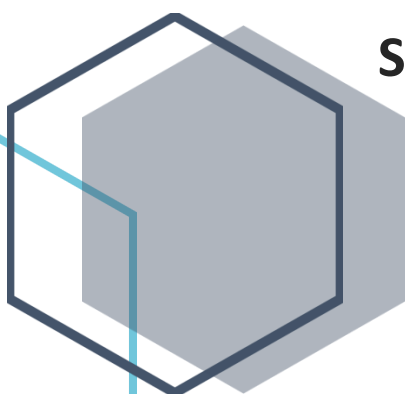




BECOMING

Pokyny pro používání nástrojů určených kariérovým poradcům a školitelům profesního rozvoje

Sbírka praktických nástrojů



competencesforfuture.com ilmiofuturo.it

OBSAH

Obsah	2
Úvod	4
Shrnutí cesty	4
Jak používat tuto sbírku nástrojů	6
Kdo jsem?	7
A. 8	
 Praktická činnost 1. Vzpomeňte si, když jste byli dětmi	8
 Praktická aktivita 2 Popište se pomocí přídavného jména	13
 Praktická aktivita 3 HODNOTY na škále zuřivost-laskavost. Seznam příkladů.	17
Kde se nacházím?	23
B. 23	
 Praktická aktivita 4 Prozkoumejte své silné a slabé stránky	24
C. 28	
 Praktická činnost č. 5 Možnosti osobního rozvoje	29
D. 29	
 Praktická činnost č. 6 Osobní PEST analýza	31
Kam bych chtěl dojít?	36
E. 35	



 Praktická činnost 7 Osobní prohlášení o vizi	37
Vytvořte si osobní vizi a změňte svůj život!!!!	37
F. 45	
 Praktická činnost 8 Hlavní kariérní cíle	45
Jak se tam dostanu?	49
G. 51	
 Praktická činnost 9 Dovednosti	50
H. 63	
 Praktická činnost 10 Akční plán	60

SHRNUTÍ PROFESNÍ CESTY

V tomto souboru nástrojů nazvaném "Nástroje pro profesionální pracovníky" jsou shromážděny různé nástroje, které používají pracovníci kariérového poradenství a rozvoje a lektoři odborného vzdělávání a přípravy pro diagnostické a hodnotící fáze a fáze reflexe, vytváření/koncepce osobní vize, plánování kariéry a osobního rozvoje atd.

Soubor nástrojů obsahuje řadu praktických činností, které by měli pracovníci s nízkou kvalifikací provádět v rámci procesu kariérového poradenství.

Sada nástrojů "Nástroje pro profesionální pracovníky" je určena pracovníkům v oblasti kariérového poradenství a rozvoje a školitelům odborného vzdělávání a přípravy.

Tyto praktické činnosti patří k profesnímu poradenství zaměřenému na podporu pracovníků s nízkou kvalifikací při definování jejich vize a plánu osobního rozvoje.

Jedná se o **vzdělávací cestu**, která zahrnuje skupinová a individuální sezení, jichž se pracovníci s nízkou kvalifikací musí účastnit. Během těchto skupinových nebo individuálních sezení budou navrženy konkrétní praktické činnosti.

Kariérové poradenství je rozděleno do čtyř kroků:

- Kdo jsem?
- Kde se nacházím?
- Kam bych chtěl dojít?
- Jak se tam dostanu?

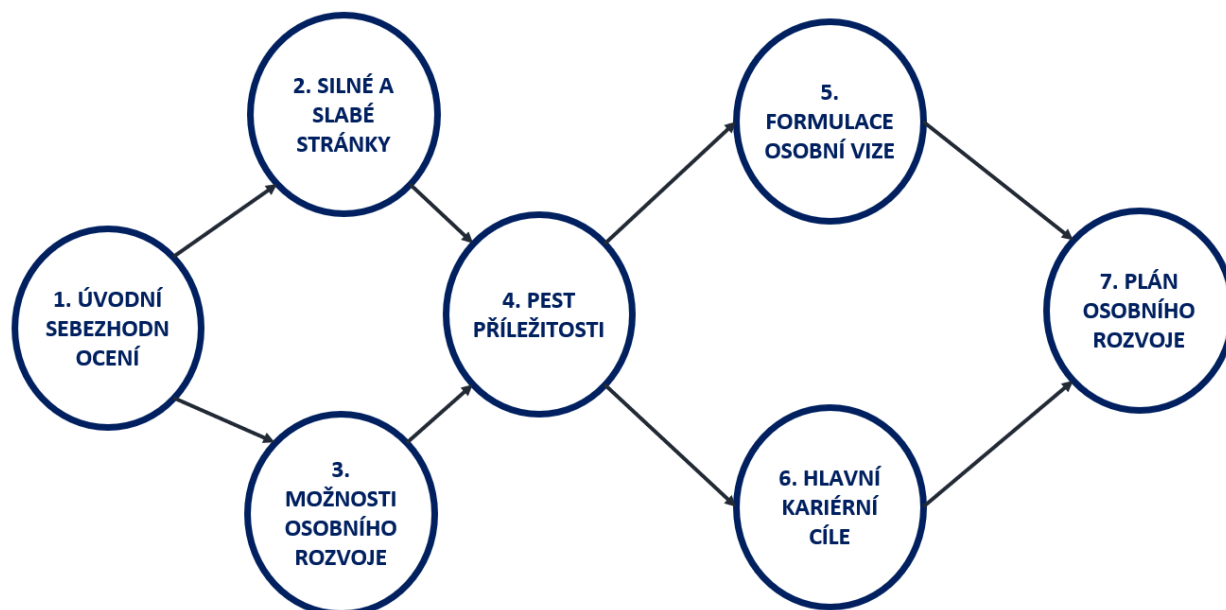
V každém kroku se očekávají praktické činnosti. Zde najdete jejich rámec.

Kdo jsem

Kde se nacházím

Kam bych chtěl
dojít

Jak se tam
dostanu



Zde je uveden seznam hlavních kroků a souvisejících praktických činností, které se očekávají:

KDO JSEM?

A. Úvod a sebehodnocení

Praktická činnost 1. Vzpomeňte si, když jste byli dětmi (příloha)

Praktická činnost 2 Popište se pomocí přídavného jména (příloha)

Praktická činnost 3 HODNOTY na škále zuřivost-laskavost. Seznam příkladů. (příloha)

KDE SE NACHÁZÍM?

B. Analýza silných a slabých stránek

Praktická aktivita 4 Prozkoumejte své silné a slabé stránky (příloha)

C. Možnosti osobního rozvoje

Praktická činnost č. 5 Možnosti osobního rozvoje

D. Osobní analýza PEST

Praktická činnost č. 6 Osobní PEST analýza

KAM BYCH CHTĚL DOJÍT?

E. Prohlášení o osobní vizi

Praktická aktivita 7 Osobní vize

- F. Než začnete psát svou osobní vizi, položte si několik otázek.
- F. Hlavní kariérní cíle

Praktická činnost 8 Hlavní kariérní cíle

JAK SE TAM DOSTANU?

- G. Vytvoření plánu osobního rozvoje

Praktická činnost 9 Dovednosti

- H. Vytvoření akčního plánu

Praktická činnost 10 Akční plán

Na následujících stránkách naleznete odkazy na konkrétní "**praktické činnosti**" (**nástroje**), které mají pracovníci s vaší podporou provádět a které jsou popsány v příložených dokumentech. U těchto praktických činností najdete následující symbol:



Přejeme vám úspěšné absolvování celého kurzu!

JAK POUŽÍVAT TUTO SBÍRKU NÁSTROJŮ

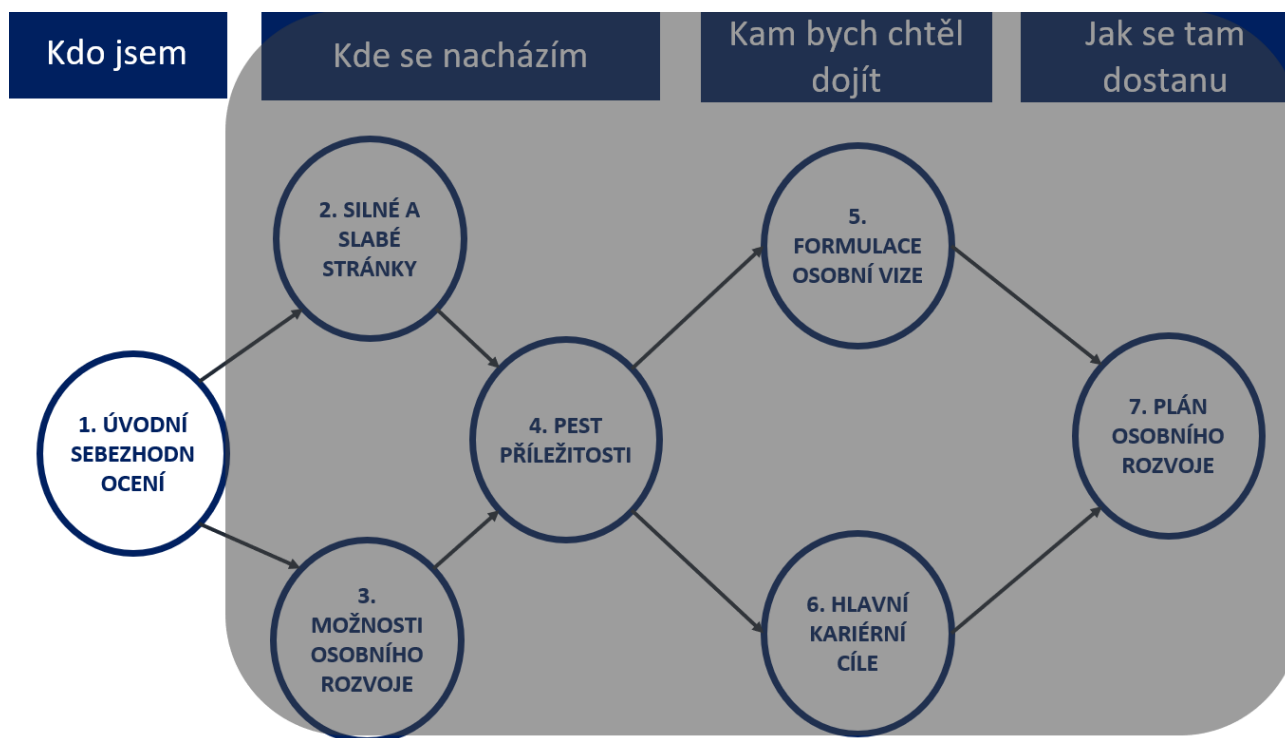
Jako kariérový poradce nebo školitel odborného vzdělávání a přípravy používáte soubor nástrojů s názvem "Nástroje pro profesionální provozovatele" jako přílohu **pokynů pro používání nástrojů určených kariérovým poradcům a školitelům profesního rozvoje**.

