

Mothers Looking Ahead

Modul 4: Základné mäkké zručnosti pre váš úspech vo vzdelávaní a ďalšom rozvoji



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

Cieľom tohto modulu je poskytnúť matkám cenné interpersonálne a osobnostné rozvojové zručnosti, ktoré sú nevyhnutné pre úspech vo vzdelávacom aj profesionálnom prostredí. Keďže matky často balansujú medzi viacerými úlohami a povinnosťami, tento modul sa zameriava na rozvoj zručností, ako sú efektívna komunikácia, riadenie času, riešenie problémov, prispôsobivosť a emocionálna inteligencia. Tieto mäkké zručnosti nielenže zlepšujú ich schopnosť podporovať vlastné vzdelávanie, ale tiež im umožňujú vytvárať pozitívne a podporné prostredie pre vzdelávanie ich detí. Modul je navrhnutý tak, aby rozvíjal sebavedomie, odolnosť a proaktívny prístup, čím matkám pomáha uspieť v osobnom, akademickom aj profesionálnom živote.



Výstupy učenia

1. Vedomosti

- Pochopiť základné princípy efektívnej komunikácie, vrátane jasnosti, sebedomia a techník spätnej väzby.
- Osvojiť si kľúčové koncepty tímovej dynamiky a stratégie spolupráce v profesionálnom prostredí.
- Získať prehľad o dôležitosti prispôsobivosti pri zvládaní pracovných výziev a prechodov.
- Rozpoznať hodnotu kreativity pri riešení problémov a generovaní nápadov pre profesionálny rast.
- Oboznámiť sa so základnými mäkkými zručnosťami, ktoré zvyšujú pripravenosť na zamestnanie a úspech na pracovisku.

2. Zručnosti

- Aplikovať jasné a sebedomé komunikačné techniky na efektívne vyjadrovanie myšlienok v rôznych profesionálnych situáciách.
- Efektívne spolupracovať v tímoch, využívať skupinovú dynamiku a podporovať pozitívne pracovné prostredie.
- Prejavovať prispôsobivosť pri zvládaní zmien na pracovisku s odolnosťou a pripravenosťou prijímať nové povinnosti.
- Využívať kreatívne myslenie a techniky riešenia problémov na navrhovanie inovatívnych riešení a zlepšení v pracovnom prostredí.
- Uplatňovať mäkké zručnosti, ako sú riadenie času, budovanie kontaktov a interpersonálna komunikácia, na zvýšenie zamestnanosti.

3. Postoje

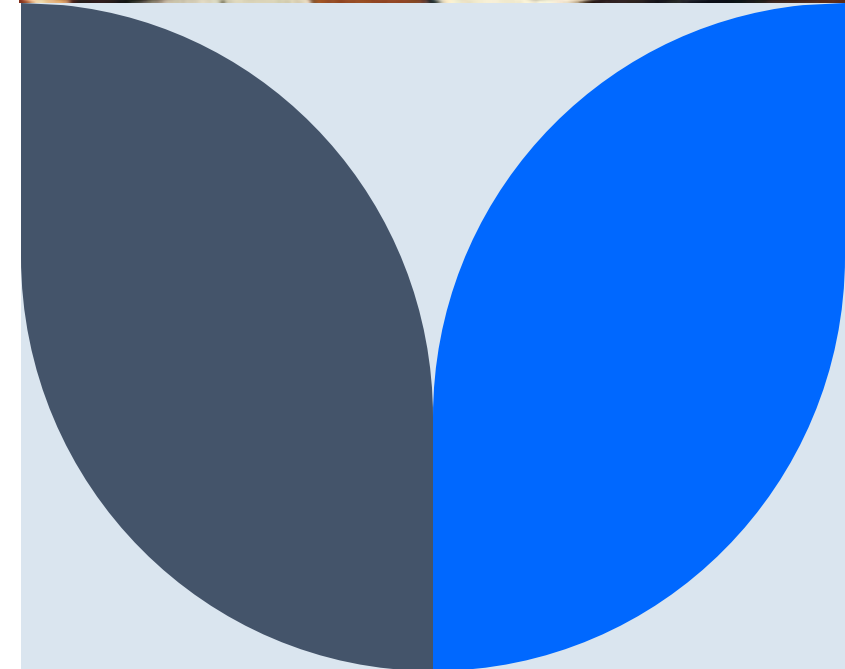
- Rozvíjať proaktívny prístup, prejavovať nadšenie pre učenie a využívanie komunikačných zručností na zlepšenie interakcií na pracovisku.
- Podporovať spolupracujúci prístup, oceňovať tímovú prácu a aktívne prispievať k spoločným cieľom.
- Pestovať odolný a flexibilný prístup, vnímať zmeny ako príležitosť na rast a učenie.
- Osvojiť si kreatívne myslenie, zostať otvorený novým nápadom a prístupom.
- Budovať sebedomie a sebauvedomenie pri aplikovaní interpersonálnych a mäkkých zručností v profesionálnych situáciách.

