

# Mothers Looking Ahead

## Modul 1 – Kariérna orientácia a stanovenie cieľov



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

# Ciele modulu

Cieľom tohto modulu je posilniť postavenie matiek prostredníctvom zlepšenia ich vedomostí a zručností pri riešení kľúčových výziev, ako sú zosúladenie práce a rodiny, obmedzené možnosti vzdelávania, nedostatok pracovných príležitostí v ich odbore a nedostatočný prístup ku kariérnemu poradenstvu. Tieto problémy boli identifikované ako hlavné počas analýzy potrieb vykonanej na začiatku projektu.



# Výsledky učenia

Po dokončení tejto lekcie získajú účastníci nasledovné

## **Vedomosti:**

- Základná znalosť nástrojov kariérneho plánovania
- Základná znalosť existujúcich rámcov stanovovania cieľov, vrátane krátkodobých a dlhodobých cieľov
- Faktická znalosť výhod a dôležitosti budovania siete podpory.
- Praktické znalosti o účinkoch, ktoré môžu mať zlepšené rozhodovacie schopnosti na kariéru človeka.

## **Zručnosti:**

- Analyzovanie osobných silných stránok a oblasti rozvoja.
- Uplatňovanie rámcov stanovovania cieľov na dosiahnutie reálnych/krátkodobých/dlhodobých kariérnych cieľov.
- Osvojenie si rozhodovacích schopností prostredníctvom aktivít na riešenie problémov.
- Vyvíjanie a udržiavanie potrebnej podpornej siete.

## **Postoje:**

- Ocenenie proaktívneho prístupu k plánovaniu kariéry
- Ocenenie procesu stanovovania cieľov a ochota naň nadviazať.
- Otvorenosť zapojiť sa do aktivít zameraných na riešenie problémov.
- Ocenenie dôležitosti rôznorodej dostupnej podpory.

# Prípadová štúdia

**Zoznámte sa s Máriou, matkou dvoch detí, ktorá si po dlhej prestávke v kariére nebola istá, ako sa opäť zaradiť medzi pracovné sily.**

Pred založením rodiny pracovala Mária ako administratívna asistentka v malej firme. Po narodení prvého dieťaťa sa rozhodla prerušiť kariéru, aby sa mohla naplno venovať rodine. Táto prestávka sa predĺžila na desať rokov, počas ktorých sa začala cítiť odpojená od svojho profesijného života a nebola si istá, kde začať, ak by sa chcela vrátiť do práce.

Mária sa zúčastnila workshopu o kariérnej orientácii, podobného tomuto školiacemu programu, kde sa dozvedela o dôležitosti proaktívneho plánovania kariéry. Objavila nové nástroje a stratégie, ktoré jej pomohli pri návrate na pracovný trh. Vďaka tomu získala motiváciu aj potrebné vedomosti, aby mohla opäť naštartovať svoju kariéru.

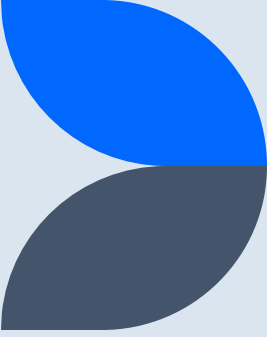


# Prípadová štúdia

Ako Mária prekonala svoje výzvy -

- 1. SWOT analýza a hodnotenie nedostatkov v zručnostiach:** Mária dokončila SWOT analýzu a hodnotenie nedostatkov v zručnostiach. To jej umožnilo identifikovať svoje silné stránky, ako sú jej organizačné schopnosti a roky skúseností. Zároveň identifikovala aj oblasti pre rozvoj, ako napríklad potreba aktualizovať svoje softvérové zručnosti.
- 2. Stanovenie SMART cieľov:** S pomocou workshopu Mária vytvorila krátkodobé aj dlhodobé ciele pomocou SMART cieľov. Jej krátkodobým cieľom bolo absolvovať kurz digitálnych zručností do troch mesiacov. Jej dlhodobým cieľom bolo do roka opäť vstúpiť do pracovného procesu ako administratívna asistentka s aktualizovanými zručnosťami a novou úrovňou sebadôvery.
- 3. Budovanie podpornej siete:** Počas workshopu sa Mária spojila s inými ženami a vytvorila podpornú sieť rovesníkov. Vyhľadala aj mentora vo svojom odbore, ktorý jej poskytol návod na aktualizáciu životopisu a prípravu na pohovory.
- 4. Zlepšenie rozhodovacích schopností:** Prostredníctvom rôznych cvičení na riešenie problémov sa Mária naučila robiť informovanejšie kariérne rozhodnutia. Zhodnotila rôzne možnosti rekvalifikácie, vybrala cenovo najefektívnejší a najrelevantnejší kurz a naplánovala, ako zosúladiť pracovný a rodinný život dojednaním flexibilného pracovného času s potenciálnymi zamestnávateľmi.