Pozorně si přečtěte cestu popsanou v pokynech a použijte tento soubor nástrojů, kde najdete odkazy na praktické činnosti.

Než je navrhnete pracovníkům s nízkou kvalifikací, musíte si pozorně přečíst Praktické činnosti a vyzkoušet si je. Ke každé Praktické činnosti máte také prezentaci, kterou můžete použít během skupinových sezení.



KDO JSEM?



A. Úvod a sebehodnocení

PRAKTICKÁ ČINNOST 1. VZPOMEŇTE SI, KDYŽ JSTE BYLI DĚTMI

Název: Když jsem byl dítě

Cíl

Zvýšení úrovně sebeuvědomění



Jak na to (skupinové sezení)

Vzpomeňte si, co jste měli v dětství opravdu rádi. Napište si své vlastní úvahy.



Čas

Přibližně 60 minut

Možná vám pomohou následující otázky:

- Jaké činnosti jste dělali ve volném čase?
- Které činnosti byly tak zábavné, že jste si říkali: "Ale ne, už je konec!"
- V jakých činnostech jste byli tak dobří, aniž byste vynaložili tolik energie?

Zapište si svou reflexi

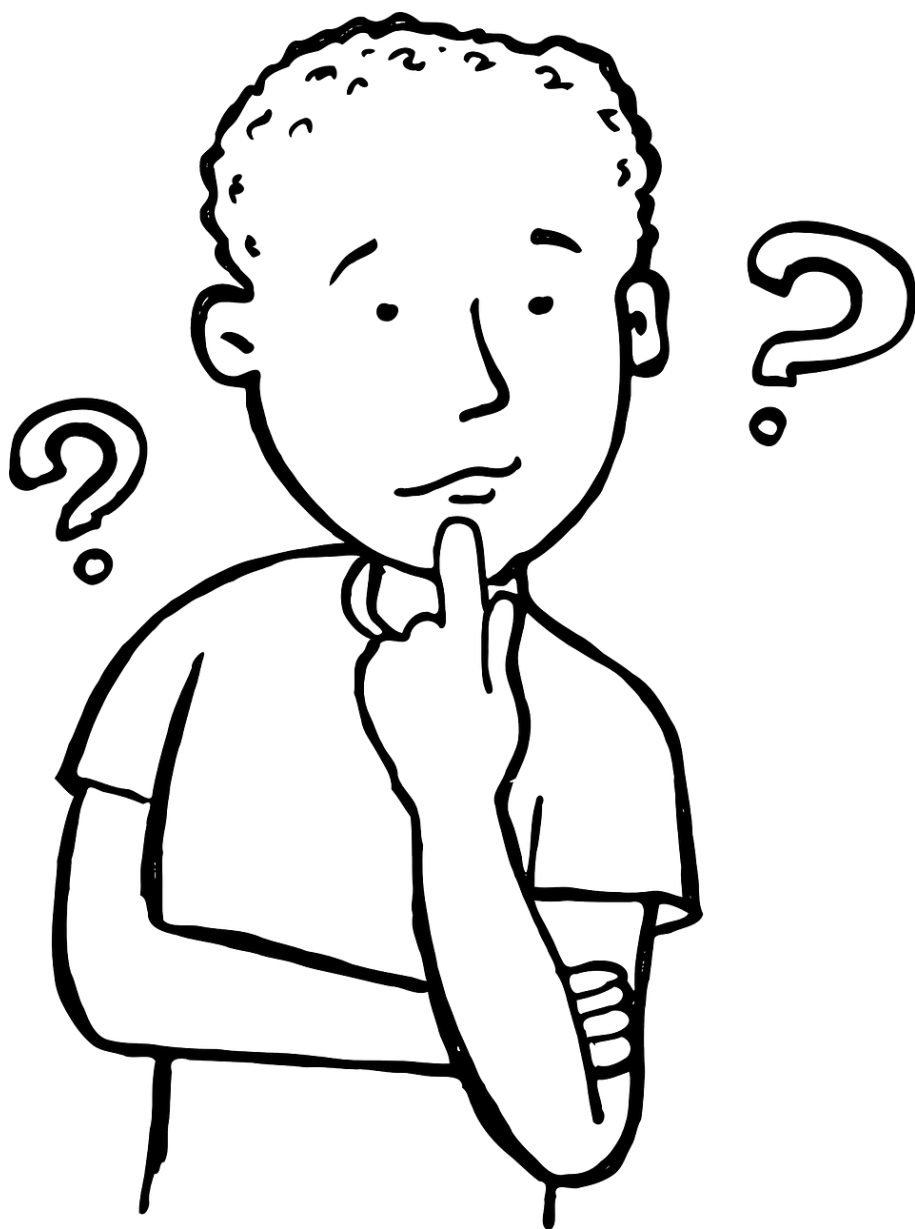
Mohl byste zmínit nějaké vášně? Mohli byste zmínit něco, čemu se opravdu rádi věnujete a co vás uspokojuje?

- 1.
- 2.
- 3.

A některá zajímavá témata? (Dobrovolnictví, sport, chování ven s přáteli)

- 1.
- 2.
- 3.

Poslední úkol: Přečtěte si následující seznam a vyberte 3 prvky své osobnosti.



Ambiciózní	Nebojácný	loajální	Uvážlivý	Komunikační
Snadno přístupný	Kreativní	Vtipné	Rezervovaný	Chytrý
Silné	Exuberant	Intuitivní	Moudré	Opatrný
Užitečné	Nadšený	Výkonný	Efektivní	Spolehlivé
Upřímný	Statečný	Honest	Vášnivý	Smart
Zdvořilostní	Energetický	Proaktivní	Dynamické	Přátelský

Příklad Jakuba

Jako dítě jsem velmi rád trávil čas sbíráním a čtením výročního alba fotbalistů. Sbíral jsem ho každý rok. A rok co rok jsem nasbíral asi 10-12 alb. Trávil jsem čas čtením všech detailů o všech fotbalových klubech nebo dokonce o jednotlivých hráčích. Velmi dobře jsem si pamatoval obličeje, váhu, výšku, skóre z předchozích let a tak dále.

Vždycky, když jsem měl volno (třeba jen deset minut), šel jsem ven za kamarády a hrál fotbal. Byl jsem tak zabraný do hraní fotbalu s kamarády, že jsem si nikdy neuvědomil, kdy je čas vrátit se domů (na večeři, na děláni domácích úkolů).

Mohl byste zmínit nějaké vášně?

Lezení
Hraní fotbalu
Hra na bicí

A některá zajímavá témata?

Soudobé dějiny
Nezávislá hudba



3 prvky mé osobnosti?!

Řekl bych, že



Přátelský

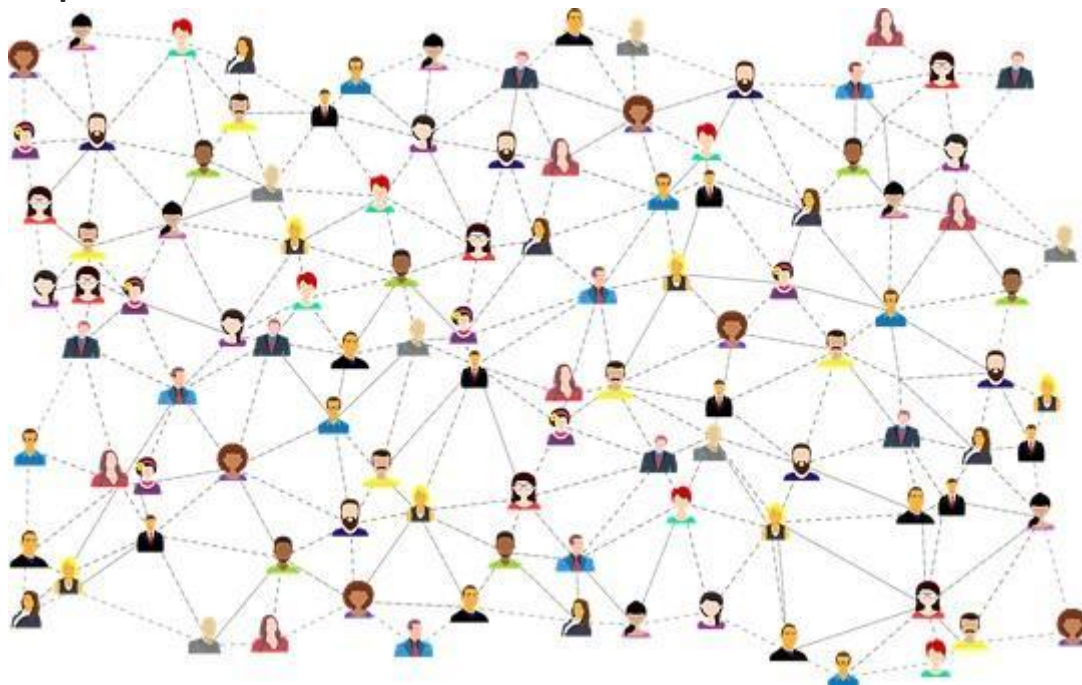
Snadno
přístupný

Dynamický

(Do výše uvedených světle modrých políček je možné psát)

PRAKTICKÁ ČINNOST 2 POPIŠTE SE POMOCÍ PŘÍDAVNÉHO JMÉNA

Název: Popisování sebe sama



Cíl

Podnítit schopnost popsat sebe sama

Jak na to

Zamyslete se nad svými osobními vlastnostmi. Buďte při tom otevření: nikdo vás nebude soudit 😊.

- a) Pozorně si přečtete níže uvedený seznam přídavných jmen a podtrhněte/označte ta (kladná i záporná), která vás charakterizují.
- b) Teď už jen nahlásit:
 - i. v *bílém seznamu* vybraná přídavná jména, která reprezentují vaše silné stránky.
 - ii. v *černém seznamu* vybraná přídavná jména, která představují vaše slabiny.
- c) Nyní se nad nimi zamyslete při přátelském setkání s některými kolegy. Možná se můžete zmínit o některých každodenních činnostech nebo konkrétních okamžicích svého života, které jsou s těmito přídavnými jmény spojeny.

Čas

Asi 30 minut.

Popisují sám sebe!!!

