

QUALIFY TRAINING PACKAGE

TÝŽDEŇ 3: ZNAČKA, SIETE,
VZŤAHOVÁ KOMPETENCIA,
SOCIÁLNE MÉDIÁ A
PROFESIONALITA



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

VÍTAJTE SPÄT

ČO STE SA NAUČILI MINULÝ
TÝŽDEŇ



DNEŠNÉ CIELE



Na konci tohto týždňa budete vedieť:

preskúmať svoje vlastné kompetencie

preskúmať potrebu značky, pre seba a pre klienta

preskúmať ďalšie kompetencie, ktoré ich klienti často potrebujú rozvíjať, napr. vytváranie sietí, mäkké zručnosti, IKT atď.

preskúmať výhody vytvárania sietí

preskúmať účinné využívanie sociálnych médií na rozvoj kariéry

preskúmať profesionalitu

preskúmať vzťahovú spôsobilosť

preskúmať dôležitosť značky

ĽADOBOREC

QUALFY

Moja fantastická práca/biznis

Predstavte si, že pre vás neexistujú žiadne prekážky, pokiaľ ide o čas, vek, peniaze, zdravotný stav, zručnosti - na niekoľko minút umiestnite negatívne myšlienky a pocity na stranu.





ÚVOD

PROFESIONALITA

DISKUSIA V SKUPINE:

Čo je to
profesionalita?

Prečo je dôležitá pre
kariérnych poradcov?

Prečo je to pre vašich
klientov dôležitá
zručnosť?



ÚLOHA:

QUALIFY

Ako profesionáli v kariére, aké ďalšie kompetencie ste identifikovali vo svojej kariére, ktorú potrebujú klienti rozvíjať alebo ktoré potrebujete rozvíjať, aby ste zlepšili svoju prax?



QUALIFY



PROFESIONALITA A ZNAČKA

PREDSTAVUJEME SA POZITÍVNE

ÚLOHA:

QUALIFY

Pomocou časopisov predstavte svoju ideálnu prácu / rovnováhu medzi prácou a životom.

Nakreslite sa pozitívne v strede karty.

Kto si?

Ako sa prezentujete, kto ste? Pomocou časopisov, ako sa chcete prezentovať vyjadrujú vaše obrázky.



ZNAČKA

DISKUSIA V SKUPINE:

Ako môžete podporiť
svojich klientov, aby si
vytvorili svoju značku
a zlepšili svoje šance
na získanie
zamestnania?





PROFESIONALITA

6 ATRIBÚTOV PROFESIONALITY



- 1. Kľúčové vedomosti** - to neznamená zhromažďovanie niekoľkých kvalifikácií alebo certifikátov. Znamená to, že máte osobný záväzok rozvíjať, zlepšovať a aktualizovať svoje zručnosti, ovládať akékoľvek vedomosti, ktoré potrebujete na to, aby ste vo svojej práci uspeli.
- 2. Kompetencia** - získanie práce. Byť spoľahlivý a dodržať sľuby, žiadne ospravedlnenia.
- 3. Integrita** - robte to, čo hovoríte, neohrozujte svoje hodnoty a buďte pokorný. Vždy, keď ju potrebujete, požiadajte o pomoc.
- 4. Zodpovednosť** - zodpovednosť za vaše myšlienky, slová a činy, najmä keď ste urobili chybu.
- 5. Sebakontrola** - zostať profesionálne pod tlakom. To znamená zostať pokojný, keď čelíte náročným ľuďom a situáciám a vždy prejavovať úctu ku každému.
- 6. Výzor** - obliekanie vhodne bez ohľadu na situáciu

VZŤAHOVÁ SPÔSOBILOSŤ

DISKUSIA V SKUPINE:

Čo znamená ak
zamestnávateľia žiadajú o
vzt'ahovú kompetenciu?

Čo to znamená a čo tým
myslíme?

Aký význam má vzt'ahová
kompetencia na
pracovisku?



VZŤAHOVÁ KOMPETENCIA



- Šírka sociálnych skúseností a súvislostí
- Čo nás robí kliešťom?
- Čo nás robí zdravými vzťahmi?
- Pocit ocenenia a oceňovanie iných
- Sebadôvera, dôvera v seba a iných



SOCIÁLNE MÉDIA

ČO SÚ SOCIÁLNE MÉDIÁ



Sociálne médiá sú webové stránky a aplikácie, ktoré umožňujú používateľom vytvárať a zdieľať obsah alebo sa zúčastňovať na sociálnych sieťach.



