BECOMING

# Jak lépe využívat čas a znalosti

## VZDĚLÁVACÍ MATERIÁL

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

# V TOMTO MODULU SE DOZVÍTE

- Metoda 10-10-10 jako kompas v každodenním životě a práci
- Jaké jsou mé sny?
- Jaký jsem typ studenta?
- Jaká je nejlepší cesta vzdělávání?
- Proč se nikam bez přestávky nedostanu

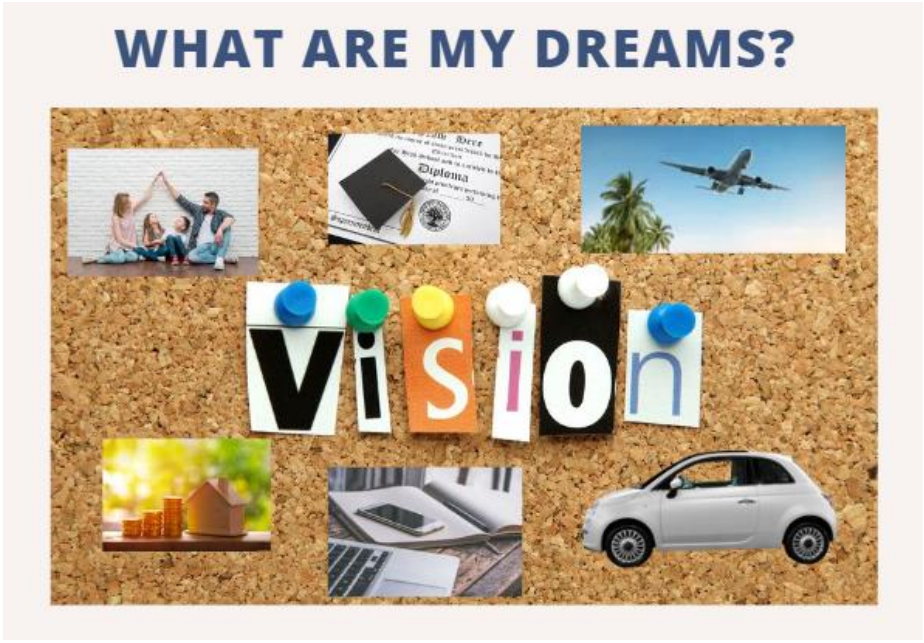
# Metoda 10-10-10 jako kompas v každodenním životě a práci

Metoda 10-10-10 pomáhá činit správná rozhodnutí a slouží jako **kompas pro každodenní život a práci**. Položte si následující otázku: Jaký vliv budou moje rozhodnutí mít v krátkodobém, střednědobém nebo dlouhodobém horizontu? Pomohou vám dva příklady:

**Každodenní život:** Co se stane, když nebudu chodit do posilovny? Co se stane za 10 minut, za 10 měsíců a za 10 let?
**Práce:** Co se stane, když budu pokračovat ve svém vzdělávání? Kde budu za 10 minut, za 10 měsíců a za 10 let?

# Jaké jsou mé sny?

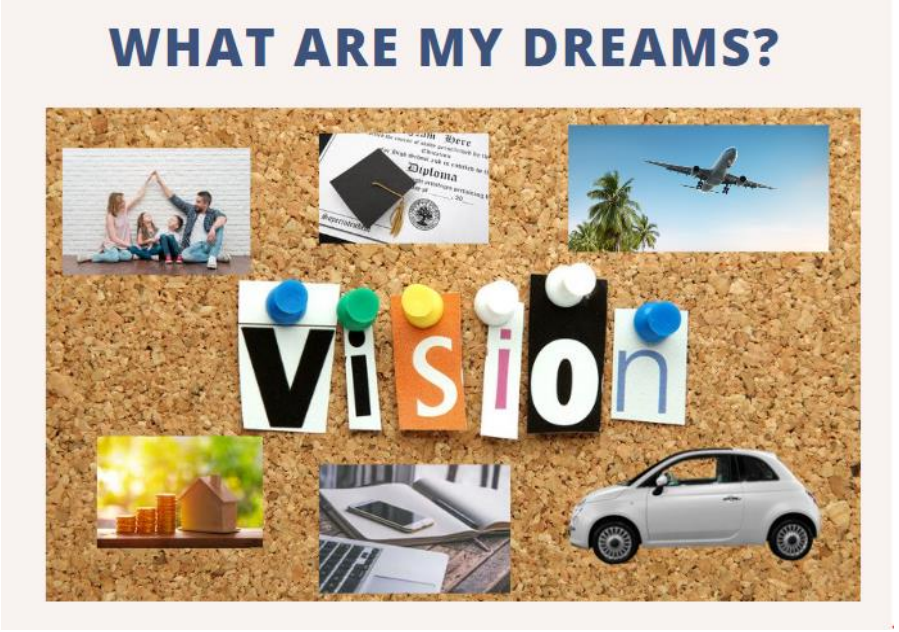
**Metoda 10-10-10** vám také pomůže uskutečnit vaše sny. Čeho chcete dosáhnout v osobním i profesním životě? Kde byste chtěli být za 10 měsíců nebo 10 let? Nejlepší je si své sny vizualizovat. Můžete tak učinit například pomocí nástěnky vizí, tzv. **vision board**.



