

QUALIFY

ŠKOLENIE

TÝŽDEŇ I:
EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA A
NLP



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.*

CIELE TÝŽDŇA:



Koncom tohto týždňa budú uchádzači schopní:

- Prispiet' v skupinovej diskusii a spolupracovať s rovesníkmi
- Zapojiť sa do skupinovej diskusie a aktívneho počúvania
- Pochopiť ciele projektu QUALIFY aj učebných materiálov
- Pochopiť zručnosti potrebné na zlepšenie pracovnej atmosféry
- Pochopiť význam pozitívnej psychológie
- Oboznámiť sa s emocionálnou inteligenciou a s NLP
- Ohodnotiť vlastné mäkké zručnosti
- Preskúmať vlastné pozitívne komunikačné zručnosti
- Skúmať reflexnú prax



ÚVOD



ČO JE QUALIFY?



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

Jeho cieľom je:

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

KTO SME?



EURO  **personal**

školenie VZV
TRÉNINGOVÉ



& BOZP
CENTRUM

Rámec Kompetencií



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

1. Emocionálna Inteligencia
Motivácia
2. Sebavedomie
3. Organizácia & Plánovanie činnosti
4. Vstáhová kompetencia & Profesionalita
5. Digitálna kompetencia

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

QUALIFY DOHODA

Prosím odovzdajte –
QUALIFY
Programovú Dohodu.

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

TÝŽDEŇ 1: PRÍRUČKA 1 – PROGRAMOVÁ DOHODA

QUALIFY Programová Dohoda



Naše Záväzky
Súhlasíme s:

- ✓ Zapojením do školenia programu Qualify
- ✓ Monitoringu aktivity v rámci programu a dochádzky min. na jedno/dve stretnutia
- ✓ Poskytnutím podpory počas školiacích aktivít programu Qualify

Vaše Záväzky
Súhlasíte s:

- ✓ Zúčastnením a aktívnym zapojením na aktivitách programu Qualify
- ✓ Informovaním sprostredkovateľa, resp. EUROPERSONÁLU (EPS) v prípade, že sa nebudete môcť zúčastniť na školení (minimálne 2 dni vopred)
- ✓ Vyplnením cvičení a hodnotiacich aktivít

Dôvernosť:
Súhlasím s tým, že nebudem zverejňovať žiadne dôverné informácie o ktorých by som sa mohol/mohla oboznámiť v rámci školiacích aktivít programu Qualify, bez súhlasu EPS a zúčastnených účastníkov.



SKUPINOVÁ DOHODA

- Budem dodržiavať dôvernosť ľudí
- Nebudem ocudzovať
- Budem trpezlivý/á keď hovoria ostatní
- Budem rešpektovať názory druhých
- Budem pracovať podľa plánu
- Budem pracovať na



pochopeň kultúrnych a profesionálnych rozdielov

Každý má právo

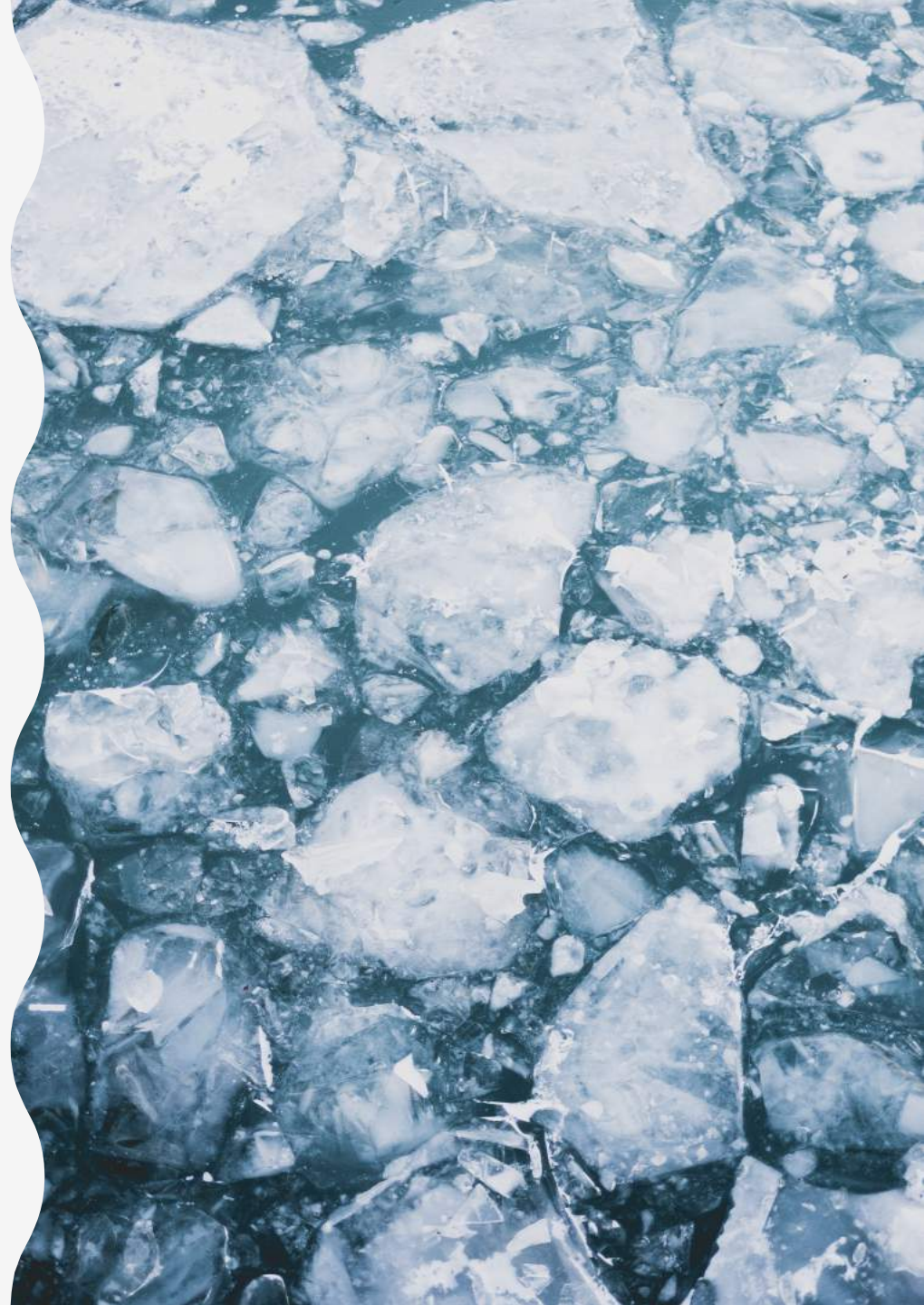
- Byť počúvaný/á
- Robiť chyby
- Byť rešpektovaný/á
- Zdieľať nápady
- Byť aktívny/á!
- Byť pozitívny/á!
- Byť kreatívny/á!