DÔLEŽITOSŤ PROFESIONALITY



Sociálne médiá sa stali rýchlymi a lacnými.

Zamestnávateľia sa často pozerajú na sociálne médiá zamestnancov:

Overujú si fakty

Kontrolujú vedomosti a postoje vyjadrené verejne

Hodnotia komunikačné zručnosti



DÔLEŽITOSŤ PROFESIONALITY



Zamestnávateľia a náboroví pracovníci z vašich sociálnych médií môžu vidieť alebo mať informáciu o:

ako dobre komunikujete (pravopis, gramatika)

vašu pracovnú históriu a vzdelávanie

vedomosti vášho odvetvia

užívanie alkoholu

užívanie nezákonných látok

používanie zlého jazyka

ako trávite svoj pracovný čas



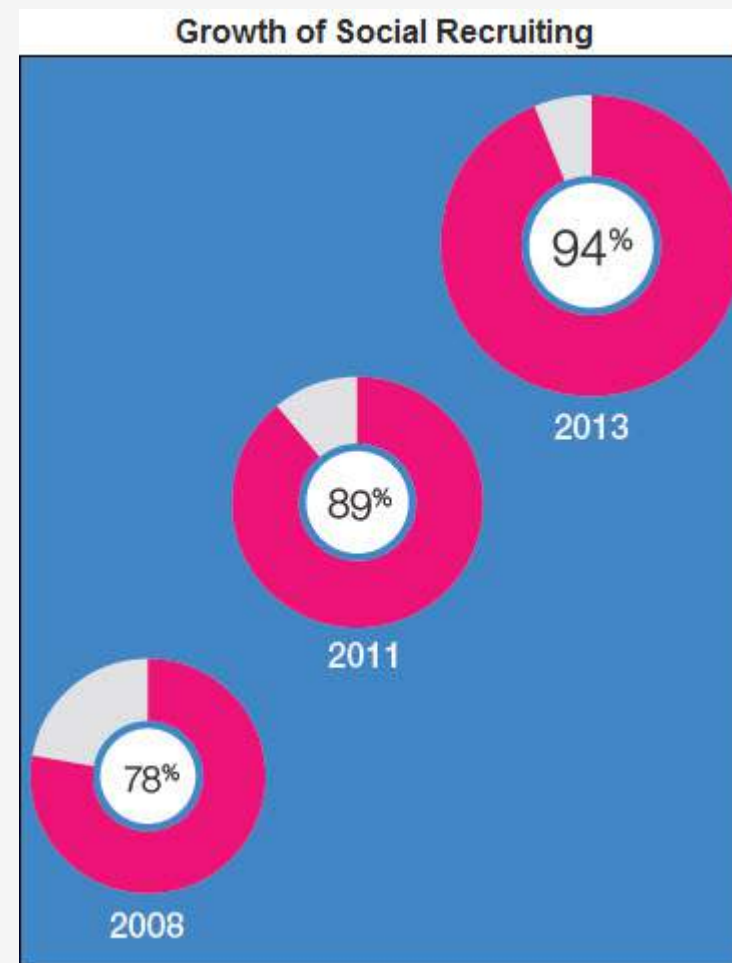
SOCIÁLNE SIETE PRE NÁBOROVANIE



Zamestnávateľa tiež používajú sociálne médiá na vyhľadávanie kvalifikovaných aplikácií. Často je to rýchlejší a lacnejší spôsob identifikácie uchádzačov o dobrú prácu, ako je vysielanie zamestnania.

V roku 2013 Jobvite.com požiadal viac ako 800 zamestnávateľov, ak používajú alebo plánujú využívať sociálne médiá na nábor - 94% zamestnávateľov uviedlo:

LinkedIn je jednou z najobľúbenejších sociálnych sietí pre spoločenský nábor a je veľmi bežná u zamestnávateľov pri hľadaní potenciálnych zamestnancov.



AKO POUŽÍVAŤ SOCIÁLNE MÉDIÁ



- Uistite sa, že všetko je „košér“ - žiadne party obrázky, zlá gramatika, nič, čo by mohlo byť považované za urážlivé.
- **NEZAZNAMENÁVAJTE** všetko - je oveľa lepšie mať aktuálny profil len na niekoľkých platformách - len na LinkedIn, Facebook a Twitter.
- Použite svoje skutočné meno - to vyzerá viac profesionálne a znamená, že ľudia vás budú môcť nájsť. Udržujte svoje meno konzistentné vo všetkých kontaktoch sociálnych médií.

