



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Mothers Looking Ahead

Úvod – nastavenie očakávaní



This work is licensed under a Creative Commons Attribution –
NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Projekt číslo: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115

Cieľ modulu

Modul 0: Úvod – nastavenie očakávaní

Cieľom tohto modulu je predstaviť vzdelávací program, jeho témy a ich súvislosť s podporou matiek pri návrate na trh práce alebo pri kariérnych zmenách. Modul sa zároveň zameriava na význam motivácie a mäkkých zručností v rámci kariérneho rozvoja. Poskytuje účastníkovi príležitosť zhodnotiť svoju súčasnú úroveň zručností a určiť ďalšie kroky na ich zlepšenie. Okrem toho získajú praktické tipy a dodatočné zdroje na rozšírenie svojich vedomostí v uvedených oblastiach.



Očakávané výsledky učenia

Po absolvovaní tejto lekcie účastníci získajú nasledovné:

Vedomosti:

- Faktická znalosť o témach zahrnutých v programe
- Faktické a praktické poznatky o dôležitosti motivácie a mäkkých zručností
- Faktická znalosť dostupných zdrojov a podporných systémov

Zručnosti:

- Identifikovať svoje vzdelávacie potreby a ciele
- Reflektovať nad vlastnými vzdelávacími potrebami a kariérnymi aspiráciami
- Definovať realistické očakávania týkajúce sa participácie a učenia

Postoje:

- Ochota cítiť sa pohodlne a podporovane v rámci vzdelávacieho prostredia
- Otvorenosť novým nápadom a spolupráci
- Otvorenosť na podporu pozitívneho postoja k spolupráci a učeniu

Čo je vzdelávací program MOLA?

Tento vzdelávací program je určený na podporu matiek pri opätovnom vstupe do pracovného procesu alebo pri zmene kariéry. Je dôležité nastaviť si **realistické očakávania**, aby ste zostali motivovaní a dosiahli zmysluplný pokrok. Tu je to, čo môžete očakávať od školiaceho programu:

Praktické kariérne nástroje a stratégie

Zoznámite sa s hodnotovými nástrojmi, ako sú SWOT analýza, Career Model Canvas a Skills Gap Analysis, ktoré vám pomôžu zhodnotiť vaše silné stránky, identifikovať oblasti rastu a vytvoriť štruktúrovaný plán pre vašu kariéru.

Tieto nástroje vám poskytnú krok za krokom prístup, ktorý vám pomôže prevziať kontrolu nad plánovaním kariéry.

Rozvoj mäkkých zručností

Kľúčovými bodmi programu sú mäkké zručnosti, ako je komunikácia, riešenie problémov a riadenie času. Tieto zručnosti sú rozhodujúce pre akúkoľvek prácu a ich rozvoj zlepší vašu zamestnateľnosť a rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom.

Stanovenie cieľa

Dozviete sa, ako nastaviť ciele SMART, ktoré vám pomôžu rozdeliť vaše dlhodobé ambície do jasných a zvládnuteľných krokov. Či už ide o návrat do práce, začatie nového podnikania alebo vzdelávanie, dôraz sa bude klásť na vytváranie cieľov, ktoré sú reálne a zároveň dosiahnuteľné.

Podpora rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom

Jednou z hlavných starostí matiek pri návrate do práce je vyváženie kariérnych požiadaviek s rodinnými povinnosťami. Program vám poskytne stratégie na efektívne riadenie pracovného aj domáceho života.

Čo je motivácia a prečo je dôležitá?

- Aby sme si počas tejto cesty udržali motiváciu, je užitočné pochopiť, prečo robíme to, čo robíme. Teórie motivácie nám môžu objasniť, čo nás poháňa k úspechu, najmä keď čelíme výzvam, ako je zosúladenie pracovného a rodinného života.
- Jednou z najznámejších teórií je Maslowova hierarchia potrieb. Táto teória naznačuje, že ľudská motivácia je založená na pyramíde potrieb, ktorá začína základnými fyziologickými potrebami a postupne smeruje k seberealizácii.
- Pozrime sa, ako to platí v tomto kontexte:

Čo vás ženie k
úspechu?

Sebaaktualizácia: V konečnom dôsledku sa môžete usilovať o osobný rast, naplno využívať svoje schopnosti a robiť niečo, čo vás baví.