# Zoznam tém

Na konci tohto modulu budete lepšie pripravení analyzovať svoje kariérne možnosti, stanoviť si dosiahnuteľné ciele a urobiť informované rozhodnutia o svojej profesionálnej budúcnosti.

Nástroje na  
plánovanie  
kariéry

Rámce  
stanovovania  
cieľov

Budovanie  
podpornej  
siete

Zlepšenie  
rozhodovacíc  
h schopností

# Význam plánovania kariéry

Byť proaktívny pri plánovaní kariéry je nevyhnutné na to, aby ste si udržali náskok na dnešnom konkurenčnom trhu práce. Tu je dôvod, prečo je to dôležité:

- Dokážete predvídať výzvy a pripraviť sa na ich prekonanie.
- Pomôže vám to sústrediť sa na vašu dlhodobú kariérnu víziu, namiesto toho, aby ste sa nechali strhnúť bezprostrednými problémami.
- Proaktívny prístup zaisťuje, že sa neustále zlepšujete, zostávate relevantní a využívate príležitosti, keď sa objavia.

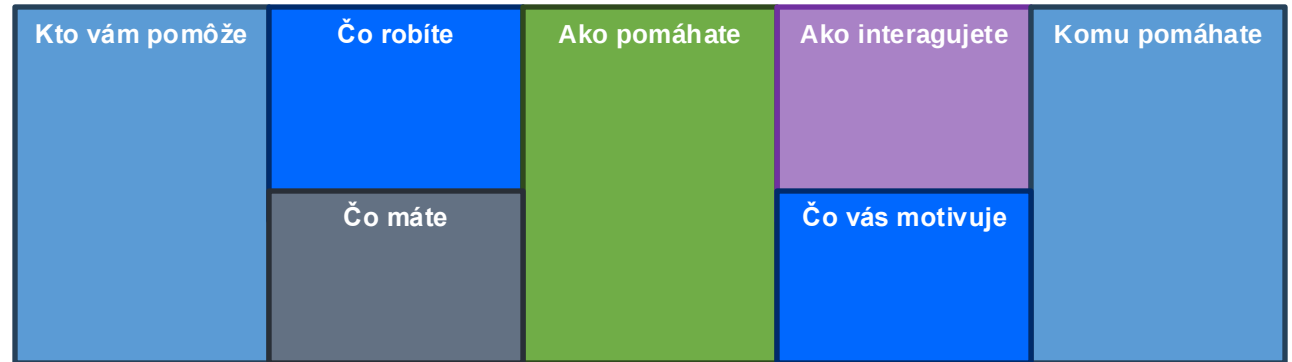


# Nástroje na plánovanie kariéry

Nástroje na plánovanie kariéry vám pomôžu ujasniť si, kde sa práve nachádzate, kam chcete ísť a ako sa tam dostať. Tu sú príklady niektorých nástrojov, ktoré môžete použiť:



SWOT analýza



Kariéra Model Canvas

| Kompetencie | Silná stránka | Potrebujem zlepšiť | Nie som si istý/á |
|-------------|---------------|--------------------|-------------------|
| Komunikácia |               |                    | ✓                 |
| Vedenie     |               | ✓                  |                   |

Analýza medzier v  
zručnostiach

*V úvodnom module ste dokončili  
analýzu nedostatkov zručností!*



# Rámce stanovovania cieľov

Stanovenie jasných cieľov je kľúčom k dosiahnutiu kariérneho úspechu. Štruktúrovaný proces stanovovania cieľov vám pomáha zostať sústredený a motivovaný. Tu sú dva základné rámce, ktoré preskúmate:

## 1. Krátkodobé a dlhodobé ciele

- **Krátkodobé ciele** sú kroky, ktoré môžete podniknúť v blízkej budúcnosti, ako napríklad absolvovanie kurzu alebo aktualizácia životopisu.
- **Dlhodobé ciele** sú širšie kariérne aspirácie, ako je postup na manažérsku pozíciu alebo založenie vlastného podnikania.