L'ADOBOREC



Keby ste mohli byť zvierá, ktoré by ste si vybrali a prečo?



CVIČENIE:

Hodnotenie Soft-Skills

Mäkké zručnosti ako networking, efektívnosť, komunikačné schopnosti, asertivita, časový manažment, a nadšenie, sú dôležitými požiadavkami zamestnávateľov.

QUALIFY





ÚVOD DO EMOCIONÁLNEJ INTELIGENCIE

**BYŤ V LADENÍ S VAŠIMI POCITMI
A MYŠLIENKAMI**

ČO JE EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA?



Emocionálna inteligencia je schopnosť:

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

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

ČO JE EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA

QUALIFY



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

CVIČENIE:

QUALIFY

Pocity

Are You AWARE of How You Are Feeling Now?

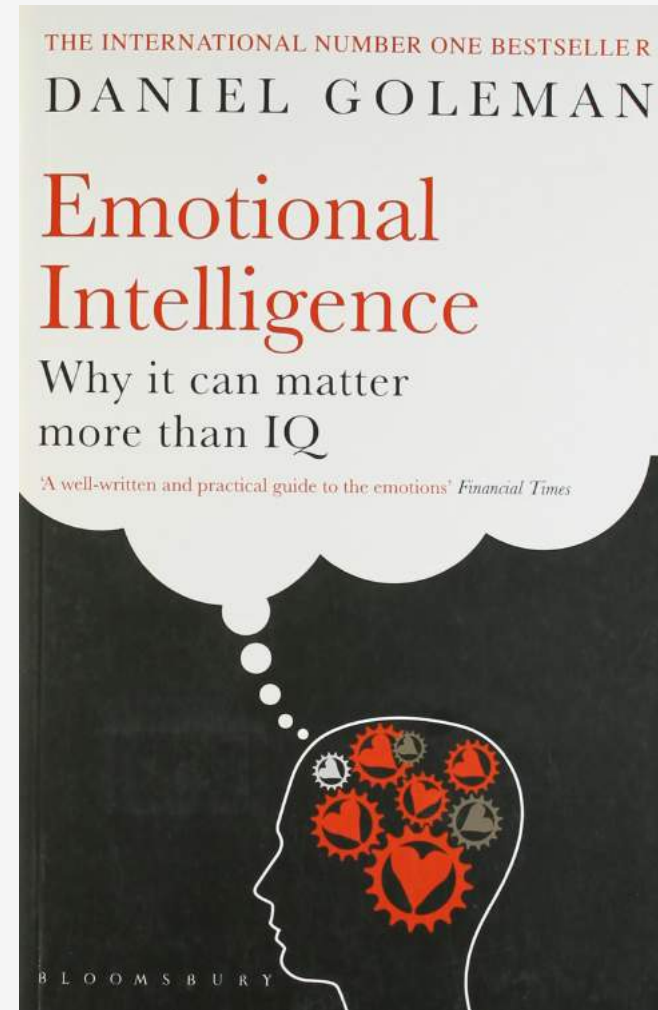


5 PRVKOV EMOCIONÁLNEJ INTELIGENCIE – GOLEMAN (1995)



V jeho knihe pod názvom "Emocionálna Inteligencia – Prečo môže byť dôležitejšia ako IQ" 1995, Daniel Goleman, americký psychológ, vytvoril rámec prvkov, ktoré tvoria EI.