Potreby úcty: Získanie sebadôvery a uznania za svoju prácu môže byť silným motivátorom, najmä po dlhšej prestávke.

Sociálne potreby: Pocit spolupatričnosti je rozhodujúci. Mnohí ľudia, ktorí sa vracajú do pracovného života, sú motivovaní túžbou znovu nadviazať sociálne kontakty alebo sa cítiť súčasťou profesionálnej komunity.

Potreby bezpečnosti: Pre matky, ktoré sa vracajú do pracovného procesu, môže byť primárnou motiváciou istota zamestnania alebo flexibilné pracovné podmienky, ktoré zodpovedajú rodinnému životu.

Základné potreby: Ak máte obavy o finančnú stabilitu, vašou bezprostrednou motiváciou môže byť nájsť si prácu, ktorá pokryje životné náklady.

Vnútná verzus vonkajšia motivácia



Vnútná motivácia

Vnútná motivácia vychádza zvnútra. Môžete sa cítiť motivovaní, pretože sa radi učíte nové veci, chcete osobnostne rásť alebo chcete byť dobrým príkladom pre svoju rodinu a priateľov.



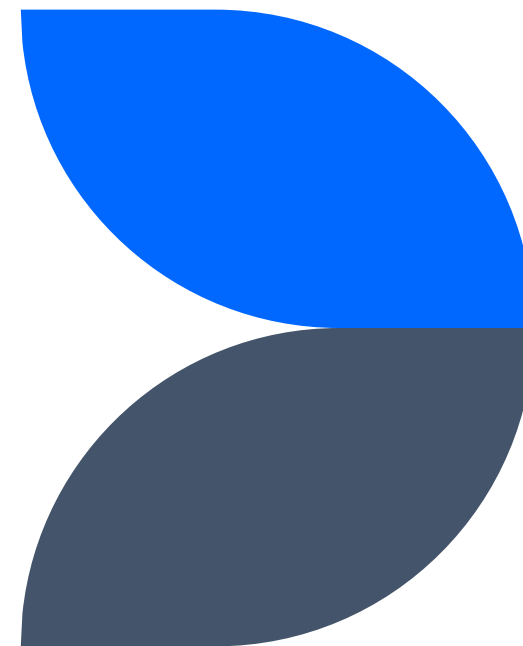
Vonkajšia motivácia

Vonkajšia motivácia je poháňaná externými odmenami, ako sú peniaze, uznanie alebo dosiahnutie rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom.

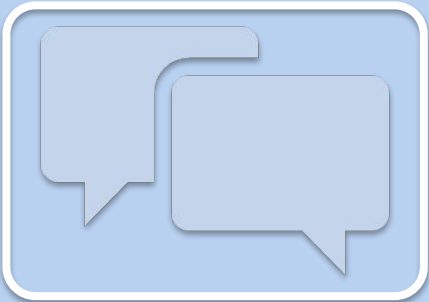
Pochopenie vašich osobných motivátorov vám môže pomôcť zostať sústredení počas programu a identifikovať, ktoré aspekty vašej kariéry vás najviac poháňajú.

Význam rozvoja mäkkých zručností

Mäkké zručnosti sú netechnické, medziludské zručnosti, ktoré ovplyvňujú to, ako komunikujete s ostatnými, ako riadite svoj čas a riešite problémy. Sú rovnako – ak nie viac – dôležité ako tvrdé zručnosti na dnešnom pracovisku. Zamestnávateľia čoraz viac oceňujú kandidátov, ktorí preukazujú silné mäkké zručnosti, pretože prispievajú k pozitívnemu, produktívnemu a kolaboratívne pracovnému prostrediu.

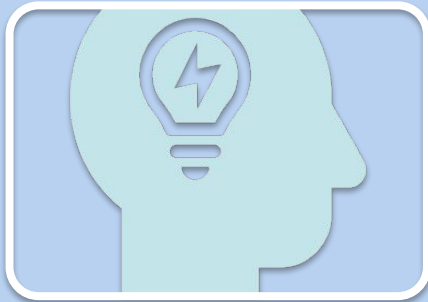


Rozvoj mäkkých zručností



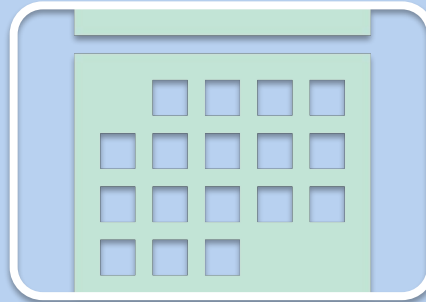
Komunikačné zručnosti

- Efektívna komunikácia – či už verbálna, písomná alebo neverbálna – je rozhodujúca v každej kariére. Umožňuje vám vyjadriť svoje nápady, počúvať ostatných a profesionálne riešiť konflikty. Rozvíjanie komunikačných zručností vám pomôže cítiť sa istejšie počas pohovorov, tímových stretnutí a interakcií s klientmi.