Vyberte přídatná jména, která odpovídají vaší postavě

☐ efektivní ☐ obezřetný ☐ nezávislý ☐ pevný ☐ flexibilní ☐ vážný ☐ zranitelný ☐ praktický ☐ roztěkaný ☐ inovativní ☐ organizovaný ☐ perfekcionistický ☐ pesimistický	☐ nerozhodnutý ☐ stálý ☐ optimistický ☐ vtipný ☐ odhodlaný ☐ zodpovědný ☐ křehký ☐ sebepozorovací ☐ naléhavý ☐ nestálý ☐ dostupný ☐ pomalý ☐ týmový	☐ klidný ☐ moudrý ☐ úzkostlivý ☐ pracovitý ☐ náladový ☐ tolerantní ☐ upřímný ☐ kreativní ☐ ambiciózní ☐ nesmělý ☐ schopný vyjednávat ☐ rezervovaný
---	--	---

JÁ JSEM

Bílá listina MÉ SILNÉ STRÁNKY	Černá listina MÉ SLABÉ STRÁNKY

Zde je příklad od vašeho kolegy, dejme tomu že jmenuje Matěj

☐ efektivní	☐ nerozhodnutý	☐ klidný
☐ obezřetný	☐ stálý	☐ moudrý
☐ nezávislý	☐ optimistický	☐ úzkostlivý
☐ pevný	☐ vtipný	☐ pracovitý
☐ flexibilní	☐ odhodlaný	☐ náladový
☐ vážný	☐ zodpovědný	☐ tolerantní
☐ zranitelný	☐ křehký	☐ upřímný
☐ praktický	☐ sebezpozorovací	☐ kreativní
☐ roztěkaný	☐ naléhavý	☐ ambiciózní

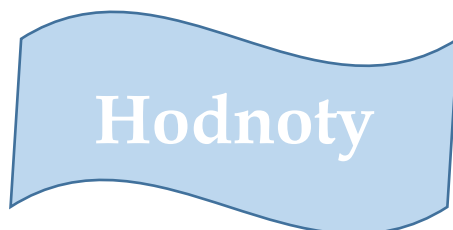


☐ inovativní ☐ organizovaný ☐ perfekcionista ☐ pesimistický	☐ nestálý ☐ dostupný ☐ pomalý ☐ týmový	☐ nesmělý ☐ schopný vyjednávat ☐ rezervovaný
--	---	---

Seznam Matěj MÉ SILNÉ STRÁNKY	Seznam Matěj MÉ SLABÉ STRÁNKY
Flexibilní Dostupné Týmový Klidný Tolerantní	Roztěkaný Nerozhodný Zranitelný Křehký Nestálý

PRAKTICKÁ AKTIVITA 3 HODNOTY NA ŠKÁLE ZUŘIVOST-LASKAVOST (SEZNAM PŘÍKLADŮ)

Název: Moje morální hodnoty



Vaše hodnoty představují to, co je pro vás v životě důležité. Znalost vašich hodnot vám pomůže pochopit, co vás pohání, co vás baví, co vás inspiruje, čeho byste chtěli více - a proč!

Podívejte se na níže uvedený seznam hodnot. Samozřejmě se jedná pouze o seznam, který vám poskytne nápady. Každý z nás je jedinečný, takže možná některé další hodnoty chybí. V takovém případě je prostě přidejte 😊

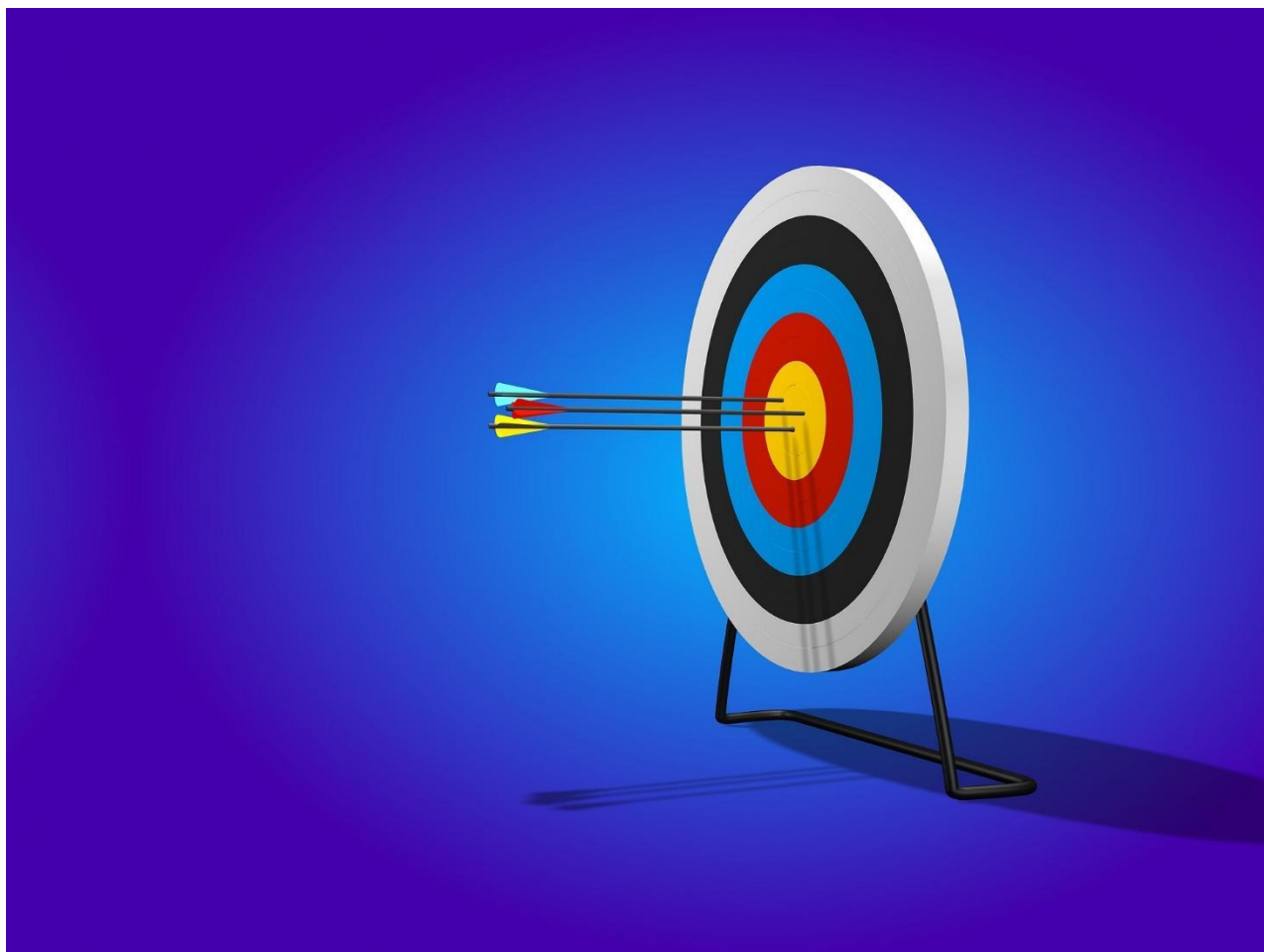
Cíle

Zvyšování sebepoznání

Prozkoumat něco z vás, co by vám mohlo pomoci odhalit vaše silné stránky.

Jak na to (sami doma)

Zakroužkujte hodnoty, které vás nejvíce vystihují, a pak nahlaste první tři v seznamu níže!



PAMATUJTE: Vaše hodnoty se v průběhu času mění a neustále se posouvají. Například to, co pro vás platí v práci, nemusí platit doma a naopak.

Moje morální hodnoty

- | | | |
|-----------------------|-----------------|------------------|
| 1. Autentičnost | 16. Přátelství | |
| 2. Společenství | 17. Velkorysost | 31. Respekt |
| 3. Soucit | 18. Růst | 32. Bezpečnost |
| 4. Přínos | 19. Štěstí | 33. Sebeúcta |
| 5. Odvaha | 20. Upřímnost | 34. Jednoduchost |
| 6. Kreativita | 21. Čest | 35. Spiritualita |
| 7. Zvědavost | 22. Nezávislost | 36. Spontánnost |
| 8. Odhodlání | 23. Integrita | 37. Síla |
| 9. Objevování | 24. Učení | 38. Tolerance |
| 10. Nadšení | 25. Naslouchání | 39. Tradice |
| 11. Životní prostředí | 26. Láska | 40. Důvěra |
| 12. Spravedlnost | 27. Loajalita | |
| 13. Flexibilita | 28. Optimismus | |
| 14. Odpuštění | 29. Vášně | |
| 15. Svoboda | 30. Mír | |



Jak jste identifikovali své hodnoty, uveďte první tři z nich:

Můj seznam hodnot	
1	
2	
3	

Příklad od vašeho kolegy Marka

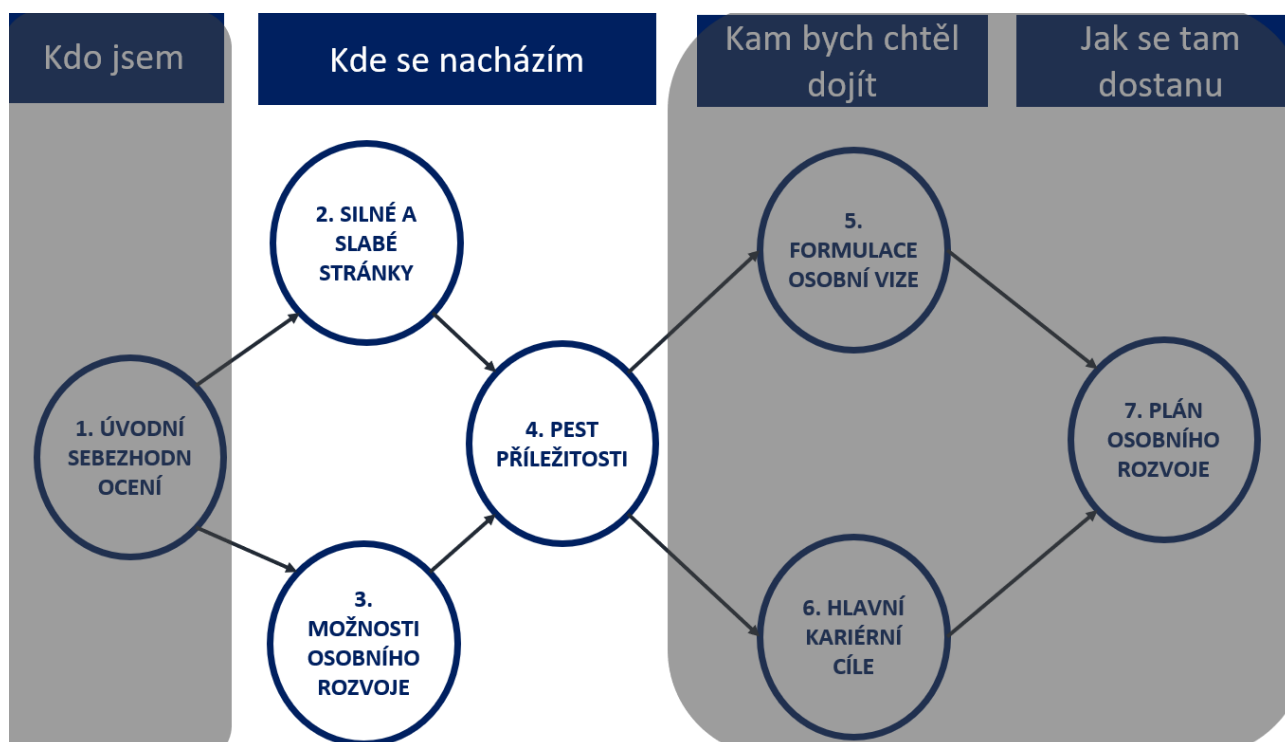


1. Autentičnost
2. Společenství
3. Soucit
4. Přínos
5. Odvaha
6. Kreativita
7. Zvědavost
8. Odhodlání
9. Objevování
10. Nadšení
11. Životní prostředí
12. Spravedlnost
13. Flexibilita
14. Opuštění
15. Svoboda

16. Přátelství
17. Velkorysost
18. Růst
19. Štěstí
20. Upřímnost
21. Čest
22. Nezávislost
23. Integrita
24. Učení
25. Naslouchání
26. Láska
27. Loajalita
28. Optimismus
29. Vášně
30. Mír

31. Respekt
32. Bezpečnost
33. Sebeúcta
34. Jednoduchost
35. Spiritualita
36. Spontánnost
37. Síla
38. Tolerance
39. Tradice
40. Důvěra

KDE SE NACHÁZÍM?