1. Sebauvedomenie
2. Samoregulácia
3. Motivácia
4. Empatia
5. Sociálne zručnosti



ÚVOD DO EMOCIONÁLNEJ INTELIGENCIE

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

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

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



EMOCIONÁLNA KOMPETENCIA A POCITY



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

STE EMOCIONÁLNE INTELIGENTNÝ/Á? QUALIFY

Sebahodnotenie: Ste emocionálne inteligentný/á?



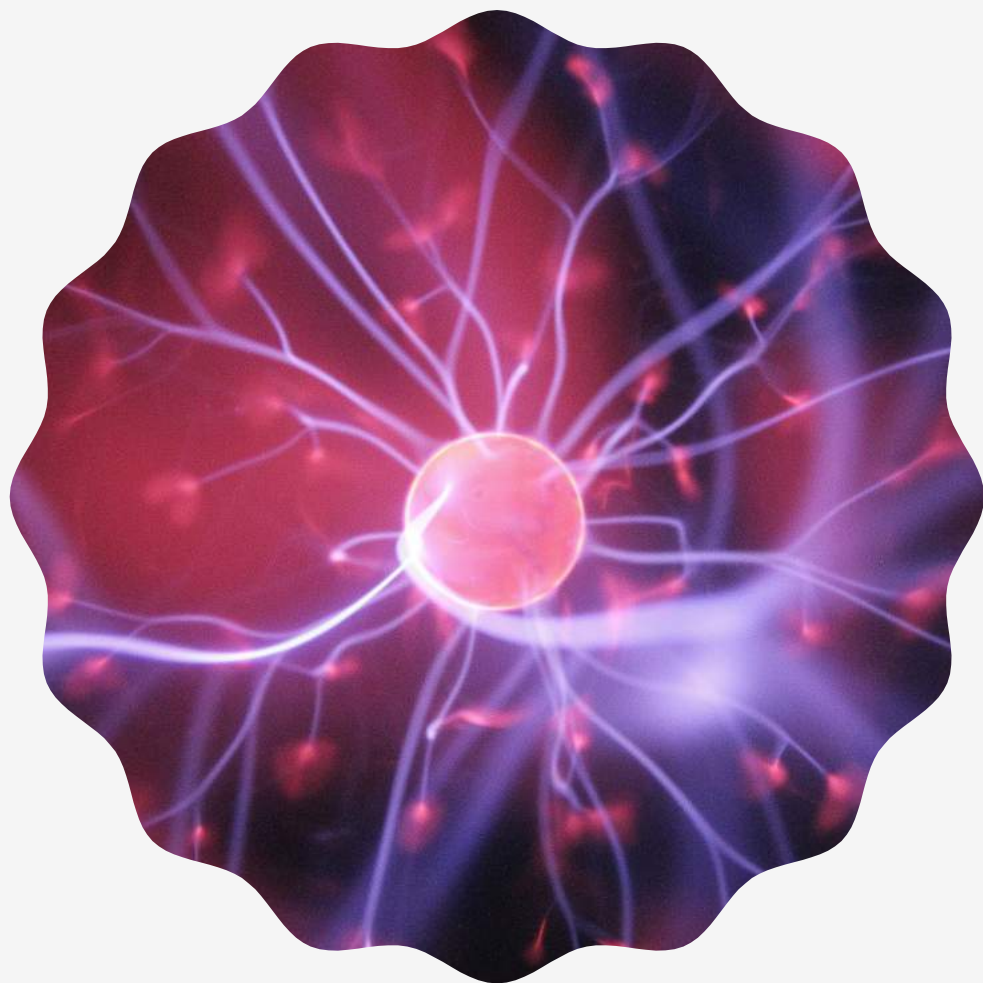
Ste emocionálne inteligentný/á?

Ľudia, ktorí majú kontrolu nad svojimi emóciami majú tendenciu byť kľudní v kríze zatiaľ čo prijímajú rozhodnutia citivo. To však neznamená, že ich situácia nestresuje.

Existujú aj ľudia, ktorí sú schopní čítať emócie ostatných. Vedia, čo majú povedať aby sa ľudia cítili lepšie a vedia tých druhých aj inšpirovať. Tieto osoby majú vysokú emocionálnu inteligenciu (EI). Majú dobré vzťahy a ťažké situácie riadia pokojne a efektívne. Je tiež pravdepodobné, že sú odolnejší problémom.

Do akej miery ste emocionálne inteligentný/á a ako môžete rozvíjať vašu EI? Vyhodnoťte každé vyhlásenie ako to s vami skutočnosťou je a nie akoby to malo byť.

