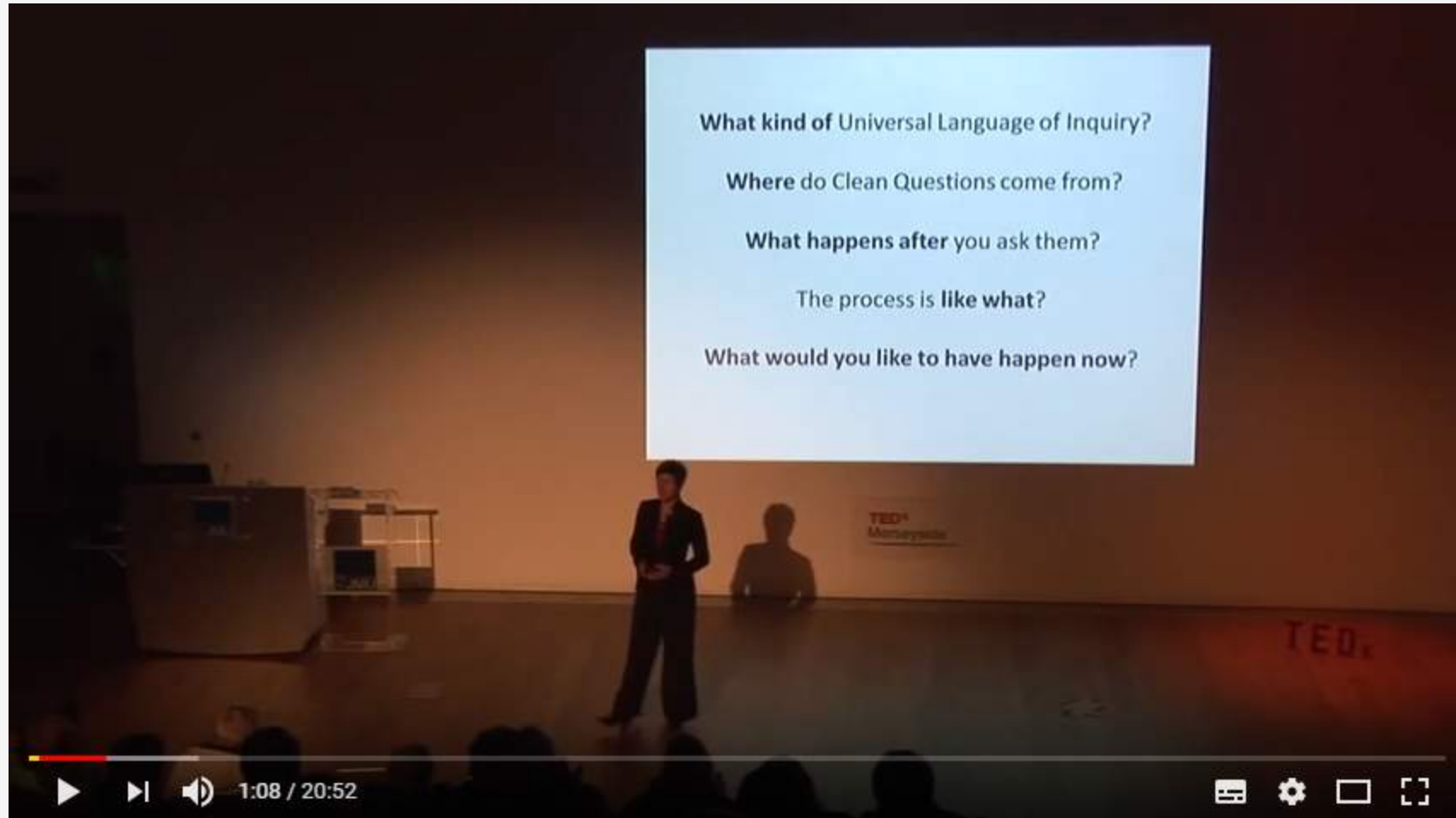
This person is...



This person is...



ČISTÝ ŠTÝL



<https://www.youtube.com/watch?v=aVvcU5gG4KU>

ČISTÝ ŠTÝL



Čo je čistý štýl?

- Jednoduchý súbor otázok ktoré vytvoril americký psychológ David Grove
- Otázky sa používajú s vlastnými slovami osoby, aby nasmerovali svoju pozornosť na niektoré aspekty vlastnej skúsenosti
- Kladenie otázok v správnom kontexte často vedie k zaujímavým novým poznatkom alebo k rozpoznaniu nových možností

Čistý štýl je vhodný na:

- Objasnenie alebo vyhnutie sa chybným pojmom
- Objasnenie požadovaných výsledkov
- Motiváciu druhých
- Odhalenie štruktúry myslenia druhých

ČISTÝ ŠTÝL



‘**Skús**’ – je v ňom predpoklad, že môžeš aj zlyhať.

‘**Ale**’ – vždy neguje to čo bolo práve povedané. Použite namiesto toho „Aj“

‘**Nerob**’ – Pravde povediac sa nedá nemyslieť na niečo. Pokúste sa nepoužívať typické pokyny: neutekaj, nekrič, nepríd’ neskoro, nerozprávaj, atď’.

*V rozhovore môžeme použiť negáciu aj v náš prospech. Ak povieme účastníkovi “**nechcem navrhnuť, že túto zručnosť spravíte ľavou-zadnou**”, akú vnútornú reprezentáciu majú predstaviť?*

NADVIAZANIE DÔVERY



Čo je dôvera?