V tomto kroku se očekávají dvě makroaktivity. První je zaměřena na individualizaci silných a slabých stránek pracovníků. Druhá je zaměřena na zjištění hlavního trendu a kvalifikační potřeby odvětví, v němž pracovník pracuje (PEST analýza).

B. Analýza silných a slabých stránek

PRAKTICKÁ ČINNOST 4 - PROZKOUMEJTE SVÉ SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY

Název: Prozkoumejte své silné a slabé stránky

Cíle

Osobní silné a slabé stránky pomáhají pracovníkům odhalit jejich vlastní situaci. Díky znalosti svých silných stránek mohou pracovníci zaměřit své úsilí na věci, ve kterých jsou dobří. A díky pochopení svých slabých stránek vědí, čeho se mají vyvarovat, co zlepšit a kde potřebují pomoc.

Jejich silné stránky a příležitosti, které zjistí na dalším sezení (PEST analýza), jim společně pomohou určit potenciální dlouhodobé kariérní cíle.

Jak na to (skupinové sezení)

Prozkoumejte své silné stránky. Představte si sami sebe v situaci, kdy jste ve své firmě plnili nějaký úkol nebo realizovali projekt, nejlépe společně s ostatními. Jaké byly v té době vaše výrazné silné stránky?

SILNÉ STRÁNKY



- ☐ Spolehlivý
- ☐ Nápomocný
- ☐ Nadšený
- ☐ Přizpůsobivý
- ☐ Orientace na cíl
- ☐ Kreativní
- ☐ Metodický
- ☐ Zvědavost
- ☐ Motivovaný
- ☐ Odolnost vůči tlaku
- ☐ Organizovaný
- ☐ Trpělivost
- ☐ Otevřená mysl
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Vyberte dvě silné stránky a popište situaci, kdy jste je použili/prokázali:

1.

2.

SLABÉ STRÁNKY



- ☐ Tvrdohlavý
- ☐ Impulsivní
- ☐ Schopný podstupovat rizika
- ☐ Chodí vždy pozdě
- ☐ Mluví příliš mnoho/příliš rychle
- ☐ Potřebuje mít vše pod kontrolou
- ☐ Opatrný
- ☐ Pomalý
- ☐ Samotářský
- ☐ Netrpělivý
- ☐ Vysoká očekávání
- ☐ Slabé jazykové znalosti
- ☐ Obtížné přijímání rychlých rozhodnutí
- ☐ Pesimistický
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Vyberte dvě slabé stránky a popište situaci, ve které jste je projevili:

1.

2.

Čas

120 min.

Níže je uvedena potenciální situace v práci. Vysvětlete, prosím, jednu silnou stránku a jednu slabou stránku, jak této situaci čelit.

Zítra je termín pro splnění velmi důležitých úkolů na vašem pracovišti. Ve vašem pracovním týmu je Tomáš kolegou, který má při realizaci úkolu nejdůležitější technickou úlohu. Najednou vám však Tomáš oznámí, že nemůže přijít do práce a vy ho musíte zastoupit.



Moje silná stránka:

Moje slabá stránka:



Příklad u Jana

Silná stránka:	Slabá stránka:
Na svých spolupracovnících mi opravdu záleží a jsem cílevědomý. Proto se budu snažit čelit této nepředvídatelné situaci a pomáhat svému týmu v dosažení cíle.	Jsem líný učit se novým věcem/novým úkolům. Navíc chci mít vždy všechno pod kontrolou, takže se necítím dobře, když čelím nepředvídatelné situaci.

C. Možnosti osobního rozvoje

PRAKTICKÁ ČINNOST Č. 5 MOŽNOSTI OSOBNÍHO ROZVOJE

Cíle

Nyní, když jste se zamysleli nad svými silnými a slabými stránkami, se zaměříme na pochopení možností osobního rozvoje, které se vám nabízejí.

Jak na to (skupinové sezení)

Odpovězte na následující otázku, abyste určili, jak vaše možnosti osobního rozvoje odpovídají vašim silným a slabým stránkám.

Čas

60 minut

Jak můžete využít své silné stránky?

Ti, kteří mají tyto silné stránky, k jakým příležitostem mají přístup?"

Kterou z věcí, v nichž jste dobří, byste mohli využít k vylepšení své pracovní vášně?

Jak se můžete vypořádat se svými slabými stránkami? Kdyby vás už nebrzdily, co byste dokázali?

Kde vidíte největší potenciál svého růstu: ve své současné společnosti, v jiné organizaci, v jiném odvětví nebo v jiné kariéře?


Nyní shrňte možnosti osobního rozvoje v tabulce **Shrnutí 2** v Zapisníku osobního rozvoje.

D. Osobní PEST analýza

PRAKTICKÁ ČINNOST Č. 6 - OSOBNÍ PEST ANALÝZA

Cíle

Analýza osobních silných a slabých stránek se zabývá faktory, které mohou ovlivnit váš úspěch. Naproti tomu analýza PEST se hlouběji zabývá vnějšími faktory, které vám buď pomohou, nebo zabrání v úspěchu v práci. Její použití znamená rozdíl mezi volbou vzrušující kariéry, která je v souladu se změnami ve světě, a bojem o přežití v odvětví, která postupně mizí.

Jak na to (skupinové sezení a samostatně doma)

Technologické faktory

Zaměřte se na technologické faktory, které ovlivňují vaše kariérní rozhodnutí. Technologie jdou rychle kupředu a vy nechcete zůstat pozadu, protože jste nezohlednili jejich možný dopad. Navíc můžete očekávat nové skvělé příležitosti, pokud se vám podaří získat dobré zkušenosti s hodnotnými novými technologiemi.

Praktická činnost 6.1

S pomocí svého kariérového poradce nebo školitele odborného vzdělávání a přípravy se pokuste odpovědět na většinu následujících otázek:

- Jaké technologické trendy ovlivňují profese, o kterých uvažujete?

- Existují aspekty těchto pracovních míst, které budou v příštích letech pravděpodobně automatizovány nebo digitalizovány?

- Jaké technologie se objevují a jak můžete získat zkušenosti s jejich používáním?

-
-
-
- Jak technologie ovlivňují typ vaší práce nebo způsob, jakým plníte své úkoly?
-
-
-
-

- Jaké příležitosti a hrozby mohou přinést technologické inovace?
-
-
-
-

Díky těmto odpovědím vyplníte část Technologické faktory osobní PEST analýzy ve **Shrnutí 3** v **Zápisníku osobního rozvoje**. Po vyplnění oddílu určete potenciální příležitosti a hrozby, které mohou přinést politické faktory.

Politické faktory

Vezměte v úvahu vliv, který může mít vláda a její politika na příležitosti, které se naskýtají.

Praktická činnost 6.2

S pomocí svého kariérového poradce nebo školitele odborného vzdělávání a přípravy se pokuste odpovědět na většinu následujících otázek:

- Jaké nové zákony nebo předpisy mohou kariérní rozhodnutí ovlivnit?
-
-
-
-

- Víte o nějakých politikách nebo programech, které by některou volbu podpořily?
-
-
-
-



- Ovlivní některá z těchto politik vaši schopnost pracovat v určité oblasti, vydělávat určitou částku peněz nebo být přiměřeně zajištěn?

- Očekává se změna vlády nebo změna politiky?

- Jaké příležitosti a hrozby tyto změny nebo události představují?

Díky těmto odpovědím vyplníte část Politické faktory osobní PEST analýzy ve **Shrnutí 3 v Zápisníku osobního rozvoje**. Po vyplnění oddílu určete potenciální příležitosti a hrozby, které mohou politické faktory přinést.

Ekonomické faktory

Dále je třeba se zaměřit na ekonomické faktory, které mohou ovlivnit jejich rozhodnutí o dosažení určitého cíle.

Praktická činnost 6.3

Následující otázky povedou pracovníky k identifikaci ekonomických faktorů. S pomocí operátora kariérového poradenství nebo školitele odborného vzdělávání a přípravy se pokuste odpovědět následující otázky:

- Jaká je průměrná výše odměn v profesích nebo odvětvích, o které se zajímají?

- Očekává se, že mzdy porostou, poklesnou nebo zůstanou stejné?

- Mohou uspokojit své ekonomické potřeby na základě očekávané odměny?

- Jaká je současná a předpokládaná míra zaměstnanosti nebo nezaměstnanosti v těchto odvětvích?

- Jaká je dlouhodobá poptávka po pracovnících v těchto profesích?

- Jaké příležitosti a hrozby tyto změny nebo okolnosti představují?

Díky těmto odpovědím vyplníte část Ekonomické faktory osobní PEST analýzy ve **Shrnutí 3** v **Zápisníku osobního rozvoje**. Po vyplnění oddílu určete potenciální příležitosti a hrozby, které mohou ekonomické faktory přinést.

Sociokulturní faktory

Tyto společenské trendy ovlivňují, nakolik může být příležitost atraktivní.

Praktická činnost 6.4

Následující otázky povedou pracovníky k identifikaci sociokulturních faktorů. S pomocí operátora kariérového poradenství nebo školitele odborného vzdělávání a přípravy se pokuste odpovědět na většinu následujících otázek:

- Jaké demografické trendy ovlivní tyto možnosti osobního a profesního rozvoje?

- Očekává se, že se pro ně změní další nebo jiné požadavky na vzdělání?

- Mají trendy a změny v životním stylu vliv na žádanost těchto povolání?