		Not at all	Rarely	Some-times	Often	Very often
1	Viem rozoznať vlastné emócie v okamihu ako ich prežívam					
2	Nahnevám sa keď cítim frustráciu					
3	Ľudia mi vravia, že viem počúvať					
	Viem ako sa správať keď cítim frustráciu					



ÚVOD DO NLP

ÚVOD

ČO JE NLP?



Richard Bandler a John Grinder založili NLP v roku 1970.

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

ČO JE NLP?



Krátke video od Richarda Bandlera objaviteľa NLP



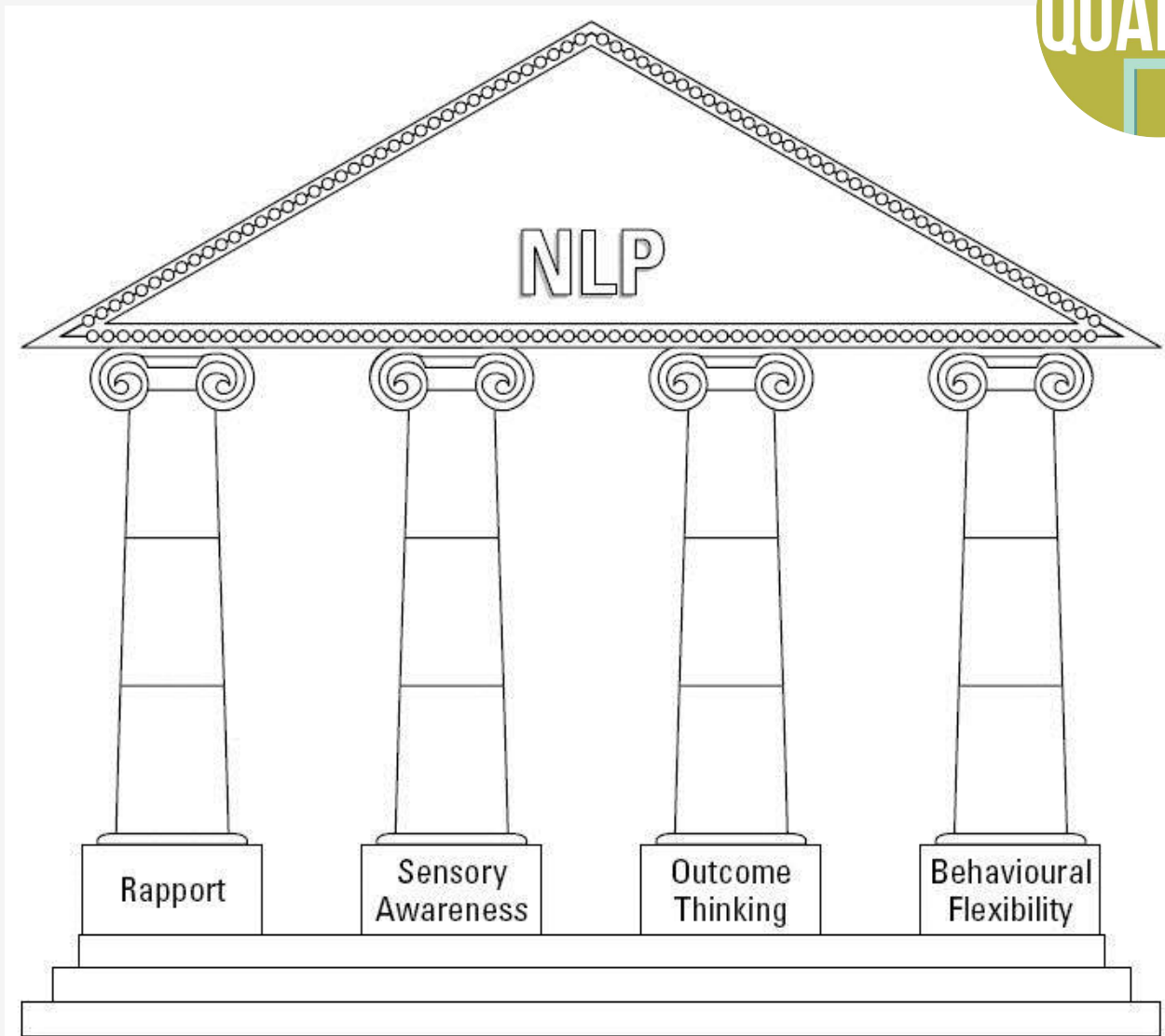
<https://www.youtube.com/watch?v=8vlcsFJyEXQ>