# Jaké jsou mé sny?

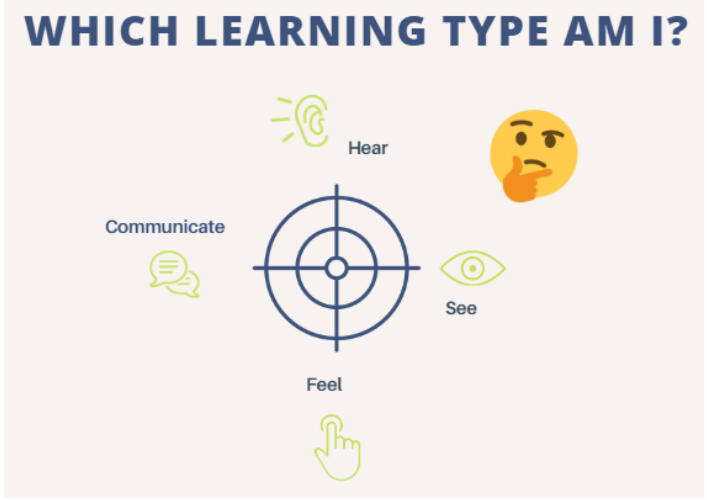
**Co je to „vision board“?**
Je to **soubor fotografií, textů, citátů a pozitivních vět**. Pomáhá vám vizualizovat vaše cíle. Čím víc je vám jasné, kam chcete dojít, tím se cítíte více spojeni se svými sny, rozvíjíte pozitivní pocity a cesta k nim je pro vás snazší!

**Najděte si vhodné místo, kde vám to nástěnka bude připomínat. Svoji „vision board“ můžete upravovat, jakmile budou nové cíle a sny přibývat.**



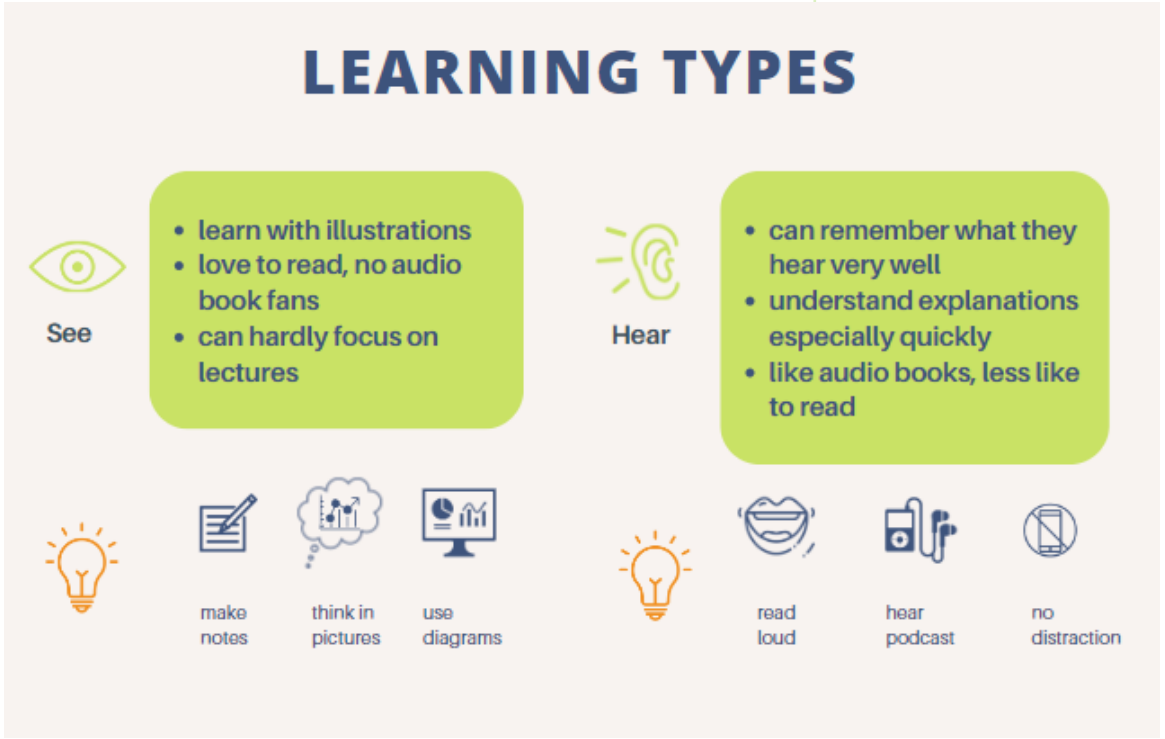
# Jaký jsem typ studenta?