AKO POUŽÍVAŤ SOCIÁLNE MÉDIÁ



- **Nedovoľte, aby bol váš účet so sociálnymi médiami izolovaný - použite ho na prepojenie s inými účtami sociálnych médií alebo s informáciami, aby ho ľudia mohli použiť na získanie ďalších informácií o vás.**
- **Uistite sa, že vaša fotka je profesionálna a konzistentná - jasná, priateľská, súčasná a primerane profesionálna, ktorá sa bude používať vo všetkých vašich platformách**
- **NEPOUŽÍVAJTE ju na profesionálnu komunikáciu - napr. neštepte spoločnosti alebo potenciálnych zamestnávateľov, ktorých žiadate prostredníctvom Facebooku alebo sledujte nábor po rozhovore na Twitteri.**

AKO POUŽÍVAŤ SOCIÁLNE MÉDIÁ:

LinkedIn



LinkedIn je profesionálna sociálna sieť, ktorú najviac preferujú zamestnávateľa, náboroví pracovníci a lovci Mozgov.

Členovia sa navzájom spájajú, zúčastňujú sa na skupinách a komunikujú.

V roku 2017 mala spoločnosť LinkedIn takmer 500 miliónov členov v 200 krajinách.



AKO POUŽÍVAŤ SOCIÁLNE MÉDIÁ:

LinkedIn



- Váš LinkedIn profil
- Váš LinkedIn je veľmi podobný písaniu online životopisu. Uistite sa, že používate presvedčivý titulok, v ktorom vyniknete z davu. Použite svoj životopis, aby ste umožnili náborovým pracovníkom vidieť, aký typ práce vykonávate. Môžete uviesť svoje vzdelanie, pracovné skúsenosti, záujmy, záľuby a kľúčové úspechy.
- Osobné skúsenosti
- Opýtajte sa ľudí, ktorých poznáte, napríklad bývalí zamestnávateľia, klienti a dokonca aj priatelia, aby na vašej stránke LinkedIn napísali niekoľko pozitívnych slov o spoločných pracovných skúsenostiach s Vami. Skutočnosť, že iný jednotlivec využil čas na napísanie pozitívnych vecí pre vás budú ostatní vnímať ako ukazovateľ dôveryhodnosti a autenticity.
- Vyhľadávanie pracovných miest na LinkedIn
- Na stránke **PRÁCA** môžete prehľadávať potenciálne pozície podľa názvu profesií a miesta.

AKO POUŽÍVAŤ SOCIÁLNE MÉDIÁ:

LinkedIn



- Na LinkedIn Zamestnávateľa vás nájdú!
- Zamestnávateľa vás môžu hľadať na LinkedIn - uistite sa, že váš profil je relevantný, aktuálny a ukáže vás v najlepšom svetle. Uistite sa tiež, že vaše kontaktné údaje sú uvedené, takže potenciálni zamestnávateľa sa môžu s Vami skontaktovať.
- Sieť na LinkedIn
- Zvyčajne sa mrzí, keď sa spojíte s ľuďmi, ktorých nepoznáte, ale môžete ich použiť na vytvorenie prepojenia, keď ste v kontakte, napr. prostredníctvom siete.
- Zaregistrujte sa na LinkedIn
- užitočné pre udržanie aktuálnych trendov a noviniek v priemysle. Sú tiež užitočné pri vyhľadávaní ľudí, ktorí zdieľajú pracovné miesta vo vašej oblasti.

AKO POUŽÍVAŤ SOCIÁLNE MÉDIÁ: facebook.



Facebook je najväčšou sociálnou sieťou s viac ako 2 miliardami členov na celom svete. Používatelia môžu pridávať priateľov a odosielať im správy a aktualizovať svoje osobné profily, aby o nich informovali priateľov. Okrem toho sa užívatelia môžu pripojiť k sieťam organizovaným podľa mesta, pracoviska a školy.

Facebook je dosť neformálny, používajú ho ľudia na spojenie s priateľmi a rodinou, ale i organizácie ho stále viac využívajú na komerčné účely.

UPOZORNENIE - hranice medzi osobným a profesionálnym sú na Facebooku celkom roztržité, takže sa uistite, že ste vždy informovaný o tom, ktoré informácie o vás sú prístupné a komu.



AKO POUŽÍVAŤ SOCIÁLNE MÉDIÁ : facebook.