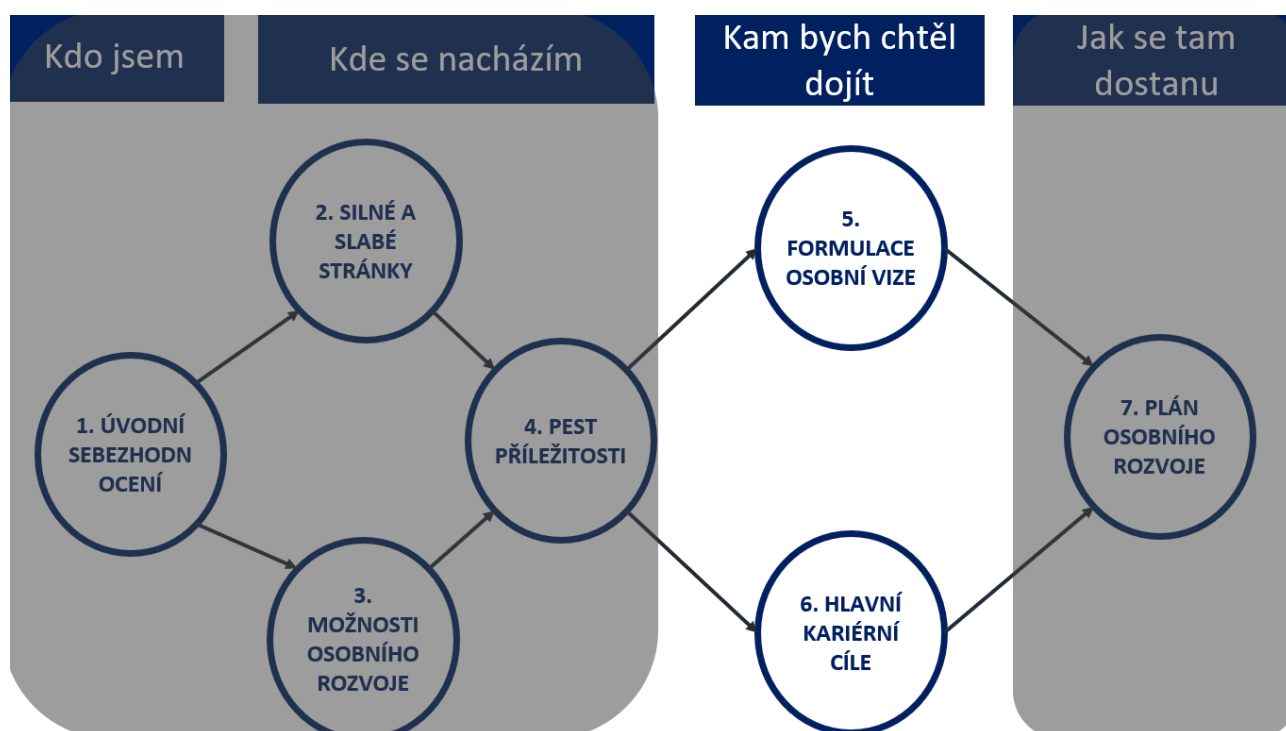
- Musíte při rozhodování o kariéře brát v úvahu rodinná očekávání? Jak ovlivní vaši schopnost být úspěšný?

- Jaké příležitosti a hrozby mohou tyto společenské trendy přinést?

Díky těmto odpovědím vyplníte část Socio-kulturní faktory osobní PEST analýzy na **Finalize 3** v **Zápisníku osobního rozvoje**. Po vyplnění oddílu určete potenciální příležitosti a hrozby, které mohou přinést ekonomické faktory.

Čas
90 minut

KAM BYCH CHTĚL DOJÍT?



Definování vašich kariérních cílů

E. Formulace osobní vize

PRAKTICKÁ AKTIVITA 7 - OSOBNÍ VIZE

Cíle

Cílem je vytvořit osobní vizi, která popisuje vaše hodnoty, silné stránky a cíle. Může být zaměřeno na životní nebo profesní cíle a má vás nasměrovat k vašim dlouhodobým snům.

VYTVOŘTE SI OSOBNÍ VIZI A ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOT!

Než začnete psát svou osobní vizi, položte si několik otázek, abyste si to usnadnili.

Vytvoření osobní vize může být sebereflexivní práce, proto věnujme několik minut přemýšlení o svých myšlenkách: to vám pomůže projít dalším čtyřkrokovým procesem.

Zde najdete několik důležitých otázek, které vám pomohou při přemýšlení a tvorbě formulace vize. Pokud jste více orientováni na akci, můžete se vrhnout na 4krokový proces a tyto otázky použít podle potřeby.

Jak na to (skupinové sezení a samostatně doma)

Dobře formulovaná osobní vize musí odpovídat na tyto otázky:

- Co chcete dělat?
- Proč?
- Jak to uděláte?

Při rozhodování o svých cílech můžete zvážit své hodnoty, silné stránky a dovednosti. Jejich zvážení vám poskytne cenný náhled na to, proč a jak děláte to, co jiní lidé dělají jinak.

Čas

120 minut



a. "Je něco, co jste udělali v dětství a na co jste dodnes hrdí?"
(*podívejte se prosím na výsledky aktivty 1*)

b. Při jakých činnostech se cítíte plní energie? (*podívejte se prosím na
výsledky aktivty 1*)



c. V čem si myslíte, že jste dobří? (*podívejte se prosím na
výsledky aktivit 4-5*).



d. Existují morální hodnoty (min. 3 - max. 6), bez kterých nemá život smysl?
(*podívejte se na výsledky aktivty 3*)

e. Co svět potřebuje? (**podívejte se na výsledky aktivit 6**)



Způsob, jak napsat osobní vizi

Metoda: Prohlášení o osobní vizi

Odpovězte na následující otázky a zkuste napsat vlastní vizi:

1. Čím byste chtěli, aby si vás lidé pamatovali? (**prosím, zamyslete se nad tím**)

2. Jaký životní/kariérní cíl by se vám podle vašich odpovědí na otázky **a, b, c, d, e (výše)** a **podle předchozí odpovědi** nejvíce hodil? (**prosím, zamyslete se nad tím**)

Pokud se o toto cvičení pokoušíte poprvé, může být náročné představit si, jak by měl být výrok formulován. Zde najdete několik příkladů z osobních prohlášení o vizi jiných lidí. Upozorňujeme, že jde pouze o příklady, které mají nabídnout vodítko, ale vaše prohlášení by mělo být jedinečné.

Stát se vedoucím týmu



"Chci se stát šéfem svého pracovního týmu. Jsem jen ředitelem kulturního sdružení. Když jsem byl mladý, byl jsem šéfem svého fotbalového týmu. Motivuje mě pomáhat ostatním lidem, aby ze sebe vydali to nejlepší. Rád se dávám k dispozici ostatním lidem, aby dosáhli skupinových cílů."

Získání kvalifikace montéra oken (pro nízkokvalifikované)



"Chci samostatně instalovat příslušenství. To spojuje mou práci s mou vášní pro modelářství. Mám dobrý pocit, když něco vytvořím."

Stát se odborníkem na instalaci "Chytrého sklenářství"



"Chci si nainstalovat chytré zasklení jako součást chytré domácnosti. To propojuje mou práci s mou vášní pro digitální hry. Mám pocit, že přispívám k tomu, aby moje práce byla chytřejší."

Stát se vedoucím recepce mého hotelu (ubytovací infrastruktura)



"Chci své zákazníky potěšit svou laskavostí a schopností předvídat jejich potřeby. Energii mi vždy dodává, když vidím spokojenost v jejich tvářích."

Stát se influencerem v komunitě cestovního ruchu na sociálních sítích



"Chci přeměnit běžné ubytovací struktury na exkluzivní. Souvisí to s mou vrozenou schopností nacházet dobré věci na každém místě a s mou vášní pro vyprávění příběhů. Pomáhá mi to cítit se jako tvůrce něčeho nového".

Stát se provozovatelem regeneračních prázdninových zážitků



"Chci své hosty potěšit svým dotykem a schopností předvídat a vytvořit zdravé prostředí. To souvisí s mou vrozenou vášní pro

*wellness. To, co mě motivuje, je realizovat pocit celkové pohody u
mých hostů."*

Stát se správcem robota



*"Chci se naučit digitální údržbě. Vede mě k tomu vrozená
zvědavost. Motivuje mě vědomí, že díky mému učení budou firmy
schopny efektivně využívat stroje a stanou se
konkurenceschopnějšími."*

Získání kvalifikace svářeče



*"Chci se naučit kvalifikovanému svářečství, které používá
inovativnější technologie. Žene mě vášeň pro vytváření železných
výrobků. Motivuje mě vědomí, že díky své práci mohu přispět k
větší pevnosti rámců karoserií/oken automobilů."*

Stát se zkušeným hotelovým úklidovým personálem



"Chci potěšit hotelové hosty svou laskavostí a schopností vytvořit uspořádaný a krásný pokoj. Souvisí to s mou vášní pro domácí pořádek a pro prostředí, které příjemně voní. To, co mi vždy přináší uspokojení, je přijímání komplimentů od mého šéfa".

Stát se inspektorem kvality



"Chci se podílet na vytváření vozů s nulovým výskytem vad laku. Pro mě, kdo je čistotný a miluje svá auta, je to pocit, že jsem pro motoristy užitečný."

Stát se pracovníkem kontroly kvality rámců oken



"Chci přispět k vytvoření okenních rámců s nulovými vadami. Souvisí to s mou láskou k dokonalosti. Motivuje mě vědomí, že díky mým výkonům nebudou mít zákazníci problémy a moje firma se stane konkurenceschopnější."

Stát se vedoucím hotelového úklidu



"Chci vést skupinu pokojských. Zatím jsem jen vedoucím svého volejbalového týmu a když jsem byla mladá, vždycky jsem byla šéfem svého týmu. To, co mě motivuje, je podporovat skupinu pokojských, aby vytvořily z pobytu v daném prostředí nezapomenutelný zážitek. Rád nacházím společná řešení a vedu ostatní k jejich naplňování."

Převést do praxe

Po přečtení těchto příkladů si uvědomte tři věci:

- Vaše osobní vize se může v průběhu let měnit. Nezapomeňte ji čas od času zkontrolovat.
- Nemusí to být dokonalé!!! Začněte s prohlášením, které vám dává smysl, a v případě potřeby můžete vždy provést změny.

- Mějte ji na viditelném místě a čas od času si ji přečtěte. Pomůže vám udržet se na cestě za svými cíli.

3. Osobní kariérní vize - Napište vlastní vizi, která zahrnuje **kariérní cíl** popsany v bodě 2 (strana ____) a **vystihuje vás**.

Níže navrhnete svou vizi kariéry a přepisujete ji, dokud s ní nebudete zcela spokojeni. Později ji zaznamenáte do svého plánu osobního rozvoje.