Motivačný príbeh

Emília cesta za učiteľskou kariérou

Emília bola vydatá matka štyroch detí, ktorá vždy snívala o tom, že sa stane učiteľkou. Počas výchovy svojich detí sa jej sny zdali vzdialené, pretože sa prioritne venovala potrebám rodiny. Keď jej najmladšie dieťa začalo chodiť do škôlky, Emília pocítila silné volanie konečne si splniť svoj sen a získať učiteľský titul. Mala však obavy, ako zvládne domácnosť, podporu manžela a náročné štúdium súčasne.

Napriek pochybnostiam sa zapísala na večerné štúdium na miestnej univerzite. Spočiatku sa cítila preťažená kombináciou školských povinností a rodinného života. Jedného dňa jej mentor odporučil program, ktorý sa zameriaval na rozvoj mäkkých zručností, ako sú riadenie času, odolnosť a efektívna komunikácia.



Motivačný príbeh

Ako to Emília zvládla?

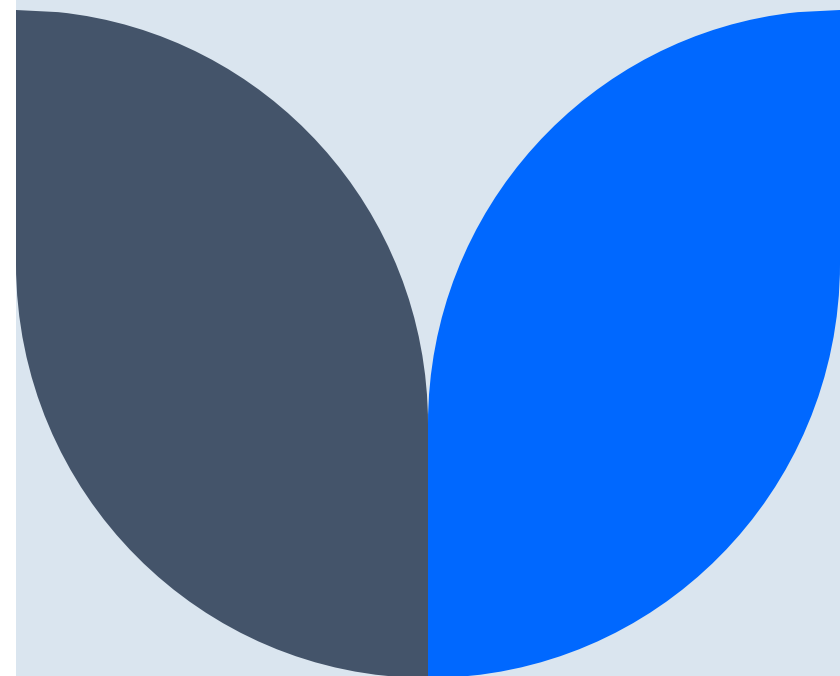
Emília sa rozhodla zapojiť svoju rodinu do svojho vzdelávacieho procesu. Jej manžel prevzal viac domácich povinností a jej staršie deti začali pomáhať s drobnými úlohami. Keď jej deti videli, ako usilovne študuje a nevzdáva sa, sami sa začali inšpirovať jej odhodlaním. Hoci boli dni, keď to bolo ťažké, vďaka podpore rodiny a novým zručnostiam dokázala pokračovať.