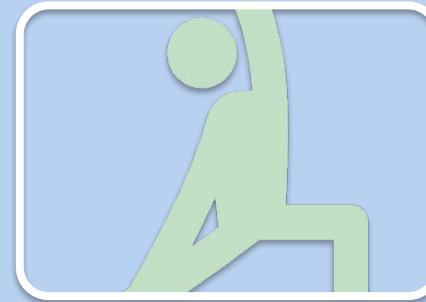
Riešenie problémov a rozhodovanie

- V každej kariére budete čeliť výzvam, či už ide o zvládanie krátkych termínov, riešenie konfliktov medzi pracovným a súkromným životom alebo nečakané zmeny. Naučiť sa kriticky myslieť a robiť informované rozhodnutia vám pomôže efektívne riešiť tieto problémy. Tento program vám poskytne nástroje na zlepšenie vašich schopností riešiť problémy.



Time Management

- Zosúladienie pracovného a rodinného života často závisí od toho, ako dobre dokážete organizovať svoj čas. Zdokonalením svojich zručností pri riadení času budete môcť uprednostňovať úlohy, dodržiavať termíny a znižovať stres. To je dôležité najmä pre matky, ktoré potrebujú žonglovať s viacerými povinnosťami.



Prispôsobivosť a flexibilita

- Návrat do pracovného procesu po prerušení kariéry si často vyžaduje flexibilitu. Možno sa budete musieť prispôsobiť novým technológiám, pracovnému prostrediu alebo očakávaniam. Zamestnávateľia si vysoko cenia jednotlivcov, ktorí sa dokážu rýchlo prispôsobiť zmenám, čo z nich robí základnú mäkkú zručnosť pre kariérny úspech.



Tímová práca a spolupráca

- Na väčšine pracovísk budete musieť dobre spolupracovať s ostatnými. Či už spolupracujete na projektoch, pracujete s klientmi alebo riadite tím, zručnosti tímovej práce sú nevyhnutné. Rozvíjanie schopnosti spolupracovať, riešiť konflikty a prispievať k úspechu skupiny z vás urobí hodnotnejšieho zamestnanca.

Aktivita 1 Kontrolný zoznam na hodnotenie zručností

Najdôležitejšou súčasťou každého školenia je rozvoj vedomostí a zručností. Aby sme to však dosiahli, musíme najskôr pochopiť, na akej úrovni sa naše súčasné zručnosti nachádzajú. V tejto aktivite si budete hodnotiť svoje zručnosti pomocou praktického kontrolného zoznamu. Tento zoznam vám pomôže zhodnotiť vaše aktuálne mäkké zručnosti ešte pred začiatkom školiaceho programu. Mäkké zručnosti sú nevyhnutné na pracovisku, najmä pri návrate do kariéry. Pri každej uvedenej zručnosti posúďte svoju úroveň a označte príslušnú možnosť: **„Silná stránka“**, **„Potrebujem zlepšiť“** alebo **„Nie som si istý/á“**.

Venujte dostatok času presnému zhodnoteniu týchto tvrdení.



Aktivita 1 Kontrolný zoznam na hodnotenie zručností

Komunikačné zručnosti – schopnosť jasne a efektívne sprostredkovať informácie v rôznych profesionálnych prostrediach.