“	
	”



ALTERNATIVNÍ PRAKTICKÁ ČINNOST 7 - OSOBNÍ VIZE

Abychom vám pomohli připravit se na následující kroky, proveďte s kariérním poradcem/školicem rychlé praktické cvičení: zkuste si představit následující situaci:

Vaše místní noviny vás zvolily "mužem/ženou roku". Přirozeně se o vás chtějí dozvědět více. Reportér novin se s vámi setká, aby s vámi udělal rozhovor. Reportér může klást následující otázky (a v tomto směru přidávat i další):

Co vás na vaší práci nejvíce baví?
Co byste dělali, kdybyste vyhráli 1 milion eur v loterii?



Kde byste chtěli žít, kdyby peníze nebyly problém?
Jaká je vaše tajná dovednost?
Jak byste motivovali mladé lidi, aby si vybrali práci, kterou děláte?
Co byste udělali jinak, kdybyste byli na jeden den sami sobě šéfem?

Tato činnost otevře myšlení pracovníka pro následující úkoly.

F. Hlavní kariérní cíle

PRAKTICKÁ ČINNOST 8 - HLAVNÍ KARIÉRNÍ CÍLE

Cíle

Rozdělit svůj dlouhodobý cíl (osobní vizi) na zvládnutelné části (hlavní kariérní cíle).

Jak na to (skupinové sezení)

Přemýšlejte o své osobní vizi, kterou jste si napsali dříve, a navrhnete tři až šest cílů SMART, kterých budete muset dosáhnout, abyste ji naplnili. Snažte se, aby byly přesvědčivé a dynamické. Zapište je do prázdné tabulky (jejich konečnou verzi si zapíšete do **Zápisníku osobního rozvoje** (viz oddíl v Zápisníku). Oddíly Dovednosti, kvalifikace a Potřebné zkušenosti prozatím nechte prázdné - vrátíme se k nim při další praktické činnosti č. 9.

Čas

60 minut

Než se zamyslíte nad svými cíli SMART, najdete zde několik příkladů:

Příklad hlavních kariérních cílů vedoucího týmu

Cíl SMART 1:	Podporovat rozvoj lidských zdrojů
Cíl SMART 2:	Řízení podle cílů
Cíl SMART 3:	Řízení s vedením
Cíl SMART 4:	Získejte větší sebekontrolu
Cíl SMART 5:	Mít osobní mistrovství ve výrobním procesu
Cíl SMART 6:	

Příklad hlavních kariérních cílů Stát se kvalifikovaným montérem oken (pro nízkokvalifikované)

Cíl SMART 1:	Znalost celého procesu montáže oken
Cíl SMART 2:	Znalost všech funkcí okenních komponent
Cíl SMART 3:	Pochopení a řízení návrhu instalace
Cíl SMART 4:	Samostatnost při montáži tradičního okenního rámu
Cíl SMART 5:	Samostatnost při montáži inteligentního okenního rámu
Cíl SMART 6:	

Příklad hlavních kariérních cílů odborníka na instalaci inteligentních zasklení

Cíl SMART 1:	<i>Seznámení s nejběžnějšími chytrými brýlemi</i>
Cíl SMART 2:	<i>Instalace běžných chytrých brýlí</i>
Cíl SMART 3:	<i>Instalace chytrých brýlí vyrábějících energii</i>
Cíl SMART 4:	<i>Digitální propojení skla s cloudovou řídicí jednotkou budovy</i>
Cíl SMART 5:	
Cíl SMART 6:	

Příklad hlavních kariérních cílů pracovníka kontroly kvality okenních rámců

Cíl SMART 1:	<i>Porozumět technickému návrhu a řídit jej</i>
Cíl SMART 2:	<i>Podrobně se seznámit s vlastnostmi tří nových materiálů</i>
Cíl SMART 3:	<i>Pracovat na procesu, který využívá tři nové materiály.</i>
Cíl SMART 4:	<i>Rozvíjejte dovednosti v oblasti testování chytrých přípravků</i>
Cíl SMART 5:	<i>Znát obecně přípustné normy tolerance</i>
Cíl SMART 6:	

Příklad hlavních kariérních cílů inspektora kvality automobilů

Cíl SMART 1:	<i>Důkladná znalost standardních požadavků na lakování karoserie</i>
Cíl SMART 2:	<i>Seznámení s technikami hloubkové kontroly nátěrů</i>
Cíl SMART 3:	<i>Použití systémů umělého vidění xy</i>
Cíl SMART 4:	<i>Použití automatizovaného rozpoznávacího zařízení "xy"</i>
Cíl SMART 5:	<i>Používání nositelnosti s rozšířenou realitou "xy"</i>
Cíl SMART 6:	

Příklad hlavních kariérních cílů vedoucího recepce hotelu

Cíl SMART 1:	<i>Převzít odpovědnost za svou oblast</i>
Cíl SMART 2:	<i>Hodnocení členů týmu</i>
Cíl SMART 3:	<i>Správa účetnictví příjmu</i>
Cíl SMART 4:	<i>Řízení prostřednictvím pákového efektu vedení</i>
Cíl SMART 5:	<i>Zvýšení sebekontroly</i>

Cíl SMART 6:	
---------------------	-------

Příklad hlavních kariérních cílů operátora pro regenerační dovolenou

Cíl SMART 1:	<i>Seznamte se s hlavními typy regeneračního turismu</i>
Cíl SMART 2:	<i>Manipulace s přírodními wellness produkty</i>
Cíl SMART 3:	<i>Znát do hloubky prospěšné vlastnosti wellness produktů (potravin a kosmetiky).</i>
Cíl SMART 4:	<i>Rozvíjet hluboký a respektující vztah</i>
Cíl SMART 5:	<i>Úspěšné zvládání osobních emocí</i>
Cíl SMART 6:	<i>Použití technik</i>

Příklad hlavních kariérních cílů zkušených pracovníků hotelového úklidu

Cíl SMART 1:	<i>Seznamte se s hlavními sadami ložního prádla podle typu pokoje</i>
Cíl SMART 2:	<i>Rychlé uspořádání místnosti</i>
Cíl SMART 3:	<i>Rozvíjet hluboké a respektující vztahy se zákazníky</i>
Cíl SMART 4:	<i>Správné používání přírodních produktů pro čištění místností</i>
Cíl SMART 5:	<i>Úspěšné zvládání osobních emocí</i>
Cíl SMART 6:	<i>Použijte techniky na adrese</i>

Příklad hlavních kariérních cílů vedoucího hotelového úklidu

Cíl SMART 1:	<i>Plánování uspořádání místností</i>
Cíl SMART 2:	<i>Převzít odpovědnost za svou oblast</i>
Cíl SMART 3:	<i>jednání s dodavateli prádla a účetními</i>
Cíl SMART 4:	<i>Podporovat profesní rozvoj lidských zdrojů</i>
Cíl SMART 5:	<i>Použití technik</i>
Cíl SMART 6:	

Příklad hlavních kariérních cílů vlivného pracovníka v oblasti cestovního ruchu na sociálních sítích

Cíl SMART 1:	<i>Poznávání málo známých turistických destinací</i>
Cíl SMART 2:	<i>Použijte atraktivní techniky vyprávění příběhů</i>
Cíl SMART 3:	<i>Efektivní zpracování příspěvku</i>
Cíl SMART 4:	<i>Interpretovat reakce a zpětnou vazbu</i>
Cíl SMART 5:	<i>Správa osobní značky</i>
Cíl SMART 6:	

Příklad hlavních kariérních cílů údržbáře průmyslových robotů

Cíl SMART 1:	<i>Důkladně se seznámit s mechanikou a softwarovým řízením automatizovaného stroje xy</i>
Cíl SMART 2:	<i>Oprava chyb v programu</i>
Cíl SMART 3:	<i>Bezproblémová interakce a spolupráce se strojem</i>
Cíl SMART 4:	<i>Sledování stroje pomocí techniky xy</i>
Cíl SMART 5:	<i>Znalost programovacího jazyka xy</i>
Cíl SMART 6:	

Příklad hlavních kariérních cílů kvalifikovaného svářeče

Cíl SMART 1:	<i>Použijte inovativní technologii svařování s názvem "yz".</i>
Cíl SMART 2:	<i>Použití digitálních svářeček s názvem "YZ"</i>
Cíl SMART 3:	<i>Interpretace údajů o kvalitě svařování</i>
Cíl SMART 4:	<i>Použití techniky svařování "abc" s použitím nového materiálu "zx"</i>
Cíl SMART 5:	
Cíl SMART 6:	

Ted' je řada na vás!!! Přemýšlejte o své osobní vizi, navrhnete tři až šest SMART kariérních cílů, kterých budete muset dosáhnout, abyste ji naplnili. Pomůže vám s tím operátor CGD nebo školitel VET!!!

Vaše hlavní kariérní cíle

Cíl SMART 1:	
Cíl SMART 2:	
Cíl SMART 3:	
Cíl SMART 4:	
Cíl SMART 5:	
Cíl SMART 6:	

Při této činnosti se pracovník ujme neobvyklé role: stane se manažerem. Situace je následující:

ALTERNATIVA PRAKTICKÁ ČINNOST 8 - HLAVNÍ KARIÉRNÍ CÍLE

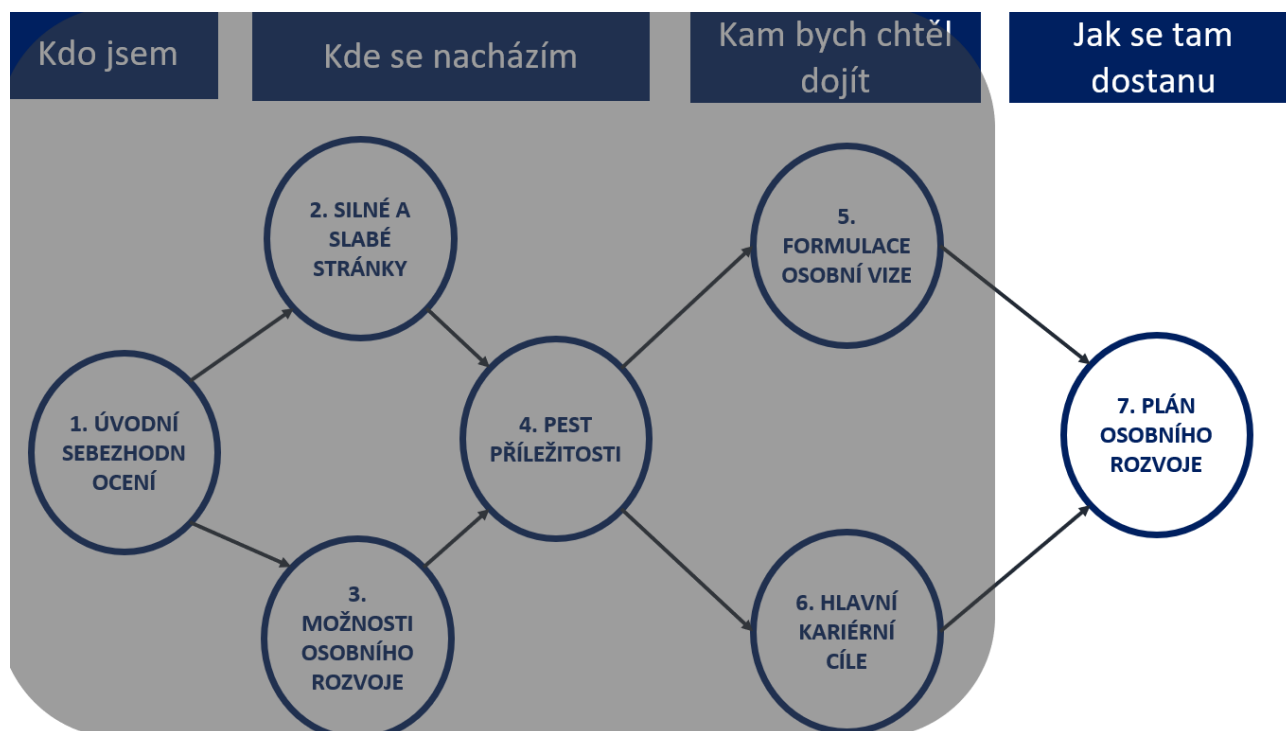
Pracovník je volán ke svému vedoucímu.. Vedoucí nabídne pracovníkovi možnost nechat se zaškolit na nový stroj, který bude mít firma příští rok. K překvapení manažera se pracovník zdráhá tuto nabídku přijmout. Úkolem manažera je nyní pracovníka přesvědčit, aby školení absolvoval.

