

QUALIFY TRAINING PACKAGE

TÝŽDEŇ 4:
**ĎALŠIE KOMPETENCIE,
POKRAČOVANIE OSOBNÉHO
RASTU A CAREER CIRCLE™**



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.*



VÍTAME VÁS!

ČO STE SA NAUČILI MINULE?

CIELE DŇA:



At the end of this week, learners' will have:

- Explored the additional competences for career professionals
- Explored personal growth
- Participated in a Career Circle™
- Reflected on the Career Circle™
- Evaluated the Career Circle™
- Learned about the importance of Branding

Na konci tohto workshopu budú študenti:

Preskúšani s ďalšími kompetenciami pre odborníkov v kariére

Preskúmajú čo znamená osobný rast

Podieľať sa na Career Circle™

Zamyslieť sa nad Career Circle™

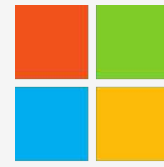
Vyhodnotenie Career Circle™

Zoznámenie sa s významom branding

HSBC



LOUIS VUITTON



Microsoft



ebay[™]

amazon.com[®]

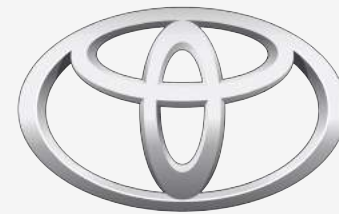
Coca-Cola



Mercedes-Benz



pepsi



TOYOTA

IBM[®]