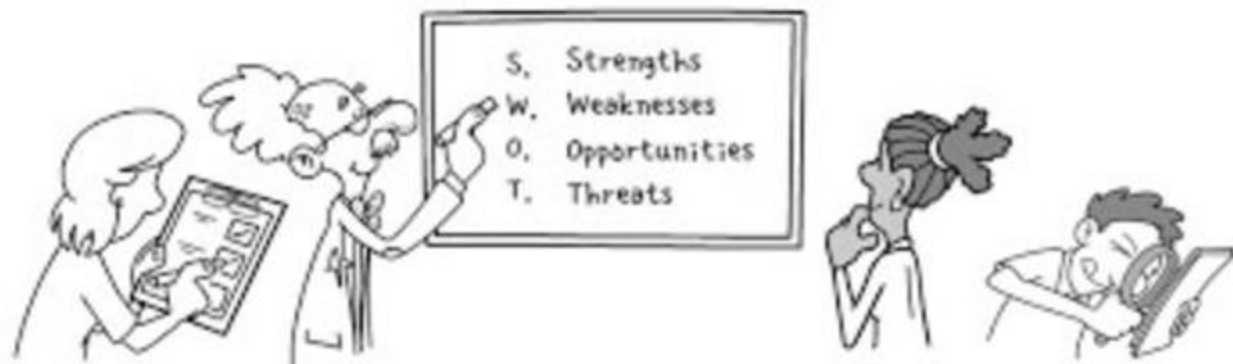
**2. INTELIGENTNÉ ciele:** Ciele by mali byť **konkrétne, merateľné, dosiahnuteľné, relevantné a časovo ohraničené**. Tento rámec zaisťuje, že vaše ciele sú realistické a môžete sledovať pokrok v priebehu času.

# Aplikácia rámcov stanovovania cieľov

Praktická aplikácia je kľúčom k kariérnemu postupu. V tomto module sa dozviete, ako:

- Stanoviť si krátkodobé aj dlhodobé ciele pomocou rámca SMART.
- Rozdelíte veľké, dlhodobé kariérne ciele na menšie kroky.
- Udržíte sa motivovaní sledovaním svojho pokroku a upravovaním cieľov podľa potreby.





## How to do a Personal SWOT Analysis



Alternatívny odkaz:

<https://www.youtube.com/watch?v=1tCcUsncXpE>

# Aktivita č. 1 Osobná SWOT analýza

## Silné stránky

*Aké sú moje najsilnejšie schopnosti a talenty?*

*Aké odborné skúsenosti alebo kvalifikácie ma vyzdvihujú?*

*Čo hovoria iní, že robím dobre?*

## Slabé stránky

*Aké zručnosti alebo kvalifikácie mi chýbajú a môžu ma brzdiť?*

*V ktorých oblastiach sa musím zlepšiť, aby som dosiahol svoje kariérne ciele?*

*Existujú osobné vlastnosti, ktoré ovplyvňujú môj kariérny postup?*

## Príležitosti

*Aké príležitosti sú dostupné v požadovanom odbore alebo odvetví?*

*Existujú zdroje, mentori alebo školiace programy, ktoré môžem využiť?*

*Ako môžem využiť zmeny alebo trendy v mojom odvetví?*

## Hrozby

*Aké vonkajšie faktory môžu brániť môjmu pokroku?*

*Existujú nejaké problémy s rovnováhou medzi pracovným a súkromným životom, ktoré by mohli ovplyvniť moje kariérne ciele?*

*Aké obavy alebo prekážky mi môžu brániť v dosiahnutí mojich túžob?*

Táto aktivita vás prevedie vykonaním osobnej SWOT analýzy, aby ste lepšie pochopili svoje silné a slabé stránky v kariére, príležitosti a hrozby. Sebauvedomenie je kľúčovou súčasťou plánovania kariéry a toto cvičenie vám pomôže získať cenné poznatky o tom, kde sa momentálne nachádzate a na aké oblasti sa musíte zamerať.

