



Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

PRAKTICKÉ VZDELÁVACIE AKTIVITY BOOKLET



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Tento dokument bol vytvorený pod licenciou Creative Commons:

Uznanie autorstva - nekomerčné zdieľanie (CC BY-NC-SA).

Celý tento dokument alebo jeho časť sa môže používať, kopírovať a zverejňovať pod podmienkou, že sa uvedie jeho pôvod, nepoužije sa na komerčné účely a nezmení sa jeho licencia.

Všetky práva vyhradené.

© Copyright 2023 ConvertYourFuture

Zrieknutie sa zodpovednosti

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však len názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nemôžu niesť zodpovednosť.

Informácie

Projekt	Premeň svoju budúcnosť Profesionálna rekonverzia na zabezpečenie lepšej profesionálnej budúcnosti
Číslo projektu	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Pracovný balík	3 - Brožúra s praktickými učebnými aktivitami
Dátum	30/11/2023
Typ dokumentu	BOOKLET
Jazyk	Slovenčina
Redakcia	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo

Konzorcium



4.1 Adaptabilita a odolnosť

Aktivita 1

Názov aktivity	Adaptabilita v situáciách
Téma	Adaptabilita v profesionálnom prostredí
Cieľ	Pochopenie adaptability v profesionálnych situáciách
Cieľová skupina	Dospelí učiaci sa
Trvanie	1 hodina
Cieľ/ciele vzdelávania	- Uvedomiť si dôležitosť prispôsobivosti - Definovať spôsoby rozvoja adaptability
Potrebné materiály	- Počítač a videoprojektor na postupné zobrazenie situácií a pokynov - Tabuľa na zaznamenávanie kľúčových slov, fixky
Kroky na realizáciu	Krok 1 - 15 minút Na začiatku aktivity sa účastníkov opýtajte, čo pre nich znamená "prispôsobivosť". Všetky slová napíšte na bielu tabuľu. Potom školiteľ vyzve účastníkov, aby si vymenili miesta v miestnosti a vzali si všetky svoje veci. Školiteľ sa potom účastníkov opýta: Ako sa cítili, keď ich požiadali, aby si vymenili miesta? Cítili sa v ňom príjemne alebo nepríjemne? Alebo to bola dobrá príležitosť byť na určitom mieste? Chceli by byť radšej na svojom starom mieste? Školiteľ si môže na tabuľu zaznamenať dôležité body týkajúce sa tejto zručnosti.

Cieľom je uvedomiť si, aký vplyv môže mať zmena na našu osobu.

- Rozvoj sebavedomia
- Rozvoj zvládania stresu, zvládanie neočakávaných situácií

Krok 2 - 15 minút

Školiteľ vytvorí dve skupiny a zadá situáciu, ktorá zahŕňa kompetenciu prispôsobivosti (pozri príklady). Požiada prvú skupinu, aby "skonštruovala" osobu, ktorá by sa dokázala prispôbiť tejto situácii, a druhú skupinu, aby vytvorila osobu, ktorá by sa prispôbiť nedokázala. Zoskupenie výsledkov, výmeny. Školiteľ v prípade potreby poskytne ďalšie informácie.

Vzdelávateľ môže aktivitu zopakovať a vymeniť si inštrukcie medzi oboma skupinami.

- Uplatňovať zručnosti pri riešení problémov
- Práca v tíme
- Používanie emocionálnej inteligencie

Krok 3 - 20 minút

Školiteľ potom ukáže učiacim sa rôzne spôsoby rozvoja ich adaptability.

Príklady situácií:

- Začiatok práce s novým tímom
- Práca s novým softvérom, ktorý nefunguje dobre
- Príchod na miesto a zistenie, že materiál nebol dodaný
- Spoločnosť, pre ktorú pracujete, zanikne. V oblasti neexistuje žiadna podobná spoločnosť.
- Ráno prídete do kancelárie a telefón nefunguje. Očakávali ste dôležité telefonáty.
- Po dlhom dni začnete pracovať a uvedomíte si, že hodiny už nefunguje.
- V pondelok prídete do práce a dostanete za úlohu rokovať s novým zamestnancom, ktorý zle hovorí vašim jazykom.

Krok 4 - 10 minút

Spôsoby rozvoja adaptability

- Vyzvite sami seba
- Vystúpte zo svojej komfortnej zóny na vlastnú päsť
- Naučte sa zvládať svoje emócie / rozvíjajte svoju emocionálnu inteligenciu
- Nájdite nedeštruktívne spôsoby vyjadrovania emócií
- Prijíť zlyhanie
- Rozvíjať tímového ducha
- Požiadajte o spätnú väzbu / nebáť sa požiadať o pomoc
- Tréning / učenie sa novým veciam, rozvíjanie zvedavosti
- Naučte sa prijímať zmeny

	Naučte sa zvládať stres
Metóda	Školiteľ vysvetlí rámec a pokyny po výmenách v prvej fáze. V druhej časti školiteľ vyzve účastníkov, aby sa zapojili, vymieňali si a vytvárali "odpovede" na situácie v rámci tímovej práce. Nakoniec opravuje a dopĺňa prvky po výmenách názorov na situácie a poskytuje rôzne prostriedky na rozvoj adaptability, pričom sa snaží používať konkrétne príklady na ilustráciu.
Hodnotenie (otázky)	Diskusia a výmeny názorov počas aktivity a dotazník na konci. - Ktorý prvok aktivity vám pomohol lepšie pochopiť preberané pojmy? - Čo bolo pre vás najťažšie pochopiť? - Myslíte si, že schopnosť prispôbiť sa môže byť užitočná vo vašej kariére? Prečo alebo prečo nie? - Myslíte si, že po skončení seminára využijete navrhované nástroje na ďalší rozvoj diskutovaných zručností? Ako ich plánujete uviesť do praxe? - Máte príklad situácie, v ktorej ste mohli použiť to, čo ste sa naučili, aby ste reagovali vhodnejšie?
Odkazy/referencie	https://fr.indeed.com/conseils-carrieres/nouvelles-fonctions/adaptabilite https://www.jobready.fr/soft-skills/adaptabilite https://www.roberthalf.co.nz/career-advice/career-development/adaptability-skills