- **Váš Facebook profil**
- **Uved'te podrobnosti o svojom profesijnom alebo pracovnom profile - mal by poskytnúť prehľad o tom, čo môžete ponúknuť potenciálnym zamestnávateľom. Zahrňte podrobnosti o svojom vzdelávaní, pracovných skúsenostiach, životných skúsenostiach a zručnostiach.**
- **Pomocou tlačidla „Zobraziť ako“ môžete vidieť, ako váš profil vyzerá pre potenciálnych zamestnávateľov.**
- **Použite svoje osobné pripojenia**

AKO POUŽÍVAŤ SOCIÁLNE MÉDIÁ: facebook®



- **Portál práce na Facebooku**
- **ukáže pracovné miesta vo vašej lokalite, hoci momentálne nie je široko používané. Môžete použiť priamo cez Facebook pre pracovné miesta takto inzerované a vaše osobné kontaktné informácie sú zdieľané.**
- **Pozrite sa na oficiálne stránky spoločnosti alebo organizácií**
- **Kliknutím na položku „Páči sa mi“ alebo „nasledovať“ na stránke zobrazíte aktualizácie spoločnosti v informačnom kanáli.**
- **Stránky spoločnosti Facebook vám poskytnú určité informácie, ktoré budú užitočné na rozhovor, rovnako ako ich webové stránky.**

AKO POUŽÍVAŤ SOCIÁLNE MÉDIÁ:



Twitter je bezplatná sociálna sieť a služba, ktorá umožňuje svojim používateľom odosielať a čítať správy známe ako tweety.

Tweety sú príspevky s textom do 140 znakov zobrazené na profilovej stránke autora a doručené predplatiteľom autora, ktorí sú známi ako nasledovníci.

V roku 2017 mala Twitter viac ako 320 miliónov aktívnych používateľov.



AKO POUŽÍVAŤ SOCIÁLNE MÉDIÁ:



- **Váš Twitter profil**

Twitter je neformálny ako LinkedIn

- **Tweeting**

Nemusíte sa prihlásiť, môžete spoločnosť alebo témy a retweet. Používate svoje vlastné tweety ukázať svoj záujem o konkrétnu kariéru a prácu v aktuálnom dianí v sektore, v ktorom chcete pracovať.

AKO POUŽÍVAŤ SOCIÁLNE MÉDIÁ:



- **Vyhľadávanie úloh na Twitteri**
- **Twitter má omnoho viac informačných kanálov určených pre reklamné práce ako na Facebooku. Do vyhľadávacieho poľa umiestnite úlohy a potom kliknite na kartu Ľudia, aby ste našli dobré návrhy týkajúce sa účtov súvisiacich s prácou, ktoré môžete sledovať na základe účtov, ku ktorým ste už pripojení.**
- **Použite hashtags, ako napríklad #jobsearch, #writersjobs alebo #developerjobs, aby ste sa dozvedeli viac o svojej oblasti znalostí**
- **Sieť na Twitteri**
- **Siete a nasledujúcich ľudí, s ktorými ste sa nikdy nestretli a chceli by ste pracovať, je na Twitteri oveľa prijateľnejšie ako na Facebooku. Sledujte potenciálne organizácie zamestnávateľov a ľudí, aby ste sa dozvedeli viac o odvetví, v ktorom máte záujem pracovať.**

PAMÄTAJ !!!

Skôr než uverejníte akékoľvek informácie vo svojom vlastnom mene na webe, zvážte, či by ste boli radi, keby ste tieto informácie uverejnili v národných novinách, kde by to videli vaši priatelia, rodina, súčasní a budúci zamestnávateľia. Ak nie, potom ho zmeňte.

QUALFY



QUALFY



DÔLEŽITOSŤ BRANDINGU

PREDSTAVTE SA POZITÍVNE

PREČO POTREBUJEM OSOBNÚ ZNAČKU?

- Čo hovoríte, ak o sa prezentujete a chováte, to všetko vždy odhalí niečo o Vašich základných hodnotách, vášňach a úspechoch. Práve toto sa zohľadňuje pri posudzovaní uchádzačov.
- Pozitívna osobná značka Vám pomôže spoznať nových ľudí, ktorí zdieľajú podobné záujmy, a vďaka ktorým sa Vám môžu naskytnúť rozličné príležitosti.
- Poznajte svoju jedinečnosť a to, čo Vás robí výnimočnými

BENEFITY OSOBNÉHO BRANDINGU



- Všetko, čo poviete, urobíte alebo zverejníte **vytvára obraz o tom, kto ste.**
- Kontrolovaním a formovaním Vašej osobnej značky pravdepodobne **získate uznanie** a vybudujete si väčšie a kvalitnejšie **siete kontaktov.**
- Spoznajte ľudí, ktorým sa prezentujete a snažte sa zapôsobiť. Uvedomte si, že Vaše každodenné správanie a vzťahy o Vás vypovedajú.
- Predovšetkým by ste mali byť **autentickí.** Tvrdiť, že ste niečo viac a sľubovať, čo nemôžete dať sa môže obrátiť proti Vám.

