



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



4.3 Iniciatíva

Aktivita 1

Názov aktivity	Moje klady a zápory
Téma	Uvedomenie si svojich silných a slabých stránok
Cieľ	Rozvoj sebapoznania prostredníctvom uvedomenia si pozitívnych aj negatívnych vlastností a schopností
Cieľová skupina	Dospelí učitelia
Trvanie	30-45 min.
Cieľ/ciele vzdelávania	• Zlepšenie sebavedomia: Pomôžte učiacim sa rozpoznať ich silné a slabé stránky pre osobný rozvoj. • Podpora sebareflexie: Podporujte introspekciu, aby ste lepšie pochopili seba samého. • Zlepšenie interpersonálnych zručností: Rozvíjajte empatiu a toleranciu voči ostatným prostredníctvom hlbšieho sebapoznania.
Potrebné materiály	Pracovné listy a materiály na písanie pre učiacich sa, loptička

Kroky na realizáciu

Táto známa aktivita je spôsobom, ako si lepšie uvedomiť svoje silné a slabé stránky, na ktorých možno stavať osobný rozvoj, ako aj budovať lepšie medziľudské vzťahy prostredníctvom hlbšieho sebapoznania a väčšej tolerance voči druhým.

Fázy implementácie:

Úvod (5 min.):

Školiteľ teoreticky predstaví problematiku sebapoznania. Môže uviesť konkrétne príklady, keď sa od človeka vyžaduje, aby hovoril o svojich vlastnostiach, záujmoch alebo cieľoch (napr. pri osobnom pohovore, keď sa uchádza o zamestnanie). Je vhodné, najmä v prípade učiacich sa s nízkou kvalifikáciou, aby školiteľ predstavil svoje vlastné silné a slabé stránky s cieľom vytvoriť vhodnú atmosféru a pracovnú motiváciu pre účastníkov.

Predstavenie aktivity (1-2 min.):

Školiteľ vysvetlí postup a ciele aktivity. Zdôrazní, že v tejto aktivite neexistujú správne a nesprávne odpovede, a preto vyzve učiacich sa, aby boli čo najúprimnejší.

Realizácia aktivity (10 min.):

Školiteľ rozdá pracovné listy.

Podnecuje účastníkov, aby sa zamysleli nad svojimi silnými a slabými stránkami. Pripomína učiacim sa, že neexistujú správne a nesprávne odpovede. V uvoľnenej atmosfére vhodne motivuje učiacich sa, ktorí váhajú nad svojimi odpoveďami.

EMPHASIZING OUR STRENGTHS

Understanding our strengths helps us identify the careers where we might shine. Use the T-chart below to list some things you're really good at. Then list some things you could improve on. Lean into your strengths. Don't let your weaknesses discourage you.

STRENGTHS	WEAKNESSES

Analýza činnosti (10 min.):

Školiteľ vyzve dobrovoľníka, aby predstavil svoje silné a slabé stránky. Ak sa niekto prihlási, hodí mu loptu. Počas prezentácie niekoho práce môžete klásť doplňujúce otázky a uistiť sa, že dobre rozumiete tomu, čo účastník vzdelávania hovorí (empatické počúvanie). Po vystúpení učiaci sa hodí loptičku ktorémukoľvek inému učiacemu sa, ktorý prezentuje svoje nápady, a tak aktivita pokračuje, kým sa všetci nevystriedajú.

Záver (5 min.):

Vzdelávateľ môže spočítať, koľko silných a koľko slabých stránok bolo celkovo identifikovaných. Ak sa v ich počte vyskytli rozdiely, môže diskutovať o tom, prečo je to tak.

Metóda

Vysvetlenie, samostatná práca, prezentácia pred skupinou

Hodnotenie (otázky)	• S identifikáciou ktorých aspektov ste mali najväčšie problémy? • Prečo si myslíte, že máme problém povedať, čo si na sebe ceníme? • V ktorých situáciách ste doteraz zvažovali, aké sú vaše silné a slabé stránky?
Odkazy/referencie	Identifikácia silných a slabých stránok. Dostupné na: https://www.overcomingobstacles.org/uploads/images/blog/uploads/2019/04/Identifying-Strengths-and-Weaknesses.pdf Pracovný list: https://assets.ctfassets.net/mlt4xrx1omik/3f1zeqwAJ08jlwCGNxYQQs/b9e72637b1d5377dc5eae19c0511facd/YHJ_strengths_chart.pdf

Aktivita 2

Názov aktivity	Hodnotenie výkonu (Čo som robil včera)
Téma	Zodpovednosť za vlastnú situáciu. Osobné ciele. Riadenie času
Cieľ	Uvedomenie si zodpovednosti za vlastnú situáciu. Porovnávanie vízií a cieľov s reálnymi krokmi, ktoré robíme každý deň. Uvedomenie si spôsobu, akým hospodárime so svojím časom.
Cieľová skupina	Dospelí učitelia sa
Trvanie	45 minút