Aktivita 2

Názov aktivity	Graf silných stránok / Strom odolnosti
Téma	Adaptabilita a odolnosť
Cieľ	Rozvoj schopností prispôbiť sa a odolnosti
Cieľová skupina	Dospelí učiaci sa
Trvanie	35 min.
Cieľ/ciele vzdelávania	• Porozumieť pojmom adaptabilita a odolnosť • Pochopiť zložky adaptability a odolnosti • Zistiť, ako môže odolnosť zlepšiť schopnosť prispôbiť sa
Potrebné materiály	• Tabuľka silných stránok • Hádanka stromu odolnosti • Počítač na vyplnenie skladačky online (https://puzzel.org/fr/jigsaw/play?p=-NSoWTot_isOZO-RXXIK) • Tabuľa a fixky (na zapisovanie kľúčových slov)

Kroky na realizáciu

Krok 1 - 5 minút

- porozumieť pojmom adaptácia a odolnosť a ich vzájomným súvislostiam
- Školiteľ sa účastníkov ako skupiny opýta, ako si myslia, že odolnosť môže zlepšiť schopnosti adaptability. Kľúčové slová si poznačte na tabuľu.

Krok 2 - 15 minút

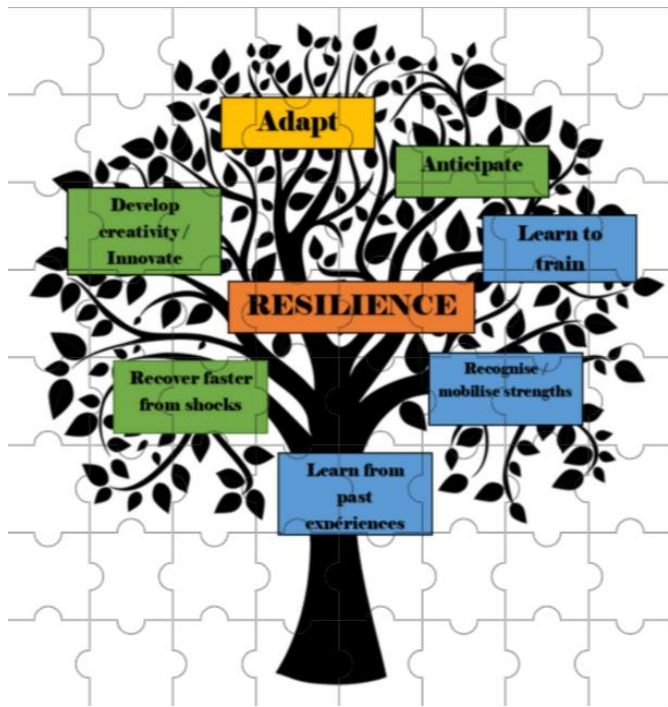
- Objavte v sebe silné stránky, nástroje a hnacie sily svojej adaptability a odolnosti.
- Rozdajte účastníkom tabuľku odolnosti a vysvetlite im, ako ju vyplniť.
- Každému učiacemu sa nechajte chvíľu na jeho vyplnenie. Vyzve účastníkov, aby hovorili o tom, čo napísali.

Krok 3 - 15 minút

- Zistite, ako môže odolnosť zlepšiť schopnosť prispôbiť sa
- Pochopenie zložiek adaptability a odolnosti
- Práca v tíme

Školiteľ vysvetlí, čo je myšlienková mapa. Dá inštrukciu: v podskupinách poskladajte kúsky skladačky tak, aby ste poskladali mentálnu mapu stromu odolnosti. Školiteľ rozdelí dieliky a nechá účastníkom chvíľu času. Školiteľ vyzve účastníkov, aby opísali hotovú mapu a diskutovali o téme.

Ľudia, ktorí ma majú radi, ma podporujú a môžu mi pomôcť	Zážitky a aktivity, ktoré sa mi páčia
Mám	Páči sa mi
Silné stránky, o ktoré sa môžem oprieť	Problémy, ktoré som vyriešil. Čo som sa naučil zo svojich chýb
Ja som	Môžem

	
Metóda	Školiteľ by mal najprv vysvetliť rámec a ciele aktivity. Účastníkom školenia, ktorí majú problém nájsť svoje silné stránky, môže pomôcť tým, že uvedie konkrétnejšie príklady. Mal by zdôrazniť dôležitosť správneho vyplnenia tabuľky. Školiteľ môže účastníkom vysvetliť poznávací účel skladačky a to, čo symbolizuje: šok a potom rekonštrukciu atď.
Hodnotenie (otázky)	Diskusia a výmeny názorov počas zdieľania, záverečný dotazník: • Pochopili ste pojmy, ktoré boli predmetom aktivity? • Ktoré z týchto pojmov sa vám môžu zdať zložité? • Chceli by ste pokračovať v rozvíjaní týchto zručností aj po skončení aktivity? • Bolo pre vás ťažké definovať svoje silné stránky/aktíva? • Pomáha vám myšlienková mapa predstaviť si prepojenie medzi týmito dvoma zručnosťami?
Odkazy/referencie	• https://createadaptablelife.com/2019/05/whats-the-difference-between-resilience-and-adaptability.html • https://www.springworks.in/blog/how-to-build-resilience-at-work/



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union