Důvody, proč se pracovník nechce rekvalifikovat (jako návrhy pro provozovatele):

- Na to už jsem moc starý.
- Vždycky jsem měla problém naučit se něco teoretického, jsem spíš praktická.
- Nemohu nechat svou rodinu po dobu školení samotnou.
- Nejsem si jistý, zda budu schopen zvládnout své nové úkoly.
- Obávám se, že pokud se mi nepodaří úspěšně dokončit toto školení, přijdu o práci.

Kvůli výměně rolí bude muset pracovník přemýšlet zcela jinak. Bude konfrontován s vlastními argumenty. To povede ke zpochybnění jeho vlastní motivace a hodnot a otevře ho to následujícímu procesu.

JAK SE TAM DOSTANU?



G. Vytvoření plánu osobního rozvoje

Provedení auditu dovedností

PRAKTICKÁ ČINNOST 9 DOVEDNOSTI

Cíl

Zatím jste si stanovili, kam chcete dojít, a určili jste hlavní kroky, které musíte udělat, abyste se tam dostali. Nyní se kriticky podíváte na svou současnou situaci a určíte všechny mezery v dovednostech a znalostech, které potřebujete doplnit.

Jak na to (skupinové sezení a samostatná práce)

Podívejte se na svou osobní vizi (činnost č. 7) a na své hlavní kariérní cíle (činnost č. 6) a vyplňte oddíl Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti.

Začněte tím, že si projdete slabé stránky, které jste identifikovali ve svých analýzách silných a slabých stránek a PEST (činnost č. 2 a 3).

Zde najdete hlavní kroky:

1. *Potřebujete rozvíjet nebo zlepšovat nějaké dovednosti související s prací (technické dovednosti) nebo je potřeba je potlačit či zvládnout?*

(zde uveďte tyto dovednosti)

Dále se zamyslete nad lidmi, kteří mají přístup k dosažení vašich kariérních cílů (váš šéf, personalista, podnikatel atd.).

2. *Co budou hledat u vhodného kandidáta na konkrétní nebo aktualizovanou pracovní pozici, kterou chcete zastávat?*

(zde uveďte tyto dovednosti)

(Možná doufáte, že vás lidé "povýší na novou pozici" bez některých z těchto dovedností nebo kvalifikace, ale ve skutečnosti to pravděpodobně neudělají. Koneckonců, důsledky špatné volby na aktualizované pracovní místo nebo roli mohou být obrovské).

Pokud je to vhodné, zeptejte se těchto lidí, co chtějí, nebo věnujte čas průzkumu dovedností, které budete potřebovat (podívejte se na požadavky uvedené v popisech pracovních míst nebo inzerátech, poraďte se s personálním oddělením a vyhledejte příslušné kurzy). Kariérní pracovníci a školitelé odborného vzdělávání a přípravy jsou schopni vám pomoci a informovat vás o těchto potřebách dovedností. Pečlivě se seznamte s nejdůležitějšími dovednostmi.

3. *Potřebujete rozvíjet nebo zlepšovat měkké dovednosti? Použijte test měkkých dovedností, který najdete níže, a poté tyto měkké dovednosti uveďte zde.*

4. *Potřebujete rozvinout nebo zlepšit nějaké digitální dovednosti? Použijte prosím test, který najdete zde <https://digital-skills-jobs.europa.eu/digitalskills/screen/home>, a poté zde tyto digitální dovednosti uveďte.*

Nyní si vyberte *nejdůležitější dovednosti, které musíte rozvíjet, a zapište je do sekce "Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti" v části Hlavní kariérní cíle na straně 6 Zapisníku osobního rozvoje (str. 62).*

Níže najdete tři příklady.

Čas

180 minut

Příklad:

Hlavní kariérní cíle *Stát se kvalifikovaným montérem oken (pro nízkokvalifikované)*

Cíl SMART 1:	<i>Znalost celého procesu montáže oken</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- Zkušenosti s WBL na čtyřech různých pozicích instalatéra v mém týmu po dobu dvou let.	
Cíl SMART 2:	<i>Znalost všech funkcí okenních komponent</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- Získání on-line kurzu o <i>funkcích okenních komponent</i> (30 hodin on-line kurzu odborného vzdělávání a přípravy)	
Cíl SMART 3:	<i>Porozumět projektu návrhu instalace a řídit jej</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- Získání online kurzu <i>gramotnosti v oblasti digitálního projektování oken</i> (10 hodin on-line kurzu odborného vzdělávání a přípravy)	



- absolvovat šestiměsíční kurz učení na pracovišti zaměřený na *týmovou práci*.

Cíl SMART 4:

samostatnost při montáži tradičního okenního rámu

Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti

- Mít tříleté pracovní zkušenosti na všech různých pozicích v mém týmu.
- Absolvování online kurzu vztahových dovedností

Cíl SMART 5:

samostatnost při montáži inteligentních okenních rámu

Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti

- Absolvování pracovního kurzu pro montáž *inteligentních okenních rámu* (tříměsíční kurz WBL).
- Mít roční praxi v oblasti montáže *inteligentních okenních rámu*.

Cíl SMART 6:

.....

Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti

Cíl SMART __:

Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti

Hlavní kariérní cíl: *Stát se vedoucím recepce hotelu*

Cíl SMART 1:	<i>Převzít odpovědnost za svou oblast</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- Absolvovat kurz rozhodování a odpovědnosti (30 hodin). - 12měsíční praxe na pozici zástupce vedoucího recepce.	
Cíl SMART 2:	<i>Umět dobře hodnotit členy týmu</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- Absolvování kurzu "Jak úspěšně řídit lidské zdroje" (80 hodin). - Absolvovat kurz "jak učit na pracovišti" (20 hodin).	
Cíl SMART 3:	<i>Správa účetnictví příjmu</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- 12měsíční praxe na pozici zástupce vedoucího recepce.	
Cíl SMART 4:	<i>Řízení prostřednictvím pákového efektu vedení</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- Absolvování koučovacího kurzu pro nové typy vedení (na jeden rok). - 12měsíční praxe na pozici zástupce vedoucího recepce.	
Cíl SMART 5:	<i>Zvýšení sebekontroly</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- Absolvování kurzu zvládání emocí	
Cíl SMART 6:	
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	



Cíl SMART __:	
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	

Hlavní kariérní cíl: *Stát se údržbářem průmyslových robotů*

Cíl SMART 1:	<i>Důkladně se seznámit s mechanikou a softwarovým řízením automatizovaného stroje xy.</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- Získání online kurzu <i>automatizované strojové gramotnosti xy</i>	
Cíl SMART 2:	<i>Oprava chyb v programu</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- Získání online kurzu <i>programování strojové gramotnosti xy</i>	
Cíl SMART 3:	<i>Bezproblémová interakce a spolupráce se strojem</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- 24měsíční praxe na výrobní lince se <i>strojem xy</i>	
Cíl SMART 4:	<i>Sledování stroje pomocí techniky</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- Chcete-li získat online kurz o <i>používání techniky</i> - 24měsíční praxe na výrobní lince se <i>strojem xy</i> - Získat online kurz "jak vést schůzky pomocí digitálních aplikací" (5 hodin)	

Cíl SMART 5:	<i>Znalost programovacího jazyka</i>
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
- Získání online kurzu <i>gramotnosti v programovacím jazyce</i> - 24měsíční praxe na výrobní lince se <i>strojem xy</i>	
Cíl SMART 6:	
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	
Cíl SMART __:	
Potřebné dovednosti, kvalifikace a zkušenosti	

Test měkkých dovedností

Jedná se o test, který má pracovníkům umožnit strukturovaně zvážit jejich měkké dovednosti (včetně komunikačních, angažovaných, analytických, plánovacích a organizačních a akčních dovedností).

Cíl: poskytnout pracovníkům s nízkou kvalifikací strukturovaný způsob, jak zvážit jejich měkké dovednosti, včetně komunikačních, angažovaných, analytických, plánovacích a organizačních a akčních dovedností.

Pracovníci s nízkou kvalifikací by měli dostat příležitost zamyslet se nad svými měkkými dovednostmi a diskutovat o nich, aby byli vždy zaměstnatelní na pracovišti. To umožní pracovníkům s nízkou kvalifikací zvážit konkrétní oblasti o zvyšování kvalifikace, na které se mohou při práci zaměřit.