Motivačný príbeh

Výsledok a ponaučenie

Po troch rokoch Emília úspešne ukončila štúdium a stala sa učiteľkou – povolanie, ktoré vždy milovala. Jej deti ju obdivovali za jej vytrvalosť a obetavosť. Jej skúsenosť ju naučila, aká dôležitá je jasná komunikácia a spolupráca v rodine. Zistila, že správne zručnosti a podpora môžu pomôcť sklbiť osobné sny s rodinnými povinnosťami. Dnes je Emília nielen vzorom pre svoje deti, ale aj inšpiráciou pre iných rodičov, ktorí sa snažia dosiahnuť svoje ciele.



Zoznam tém: Základné mäkké zručnosti pre úspech vo vzdelávaní a kariére

Efektívna komunikácia, tímová spolupráca a networking

Tieto zručnosti pomáhajú matkám zvládať rodinný, pracovný a spoločenský život. Otvorená komunikácia posilňuje vzájomnú podporu, spolupráca uľahčuje koordináciu povinností a networking umožňuje dosahovať pozitívne výsledky pre rodinu.

Kritické myslenie a riešenie problémov

Matky môžu objektívne vyhodnocovať situácie, prijímať informované rozhodnutia a riešiť výzvy s kreativitou a sebadôverou. Tieto zručnosti posilňujú ich odolnosť a pomáhajú im viesť deti k efektívnemu zvládaniu problémov.

Kreativita, inovácie, prispôsobivosť a flexibilita

Tieto schopnosti umožňujú matkám nachádzať riešenia, zavádzať nové nápady a zvládať zmeny s pozitívnym prístupom, čím budujú odolné rodiny schopné prosperovať aj v neistých situáciách.

Budovanie odolnosti

Odolnosť pomáha matkám prekonať prekážky, prispôbiť sa zmenám a modelovať stratégie zvládania stresu pre deti. Podporuje pozitívny prístup k výzvam ako príležitostiam na rast.

Aktivita 1 **Reflexný denník odolnosti**

**Pomôcky:**

- Zošit alebo denník
- Pero alebo ceruzka
- Pokojné miesto na premýšľanie

Táto aktivita trvá približne 1 hodinu.

Aktivita 1

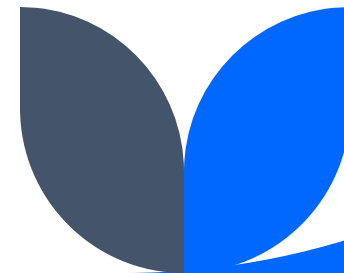
Reflexný denník odolnosti

➤ Ciel' aktivity:

Posilniť odolnosť prostredníctvom reflexie nad minulosťou a identifikácie osobných silných stránok a stratégií zvládania.

➤ Postup:

- Vytvorte si pokojné prostredie: Nájdite si tiché miesto, kde sa môžete bez rušivých vplyvov sústrediť. Vyhradte si na túto aktivitu aspoň 30 minút.
- Zamyslite sa nad výzvami: Do denníka si zapíšte významnú výzvu, ktorej ste čelili ako matka (napr. zosúladenie práce a rodičovstva, riešenie zdravotných problémov v rodine, prispôsobenie sa nečakaným zmenám). Opíšte situáciu detailne vrátane pocitov, ktoré vo vás vyvolala.



Aktivita 1

3. Identifikujte svoje silné stránky: Po napísaní skúste určiť, aké osobné vlastnosti vám pomohli prekonať túto situáciu. Zamyslite sa nad otázkami:

- Aké vlastnosti mi pomohli zvládnuť túto situáciu?
- Opierala som sa o nejaký podporný systém (rodina, priatelia, komunita)?

4. Stratégie zvládania: Zapíšte si metódy, ktoré vám pomohli situáciu zvládnuť, napríklad:

- Vyhľadanie podpory od rodiny alebo priateľov
- Praktizovanie starostlivosti o seba (napr. cvičenie, meditácia)
- Stanovenie malých, dosiahnuteľných cieľov na získanie pocitu kontroly



Aktivita 1

5. Pozitívne uistenie: Ukončite zápis pozitívnym vyhlásením o vašej odolnosti, napríklad: „Som silná a schopná prekonať výzvy.“ alebo „Mám schopnosť prispôbiť sa a rásť aj v ťažkých situáciách.“

6. Zamyslenie po týždni: O týždeň sa vráťte k svojmu zápisu a premýšľajte, ako vám uvedomenie si svojej odolnosti pomáha čeliť novým výzvam. Môžete si tiež zapísať ďalšie výzvy a stratégie, ktoré ste použili na ich zvládnutie.