4 PILIERE NLP

QUALFY

4 Pilière NLP:

1. Dôvera
2. Senzorické povedomie
3. Výsledné myslenie
4. Flexibilita správania

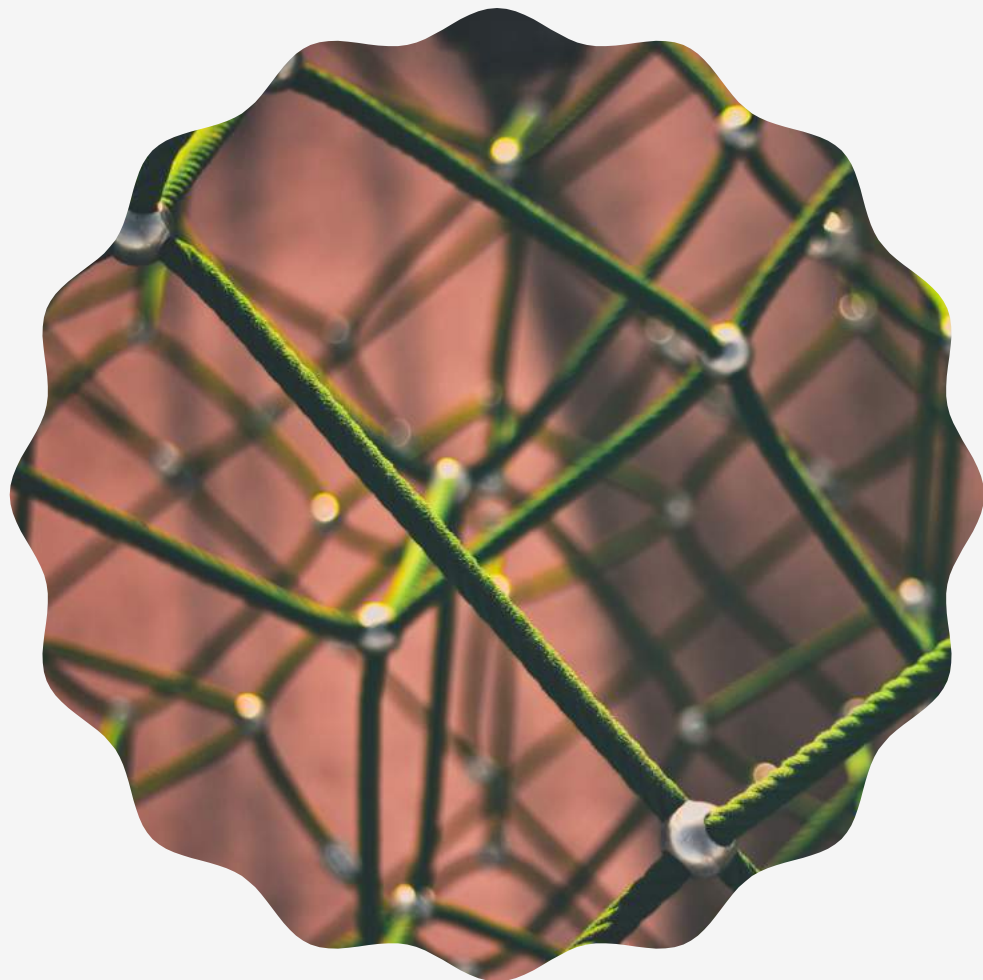


CVIČENIE:

Počúvajte a kreslite!

QUALIFY





EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA A JEJ VŠTAH K NLP

EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA A JEJ VŠTAH K NLP

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



ZMENA VNÍMANIA, ZMENA SPÔSOBU PRÁCE S KLIENTMI



SKUPINOVÁ DISKUSIA:

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

Prestávka



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

Anne Lamott



POCHOPENIE PARADIGIEM A TVORBA VÝZNAMU

POCHOPENIE PARADIGMI A TVORENIE VÝZNAMU



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

CVIČENIE:

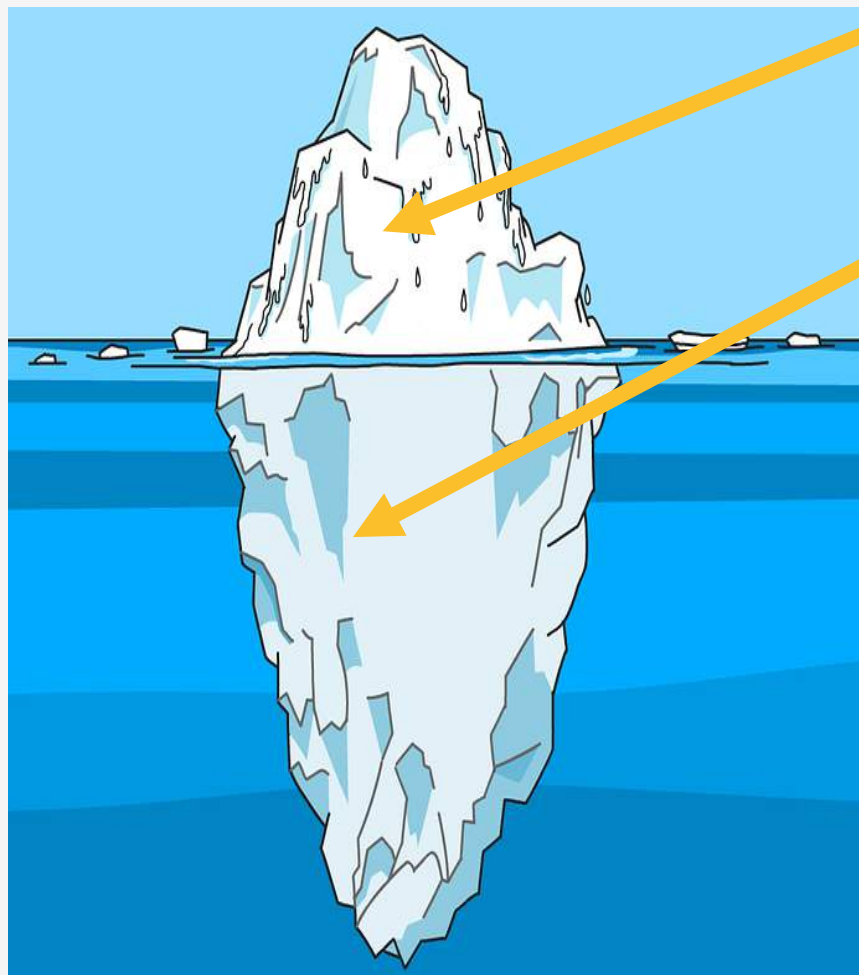
QUALIFY

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

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



VAŠE DVE MYSLE



VEDOMÁ MYSEĽ – ‘Kapitán’

Myslenie – Logické/Racionálne/Rozumné

NEVEDOMÁ MYSEĽ – ‘posádka’

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

POCHOPENIE PARADIGIEM A TVORENIE VÝZNAMU

QUALIFY

Čo vidíte?



PREDPOKLADY NLP



<https://www.youtube.com/watch?v=nstn7qzahDc>

PREDPOKLADY NLP



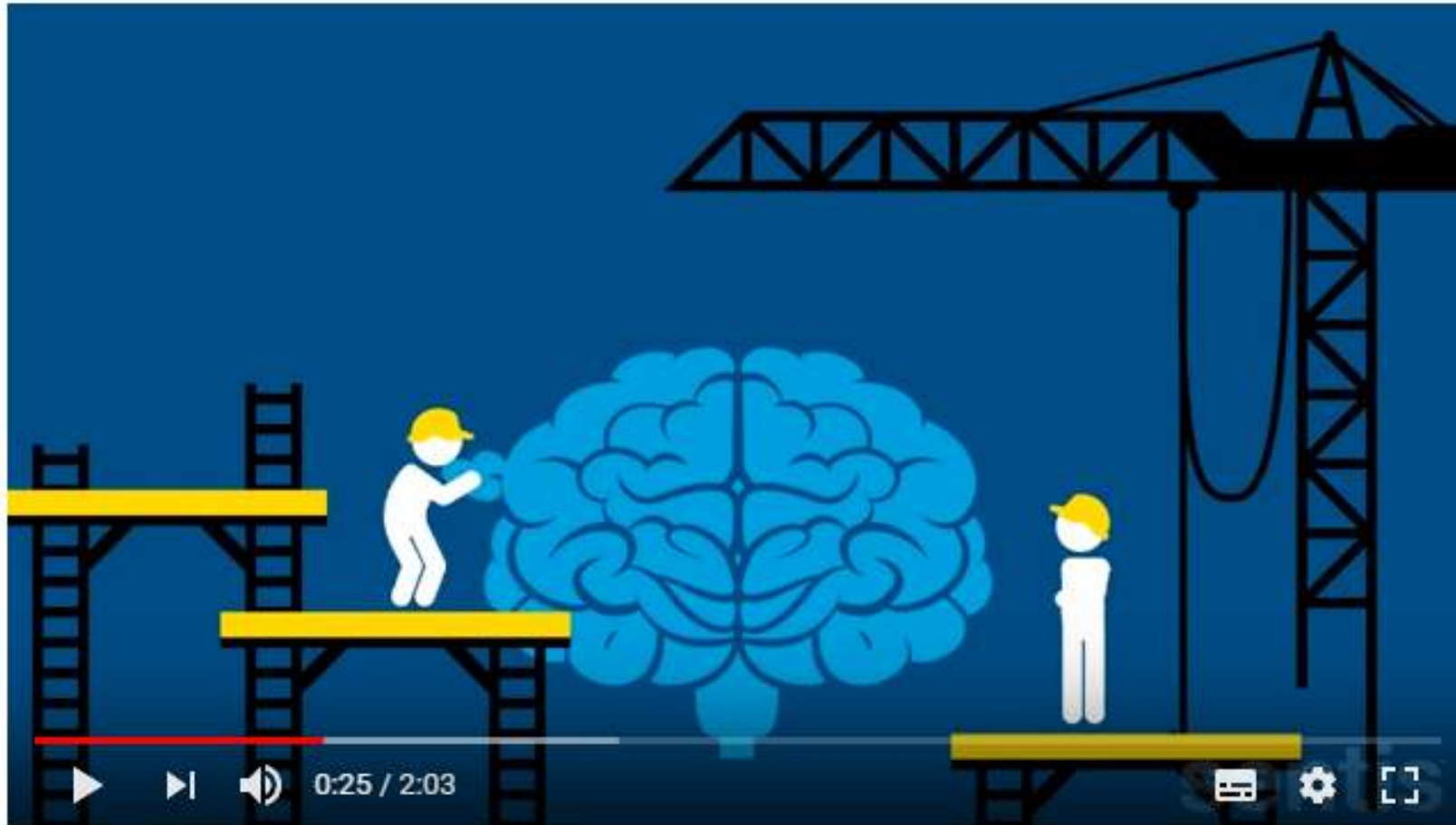
1. Každý má jedinečný postoj ku všetkému
2. Treba rešpektovať aj postoj na veci druhých
3. Mapa nie je územím
4. Ľudia niesú ich správaním
5. Význam správania závisí od kontextu v ktorom sa nachádza.
6. Každé správanie má pre jednotlivca najvyšší pozitívny zámer.
7. Najdôležitejšie informácie o osobe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