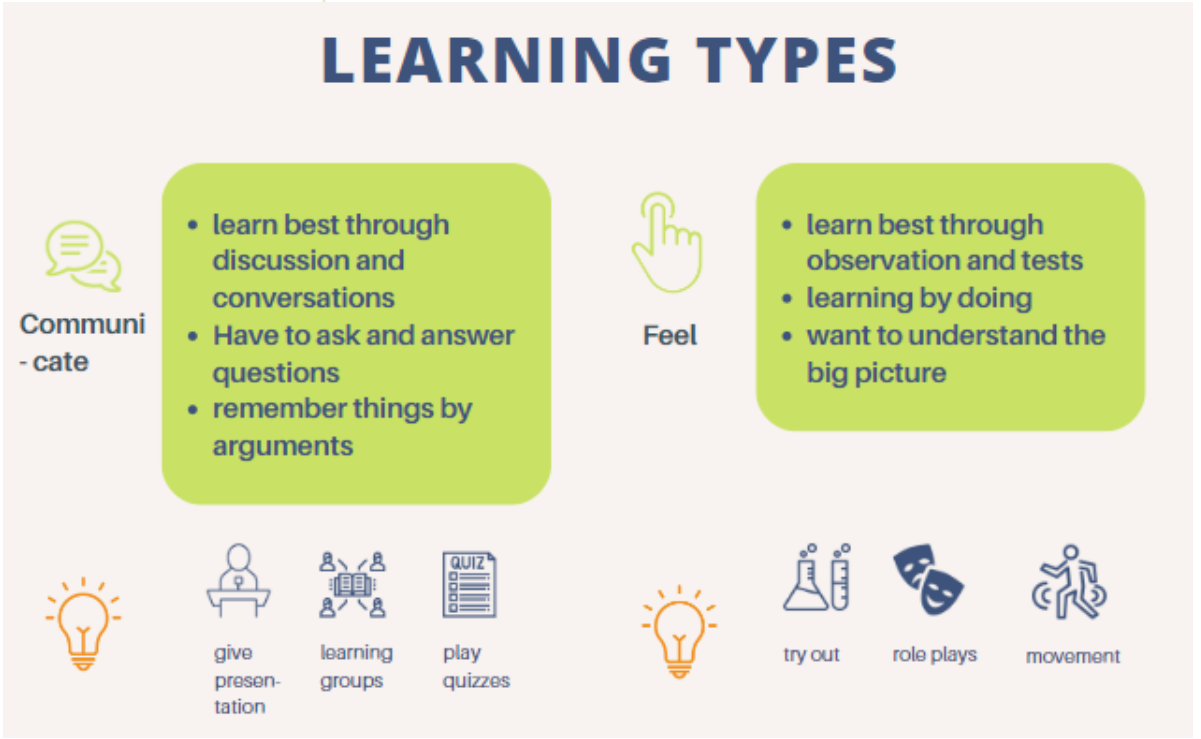
Dosáhnout svých snů bez překročení komfortní zóny a učení se novým věcem je obtížné. Učení však není pro každého snadné. Důvodem však většinou je to, že nevíte, jaký typ studenta jste.



