

Mothers Looking Ahead

Module 6: Cesty k profesionálnemu rastu



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

Ciel' modulu



Modul 6: Cesty k profesionálnemu rastu

Tento modul si kladie za cieľ rozšíriť porozumenie účastníkov o profesionálnych možnostiach rastu poskytnutím podpory v oblastiach, ktoré sú kľúčové pre pripravenosť na pracovný trh, ako je písanie životopisu, príprava na pohovor a mentoring pri hľadaní práce. Modul sa taktiež zameriava na inkluzívnosť a kultúrne povedomie, pričom uznáva vplyv rôznych kultúrnych prostredí na profesionálny rozvoj. Tým, že sa venuje týmto oblastiam, modul 6 podporuje účastníkov v budovaní zručností a vedomostí potrebných na úspešný vstup na pracovný trh a kariérny postup.

Výstupy učenia

Po absolvovaní tohto modulu získate nasledujúce vedomosti, zručnosti a postoje:

Vedomosti

1. Faktické znalosti o rôznych kariérnych možnostiach.
2. Praktické poznatky o dostupných zdrojoch a podporných systémoch.
3. Faktické vedomosti o kultúrnej kompetencii a inkluzívnosti na pracovisku.

Postoje

1. Pestovanie dlhodobej vízie kariérneho postupu.
2. Oceňovanie neustáleho vzdelávania a sebarozvoja.
3. Povedomie o komunite a jej úlohe v živote miestnych obyvateľov.
4. Otvorenosť pre rozpoznanie hodnoty kultúrnej a socioekonomickej rozmanitosti v spoločnosti a na pracovisku.

Zručnosti

1. Pochopenie jednotlivých krokov potrebných pre rôzne kariérne možnosti, vrátane samostatného podnikania a podnikateľstva.
2. Vytvorenie stratégie pre kariérny rozvoj alebo podnikanie, vrátane prieskumu trhu, finančného plánovania a alokácie zdrojov.
3. Aplikovanie praktických zručností potrebných na hľadanie práce, ako je písanie životopisu a príprava na pracovné pohovory.
4. Hodnotenie dostupných možností komunitnej podpory a ich využívanie na podporu kariérneho rastu.

Motivačný príbeh

Video: Ako sa vrátiť do práce po kariérnej prestávke



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

V tomto TEDx vystúpení Carol Fishman Cohen, odborníčka na návrat do pracovného života, zdieľa svoju osobnú skúsenosť po 11-ročnej kariérnej prestávke. Hovorí o stratégiách pre opätovný štart kariéry, význame stáží a spôsoboch, ako sa zamestnávateľia prispôbujú angažovaniu talentov, ktoré sa vracajú do práce.

Reflexná aktivita

Napíšte stručné odpovede na nasledujúce otázky, aby ste reflektovali myšlienky z videa:

Identifikácia a spojenie:

- Ktoré časti Carolinho príbehu vás najviac oslovili a prečo?
- Ktoré stratégie, ktoré spomenula, by vám mohli pomôcť pri návrate do pracovného života?

Osobné ciele a výzvy:

- Aké sú vaše hlavné profesionálne ciele pri návrate na trh práce?
- Identifikujte jednu alebo dve výzvy, ktorým by ste mohli čeliť pri dosahovaní týchto cieľov.
- Aké kroky môžete podniknúť na ich prekonanie?

Akčný plán:

- Napíšte jeden konkrétny krok, ktorý môžete podniknúť v nasledujúcom mesiaci na splnenie svojich kariérnych cieľov.
- Ako vám môže podporná sieť (rodina, priatelia, mentori) pomôcť pri dosahovaní týchto cieľov?



Zoznam tém: Cesty k profesionálnemu rastu

Osobné a profesionálne sebahodnotenie

Tento modul povzbudzuje účastníkov, aby reflektovali nad svojimi silnými stránkami, zručnosťami a oblasťami na rozvoj. Prostredníctvom cvičení sebahodnotenia účastníci získajú jasnosť vo svojich kariérnych záujmoch a osobných hodnotách, čo podporuje stanovenie zmysluplných profesionálnych cieľov.

Prieskum kariéry a stratégia rozvoja

Účastníci preskúmajú rôzne kariérne možnosti a vytvoria si strategický plán pre profesionálny rast. Táto téma zahŕňa: Mapovanie kariérnych cieľov; Identifikáciu potrebných zručností; Riešenie potenciálnych výziev. To pomáha účastníkom rozvíjať proaktívny prístup k plánovaniu kariéry.