Nájdite si tiché miesto, kde môžete premýšľať o svojich skúsenostiach, vedomostiach a zručnostiach.

Vyplňte šablónu a odpovedzte na otázku, aby ste pochopili svoje kariérne ciele.



# Aktivita č. 1 Osobná SWOT analýza

## Silné stránky

*Aké sú moje najsilnejšie schopnosti a talenty?*

*Aké odborné skúsenosti alebo kvalifikácie ma vyzdvihujú?*

*Čo hovoria iní, že robím dobre?*

## Slabé stránky

*Aké zručnosti alebo kvalifikácie mi chýbajú a môžu ma brzdiť?*

*V ktorých oblastiach sa musím zlepšiť, aby som dosiahol svoje kariérne ciele?*

*Existujú osobné vlastnosti, ktoré ovplyvňujú môj kariérny postup?*

## Príležitosti

*Aké príležitosti sú dostupné v požadovanom odbore alebo odvetví?*

*Existujú zdroje, mentori alebo školiace programy, ktoré môžem využiť?*

*Ako môžem využiť zmeny alebo trendy v mojom odvetví?*

## Hrozby

*Aké vonkajšie faktory by mohli brániť môjmu pokroku?*

*Existujú nejaké problémy s rovnováhou medzi pracovným a súkromným životom, ktoré by mohli ovplyvniť moje kariérne ciele?*

*Aké obavy alebo prekážky mi môžu brániť v dosiahnutí mojich túžob?*

Zamyslite sa nad svojimi odpoveďami a zamyslite sa nad tým, aké kroky môžete podniknúť na riešenie svojich slabých stránok a hrozieb a zároveň využiť svoje silné stránky a príležitosti.

Zapíšte si 2-3 ďalšie kroky na základe vašej SWOT analýzy, aby ste ďalej zlepšili svoje kariérne vyhliadky.



# Budovanie podpornej siete

Silná sieť podpory môže výrazne zlepšiť vaše kariérne príležitosti a osobný rast prostredníctvom:

- **Emocionálnej podpory:** Pomôže vám zostať motivovanou a odolnou, najmä počas neúspechov
- **Kariérne poradenstvo:** Mentori a priemyselné kontakty môžu ponúknuť cenné rady a poznatky
- **Príležitosti na vytváranie sietí:** Rozšírenie vašej profesionálnej siete otvára dvere novým pracovným príležitostiam, spolupráci a vzdelávacím skúsenostiam.

## Tipy na budovanie siete:

- Navštevovať **odborné podujatia** (napr. konferencie, workshopy).
- Pomocou **online platforiem**, ako je LinkedIn, sa spojte s ostatnými vo svojom odbore.
- Vyhľadajte **mentorov**, ktorí vám môžu poskytnúť kariérne poradenstvo a podporu.

# Význam podpory pri rozvoji kariéry

Sieť podpory nielenže poskytuje poradenstvo, ale tiež vám pomáha:

- Získajte istotu pri hľadaní nových príležitostí.
- Zamerať sa na svoje kariérne ciele, aj keď sa objavajú výzvy.
- Vytvoriť **pocit zodpovednosti**, ktorý vás povzbudí, aby ste zostali na správnej ceste.

## Typy podpory:

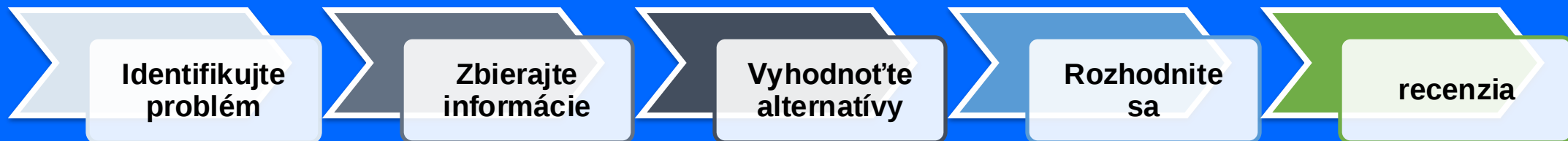
- **Mentori:** Ponúkajú kariérne poradenstvo a zdieľajú svoje odborné znalosti.
- **Rovesníci:** Poskytujú emocionálnu podporu a praktické rady.
- **Rodina:** Môže pomôcť pri zosúladzovaní pracovného a rodinného života poskytovaním podpory doma.