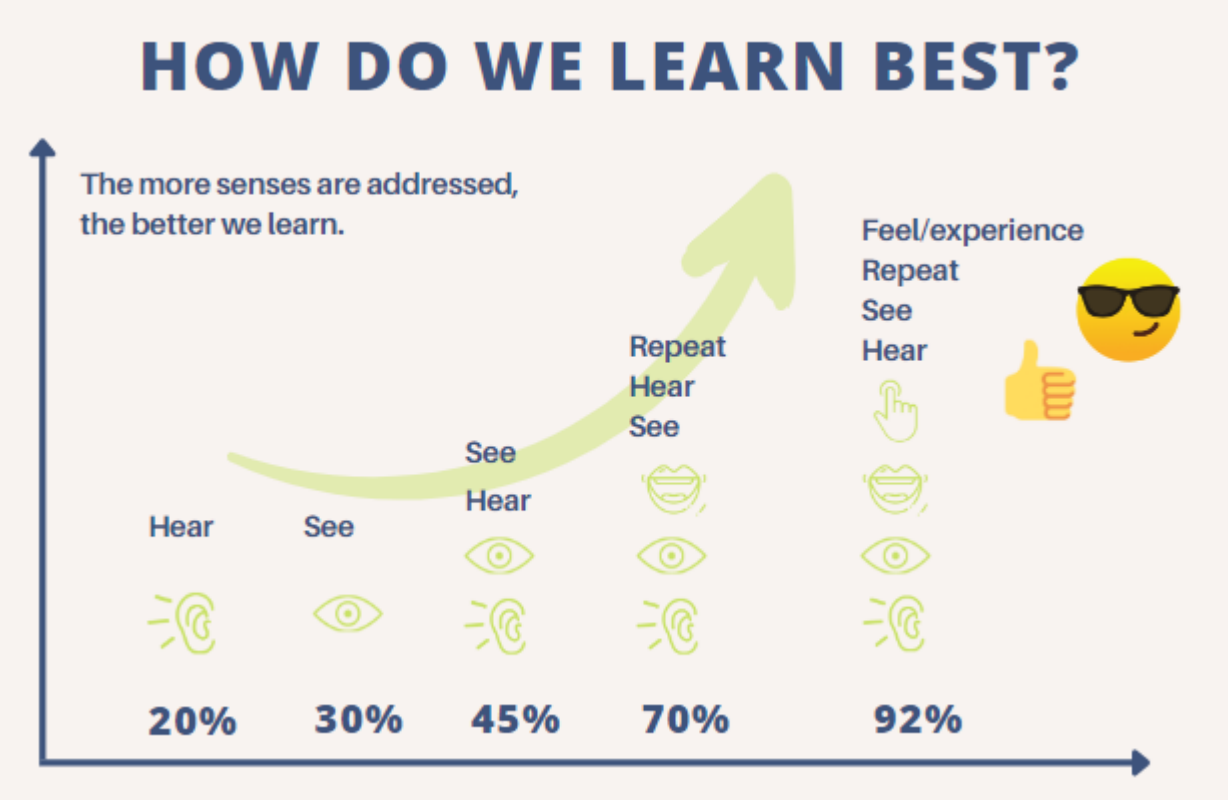

**Jaký typ učení mi vyhovuje?**
Někteří lidé jsou schopni si dobře zapamatovat učební látku, když ji čtou, jiní když poslouchají přednášejícího, a někdo se učí snadněji, když si látku zapisuje nebo o ní diskutuje s ostatními či si ji sám zkouší. Často se jedná o kombinaci všech těchto možností.

# Jaký jsem typ studenta?



# Jaký jsem typ studenta?



# Jaká je nejlepší cesta vzdělávání?

Nyní již víme, jaký typ studenta jsme. To znamená, že můžeme uvažovat o tom:

- ➔ **CO se chceme naučit?** (příklady: absolvovat školu/ nějakou profesi, stát se vedoucím pracovníkem nebo vytvořit prezentaci v PowerPointu).
- ➔ **JAKÝM ZPŮSOBEM se to chceme naučit?**

Pokud si chcete udělat maturitu nebo získat odbornou kvalifikaci, můžete tak učinit pouze prostřednictvím certifikovaného vzdělávacího programu. Obraťte se proto nejlépe na příslušného konzultanta a požádejte ho o radu ohledně různorodých požadavků, časového rámce a nákladů. Najdete jej ve vzdělávacích organizacích, na úřadu práce a v dalších institucích.