Aktivita 2: Matrica riadenia času



Pomôcky:

- Vytlačená alebo digitálna šablóna
- Matrice riadenia času
- Pero alebo ceruzka
- Pokojné miesto na plánovanie

Táto aktivita trvá približne 1 hodinu.



Aktivita 2

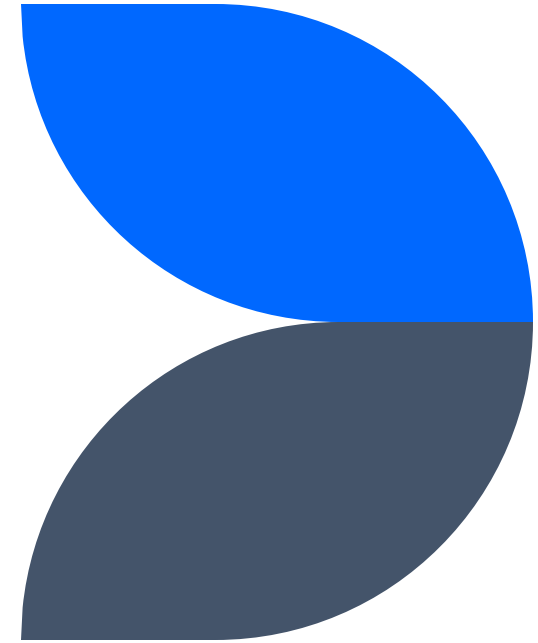
Matrica riadenia času

Cieľ aktivity:

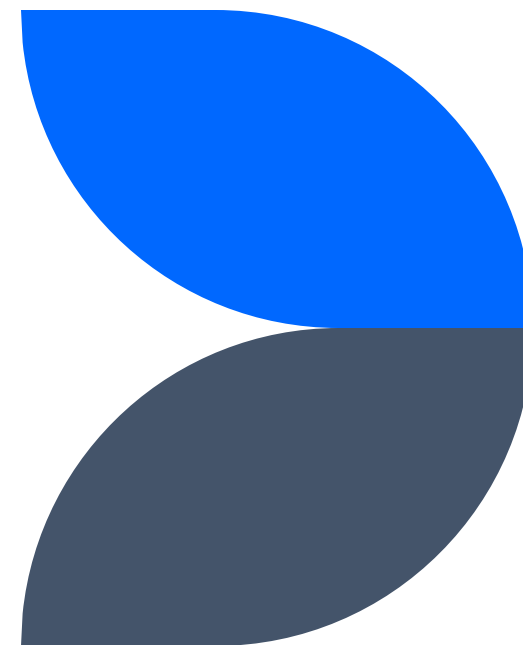
Posilniť schopnosti riadenia času a organizácie prostredníctvom prioritizácie úloh a efektívneho plánovania každodenných povinností.

Postup:

- Stiahnite si šablónu:
- Prístup k Matrici riadenia času na Canve (odkaz v prezentácii). Môžete ju upravovať online alebo vytlačiť.



Aktivita 2





Aktivita 2

2. Spíšte si úlohy: Počas 10 minút si zapíšte všetky úlohy na nasledujúci týždeň – pracovné povinnosti, rodinné záväzky aj osobné ciele.

3. Roztriedte úlohy do kategórií: Podľa modelu Stephena Coveyho rozdeľte úlohy do štyroch kvadrantov (urgentné/dôležité).

- **Kvadrant 1 (Urgentné a dôležité):** Úlohy, ktoré je potrebné vykonať okamžite (napr. lekárske vyšetrenia, pracovné termíny).
- **Kvadrant 2 (Nie urgentné, ale dôležité):** Úlohy, ktoré sú dôležité pre dlhodobé ciele (napr. plánovanie rodinných aktivít, štúdium).
- **Kvadrant 3 (Urgentné, ale nie dôležité):** Úlohy, ktoré sú často vyrušením alebo rozptýlením (napr. odpovedanie na menej dôležité e-maily).
- **Kvadrant 4 (Nie urgentné a nie dôležité):** Úlohy, ktoré sú stratou času (napr. nadmerné prezeranie sociálnych sietí).