# Zlepšenie rozhodovacích schopností

Rozhodovanie o kariére môže byť často zdrvivúce, ale so správnym prístupom môžete robiť informovanejšie a sebavedomejšie rozhodnutia.

Budovanie vašich rozhodovacích schopností môže mať veľký vplyv na vaše osobné aj profesionálne cesty:

- Pomáha vám identifikovať najvhodnejšie kariérne cesty na základe vašich silných stránok a hodnôt.
- Budete môcť zvážiť rôzne možnosti a vybrať si tú, ktorá je v súlade s vašimi dlhodobými cieľmi.
- Zlepšuje vašu schopnosť prispôbiť sa, keď čelíte neočakávaným zmenám alebo novým výzvam.



*Toto je príklad rozhodovacieho rámca, ktorý vám môže pomôcť pri rozhodovaní*

# HAVE YOU EVER DREAMT OF A BETTER VERSION OF YOURSELF?

## Analýza osobných silných stránok a oblastí rozvoja

Sebauvedomenie je pri plánovaní kariéry kľúčové. Pochopenie vašich silných stránok a oblastí rozvoja vám umožní zamerať sa na to, kde sa potrebujete zlepšiť, a využiť to, čo viete najlepšie.

Ak chcete analyzovať svoje silné stránky:

- Zamyslite sa nad tým, čo ste **v minulosti dosiahli** a vďaka čomu boli úspešné
- Požiadajte o **spätnú väzbu** od rodiny, priateľov alebo mentorov o svojich schopnostiach a kvalitách
- Pomocou **SWOT analýzy** identifikujte svoje silné a slabé stránky

Ak chcete identifikovať svoje oblasti rozvoja:

- Porovnajte svoje súčasné zručnosti so zručnosťami potrebnými pre vašu želanú kariéru
- Stanovte si cielené vzdelávacie ciele na **odstránenie nedostatkov v zručnostiach** prostredníctvom školenia alebo skúseností

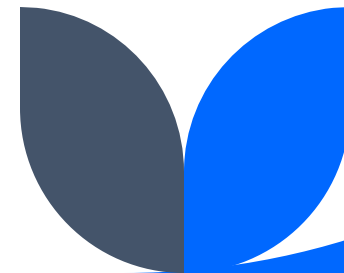
## Aktivita č. 2 Osobné silné stránky a oblasti rozvoja

*Cieľom tejto aktivity je pomôcť vám identifikovať vaše osobné silné stránky a oblasti rozvoja a poskytnúť vám jasnejšie pochopenie toho, ako toto ovplyvňujú vaše kariérne plánovanie.*

Venujte 10 minút reflexii o svojich profesionálnych a osobných silných stránkach. Zvážte:

- Aké úlohy alebo zručnosti sú pre vás ľahké?
- Aké úspechy alebo skúsenosti ste v minulosti dosiahli?
- Ako ostatní opisujú vaše kľúčové zručnosti alebo silné stránky?

**Napíšte si tri až päť silných stránok, o ktorých si myslíte, že sú vašimi najsilnejšími aktívami.**



## Aktivita č. 2 Osobné silné stránky a oblasti rozvoja

Strávte ďalších 10 minút premýšľaním o oblastiach, v ktorých sa cítite menej sebavedomo alebo kde viete, že by ste sa mohli zlepšiť. Zamyslite sa nad tým:

- Akým výzvam ste čelili vo svojich predchádzajúcich rolách alebo vo svojom každodennom živote?
- Chýbajú vám nejaké zručnosti alebo kvalifikácie, ktoré by zlepšili vašu kariéru?
- Bojujete s nejakými osobnými atribútmi, ako je time management alebo rozhodovanie?

**Napíšte si aspoň tri až päť oblastí rozvoja, ktorým by ste sa chceli venovať.**

**Reflexia:** Po spísaní svojich silných stránok a oblastí rozvoja si nájdite chvíľku na zamyslenie sa nad nasledujúcimi otázkami:

- Ako vám môžu vaše silné stránky pomôcť pri dosahovaní vašich kariérnych cieľov?
- Aké zdroje, školenia alebo podporu potrebujete rozvíjať v oblastiach, ktoré ste určili?
- Ako tieto silné stránky a oblasti rozvoja ovplyvňujú vaše súčasné kariérne rozhodnutia?