Gillette

Google

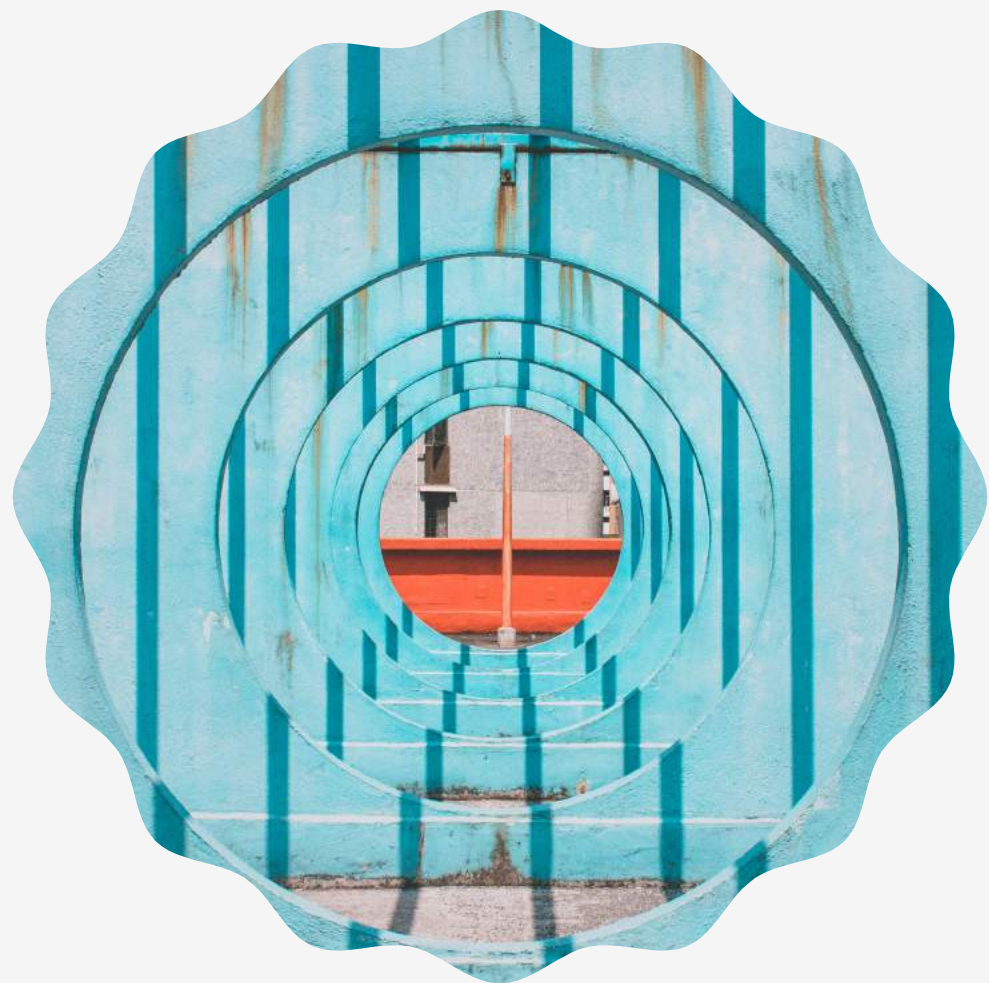


Disney[™]



QUALFY

ÚVOD CAREER CIRCLES™



ČO JE CAREER CIRCLE™?



- Metodológia vyvinutá Inova Consultancy (UK) v roku 2001
- Inovatívna metodológia, ktorá kombinuje výhody jedného mentora s tými, ktorí pracujú so skupinou rovesníkov
- Kombinácia akčného vzdelávania, koučingu a mentoringu - poskytuje podporu s mentormi, inšpiráciu pre tvorbu myšlienok a väčšiu kreativitu v riešení problémov.
- Dodáva sa vo viac ako tucet európskych krajinách, dodáva sa vo viac ako desiatke európskych krajín
- Vyvinuté pracovnými psychológmi, koučmi, odborníkmi na ľudské zdroje, konzultantmi pre organizačný rozvoj a podnikateľkami, podnikateľmi, odborníkmi v oblasti ľudských zdrojov, poradcami v oblasti organizačného rozvoja a podnikania



SELF-EFFICACY



Improved self-efficacy (zlepšená sebestačnost):