	Oblast dovedností a schopností	Velmi kvalifikační	Středně kvalifikační	Potřebuje meškolení
	KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI (porozumění druhým a porozumění sobě samému)			
1	Jsem si vědom důležitosti řeči těla	☐	☐	☐
2	Mohu předávat dovednosti ostatním lidem	☐	☐	☐
3	Umím vyhledávat a prezentovat informace ostatním lidem, např. jiným pracovníkům, skupinám a vedení.	☐	☐	☐
4	Dobře se mi mluví v neformálních skupinách a na schůzkách.	☐	☐	☐
5	Umím dobře naslouchat v situacích jeden na jednoho i ve větších skupinách.	☐	☐	☐
6	Mám dovednosti pro vedení rozhovorů	☐	☐	☐
	Dovednosti pro práci s lidmi (dovednosti pro práci s lidmi)			
7	Je mi jasné, co se týče odpovědnosti v pracovních situacích.	☐	☐	☐
8	Dokážu dobře pracovat v nestrukturovaných situacích	☐	☐	☐
9	Uvědomuji si napětí na pracovišti, když k němu dojde.	☐	☐	☐
10	Umím vhodně reagovat v krizových situacích	☐	☐	☐
11	Mohu poskytnout podporu kolegům v práci	☐	☐	☐
	ANALYTICKÉ DOVEDNOSTI (zjišťování a pochopení toho, co se děje)			
12	Jsem schopen kriticky posoudit informace	☐	☐	☐
13	Jsem schopen zhodnotit svou práci a podle toho upravit svou pracovní morálku.	☐	☐	☐
	PLÁNOVACÍ A ORGANIZAČNÍ DOVEDNOSTI (Připravit se na kroky, které povedou k tomu, aby se něco udělalo / aby se věci udělaly)			
14	Umím si zorganizovat vlastní práci	☐	☐	☐
15	Umím organizovat práci v týmu.	☐	☐	☐
16	Rozumím procesu plánování v práci	☐	☐	☐
17	Umím si stanovit priority své práce a času	☐	☐	☐
	AKČNÍ DOVEDNOSTI (jak něco udělat)			
18	Umím si stanovit cíle a systematicky na nich pracovat.	☐	☐	☐
19	Umím volit mezi možnostmi a strategicky reagovat na situace.	☐	☐	☐
20	Mohu najít nové zdroje informací	☐	☐	☐

Na konci testu si do výše uvedeného bodu č. 3 poznamenejte dovednosti, které jste označili jako "Potřebují školení", nebo pokud jsou velmi důležité, jako "Středně kvalifikovaní".



Příklad pracovního listu plánu osobního rozvoje

Jméno:	Současná pozice:	Datum zahájení:							
Jorge	Asistent pro instalaci oken	1. října , 2022							
Kariérní poslání (čeho chcete dosáhnout a proč)									
<i>Staňte se kvalifikovaným montérem oken</i>									
Hlavní kariérní cíle (čeho potřebujete dosáhnout ve střednědobém horizontu, abyste podpořili své poslání)									
Cíl: <i>Znát celý proces montáže oken</i>	Cílové datum: Konec roku 2024	Cíl: <i>Samostatnost při montáži tradičního okenního rámu</i>	Cílové datum: konec roku 2024						
Cíl: <i>Znát všechny funkce okenních komponentů</i>	Cílové datum: Červen 2023	Cíl: <i>Být samostatný při instalaci inteligentních okenních rámu.</i>	Cílové datum: konec roku 2025						
Cíl: <i>Pochopit a řídit návrh instalace</i>	Cílové datum: Prosinec 2023	Cíl:	Cílové datum:						
Audit dovedností									
Dovednost/kompetence	Hodn ost				Dovednost/kompetence	Hodn ost			
	Nyní	6m	1ro k	3 rok y		Nyní	6m	1ro k	3 rok y
Schopnost montáže okenních rámu				*					
Schopnost rozpoznat a zpracovat všechny funkce součástí okna			*						
Schopnost spravovat digitální design oken				*					
Schopnost pracovat v týmu		*							

Schopnost řídit pracovní vztahy			*						

Pracovní list plánu osobního rozvoje

Vytiskněte si tolik kopií, kolik potřebujete pro vlastní potřebu.

Jméno:	Současná pozice:	Datum zahájení:							
Kariérní poslání (čeho chcete dosáhnout a proč)									
Hlavní kariérní cíle (čeho potřebujete dosáhnout ve střednědobém horizontu, abyste podpořili své poslání)									
Cíl:	Cílové datum:	Cíl:	Cílové datum:						
Cíl:	Cílové datum:	Cíl:	Cílové datum:						
Cíl:	Cílové datum:	Cíl:	Cílové datum:						
Audit dovedností									
Dovednost/kompetence	Hodn ost				Dovednost/kompetence	Hodn ost			
	Nyní	6m	1ro k	3 rok y		Nyní	6m	1ro k	3 rok y



H. Vytvoření akčního plánu

PRAKTICKÁ ČINNOST 10 - AKČNÍ PLÁN

Tuto praktickou činnost musíte provést podle schématu, které najdete na  . shrnutí č. 8.

Cíle

Cílem je určit krátkodobé rozvojové cíle a akční kroky, na kterých můžete ihned začít pracovat, abyste dosáhli svých hlavních kariérních cílů.

Zaměřuje se na nedostatky v dovednostech, které jste zjistili v rámci auditu dovedností.

Jak na to (skupinová sezení a samostatně doma)

Pro pracovníka

První krok akčního plánu

1. Vyberte si období plánování, které nejlépe odpovídá vašim podmínkám, a přidejte je do akčního plánu. Obvykle se plánovací období vztahuje na následujících šest až dvanáct měsíců.
2. U každého hlavního kariérního cíle se zamyslete nad tím, čeho chcete během plánovacího období dosáhnout. Dále pečlivě zhodnoťte každou z mezer v dovednostech, které jste identifikovali v auditu dovedností, a zvažte, jak ji hodláte odstranit. Tyto rozvojové cíle přidejte do svého akčního plánu.

Druhý krok akčního plánu

U každého rozvojového cíle si promyslete konkrétní kroky, které podniknete k jeho dosažení. Pokud například potřebujete dokončit kurz, budete muset napsat nějakou motivaci pro svého šéfa nebo personální oddělení, abyste nastínili, proč by vám ho organizace měla zaplatit.

V závislosti na povaze cíle mohou existovat činnosti, které závisí na zapojení dalších lidí, například vašeho nadřízeného nebo kolegů z týmu. Mezi faktory, které je třeba vzít v úvahu, patří:

- *Jaké školení nebo vzdělání potřebujete?*
- *Jaké zkušenosti potřebujete?*
- *Jak toto školení a/nebo zkušenosti získáte? (Například sdílené pracovní místo, školení na pracovišti, kurzy, e-learning nebo zkušenosti z dobrovolnické činnosti.)*
- *Jakou podporu potřebujete?*
- *Co pro vás udělají ostatní? (Mentor, kouč, hodnocení.)*

Zapište si své akční kroky na závěr 8. kapitoly Zapisníku osobního rozvoje a uveďte datum, do kdy je hodláte splnit.

Třetí krok akčního plánu

Ve sloupci Překážky a řešení uveďte všechny obtíže, které předpokládáte. Promyslete, jak je překonáte, a případně přidejte další cíle.

Jakmile začnete pracovat na svých rozvojových cílech, přidejte výzvy, které jste museli překonat, a запиšte si plánovaná a skutečná řešení. Tyto informace můžete použít při plánování a přípravě budoucích Cílů rozvoje.

Čas

180 min.

Podívejte se na příklad Příklad akčního plánu

Akční plán pro příští___měsíců (6/9/12). <i>Kvalifikovaný montér oken</i>			
Cíl rozvoje	Akční kroky	Dokončit do (datum)	Překážky/řešení
<i>Znalost celého procesu montáže oken</i>	Zkušenosti s WBL na čtyřech různých pozicích instalatéra v mém týmu po dobu dvou let.	Konec roku 2024	Personálu je nedostatek a rotace není možná. Změna společnosti
<i>Znalost všech funkcí okenních komponent</i>	Získání on-line kurzu o <i>funkcích okenních komponent</i> (30 hodin on-line kurzu odborného vzdělávání a přípravy)	Konec roku 2024	Kurz nelze absolvovat bez kvalifikace Nejprve si udělám kvalifikační kurz
.....			



Akční plán pro příští___měsíců (6/9/12). <i>Hlavní recepční hotelu</i>			
Cíl rozvoje	Akční kroky	Dokončit do (datum)	Překážky/řešení
<i>Převzít odpovědnost za svou oblast</i>	- absolvovat kurz rozhodování a odpovědnosti (30 hodin).	Konec roku 2023	Pracovní zátěž Udělám to ve volném čase
<i>Převzít odpovědnost za svou oblast</i>	- 12měsíční praxe na pozici zástupce vedoucího recepce.		Personální manažer není k dispozici, aby mi umožnil absolvovat pracovní stáž. Předvedu jí svůj důsledný plán rozvoje
<i>Umět dobře hodnotit členy týmu</i>	- Získat kurz "Jak úspěšně řídit lidské zdroje" (80 hodin).	Konec roku 2023	Pracovní zátěž Udělám to ve volném čase
<i>Umět dobře hodnotit členy týmu</i>	- absolvovat kurz "jak učit na pracovišti" (20 hodin).	Konec roku 2023	Pracovní zátěž Udělám to ve volném čase



Akční plán pro příští___měsíců (6/9/12). <i>Údržbář průmyslových robotů</i>			
Cíl rozvoje	Akční kroky	Dokončit do (datum)	Překážky/řešení
<i>Důkladně se seznámit s mechanikou a softwarovou správou automatizovaného stroje xy.</i>	- Získání online kurzu <i>programování strojové gramotnosti xy</i> -	Konec roku 2023	Nemluvím anglicky Předtím, než budu absolvovat kurz anglického jazyka
<i>Bezproblémová interakce a spolupráce se strojem</i>	- 24měsíční praxe na výrobní lince se <i>strojem xy</i> -	Konec roku 2023	Automatizovaný stroj bude instalován v roce 2024. Každou sobotu budu mít tuto zkušenost v jiné společnosti.
	-		

Akční plán

Vytiskněte si tolik kopií, kolik potřebujete pro vlastní potřebu.

Akční plán pro příští ____ měsíců (6/9/12). _____			
Cíl rozvoje	Akční kroky	Dokončit do (datum)	Překážky/řešení
.....			
.....			
.....			

Hypotéza programu

Kroky a praktické činnosti	Typ učení a čas		Počet sezení
	Skupinové sezení	Sám doma	
KDO JSEM?			
A. Úvod a sebehodnocení			
Praktická činnost 1. Vzpomeňte si, jak jste byli malí	60 minut		1
Praktická činnost 2 Popište se pomocí přídavného jména		X	
Praktická aktivita 3 KRUTOST-LASKAVOST-HODNOTY- (Seznam příkladů)		X	
KDE JSEM?			
B. Analýza silných a slabých stránek			
Praktická činnost 4 Prozkoumejte své silné a slabé stránky	X 120 min		2
C. Možnosti osobního rozvoje			
Praktická činnost č. 5 <u>Možnosti</u> osobního rozvoje	X 60 min		1
D. Osobní analýza PEST			
Praktická činnost č. 6 Osobní PEST <u>analýza</u>	X 180 min	X	3
KAM BYCH CHTĚL JET?			
E. Prohlášení o osobní vizi			
Praktická aktivita 7 Osobní <u>vize</u>	X 120 min	X	2
F. Než začnete psát svou osobní vizi, položte si několik otázek.			
F. Hlavní kariérní cíle			
Praktická činnost 8 hlavních kariérních cílů	X 60 min		1
JAK SE TAM DOSTANU?			
G. Vytvoření plánu osobního rozvoje			
Praktická činnost 9 Dovednosti	X 180 min	X	3
H. Vytvoření akčního plánu			
Praktická činnost 10 Akční <u>plán</u>	X 180 min	X	3