# Vypracovanie SMART kariérneho plánu



Alternatívny odkaz:

<https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4>

## Aktivita č. 3 Kariérna dilema

Táto aktivita vám pomôže precvičiť si rozhodovanie pomocou štruktúrovaného prístupu na riešenie výziev súvisiacich s kariérou. Použitím rámca rozhodovania sa naučíte logicky posudzovať možnosti a robiť informované rozhodnutia.

**Prečítajte si nižšie uvedený scenár:** Predstavte si, že vám boli ponúknuté dve pracovné príležitosti:

- **Práca A** : Administratívna rola na plný úväzok v stabilnej spoločnosti s dobrým platom, ktorá však ponúka malú flexibilitu pre rodinné záväzky.
- **Práca B** : Rola marketingového asistenta na čiastočný úväzok v menšej spoločnosti s nižším platom, no ponúka flexibilný pracovný čas a potenciál rastu v novej oblasti, o ktorú máte záujem.

Urobte to najlepšie rozhodnutie pre vás použitím **rozhodovacieho rámca**.

Identifikujte  
problém



Zbierajte  
informácie



Vyhodnoťte  
alternatívy



Rozhodnite  
sa



recenzia

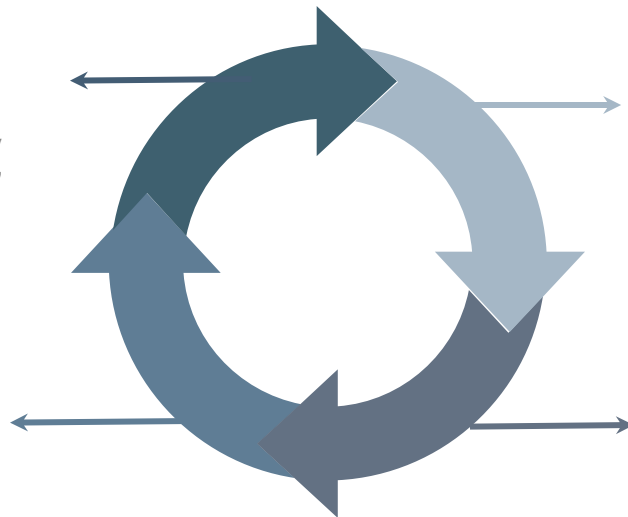
# Najlepšie tipy

## Tip 1: Naplánujte si kariéru

Nájdite si čas na identifikáciu svojich záujmov, silných stránok a dlhodobých ambícií. Preskúmajte kariéry a príležitosti, ktoré sú v súlade s vašou víziou. Dobre premyslený kariérny plán vám pomôže robiť správne rozhodnutia a sústrediť sa na dosiahnutie ideálnej práce.

## Tip 2: Stanovte si svoje kariérne ciele

Definujte si jasné a realizovateľné ciele, ktoré nasmerujú vašu kariéru požadovaným smerom. Stanovte si ciele, ktoré vás motivujú a vyzývajú, či už ide o učenie novej zručnosti, získanie povýšenia alebo prechod do nového odboru. Ciele vám poskytnú účel a smer.



## Tip 3: Skontrolujte si svoje ciele

Pravidelne prehodnocujte svoje kariérne ciele, aby ste zabezpečili ich súlad s vašimi vyvíjajúcimi sa ambíciami a okolnosťami. S ohľadom na meniaci sa život a pracovný trh je dôležité prispôbovať sa. Sledujte svoj pokrok, upravujte harmonogramy a potreby, aby ste zostali na správnej ceste k trvalému kariérnemu rastu.

## Tip 4: Poučte sa z neúspechov a oslávte svoj úspech

Prijmite neúspechy ako príležitosti na učenie, ktoré poskytnú cenné poznatky a budujú odolnosť. Analyzujte, čo sa pokazilo, vylepšite svoj prístup a pokračujte s novým odhodlaním. Rovnako oslavujte svoje úspechy, veľké i malé, aby ste zostali motivovaní a uznali pokrok na svojej kariérnej ceste.

# Ďalšie zdroje

## Orientácia na kariéru a stanovenie cieľov



### LinkedIn

LinkedIn vám umožňuje vytvoriť profil, ktorý prezentuje vaše schopnosti a skúsenosti, a spojiť sa s profesionálmi, ktorí zdieľajú vaše záujmy a ciele, čo vám pomôže napredovať vo vašej kariére.