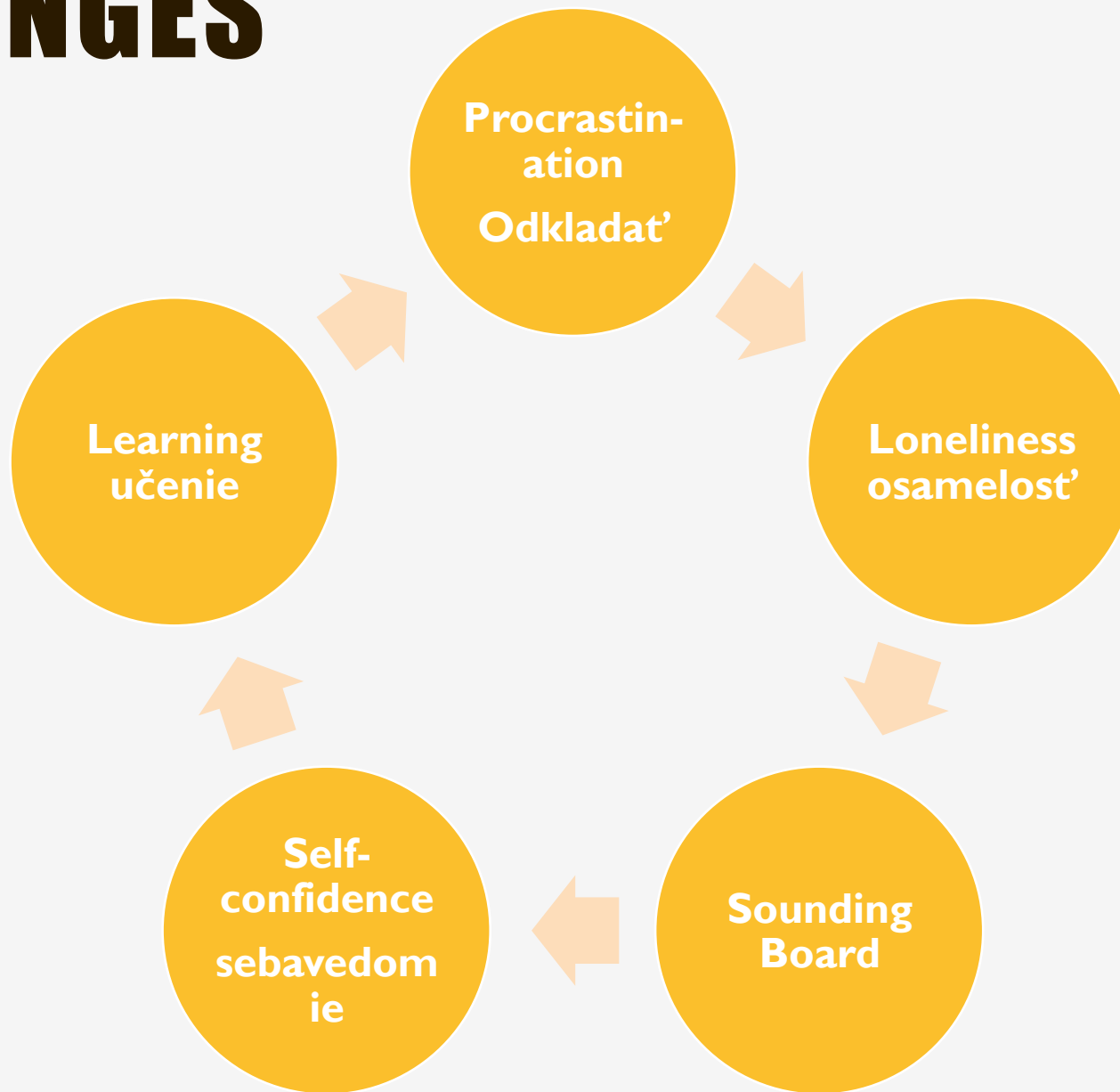
- “Self-efficacy is the measure of the belief in one's own ability to complete tasks and reach goals” (Sebestačnost je mierou viery vo vlastnej schopnosti dokončiť úlohy a dosiahnuť ciele)
- “Self-efficacy affects every area of human endeavour. By determining the beliefs a person holds regarding his or her power to affect situations, it strongly influences both the power a person actually has to face challenges competently and the choices a person is most likely to make. These effects are particularly apparent, and compelling, with regard to behaviours affecting health”. *Albert Bandura (Samoučinnost ovplyvňuje každú oblasť ľudského úsilia. Stanovením viery, ktoré má človek v súvislosti s jeho právomocou ovplyvňovať situácie, silne ovplyvňuje silu, ktorú človek skutočne musí čeliť kompetentným výzvam, a možnosti, ktoré človek s najväčšou pravdepodobnosťou urobí. Tieto účinky sú obzvlášť zjavné a presvedčivé, čo sa týka správania ovplyvňujúceho zdravie)*