# Jaká je nejlepší cesta vzdělávání?

Samozřejmě se ale také můžete **sebevzdělávat**. Ať už je to prostřednictvím YouTube kanálu, podcastů nebo výměnou názorů s kolegy - to vše vám pomůže.

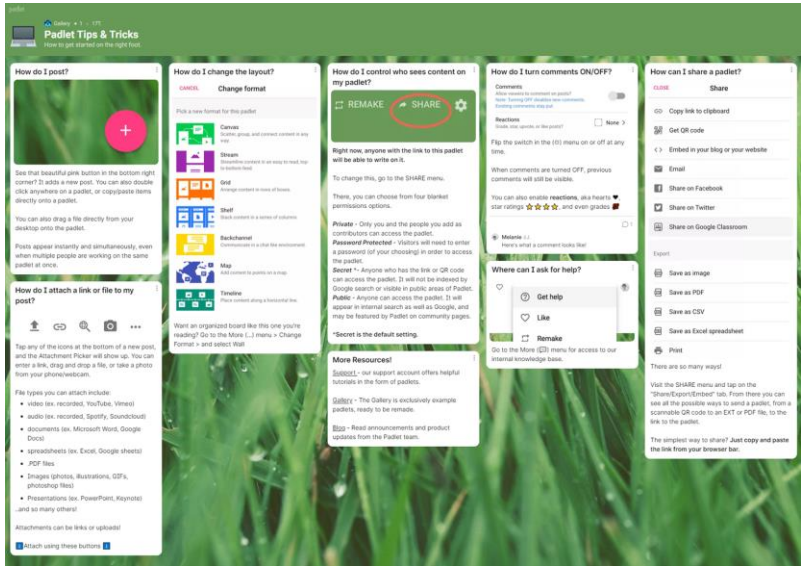
**Zde naleznete šablonu, kterou můžete použít jako vodítko pro lepší strukturování zdrojů znalostí.**

# Jaká je nejlepší cesta vzdělávání?

**Další tip!**

**Pokud se dobře vyznáte v digitálních nástrojích, můžete si své poznatky zaznamenávat ještě lepším způsobem.** Jelikož je internet skvělým zdrojem informací - a často zdarma!, můžete pro shromažďování dat využít například **digitální nástěnku**.

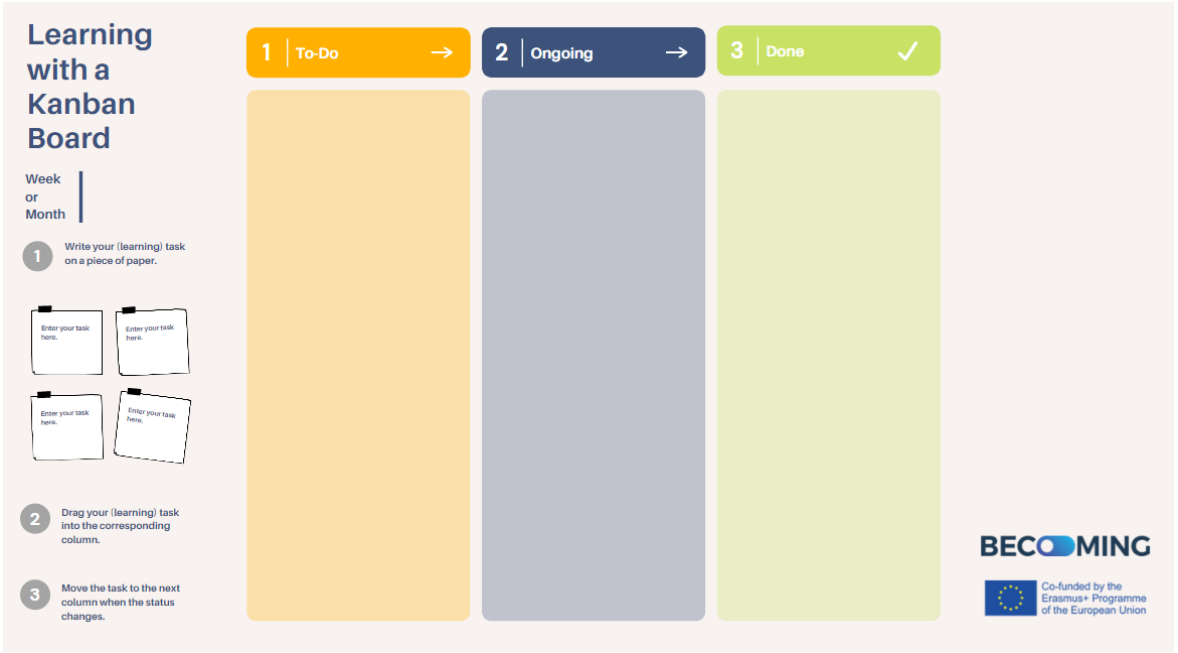
**Výhodou je, že sem můžete vkládat videa, obrázky a dokumenty a dokonce sdílet své záznamy s ostatními.**