### GoalsWon

GoalsWon je aplikácia, ktorá vás spája s trénerom, ktorý vám pomôže dosiahnuť vaše ciele, poskytne spätnú väzbu a povzbudenie každý deň.



### Coursera

Aplikácia kariérneho poradenstva ponúka online kurzy, certifikáty a tituly od popredných univerzít, ktoré vám pomôžu pokročiť v kariére, zmeniť odbor alebo sa naučiť niečo nové.



### Lifetick

Softvér na stanovenie cieľov využívajúci metodiku SMART, ktorý pomáha dosiahnuť aspirácie a zosúladiť ciele s osobnými hodnotami.

### podcasty (v angličtine)



### Career Happy Mums: The Podcast

Rebecca Amin, mama dvoch detí a kariérna koučka, vedie týždenné rozhovory v skupine Career Happy Mums o skúsenostiach so zmenou kariéry, rodičovstvom a šťastím v práci.



### Ako si stanoviť správne ciele a zostať motivovaný

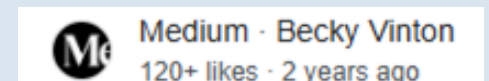
Vedkyňa Ayelet Fishbach zdieľa tipy z 20-ročného výskumu motivácie, ktoré pomáhajú optimalizovať ciele, nastaviť sa na úspech a vyhnúť sa prokrastinácii.

### Užitočné články (v angličtine)



### 9 tipov na opätovný vstup do pracovného procesu

Kariérne tipy pre rodičov vracajúcich sa do práce, vrátane prípravy a osvedčených postupov na opätovný návrat do pracovného procesu.



### Stratégie kariérneho úspechu pre pracujúce matky

Článok o stratégiách pre kariérny úspech pracujúcich matiek, ktorý pomáha vytvoriť plán vyhovujúci vám a vašej rodine.

# Ste pripravené otestovať svoje znanosti?

Je čas otestovať svoje schopnosti...

ZAČNITE TERAZ

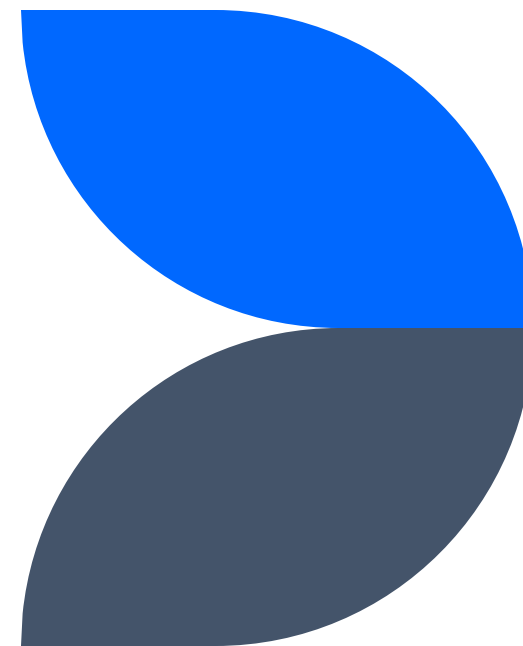


# Otázky na sebareflexiu

Otázka 1: Aké konkrétne kariérne ciele chcete v krátkodobom horizonte dosiahnuť?

Otázka 2: Kto sú kľúčoví ľudia vo vašej sieti podpory?

Otázka 3: Aké sú vaše osobné hodnoty a ako sú v súlade s vašimi kariérnymi cieľmi?



# Záver

- **Nástroje na plánovanie kariéry:** Umožňujú vám prevziať kontrolu nad svojou kariérnou cestou.
- **Rámce stanovovania cieľov:** Pomôžu vám definovať a dosiahnuť vaše profesionálne ciele.
- **Podporné siete:** Poskytujú emocionálnu a kariérnu podporu, ktorá vám pomáha uspieť.
- **Rozhodovacie schopnosti:** Umožňujú vám robiť informované a sebavedomé kariérne rozhodnutia.
- **Proaktivita:** Proaktívny prístup je kľúčom k prekonávaniu výziev a dosahovaniu vašich cieľov.