METHODOLOGY APPROACH

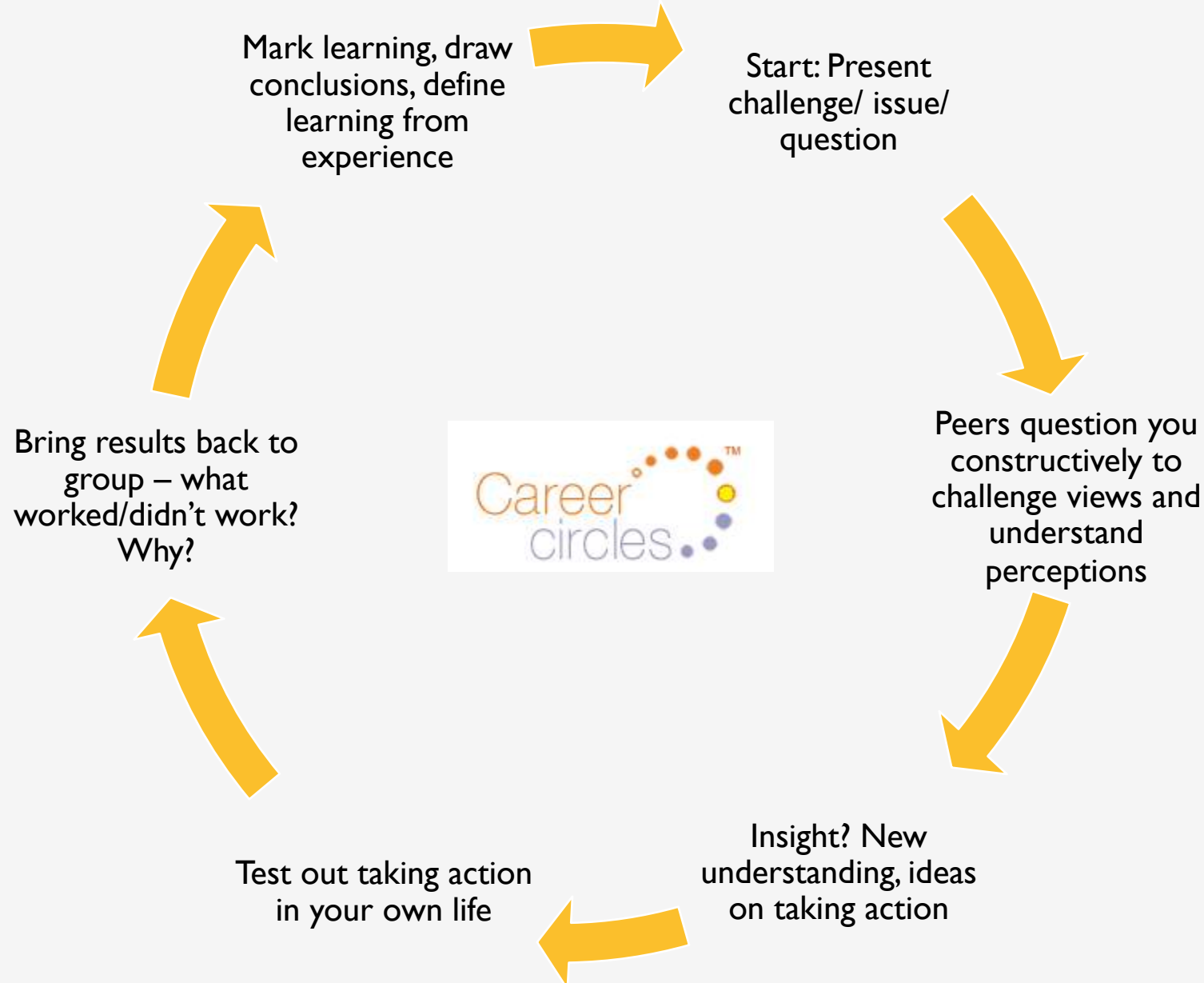


- **Performance accomplishments:** Helping you to re-visit past occupational successes, completing self appraisals and occupational exploration activities. *Úspechy v oblasti výkonu: Pomáhajú vám znova navštíviť minulé pracovné úspechy, dokončiť vlastné hodnotenie a aktivity prieskumu povolania.*
- **Vicarious learning:** Observing and learning from other people in the group and learning from the facilitator. *Vkusné učenie: Pozorovanie a učenie od iných ľudí v skupine a učenie sa od sprostredkovateľa.*
- **Emotional arousal:** Using relaxation training and adaptive self-talk, i.e. learning to be aware of negative self-talk. *Emocionálne vzбудenie: Použitie relaxačného tréningu a adaptívneho self-talk, t.j. učenie prijať negatívnej kritiku sel-talk (rozhovor sam so sebou).*
- **Verbal Persuasion/encouragement:** Facilitators/peers provide positive affirmations and encouragement to learners. *Verbálne presvedčenie / povzbudenie: Sprostredkovatelia / kolegovia poskytujú pozitívnym tvrdeniam a povzbudzovaniu pre študentov.*

CHALLENGES



METHODOLOGY APPROACH



FEEDBACK



“Hľadanie podpory v kruhu mi umožnilo roztiahnuť krídla.”