Cieľ/ciele vzdelávania	Cvičenie je zamerané na kritické zhodnotenie toho, ako sa snažíme dosiahnuť osobné ciele. Slúži tiež na posilnenie uvedomenia si zodpovednosti za svoje konanie, sledovanie priorít a spôsobov ich plnenia. Umožňuje učiacim sa získať prehľad o spôsoboch, akými hospodária so svojím časom, a kriticky zhodnotiť efektívnosť bežných činností vo vzťahu k osobným cieľom. Jeho cieľom je podporiť zmysel pre zodpovednosť a iniciatívu.
Potrebné materiály	Písacie potreby, flipchart, pracovné listy
Kroky na realizáciu	1. Úvod (5 min.) • Predstavte cieľ a účel aktivity. Vysvetlite, ako môže skúmanie každodenných činností a túžob pomôcť preklenúť priepasť medzi súčasnými zvyklosťami a budúcimi cieľmi. • Vysvetlite, že je dôležité uvažovať o ašpiráciách, aj keď sa zdajú byť vzdialené, pretože to môže odhaliť hlbšie záujmy a dlhodobé ciele. 2. Implementácia (10 min.) • Školiteľ rozdá učiacim sa pracovné listy. • Učiaci sa si spomenú na 10 činností, ktoré včera vykonávali, a uvedú ich zoznam, pričom odhadnú čas, ktorý strávili každou činnosťou. Školiteľ by mal zdôrazniť, že je dôležité byť čo najpresnejší. • Po vyplnení prvej strany učiaci sa otočia pracovný list. Školiteľ vysvetlí úlohu na druhej strane, kde učiaci sa uvedú 5 činností alebo prianí, ktoré by najradšej urobili, bez ohľadu na schopnosti, čas alebo peniaze. 3. Analýza (15 min.) • Analýzu možno vykonať prostredníctvom individuálnych prezentácií alebo vo dvojiciach. Ak sa robí vo dvojiciach, učiaci sa si navzájom podávajú správy o svojich aktivitách a ašpiráciách. Zabezpečte, aby si učiaci sa počas rozhovoru vymenili úlohy. 4. Reflexia (10 min.) Učiaci sa uvažujú individuálne pred skupinou. Školiteľ kladie otázky s cieľom identifikovať silné stránky a potrebné zdroje na dosiahnutie ich cieľov. Školiteľ môže viesť učiacich sa k tomu, aby našli realistické spôsoby, ako splniť svoje ašpirácie, a vyzvať ich, aby vymenovali tri najdôležitejšie zdroje, ktoré by potrebovali na dosiahnutie niektorého z 5 cieľov. 5. Zhrnutie (5 min.)

	Tipy: • Zdôraznite kľúčové poznatky: Posilnite prepojenie medzi každodennými činnosťami, stanovením cieľov a osobným rozvojom. Zdôraznite význam prevzatia zodpovednosti a proaktivity. • Uvedte konkrétne príklady: Zdieľajte príklady z reálneho života jednotlivcov, ktorí úspešne zosúladiť svoje každodenné činnosti so svojimi cieľmi, čo ilustruje dôležitosť postupného pokroku a riadenia času. Príklad 1: Steve Jobs • Pozadie: Steve Jobs, spoluzakladateľ spoločnosti Apple Inc., bol známy svojím vizionárskym prístupom k technológiám a podnikaniu. Čelí významným výzvam vrátane toho, že ho vyhodili zo spoločnosti Apple a musel začať odznova s novými podnikmi. • Zosúladenie a postupný pokrok: • Denné aktivity: Po odchode zo spoločnosti Apple sa Jobs sústredil na svoje nové podniky vrátane spoločností NeXT a Pixar. Každý deň venoval čas inováciám a vedeniu týchto spoločností. • Postupné kroky: Jobs pracoval na vývoji prelomových technológií a animačných techník postupne. Napríklad prvé projekty spoločnosti Pixar na seba nadväzovali, čo viedlo k úspechu filmov ako <i>Toy Story</i>. • Riadenie času: Jobs starostlivo riadil svoj čas a sústredil sa na vývoj produktov a tvorivé vedenie. Svoju každodennú prácu zosúladiť so svojou dlhodobou víziou v oblasti technológií a dizajnu. • Výsledok: Jobsov postupný pokrok a efektívne riadenie času viedli k úspešnému návratu do spoločnosti Apple a k vývoju revolučných produktov, ako je iPhone, ktoré mali zásadný vplyv na technológie a spotrebnú elektroniku.
Metóda	Individuálna práca, prezentácia pred skupinou, dialóg, analýza. Táto aktivita by mala byť prepojená s aktivitou 1 (osobné klady a zápory) a mala by sa o nej diskutovať individuálne alebo v malých skupinách o relevantnosti stanovených cieľov/ideí.

Hodnotenie (otázky)	• Chceli by ste niečo zmeniť v štruktúre svojich každodenných činností? Ak áno, ktoré a prečo? Čím by ste ich najradšej nahradili? • Aké vlastnosti majú podľa vás ľudia, ktorých považujete za úspešných? V čom sa od vás líšia? • Čo sa myslí presnejšie, keď sa hovorí, že ani Rím nebol postavený za jeden deň?
Odkazy/referencie	



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union