PREDPOKLADY NLP



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

NEUROPLASTICITA



<https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCa87g>

NEUROPLASTICITA



- Neuroplasticita je schopnosť mozgu zmeniť a prispôsobiť sa.
- Ide o **fyziologicalké** zmeny v mozgu, ktoré sa dejú ako **výsledok našich** interakcií s **prostredím**.
- Od narodenia až po smrť, sa prepojenia medzi bunkami v mozgu menia a reagujú **na naše meniace sa potreby**.

CVIČENIE:

QUALIFY

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

TVOR
SVET
PLOT





PROTOKOL UČENIA

VÝZNAM REFLEKCIE – PRE PORADCOV



- Pomocou reflexie sa zamyslíte nad sebou a posúdite možnosť konať ináč.
- Umožní Vám rozvíjať dôveru a riešiť akékoľvek zmeny, ktoré potrebujete uplatniť vo vašom profesionálnom aj súkromnom živote.
- Reflexná prax je veľmi dôležitá v učiteľskom alebo zdravotnom povolání ale čoraz viac sa sťahuje aj na iné profesie, hlavne na tie ktoré ponúkajú podporu iným.

VÝZNAM REFLEXIE – PRE NEZAMESTNANÝCH



- Veľa nezamestnaných sa sťažujú, že vypracovať zoznam pracovných miest o ktoré sa v minulosti hlásili. To sa deje bez ohľadu na to prečo prácu nedostali, ako sa hlásili alebo ako sa cítili na pohovore.
- Pomocou reflexie sa naučíte zamyslieť nad sebou a možnosťou konať ináč.
- Reflexia Vám umožní rozvíjať dôveru a riešiť akékoľvek zmeny, ktoré potrebujete uplatniť vo vašom profesionálnom alebo súkromnom živote.

**PREMÝŠĽAJ > REFLEKTUJ >
KONAJ!**



UČEBNÝ PROTOKOL



- Nezávislý záznam vlastnej reflexia a učenia sa
- Záznam môže priniest' vďaka seba-reflexie pozitívne zmeny
- Pomôže Vám si lepšie uvedomiť, ako fungujete a ako sa môžete zmeniť



PLÁNOVANIE AKCIÍ – PREČO STANOVÍŤ CIELE?

Štúdie poukazujú, že osoby ktoré majú konkrétne ciele v písomnej podobe, majú väčšiu pravdepodobnosť ich dosiahnuť.

Nemôžete dosiahnuť cieľ, ktorý nemáte stanovený!



STE DOBRÝ/Á V STANOVENÍ CIEĽOV

QUALFY

Sebahodnotenie: Ste dobrý/á v stanovení cieľov?



TÝŽDEŇ 1: Príručka 8 – Ste dobrí v stanovení cieľov?

Ste dobrí v stanovení cieľov?

Zamyslite sa nad cieľom, ktorý ste si stanovili ale nedosiahli ako napríklad, naučiť sa cudzí jazyk.

Pravdepodobne ste sa cítili frustovaný/á keď ste si uvedomili, že ste to nedosiahli. Premýšľali ste o tom, prečo sa tak stalo a čo by ste na budúce mohli zmeniť na dosiahnutie určeného cieľa?

Vyplnite nasledovný dotazník aby ste zistili aký máte prístup k stanoveniu cieľov, dozviete sa takisto o prekážkach ktoré vám pomôžu k jeho dosiahnutiu.

		Nikdy	Skoro nikdy	Občas	Často	Veľmi často
1	Stanovil/a som si veľa cieľov v nádeji, že dosiahnem niektoré z nich.					
2	Zistil som, že moje ciele sú príliš ambiciózne					
3	Veľmi ťažko plním svoj cieľ. Na obnovenie motivácie som si stanovil/a menšie ciele.					
4	Neoslavujem úspech kým ho nedosiahnem					



STANOVENIE CIEĽOV – SMART

SMART GOALS - ŠPECIFICKÉ



- Špecifický cieľ má väčšiu šancu na dosiahnutie ako všeobecný cieľ. Ak chcete úspešne stanoviť konkrétny cieľ, musíte zodpovedať nasledovné otázky:
- **Kto:** Kto je zapojený?
- **Čo:** Čo chcem dosiahnuť?
- **Kde:** Určite umiestnenie.
- **Kedy:** Vytvorte časový rámec.
- **Ktoré :** Určite požiadavky a obmedzenia.
- **Prečo:** Konkrétne dôvody, účel alebo výhody dosiahnutia cieľa.
- **Príklad:** Ak je všeobecným cieľom schudnúť, špecifickým cieľom by bolo chodiť cvičiť 3x týždenne.