„Skvelé na zdieľanie nápadov, rád a podpory. Veľmi užitočné siete.”

„Bol to veľký zážitok; Teším sa na to, že budem súčasťou iných.”

„Najviac hodnotné bolo zdieľať nápady, vidieť, ako sa ostatní priblížili k veci a zdieľali nápady od ľudí.”

„Teraz som oveľa viac istý a mám jasnejšiu víziu pre svoje podnikanie”



FURTHER INFORMATION

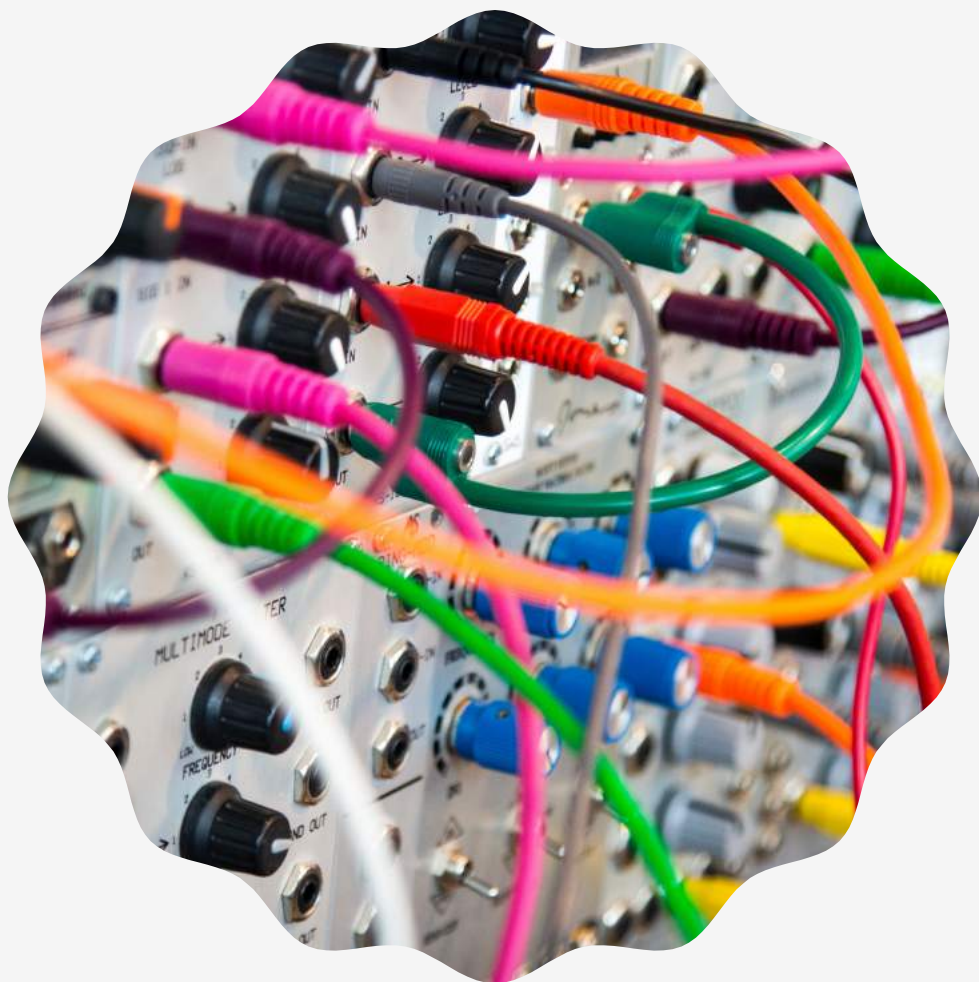