Zručnosť – Komunikačné zručnosti	Silná stránka	Potrebujem zlepšiť	Nie som si istý/á
Dokážem písomne vyjadriť svoje myšlienky jasne a stručne			
Pri skupinových diskusiách alebo stretnutiach cítim istotu			
Dokážem aktívne počúvať a primerane reagovať na druhých			
Dokážem profesionálne zvládnuť konštruktívnu kritiku			

Riešenie konfliktov – Schopnosť riešiť spory a nezhody konštruktívnym spôsobom

Zručnosť – riešenie konfliktov	Silná stránka	Potrebujem zlepšiť	Nie som si istý/á
Som dobrý/á v tom, aby som zostal pokojný/á, keď čelím konfliktu			
Dokážem sprostredkovať spory medzi rodinou a priateľmi			
Ku konfliktom pristupujem ako k príležitostiam na pozitívnu zmenu			
Dokážem diplomaticky komunikovať v emocionálne náročných situáciách			

Aktivita 1 Kontrolný zoznam na hodnotenie zručností

Spolupráca a tímová práca – Schopnosť dobre spolupracovať s ostatnými, prispievať do tímu a dosahovať spoločné ciele

Zručnosť – spolupráca a tímová práca	Silná stránka	Potrebujem zlepšiť	Nie som si istý/á
Baví ma pracovať v tíme a prispievať k skupinovým cieľom			
Vážim si podnety a spätnú väzbu od členov tímu			
Som dobrý/á v riešení konfliktov a podpore pozitívnej dynamiky			
Dokážem spolupracovať s rôznymi osobnosťami a pracovnými štýlmi			

Adaptabilita a flexibilita – Schopnosť prispôbiť sa zmenám na pracovisku a zvládnuť nepredvídané výzvy

Zručnosť – prispôsobivosť a flexibilita	Silná stránka	Potrebujem zlepšiť	Nie som si istý/á
Som otvorený/á učiť sa novým zručnostiam a technikám			
Dokážem sa prispôbiť neočakávaným zmenám v harmonogramoch alebo plánoch			
Stresové situácie zvládam pokojne a sústredene			
Dokážem sa rýchlo prispôbiť novým technológiám alebo systémom			

Aktivita 1 Kontrolný zoznam na hodnotenie zručností

Emocionálna inteligencia – Schopnosť rozpoznať, pochopiť a riadiť svoje emócie aj emócie iných

Zručnosť – emocionálna inteligencia	Silná stránka	Potrebujem zlepšiť	Nie som si istý/á
Dokážem rozpoznať svoje vlastné emócie a to, ako ovplyvňujú moju prácu			
Som empatický/á a chápem pocity iných			
Konflikty riešim diplomaticky a pokojne			
S priateľmi a rodinou udržiavam pozitívne vzťahy			

Vedenie a iniciatíva – schopnosť viesť a motivovať ostatných, ako aj preberať iniciatívu pri úlohách a projektoch

Zručnosť – Vedenie a iniciatíva	Silná stránka	Potrebujem zlepšiť	Nie som si istý/á
Cítim sa pohodlne, keď preberám vedenie projektu alebo tímu			
Preberám iniciatívu pri plnení úloh bez toho, aby som o to bol požiadaný			
Dokážem poskytnúť konštruktívnu spätnú väzbu a usmernenie ostatným			
Motivujem ostatných, aby dosahovali tímové ciele			

Aktivita 1 Kontrolný zoznam na hodnotenie zručností

Time Management – Schopnosť efektívne riadiť čas a efektívne vyvažovať rôzne úlohy

Zručnosť – Time management	Silná stránka	Potrebujem zlepšiť	Nie som si istý/á
Dokážem stanoviť priority úloh tak, aby som splnil/a termíny			
Som dobrý/á v zvládaní viacerých povinností súčasne			
Som schopný/á zostať sústredený/á a produktívny/a, aj keď som rozptýlený/á			
Pravidelne používam nástroje (kalendár, plánovače) na organizovanie času			

Riešenie problémov a rozhodovanie – Schopnosť analyzovať situácie, robiť informované rozhodnutia a efektívne riešiť problémy

Zručnosť – riešenie problémov a rozhodovanie	Silná stránka	Potrebujem zlepšiť	Nie som si istý/á
Dokážem rozdeliť zložité problémy na zvládnuteľné malé časti			
Som si istý/á pri rozhodovaní pod tlakom			
Pred výberom toho najlepšieho skúmam viacero riešení			
Cítim sa dobre pri hodnotení výhod a nevýhod rozhodnutia			

Aktivita 1 Kontrolný zoznam na hodnotenie zručností

Teraz, keď ste dokončili hodnotenie zručností, odpovedzte na tieto otázky:

1. Ktoré mäkké zručnosti považujete za svoje najsilnejšie?
2. Ktoré oblasti potrebujú najviac zlepšiť, aby ste sa cítili sebavedomo pri návrate do práce?
3. Aké kroky môžete urobiť počas tohto tréningového programu, aby ste rozvinuli svoje slabšie oblasti?
4. Ako vám zlepšenie vašich mäkkých zručností pomôže vyrovnať vašu kariéru a rodinné povinnosti?