- **Dôvera:** blízky a harmonický vzťah v ktorom ľudia vedia odkomunikovať pocity aj nápady.
- **Synonymá:** blízky, špeciálny vzťah (vzájomné) porozumenie, väzba, empatia, harmónia, súcit, odkaz.
- **Pochádza:** z francúzskeho slovesa “spravodajca” čo znamená doniesť alebo vrátiť “**Som ako ty, preto ma môžeš mať rád.**”
- Základom vzťahu je to že existuje vzájomná sympatia. Keď máte niekoho rád, radi mu pomôžete.

NADVIAZANIE DÔVERY



Kedy je dôvera potrebná?

- Kedykoľvek sa stretnete s inými ľuďmi, ale najdôležitejšia je v pracovných pohovoroch.
- Dôvera je o budovaní skutočného, silného spojenia s inou osobou. Máte dobrý vzťah keď máte pocit dôvery a úcty k tej druhej osobe.

Výsledky dôvery:

- Druhá osoba je v pohode
- Vzťah vedie k výhre pre obidve strany
- Konverzácia je plynulá
- Pozitívna reč tela

BUDOVANIE DÔVERY



Ako môžeme budovať dôveru?

Dôvera musí byť obojsmerná, nestačí aby bola len na vašej strane. Môžete sa však naučiť ako ju stimulovať následnými krokmi:

- 1. Dbajte na svoj vzhlľad:** váš vzhlľad by vám mal pomôcť a nie byť vašou bariérou.
- 2. Pamätajte si na základy dobrej komunikácie.** : usmievajte sa, snažte sa nebyť nervózny, zapamätajte si meno vášho účastníka rozhovoru, držte hlavu hore, pozorne počúvajte, nepredlžujte zbytočne uvítanie.

BUDOVANIE DÔVERY



Ako môžeme budovať dôveru?

- 3. Nájdite spoločný záujem:** použite small talk a nájdite si spoločnú tému. Ľudia radi o sebe rozprávajú takže ak prejavíte záujem, je pravdepodobné že sa viac otvoria. K vytvoreniu vzťahu vám možno postačí ak sa post'ažujete na zápchu, ktorú ste zažili cestou na pohovor.
- 4. Zdieľajte skúsenosti:** môže to byť tak jednoduché ako spoločne absolvovať školenie alebo definovať problematiku, navrhnúť riešenie alebo zdieľať skúsenosti.
- 5. Budte empatický:** schopnosť vcítienia sa do myslenia a pocitov druhého človeka.

QUALIFY

RIADENIE PRÁČE



RIADENIE V PRÁCI

Skupinová diskusia:

Prečo je riadenie práce také dôležité?



RIADENIE A ORGANIZÁCIA PRÁCE



- Zamyslite sa nad svojimi organizačnými zručnosťami. Ktoré zručnosti máte a ktoré používate?
- Zamyslite sa nad svojimi životnými a pracovnými skúsenosťami, napr. Plánujete, robíte schôdzky a dodržiavate ich alebo ich delegujete?

CVIČENIE:

QUALIFY

Treba nájsť vhodné cvičenie



QUALIFY

**POSTUPUJTE
SPRÁVNÝM
SMEROM**



POSTUPUJTE SPRÁVNÝM SMEROM



- Ako môžete dosiahnúť vaše **SMART** ciele?
- Pozrite na vaše súčasné ciele a vyberte si jeden na ktorom môžete pracovať, resp. ktorý môžete rozmeniť na drobné.
- Ako budete vedieť, že ste uspeli?

CVIČENIE:

QUALFY

QUALFY

WEEK 2: Handout _ – Footsteps Exercise

Footsteps Exercise

Making Positive Changes – 3 Steps to Change

Complete the footsteps exercise and commit to 3 positive changes that you would like to make. Think about your current situation. Do you want to change your life? What can you do? What do you need to work harder at? Is it your confidence? Is it how you present yourself? Do you need to learn a new skill to help you get your dream job?



Change 1



QUALIFY

BUĎTE MOTIVOVANÍ ZOSTANTE POZITÍVNI

AKO ZMENIŤ NEGATÍVNE
MYSLENIE NA POZITÍVNE



AKO ZMENIŤ NEGATÍVNE MYSLENIE POZITÍVNE



- Aké sú prínosy vysokej motivácie?
- Aké máte možnosti keď myslíte negatívne?
- Aké máte možnosti keď myslíte pozitívne ?
- Čo môžete urobiť aby ste mysleli pozitívnejšie o sebe?
- Ako si môžete viac dôverovať?
- Čo by ste mohli urobiť pre zlepšenie vašej pracovnej perspektívy?
- Aké kroky môžete podniknúť na naplnenie vašich pracovných ambícií?
- Kto vám môže pomôcť?
- Ako viete či ste na správnej ceste?

QUALIFY



V PRAXI

V PRAXI

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

Ako by ste mohli použiť niektoré z nástrojov s uchádzačmi o zamestnanie?



DENNÍK



Vyplňte denník

- Nezávislý záznam vlastných pokrokov
- Záznam o štúdiu alebo práce môže priniest' pozitívne zmeny spojené s sebareflexiou.
- Pomôže vám k reflexii o potrebách a zmenách.



DOMÁCA ÚLOHA

QUALFY

Premýšľajte o tom, aké tipy a triky by ste mohli použiť a podel'te sa so skupinou.



EVALUÁCIA

QUALFY

- Vyplňte hodnotiaci formulár
- Pomôže nám to zistiť čo funguje a čo nie a zlepšiť obsah kurzu pre budúcich účastníkov.



BUDÚCI TÝŽDEN



- **WEEK 3 - Brand You, Networking, Relational Competence, Social Media and Professionalism**
- When:
- Where