<http://inovacircles.org.uk/>



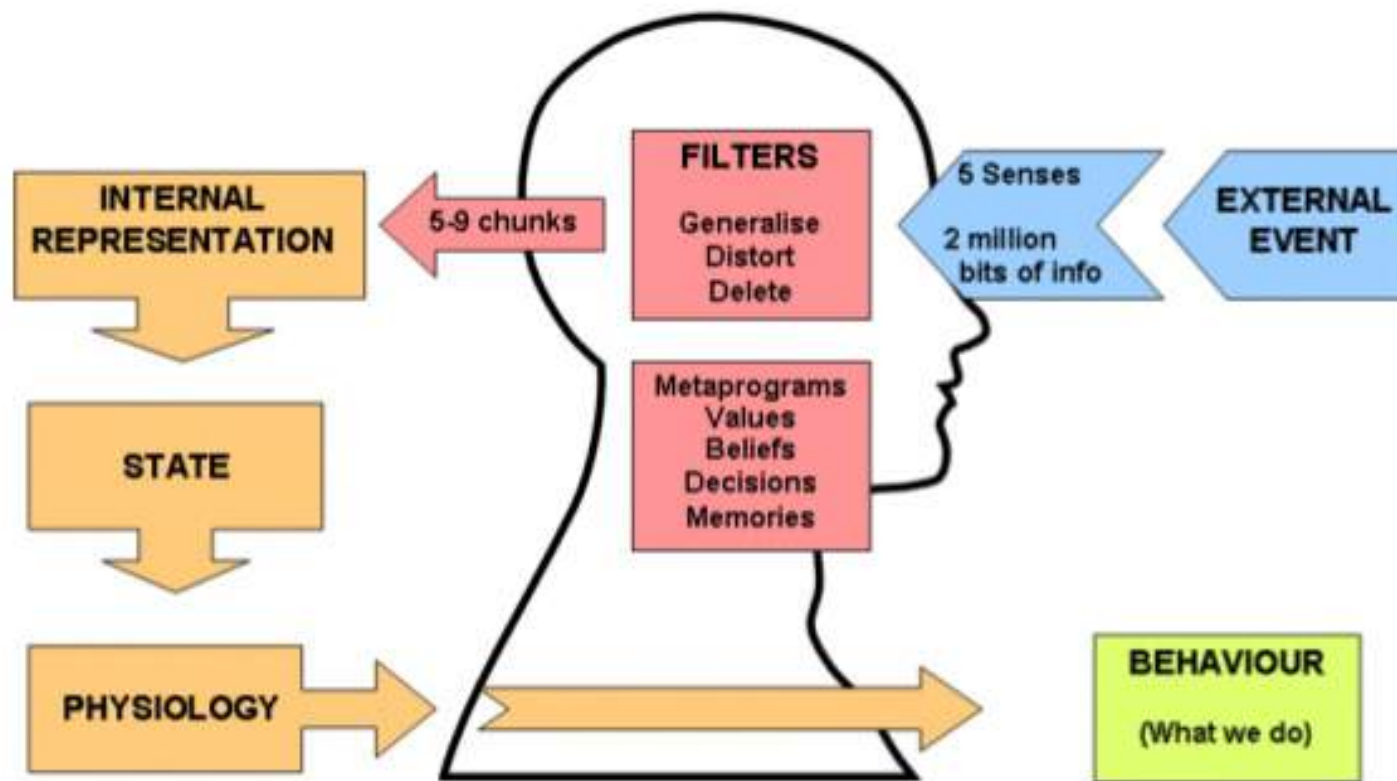
“Koniec učenia je čin, nie poznanie”
Peter Honey





POUŽITIE NLP KLADENIE OTÁZOK

THE NLP COMMUNICATION MODEL



THE NLP COMMUNICATION MODEL

Spôsob, akým vnímame svet prostredníctvom našich zmyslov, je filtrovaný prostredníctvom našich minulých skúseností a ovplyvňuje naše správanie.