Aktivita 2

4. Prioritizácia úloh: Po zaradení úloh do kategórií sa sústreďte najprv na dokončenie úloh z Kvadrantu 1 (Urgentné a dôležité). Následne venujte pozornosť Kvadrantu 2 (Nie urgentné, ale dôležité), pretože tieto úlohy sú kľúčové pre dlhodobý úspech a rovnováhu.

5. Vytvorenie týždenného harmonogramu: Použite digitálny kalendár (napr. Google Kalendár, Outlook) alebo fyzický diár a rozvrhnite si úlohy podľa priority. Nezabudnite si vyhradiť aj čas na oddych, aby ste predišli vyhoreniu.

6. Reflexia a úprava plánu: Na konci týždňa si zhodnoťte svoj pokrok:

- Aké výzvy ste pri dodržiavaní plánu zažili?
- Ktoré stratégie fungovali najlepšie?
- Ako môžete zlepšiť svoje plánovanie na ďalší týždeň?

Aktivita 2

7. Dodatočné zdroje: Ak si chcete rozšíriť svoje znalosti o technikách riadenia času, pozrite si toto informatívne video <https://www.youtube.com/watch?v=oTugjssqOT0> .



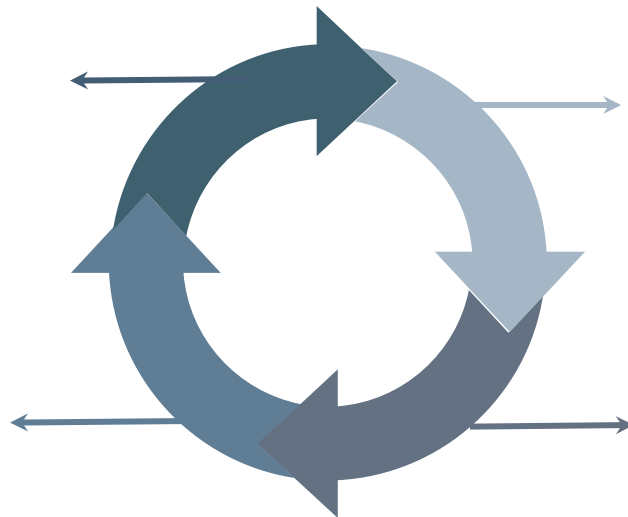
Najlepšie tipy

Tip 1: Precvičujte aktívne počúvanie

Zlepšite svoju komunikáciu tým, že sa budete sústrediť na druhú osobu. Udržiavajte očný kontakt a odpovedajte premyslene, čím podporíte otvorený dialóg a pochopenie.

Tip 2: Používajte diár alebo digitálny kalendár

Rozdeľte si veľké úlohy na menšie kroky a nastavte si priority podľa dôležitosti a termínov. Pomôže vám to znížiť stres a zabezpečiť rovnováhu medzi prácou, rodinou a vzdelávaním.



Tip 3: Pestujte rastové myslenie

Vnímajte výzvy ako príležitosti na učenie. Keď čelíte nečakaným situáciám, zhodnoťte možnosti, premyslite si riešenia a prispôbte sa novým okolnostiam.

Tip 4: Budujte si podpornú sieť

Obklopte sa ľuďmi, ktorí vás podporujú – inými matkami, priateľmi či mentormi. Zdieľanie skúseností a stratégií vám môže poskytnúť cenné rady a posilniť vašu odolnosť.

Dodatočné zdroje



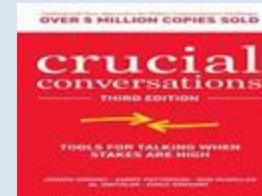
Udemy

Online kurzy v širokej škále tém
za dostupné ceny
<https://www.udemy.com/>



Todoist

Aplikácia na vytváranie
zoznamov úloh a nastavenie
priorít



Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High

Kniha Kerry Patterson a kol. —
Praktická príručka na zlepšenie
komunikácie v náročných situáciách.