NA ČO SI DAŤ POZOR

Najzrejmjším a najpresvedčivejším prvkom Vašej značky je spôsob, akým sa prezentujete a komunikujete.

- Voľte vhodné oblečenie tak na pracovný pohovor ako aj na iné príležitosti
- Počúvajte a vcíťte sa do iných – budujte svoje vzťahy
- Budte svedomití – ak budete pomáhať ostatným, je pravdepodobné, že urobia to isté pre Vás, budte dochvíľni a uznajte úsilie iných



AKO SI VYTVORIŤ OSOBNÚ ZNAČKU ROZPOZNAJTE SVOJ USP

Zistite, čo Vás robí výnimočnými – Váš jedinečný USP (tzv. jedinečný predajný argument) – a zamerajte sa na jeho propagáciu .

- Identifikujte svoje osobné hodnoty a to, čo je pre Vás dôležité
- Premýšľajte o svojich silných stránkach a príležitostiach, kde ich ukázať
- Budte pripravení hovoriť o svojich úspechoch – čo dokážete ponúknuť



AKO SI VYTVORIŤ OSOBNÚ ZNAČKU – BUĎTE AUTENTICKÍ

Buďte sami sebou, majte jasný obraz o svojich cieľoch. Ľudia, ktorí sú autentickí sú považovaní za pozitívnych a dôveryhodných.



AKO SI VYTVORIŤ OSOBNÚ ZNAČKU IDENTIFIKUJTE SVOJE PUBLIKUM

Aby bola Vaša osobná značka účinná, musíte vedieť, na koho je zameraná.

- **Na potenciálnych zamestnávateľov** – Vaša značka by mala zdôrazniť podobnosť Vašich hodnôt. Premýšľajte o príkladoch zo života, ktorými možno poukázať na to, ako sa Vaše hodnoty zhodujú s tými ich.
- **Na Vašich klientov** – ukáže im, že im chcete poskytnúť skvelú službu a vyžiadajte si spätnú väzbu. Vždy sa snažte neustále zlepšovať a investujte do osobného rozvoja.



REKAPITULÁCIA

- Pozornosť venujte svojim silným stránkam, nesnažte sa robiť všetko, stanovte si dosiahnuteľné ciele
- Bud'te pripravení prijať konštruktívnu kritiku a spätnú väzbu
- Bud'te pripravení na pozitívne zmeny, ak budú nevyhnutné
- Bud'te svojim priateľom a životným trénerom



QUALIFY



OSOBNÝ ROZVOJ

PREDSTAVTE SA POZITÍVNE

PROFESIONALITA

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

- Čo je prijateľne a čo nie v profesionálnom pracovnom prostredí?
- Ako môžeme zabezpečiť rovnaké príležitosti a vyhnúť sa stereotypu a kategorizovaniu?



CVIČENIE:

QUALIFY

Spomeňte si na situáciu, keď ste boli označení ako napr. tichý, náladový, spoľahlivý atď.

Chcete si toto označenie ponechať?



Čas
na prestávku



*„Takmer všetko, čo
na pár minút
odpojíte, bude
fungovať
znovu...vrátane
Vás.“*

Anne Lamott

QUALFY



AKO ZOSTAŤ MOTIVOVANÍ A POZITÍVNI

POZITÍVNE NALADENÍ

AKO ZOSTAŤ MOTIVOVANÍ A POZÍTÍVNI



- Verte si
- Bud'te si istý
- Hovorte pozitívne
- Robte to, čo Vám pomáha prerušiť negatívny kolobeh, napr. cvičenie, čítanie, prechádzky, hudba atď..
- Obklopte sa pozitívnymi ľuďmi
- Bud'te svojim vlastným životným trénerom
- Bud'te svojpomocní
- Pripomeňte si svoje ciele a pracujte s nimi
- Nebud'te na seba tvrdí

CVIČENIE:

QUALIFY

Zoznam pozitívnych citátov – žiaci sa stotožnia s tými, ktoré pre nich fungujú.

“Nikto z Vás nemôže urobiť menejcenného bez Vášho súhlasu.”