NLP Meta model hovorí, že keď ľudia hovoria uplatňujú sa 3 procesy prirodzene; skreslenie a zovšeobecnenie. To nám umožňuje ľahšie vysvetliť naše skúsenosti slovami.

Povrchová štruktúra	Otázka / Hlboká štruktúra	
<u>Čítanie mysle</u> <u>(poznajúc interný stav niekoho - ale nehovoril ako)</u> <u>napr. "Ona ma nemá rada"</u>	Ako vieš, že ona t'a nemá rada?	Obnovenie zdroja informácií
<u>(Hodnotiace posudky - kde je osoba, ktorá robí posudzovanie vynechaná)</u> <u>napr. „Je zlé byť bohatý“</u>	Kto hovorí, že je to zlé? Podľa koho? Ako viete, že je to zlé?	Kritériá zhromažďovania dôkazov Obnoví zmeškané informácie
<u>Príčina - Efekt (A > B)</u> <u>Kde je Príčina nesprávne umiestnená mimo seba</u> <u>napr. "On robí ma šialenou"</u>	Ako to, čo robí, spôsobuje, že sa rozhodnete cítiť naštvaný? Alebo - Ako konkrétne?	Obnovenie výberu

D I S T O R T I O N S A N D C H A N G I N G M E A N I N G

<u>Surface Structure</u>	<u>Question/ Deep Structure</u>	
<u>Komplexná ekvivalencia (A = B)</u> <u>2 skúsenosti sú interpretované ako synonymá</u> <u>napr. „Vždy na mňa kričí, ona ma nemá rada“</u>	Jej kričanie znamená, že ťa nemá rada? Už ste niekedy kričali na niekoho, koho máte radi?	Poskytuje príklad proti
<u>predpoklady:</u> <u>napr. "Ak by môj manžel vedel, koľko som trpela, neurobil by to."</u>	Rozhodneš sa trpieť? Aká je jeho reakcia? Ako viete, že on nevie, že ste trpela?	Vráťte sa k dôvodu

D I S T O R T I O N S A N D C H A N G I N G M E A N I N G

Surface Structure	Question/ Deep Structure	
<u>Univerzálne kvantifikátory:</u> <u>Všetci, vždy, nikdy, nikto atď.</u> <u>napr. "Nikdy so mnou nehovorí"</u>	univerzálny kvantifikátor ... Nájdite príklady ... Nikdy? Čo by sa stalo, keby to urobil?	Obnovenie protikladu príčin - následkov
<u>Modálni operátori</u> <u>napr. "Musím tvrdo pracovať."</u> <u>napr. „Nemôžem prestať fajčiť“</u>	Čo by sa stalo, keby ste to neurobili? ...Alebo? Čo vám bráni? Čo by sa stalo, keby ste to urobili?	Obnovte účinky / výsledok Obnoviť príčiny

Z O V Š E O B E C N E N I E

Surface Structure	Question/ Deep Structure	
<u>Nominalisations:</u> <u>Spracovať slová, slovesá - obrátené na podstatné mená</u> <u>napr. "Máme problém s našou komunikáciou."</u>	Kto nehovorí čo komu? Ako by ste chceli komunikovať?	Otočí sloveso späť do procesu, obnoví vymazanie.
<u>Nešpecifikované slovesá:</u> <u>napr. "On ma odmietol."</u>	Ako vás konkrétne odmietol?	Zadajte sloveso
<u>Porovnateľné odstránenie:</u> <u>napr. "To je drahé!"</u>	V porovnaní s čím?	Obnovenie porovnania

V Y M A Z A N I E

POUŽÍVANIE OTÁZOK V NLP

Príklad používania otázok v NLP

"Nemyslím si, že ma má rada."

"Prečo si myslíš, že ťa nemá rada?"

"Pretože vždy, keď sa na ňu usmievam a poviem jej dobré ráno, proste ma ignoruje."