Podcasts: The Mindful Kind

Tipy na zvládanie životných
výziev prostredníctvom
všímavosti



Coursera

Kurzy od renomovaných
univerzít, vrátane certifikátov
<https://www.coursera.org/>



Trello

Nástroj na vizuálnu správu
úloh a projektov



Nonviolent Communication: A Language of Life

Kniha od Marshalla B.
Rosenberga — Ponúka techniky
empatickej komunikácie a
riešenia konfliktov.



The Life Coach School Podcast

Rady o mentálnom nastavení,
odolnosti a osobnom rozvoji



Ste pripravené otestovať svoje znanosti?

Je čas otestovať svoje schopnosti...

ZAČNITE TERAZ

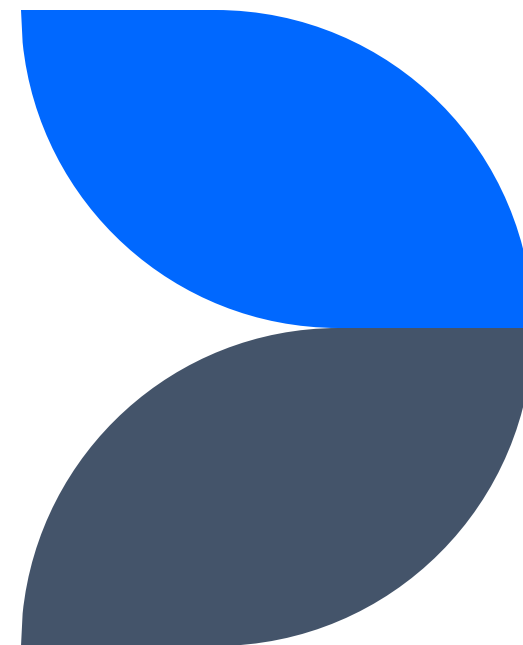


Otázky na sebareflexiu

Otázka 1: Ako efektívne vyjadrujem svoje myšlienky a pocity v rodine? Aké kroky môžem podniknúť na zlepšenie aktívneho počúvania, aby som podporila lepšie porozumenie a spojenie?

Otázka 2: Ako dobre si stanovujem priority vo svojich každodenných úlohách a záväzkoch?

Otázka 3: Aké stratégie zvládania môžem rozvíjať na posilnenie svojej prispôsobivosti a odolnosti, aby som dokázala prosperovať v dynamických situáciách?



Záver

Tento modul poskytol matkám komplexnú sadu mäkkých zručností, ktoré sú nevyhnutné pre úspech vo vzdelávaní a kariére.

Čo sme sa naučili?

- ✓ Efektívna komunikácia – Naučili sme sa, ako jasne a empaticky komunikovať s rodinou, učiteľmi a kolegami.
- ✓ Riadenie času a organizácia – Osvojili sme si stratégie na stanovenie priorít a lepšie plánovanie.
- ✓ Riešenie problémov a prispôsobivosť – Pochopili sme, ako zvládať výzvy a prispôbiť sa zmenám.
- ✓ Emocionálna inteligencia – Naučili sme sa, ako lepšie rozumieť a zvládať svoje emócie a podporovať ostatných.

Všetky tieto zručnosti vám pomôžu nielen vo vzdelávacom a pracovnom prostredí, ale aj pri výchove detí a vytváraní harmonického domova.