Eleanor Rooseveltová





OSOBNÝ BRANDING A ROZVOJ

AKO DO SEBA INVESTOVAŤ

INVESTOVANIE DO SEBA



Ste tou najdôležitejšou osobou, na ktorú by ste mali míňať svoj čas, energiu a peniaze. Investovanie do samého seba môže byť veľkým prínosom a najlepšou investíciou vo Vašom živote. Nikto učený z neba nespadol. Pracujte na sebe:



- **Investujte do svojej kreativity** – kreativita Vám umožní baviť sa a inšpiruje Vás a navyše rozvíja určité časti mozgu. Všetky deti sú kreatívne, ako dospelí už zabúdame. Všetci sme kreatívni v inom zmysle – či už v záhrade, pri maľovaní alebo tancovaní. Nezáleží na tom, kým nájdeme svoju vlastnú vnútornú tvorivosť.

„Ty si ty. Si jedinečný. Máš jedinečný zmysel a jedinečné poslanie v živote.“

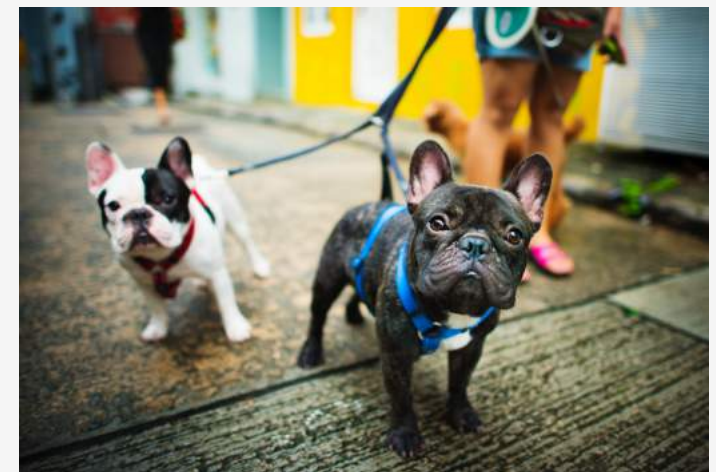
Lailah Gifty Akita

INVESTOVANIE DO SEBA



- **Investujte do svojej sebadôvery** – Naučte sa mať odvahu hovoriť svoju pravdu. Čím viac sa budete mať radi a budete si vedomí svojej hodnoty, tým istejšie ju budete zdieľať s ostatnými.
- **Investujte do svojho zdravia** – poháňajte svoje telo správnymi potravinami, vďaka ktorým sa budete cítiť lepšie a plní energie. Cvičenie udržuje zdravú myseľ a telo. Medzi výhody cvičenia parí aj prevencia proti chorobám, lepšia nálada, nižší telesný tuk a hmotnosť, viac energie a lepší spánok.

Cvičenie neznamena len chodiť do posilňovne. Je to čokoľvek, čo zvýši Vašu srdcovú frekvenciu. Cvičiť môžete akokoľvek, stačí si vybrať niečo, čo Vás robí šťastnými, napríklad prechádzka s domácim miláčikom.



INVESTOVANIE DO SEBA



- **Investujte do vzťahov** – dobré vzťahy si vyžadujú čas a úsilie. Čím lepší vzťah máte, tým je hodnotnejší a tým väčšie výhody z neho plynú. Obklopte sa ľuďmi, ktorých máte radi, a ktorí Vás podporujú.
- **Investujte do svojich vedomostí** – čítajte knihy, stimulujte svoju predstavivosť, rozširujte slovnú zásobu a všeobecný rozhľad. Naučte sa niečo nové: svet sa neustále mení a Vy sa musíte svojimi zručnosťami prispôsobovať. Prihláste sa do online kurzov alebo kurzov vo Vašom okolí. Zapojte sa do diskusií, počúvajte TED talk priamo z domova a bezplatne. Môžete riešiť sudoku alebo osem smerovky, vďaka čomu budete stimulovať svoj mozog.





SOCIALIZÁCIA

SOCIALIZÁCIA

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

- Podel'te sa o skúsenosti so získavaním kontaktov
- Zhodnot'te, prečo je to dôležité, najmä pri hľadaní zamestnania
- Vystúpte zo svojej komfortnej zóny



DÔLEŽITOSŤ SOCIALIZÁCIE



Výhody získavania kontaktov sú často prehliadané a myšlienka spoločenskej udalosti a nadväzovania nových kontaktov je desivá. Všetko je o známostiach a hodnotných vzťahoch, ktoré Vám môžu pri hľadaní práce pomôcť. Používanie komunikačných zručností pre nadväzovanie nových kontaktov môže byť pri hľadaní zamestnania veľmi nápomocné.