"Bolo to vždy tak?"

"Áno"

NON NLP RESPONSE:

„Znie to naozaj čudne, takže ju ignoruj. Kedysi som mal takého priateľa, skúšali ste si dať kávu alebo niečo ráno? “

POUŽÍVANIE OTÁZOK V NLP

"Hovorí" Dobré ráno "komukoľvek inému?"

"Nie,"

"Tak čo vám to napovie?"

„Že nie som jediný“

"Čo robí ráno, čo môže ovplyvniť jej náladu?"

"Odvoz jej detí do školy"

"Má to rada?"

"Nie, pretože nenávidí jazdiť v dopravnej zápche."

"Vidíš nejaký vzťah medzi tým, čo musí urobiť ráno a jej správaním?"

ÚLOHA:

QUALIFY

Zrevidujte svoje akčné plány a identifikujte hlavný problém vo svojej profesionálnej kariére, o ktorej by ste chceli diskutovať.

Career
circles™



Čas na
prestávku



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

Anne Lamott



UCHOPENIE VŠETKÉHO

**HOW TO STAY MOTIVATED AND
POSITIVE**

ZOSTAŤ MOTIVOVANÝ, ZOSTAŤ POZITÍVNY



- Believe in yourself (verit' sameho seba)
- Be Confident (byt si istý)
- Use positive self-talk (použi pozitivum sebasameho)
- Use what works for you to break the negative cycle, e.g. exercise, reading, walking, music etc. (Použite to, čo pre vás funguje na zlomenie negatívneho cyklu, napr. cvičenie, čítanie, chôdza, hudba atď.)
- Surround yourself with positive people (Obklop sa pozitívnymi ľuďmi)
- Be your own life coach (Bud'te svojim vlastným životným trénerom)
- Find self-help that works for you (Nájdite svojpomoc, ktorá vám vyhovuje)
- Remind yourself of your goals and work towards them (Pripomeňte si svoje ciele a pracujte na nich)
- Don't be hard on yourself (nebud'te zlý na seba)

VYPNITE SA OD NEGATÍVNEHO A ZAPNITE POZITÍVNE



- Aké sú výhody byť motivovanej osoby?
- Aké možnosti sú k dispozícii, ak myslíte negatívne?
- Aké možnosti sú k dispozícii, ak myslíte pozitívne?
- Čo môžete urobiť pre to, aby ste o sebe rozmýšľali pozitívne?
- Ako môžete veriť viac sebe?
- Čo by ste mohli urobiť pre zlepšenie svojich vyhliadok na propagáciu v práci?
- Aké kroky môžete podniknúť, aby ste pracovali na svojich snoch / ambíciách?
- Kto vám môže pomôcť?
- Ako budete vedieť, či ste na dobrej ceste?



CERTIFICATES

ČO BUDETE ROBIŤ INAK?

EXERCISE:

Soft Skills Assessment

Soft skills such as networking, efficiency, communication skills, assertiveness, time management and enthusiasm are important requirements in today's job market.

QUALIFY



ČO BUDE ĎALŠIE V QUALIFY?

- Ako možno toto vzdelávanie využiť na podporu ľudí, ktorí sú nezamestnaní a možno ich považovať za osoby s nízkou kvalifikáciou.
- Ďalšia kapitola: IO3 - Moderné nástroje IKT na podporu kariérneho manažmentu pre nízko kvalifikovaných pracovníkov
- Sebahodnotenie počítačových zručností



<http://qualifyproject.eu/>

VYHODNOTENIE

QUALIFY

- Vyplňte formulár pre vyhodnotenie školenia
- Vyplňte záverečný hodnotiaci formulár
- Pomáha nám vedieť, čo funguje a čo nie a pomáha nám pri zlepšení kurzu pre budúcich študentov.



ĎAKUJEM

Za vašu účasť

...A prajem pekný zvyšok dňa.