Nájdite si čas na zamyslenie sa nad každým z týchto aspektov, pretože sú stavebnými kameňmi úspešnej kariéry. Teraz ste pripravení urobiť prvé kroky k dosiahnutiu svojich kariérnych ambícií!

**"Sen je len sen. Cieľ je sen s plánom a termínom." - Harvey MacKay**

# Referencie

Boone, M. E., & Snowden, D. J. (2007, November 7). *A Leader's Framework for Decision Making*. Harvard Business Review. Retrieved October 16, 2024, from <https://hbr.org/2007/11/a-leaders-framework-for-decision-making>

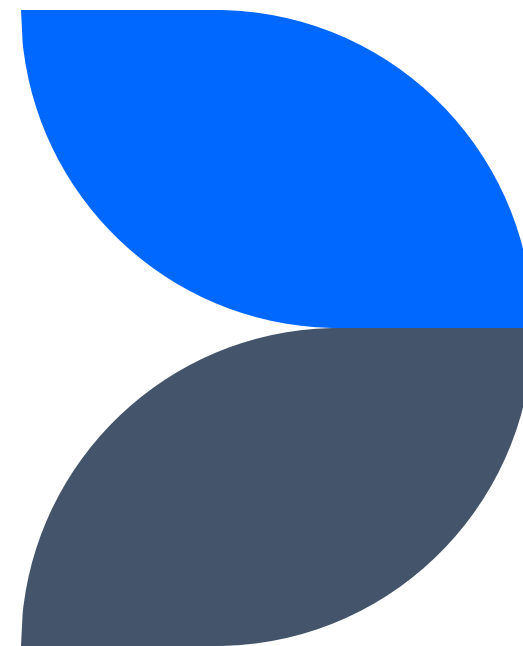
Caulfield, A. (2022, November 29). *The career canvas*. Scott Logic. <https://blog.scottlogic.com/2022/11/29/The-career-canvas.html>

Hughes, M. (n.d.). *Personal Goal Setting - Planning to Live Your Life Your Way*. MindTools. Retrieved October 16, 2024, from <https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting>

Tilly, M. (2019, October 28). *Creating a business model, but for your career*. The Institute of You. <https://instituteofyou.org/personal-business-model-canvas/>

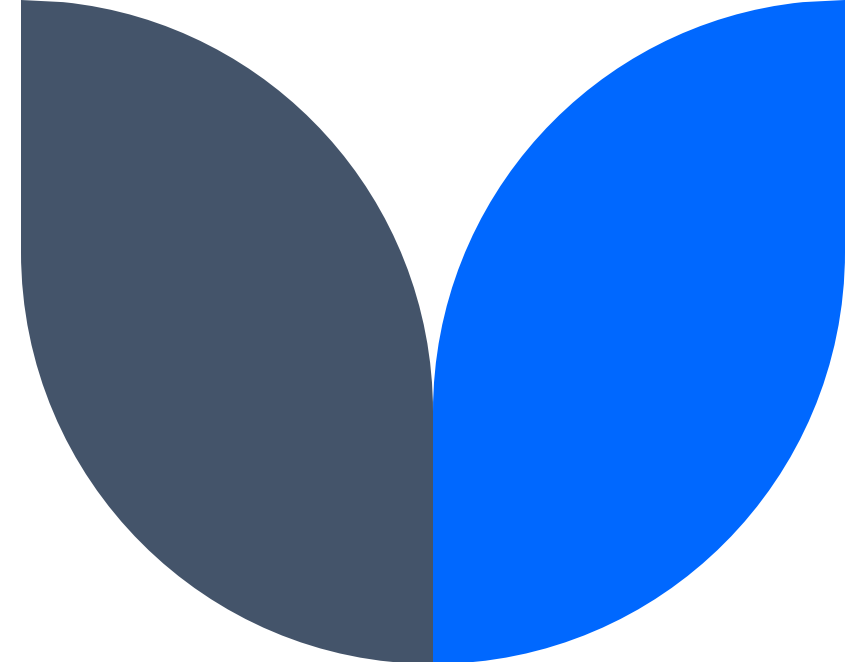
UpRaise. (2023, May 29). *15 Goal-Setting Frameworks You should know*. Retrieved October 16, 2024, from <https://upraise.io/blog/15-goal-setting-frameworks-you-should-know/>

**Gratulujeme k dokončení  
tohoto modulu!**





# 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