SMART GOALS - MERATEĽNÉ



- Stanovte **konkrétne ciele** na **meranie pokroku** pri dosahovaní každého stanoveného cieľa.
- Ak chcete zistiť či je Váš cieľ merateľný, položte si nasledovné otázky...
 - **Kolko?**
 - **Ako** zistím či som dosiahol/a svoj cieľ?
- **Príklad:** Nielen schudnúť ale schudnúť dve kilá.



SMART GOALS – DOSIAHNUTEĽNÉ



- Ak si určíme nedosiahnuteľné ciele určite zlyháme!

Môžete dosiahnuť akýkoľvek cieľ keď:

- Plánujete svoje kroky pozorne
- Stanovíte si realistické ciele, ktoré vám umožnia dosiahnutie cieľa.
- **Príklad:** Schudnem kilo za týždeň namiesto chcem schudnúť 5 kíl za týždeň.



SMART GOALS - RELEVANTNÉ



- Aby bol váš cieľ relevantný musíte ho **chcieť** a byť **ochotní** a schopní na nom pracovať.
- **Príklad:** “Chcem schudnúť 10 kíľ aby som bol schopný/á behať s mojimi deckami”

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

IF NOT
YOU'LL FIND
AN EXCUSE

SMART GOALS – ČASOVO OBMEDZENÉ QUALIFY

- Cieľ má byť zakotvený v časovom rámci. Bez časového rámca nemá cieľ zmysel.
- Váš cieľ je realistický, ak skutočne veríte, že je dosiahnuteľný.
 - Ďalším spôsobom ako zistiť či je Váš cieľ realistický je zistiť, či ste v minulosti dosiahli niečo podobné. Spomeňte si, za akých podmienok ste sa dopravovali k tomu cieľu.
- **Príklad:** "Chcem schudnúť dve kilá do Vianoc"



SÚ MOJE CIELE SMART?



- **Opýtajte sa**– “Ako je možné, že som ten cieľ este nedosiahol/a?”
- **V pozitívnom svetle**– “Čo chcem konkrétne dosiahnuť?”
- **Zadajte súčasnú situáciu**– “Kde som teraz vo vstahu k výsledku?”
- **Zadajte výsledok**– “Čo uvidím, pocítim, atď... keď to dosiahnem?”
- **Špecifický dôkaz**– “Ako sa dozviem, že som dosiahol/a cieľ?”
- **Je to ozaj žiadajúce?** – “Aký výsledok vám cieľ prinesie alebo vám umožní?”

SÚ MOJE CIELE SMART?



- **Je môj cieľ iniciovaný mňou?** – “Je to len pre mňa?”
- **Je cieľ vhodne kontextualizovaný?** – “Kde, kedy a s kým ho chcem dosiahnuť?”
- **Aké zdroje potrebujem?** – “Máme teraz to čo potrebujem na jeho dosiahnutie?”, “Už som niekedy mal/a alebo robil/a to čo teraz?”, “Poznám niekoho kto tento cieľ dosiahol/a?”
- **Iné** – “Čo získam?”, “alebo čo stratím? “Čo sa stane keď dosiahnem svoj cieľ?”, “Čo sa stane keď nedosiahnem svoj cieľ?”

STANOVENIE CIEĽOV SMART



Vyplňte prosím formulár



TÝŽDEŇ 1: Cvičenie 9 – SMART Goal-Setting

Stanovenie Cieľov SMART

Meno a Priezvisko: _____

Dátum: _____

CIELE: _____

S	Špecifický	• Čo chcem dosiahnuť? • Prečo to chcem dosiahnuť? • Aké sú požiadavky? • Aké sú obmedzenia?	
M	Merateľný	• Ako budem merať môj pokrok? • Ako budem vedieť kedy dosiahnem svoj cieľ?	

QUALIFY

V PRAXI

V PRAXI

SKUPINOVÁ DISKUSIA:

Ako by ste mohli použiť
nástroje z programu v
práci s uchádzačmi?



DOMÁCA ÚLOHA

QUALIFY

Zamyslite sa nad typmi a trikmi, ktoré vám boli predstavené počas programu a skúste niečo vymyslieť do budúcej hodiny.



HODNOTENIE

QUALFY

- Vyplňte prosím hodnotiaci formulár
- Pomôže nám zistiť čo funguje a čo nie a zlepšiť náš budúci program.



NABUDÚCI TÝŽDEŇ

QUALIFY

- **TÝŽDEŇ 2: Motivácia, Naučiť sa učiť a proaktivita**
- Kedy:
- Kde?