# Jaká je nejlepší cesta vzdělávání?

**Pro strukturování svých studií na den, týden nebo i delší časové období můžete použít tzv. metodu KANBAN**. Ta vám pomůže rozdělit velký studijní cíl na menší úkoly a zaznamenává rovněž váš pokrok ve studiu, což představuje úžasný motivační faktor.

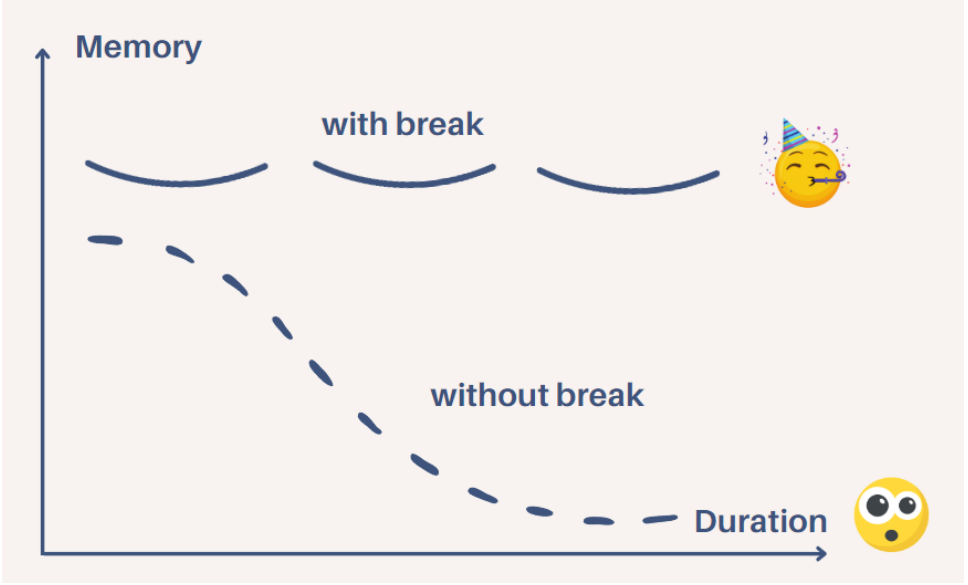
Zde si můžete stáhnout návod.



# Proč se nikam bez přestávky nedostanu

Nikdo se nemůže učit nepřetržitě, proto si dělejte dostatečné přestávky!
**Na délce přestávky záleží, zda je dostatečné odpočinková.** Pokud je příliš krátká, neosvěží vás. Pokud je příliš dlouhá, vyskočíte z toku učení a nemáte chuť v něm pokračovat. Pomoci vám může následující klasifikace, ale dbejte hlavně na své vlastní potřeby, protože **každý člověk má svůj vlastní studijní rytmus:**

- po 10 minutách | přestávka: 1 minuta
- po 30 minutách | malá přestávka: 5 minut
- po 2 hodinách | přestávka na kávu: 15-20 minut
- po 4 hodinách | zotavovací přestávka: 1-2 hodiny



# Právě jste tento vzdělávací modul dokončili.

*Gratulujeme!*

# BE.CO.M.IN.G

**Neustálá inovace a růst**

**www.becomingproject.eu/cs/**

**Sledujte nás na sociálních sítích:**

Erasmus+ Program – Strategická partnerství
Projekt č.: 2020-1-DE02-KA202-007507
Název projektu: BE.CO.M.IN.G | Neustálá inovace a růst

## Projektové konsorcium

RegioVision GmbH Schwerin

AMSP ČR

CNA Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa Abruzzo

C4F

ilmiofuturo

Institut INPRO

UV Unternehmerverband Norddeutschland Mecklenburg-Schwerin e.V.

WFS Bildungs gUG | Impact Makes the Difference

Tento projekt byl financován s podporou Evropské komise. Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.



Spolufinancováno z programu Evropské unie Erasmus+