- **Podpora a zvýšenie sebadôvery**

Môžete natrafiť na ľudí s podobnými skúsenosťami ale a ja na takých, ktorí Vám radi poradia a podporia Vás. Stretávanie nových tvárí, dopyt po Vašich názoroch a nápadoch, ľudia s podobnými záujmami – to všetko môže byť impulz pre Vaše sebavedomie.

- **Zručnosti a vedomosti**

Okruh Vašich známych, v ktorom sú rôzni ľudia s rôznymi možnosťami uplatnenia, Vám umožní vymieňať, zdieľať a spracovávať informácie.

DÔLEŽITOSŤ SOCIALIZÁCIE



- **„Studňa plná nápadov“**

Okruh Vašich známych Vám poskytne spätnú väzbu najmä ak plánujete podnikat'. Je to miesto, kde sa môžete dozvedieť viac o voľných pracovných miestach. Okrem toho si môžete zlepšiť komunikačné schopnosti a zvýšiť sebavedomie.

- **Získanie práce**

Často existuje mnoho pracovných miest, ktoré nie sú zverejnené. Získaním kontaktov si rozširujete obzory vďaka ľuďom, ktorí tieto informácie majú. Osobným stretnutím svoje šance na úspech len zvýšite!



UŽITOČNÉ TIPY



1. Majte otvorenú myseľ

Zamerajte sa na stretávanie so správnymi ľuďmi, s ktorými máte spoločné témy. Začnite hľadaním bezplatných udalostí vo Vašom okolí, budete prekvapení koľko ich je!

2. Pripravte sa už doma

Pokúste sa zistiť, kto sa chystá prísť na podujatie. Zamerajte sa na ľudí, ktorých by ste chceli stretnúť najviac a zistite si o nich viac. Vďaka tomu bude jednoduchšie nadviazať s nimi kontakt. Nebojte sa kontaktovať ľudí osobne. Požiadajte ich o neformálne stretnutie.

3. Stanovte si ciele

Nastavte si jeden alebo dva realistické ciele, aby ste mohli cielene vyhľadávať nové kontakty. Majte jasnú predstavu toho, čo chcete.

UŽITOČNÉ TIPY



4. Pripravte si konverzáciu

Mnoho ľudí nevie, čo povedať.

- **Pripravte si neformálne úvodné frázy.** Pomôže Vám to nadviazať rozhovor, napr. „Volám sa...Ako sa máte?“
- **Pripravte si spôsob, akým sa predstavíte:** Vaše meno a dôvod, prečo ste prišli
- **Premyslite si otázky:** je dôležité prejavit' záujem – pýtajte sa a pozorne počúvajte

5. Dostavte sa načas

Je omnoho menej stresujúce dostaviť sa predtým ako väčšina ľudí. Môžete sa zoznámiť s okolím a pre začiatok sa porozprávať s organizátormi a inými, kým nie ste pod tlakom.

UŽITOČNÉ TIPY



6. Vezmite so sebou priateľa

Vezmite so sebou priateľa, najmä ak ste nervózny. Pomôže Vám nadviazať rozhovor a bude tam, keď Vám klesne sebavedomie.

7. Vysielajte správne signály

Aj napriek vnútornému nepokoju a zbožnému prianiu byť radšej niekde úplne inde sa snažte vysielat' správne signály. Dajte si pozor na reč tela, pôsobte sebavedome. Snažte sa vyzerat' prívetivo. USMIEVAJTE SA! Nadviažte očný kontakt s ľuďmi, s ktorými chcete konverzovať.

8. Bud'te sami sebou

Bud'te sami sebou, to k Vám pritiahne tých správnych ľudí. Bud'te úprimný, nikdy neviete či nie sú nervózni oni sami

UŽITOČNÉ TIPY



9. Naučte sa ukončiť konverzáciu

Snažte sa viesť plnohodnotné konverzácie. Ak ste nervózni, nesnažte sa hovoriť za každú cenu aby ste sa vyhli tichu. Dôverujte svojmu inštinktu a sledujte reč tela osoby, s ktorou konverzujete. Zachyťte signály, že chce ukončiť konverzáciu, usmejte sa a opýtajte sa, či by mala záujem si vymeniť kontakt.

10. Prejavte záujem

Častokrát dostanete príležitosť registrovať sa na rôzne tréningy a školenia. Aj napriek tomu, že si nie ste istí, či je to pre Vás to pravé, prejavte záujem. Týmto spôsobom sa môžete dozvedieť viac o ďalších príležitostiach, ktoré by Vás mohli zaujímať.