Referencie

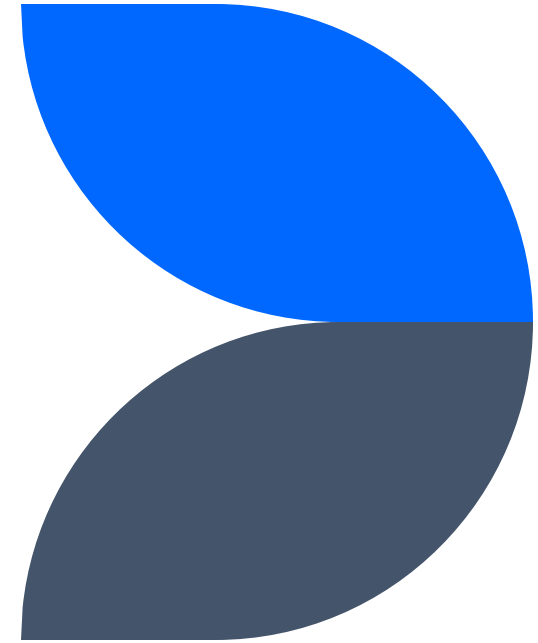
- Allen, D. (2015). Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. Penguin Books.
- Covey, S. R. (2004). The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. Free Press.
- Dweck, C. S. (2016). Mindset: The New Psychology of Success: How We Can Learn to Fulfill Our Potential. Ballantine Books.
- , M. B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life. PuddleDancer Press.

Referencie

- Patterson, K., Grenny, J., McMillan, R., & Switzler, A. (2012). Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High. McGraw-Hill..
- MindTools. (n.d.). The Art of Communication. Retrieved from https://www.mindtools.com/pages/article/newCS_99.htm
- Verywell Mind. (2019). 10 Time Management Tips for Busy Moms. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/time-management-tips-for-busy-moms-2795075>
- Forbes. (2020). How to Build Resilience and Adaptability During Times of Change. Retrieved from <https://www.forbes.com/sites/ashleystahl/2020/03/23/how-to-build-resilience-and-adaptability-during-times-of-change/?sh=3fd134bd48f1>

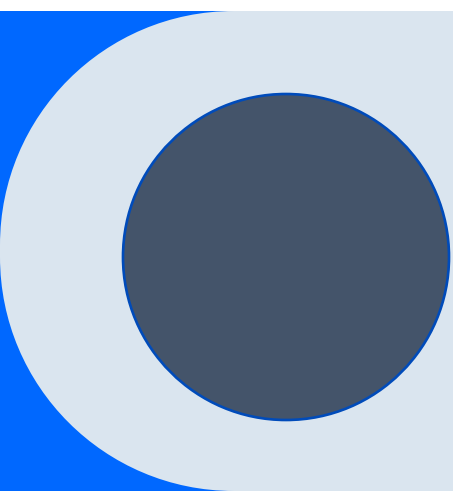
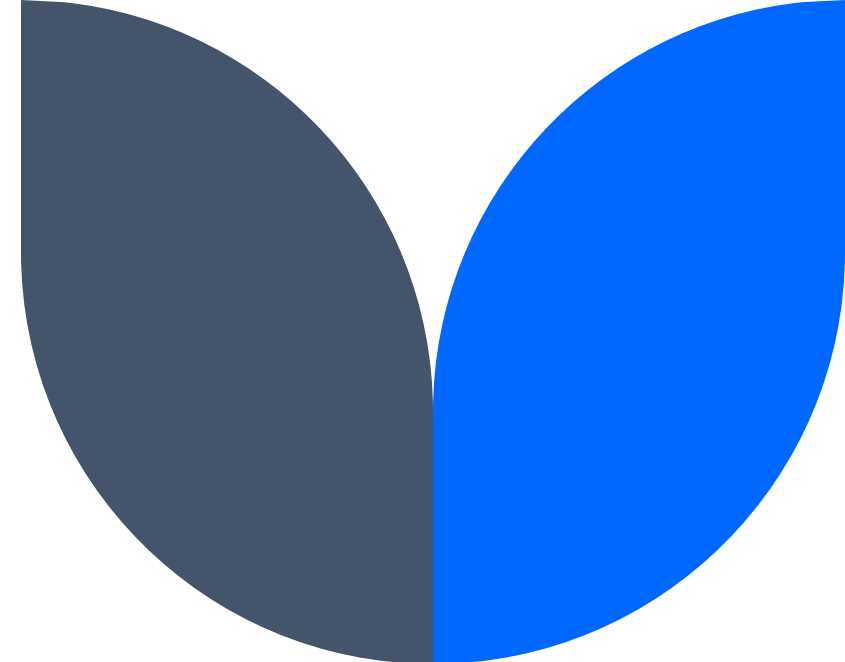


**Gratulujeme k dokončení
tohto modulu!**





Mothers Looking Ahead



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