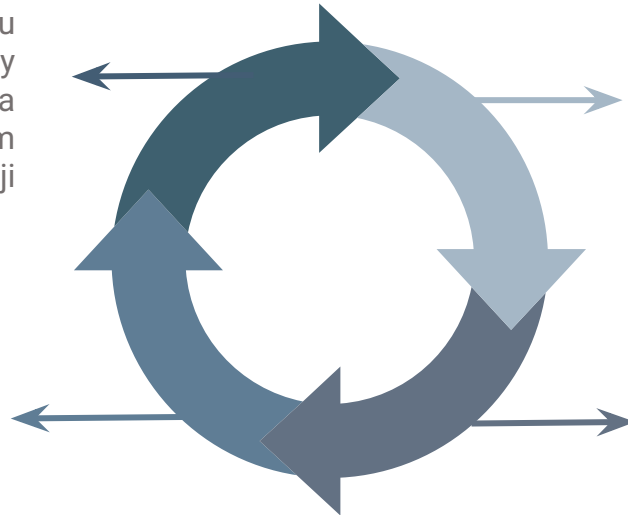
Najlepšie tipy

Bud'te otvorení učeniu a rastu

Pristupujte k programu s otvorenou myslou a ochotou učiť sa. Prijmite výzvy ako príležitosti na vzdelávanie a zostaňte proaktívni vo svojom osobnom a profesionálnom rozvoji

Stanovte si jasné a dosiahnuteľné ciele

Pamätajte, že pokrok sa nestane cez noc – malé, konzistentné kroky vedú k trvalým výsledkom



Zapojte sa aktívne a spolupracujte

Využite naplno zdroje a aktivity, ktoré vám ponúka tento program. Učenie sa zo skúseností iných môže ponúknuť cenné poznatky a spolupráca vytvára silnú sieť podpory

Zosúladienie učenia so starostlivosťou o seba

Zosúladienie práce, rodiny a osobného rozvoja môže byť náročné. Dbajte na efektívne riadenie svojho času a nezabúdajte na starostlivosť o seba počas celého programu.

Ďalšie zdroje

Nájdite si čas na prezretie si týchto zdrojov, aby ste si prehľadili svoje znalosti, skôr než sa zapojíte do zvyšku zdrojov školiaceho programu!



Rozvíjanie mäkkých zručností

Toto je užitočný článok s mnohými ďalšími zdrojmi, ktoré vám pomôžu rozvíjať vaše mäkké zručnosti



Čo sú mäkké zručnosti?

Tento článok poskytuje skvelý prehľad o mäkkých zručnostiach a ich význame na pracovisku



Čo je to sebamotivácia?

Prečítajte si tento užitočný článok a dozviete sa, ako dosiahnuť svoje ciele



Čo je osobný rozvoj?

Tento článok predstavuje koncept osobného rozvoja a vysvetľuje, ako vám môže pomôcť posilniť vaše schopnosti z dlhodobého hľadiska.

Záver

Keď sa pripravujete na program, nezabudnite, že **rozvoj mäkkých zručností** a **motivácia** sú kľúčovými zložkami úspechu. Keď pochopíte, čo vás poháňa, stanovíte si realistické ciele a zlepšíte svoje medziľudské zručnosti, budete lepšie pripravení na výzvy a príležitosti, ktoré pred vami stoja.

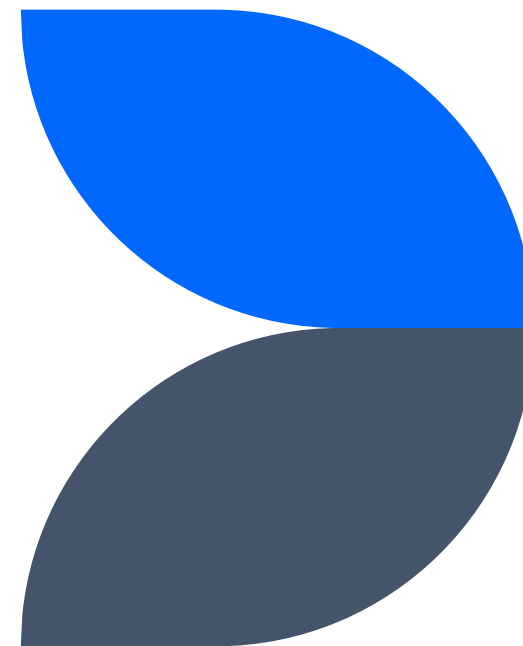
Otázky so sebou na zamyslenie:

- Aké sú vaše hlavné motivátory pri návrate do pracovného života alebo zmene kariéry?
- Ktoré mäkké zručnosti by ste chceli najviac rozvíjať?
- Ako vám môže zlepšenie mäkkých zručností uľahčiť zosúladenie práce a rodinného života?

Vaša cesta začína sebauvedomením a túžbou rásť. Program vám poskytne nástroje a stratégie, ktoré potrebujete, aby ste uspeli – ale váš záväzok a úsilie určia, ako ďaleko zídete.

Veľa šťastia! Tešíme sa na to, že vás budeme sprevádzať touto novou a vzrušujúcou kapitolou!

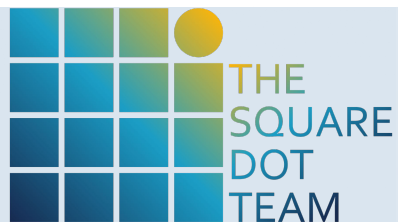
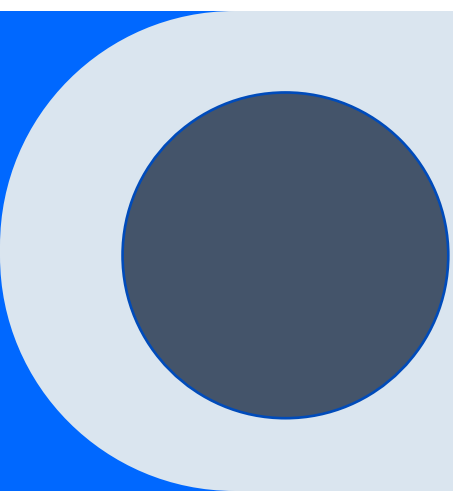
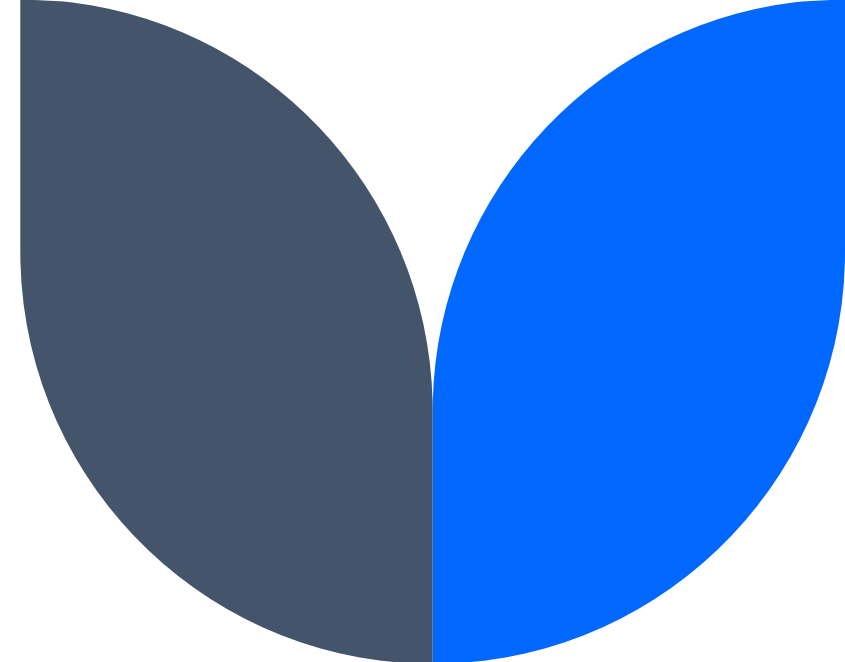
**Gratulujeme k dokončení
tohoto modulu!**





Spolufinancovaný
Európskou úniou

Mothers Looking Ahead



This work is licensed under a Creative Commons Attribution –
NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Projekt číslo: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000100115