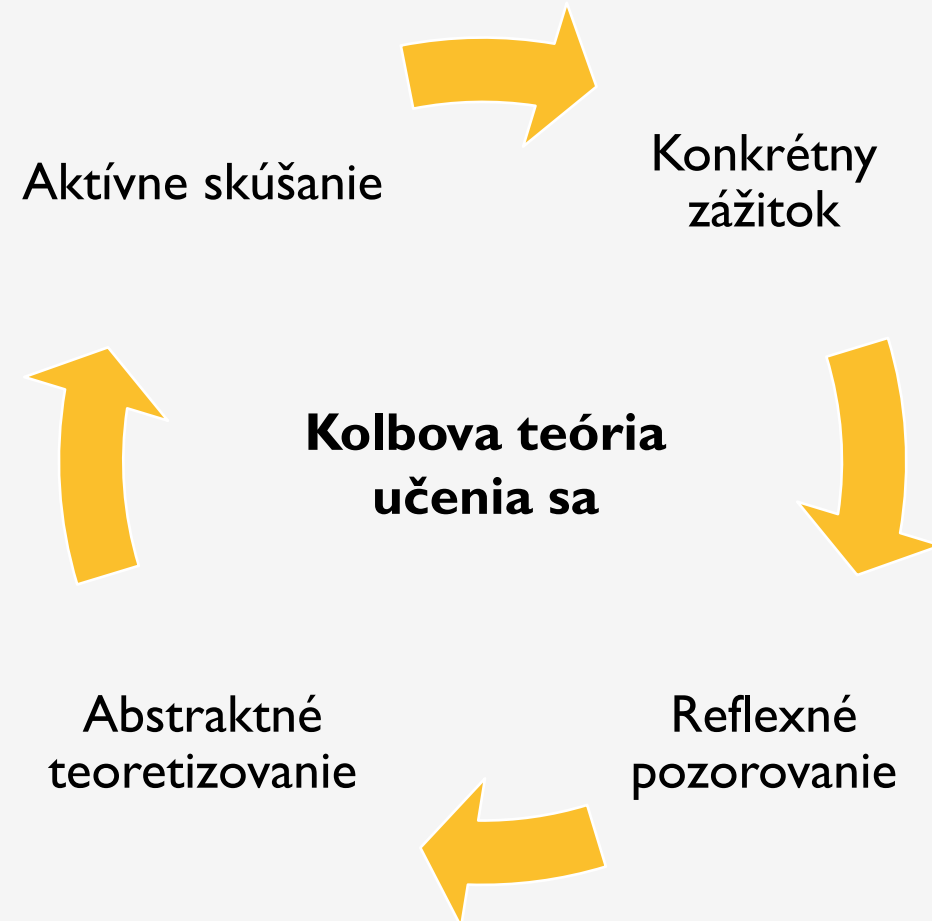
REFLEXIA A VZDELÁVANIE

REFLEXIA A VZDELÁVANIE



Prečo je reflexia dôležitá?

- Pomáha identifikovať oblasti na zlepšenie
- Poskytuje akýsi záznam o ceste vzdelávania a o tom, čo ste sa naučili
- Pomáha plánovať ďalšiu cestu a v prípade potreby vykonať zmeny



REFLEXIA

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

Prečo je reflexia pre Vaše učenie dôležitá?



MYSLI > REFLEKTUJ > KONAJ



QUALIFY



**ZAVEDENIE
DO PRAXE**

ZAVEDENIE DO PRAXE

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

Ako by ste mohli
aplikovať diskutované
znalosti pri práci s
klientmi?



UČENIE



Doplňa

- Nezávislý záznam Vášho učenia
- Protokol učenia alebo práce môže priniest' pozitívne zmeny spojené so sebareflexiou
- Pomáha Vám lepšie si uvedomovať, ako sa učíte a dosahujete zmeny



DOMÁCA ÚLOHA

QUALFY

Premyslite si, ako by ste mohli použiť niektoré tipy a triky a zdieľať ich so skupinou v nasledujúcej časti.

Nasledujúci týždeň: Kariérne kruhy™

Predstavte si problém, ktorý by ste chceli predstaviť skupine



VYHODNOTENIE

QUALIFY

- Vyplňte formulár na vyhodnotenie lekcií
- Pomôžete nám tým zistiť, aké sú naše nedostatky a v čom možno zlepšiť kurz pre budúcich študentov



ĎALŠÍ TÝŽDEŇ



- **TÝŽDEŇ 4 – Kariérne kruhy™ a osobný rast**
- Kedy:
- Kde