Zlepšenie praktických zručností pre zamestnanie a podnikanie

Táto sekcia sa zameriava na praktické zručnosti nevyhnutné pre pripravenosť na trh práce a podnikateľské aktivity, ako napríklad: Tvorba profesionálneho životopisu; Zdokonalenie techník pracovného pohovoru; Efektívne budovanie profesionálnych kontaktov.

Podpora inkluzívnosti a kultúrneho povedomia

Táto téma sa venuje významu inkluzívnosti a kultúrnej citlivosti na pracovisku. Účastníci sa naučia: Stratégie pre rešpektujúcu komunikáciu; Vnímanie rôznych perspektív; To podporuje inkluzívnejšie a flexibilnejšie profesionálne prostredie.

Aktivita 1: Kariérny inšpiračný denník

Cieľ:

Motivovať účastníkov, aby kreatívne premýšľali o svojej kariérnej ceste skúmaním inšpiratívnych príbehov, identifikovaním vzorov a predstavovaním si svojho profesionálneho smerovania.

Očakávaný výsledok:

Účastníci budú mať personalizovaný inšpiračný denník, ktorý prepojí ich kariérne ambície so skutočnými príkladmi, pomôže im stanoviť si ciele a podniknúť konkrétne kroky.

Pokyny:

1. Identifikujte inšpiratívne osobnosti:

Premýšľajte o troch ľuďoch, ktorí vás profesionálne inšpirujú. Môžu to byť: osoby, ktoré osobne poznáte, úspešní ľudia vo vašom želanom odbore, vzory z online článkov, kníh alebo podcastov.



Aktivita 1: Kariérny inšpiračný denník

2. Preskúmajte a reflektujte:

Pre každú vybranú osobu zistíte viac o jej kariérnej ceste, prekonaných výzvach a zručnostiach či stratégiách, ktoré využila na dosiahnutie úspechu. Zapište si, čo na každej osobe obdivujete. Identifikujte konkrétne kroky, ktoré podnikla a ktoré by ste mohli začleniť do svojej vlastnej kariérnej cesty.

3. Vytvorte si osobný inšpiračný denník:

Zoskupte všetky tieto informácie do denníka alebo digitálneho dokumentu. Pridajte osobné reflexie, ako ich príbehy súvisia s vašimi kariérnymi cieľmi. Na záver uveďte tri konkrétne kroky, inšpirované ich cestou, ktoré podniknete v nasledujúcom mesiaci.



Aktivita 2: Nácvik inkluzívnej komunikácie na pracovisku

Cieľ:

Rozvíjať zručnosti pre rešpektujúcu a efektívnu komunikáciu v rôznorodom pracovnom prostredí prostredníctvom nácviku inkluzívnych reakcií na hypotetické situácie.

Očakávaný výsledok:

Účastníci získajú sebavedomie pri navigovaní rôznorodých pracovných prostredí a naučia sa efektívne používať inkluzívny jazyk. Táto aktivita pomáha rozvíjať praktické komunikačné zručnosti a podporuje sebareflexiu ohľadom štýlov komunikácie.

Pokyny:

Vyberte si dve situácie:

- Kolega uprednostňuje nepriamu komunikáciu, ktorá sa líši od vášho komunikačného štýlu.
- Člen tímu z iného kultúrneho prostredia oslavuje sviatok, ktorý vám nie je známy.



Aktivita 2: Nácvik inkluzívnej komunikácie na pracovisku

2. Návrh odpovedí:

Pre každý scenár si napíšte dve až tri odpovede alebo otázky, ktoré by ste mohli použiť na inkluzívnu interakciu. Zamerajte sa na otvorené otázky, prejavte záujem o druhú osobu, vyhnite sa predpokladom a stereotypom.

3. Nácvik nahlas:

Postavte sa pred zrkadlo alebo sa nahrajte, ako reagujete na jednotlivé scenáre. Cvičte si priateľský a neutrálny tón hlasu. Používajte otvorenú reč tela, ktorá vyjadruje rešpekt a záujem.

4. Reflexia a zlepšenie:

Po zhliadnutí svojej nahrávky alebo reflexii cvičenia si zapíšte:

- Aké úpravy by ste urobili, aby bola vaša komunikácia jasnejšia a inkluzívnejšia?
- Ako sa môžete zlepšiť pri budúcich interakciách v rôznorodom pracovnom prostredí?



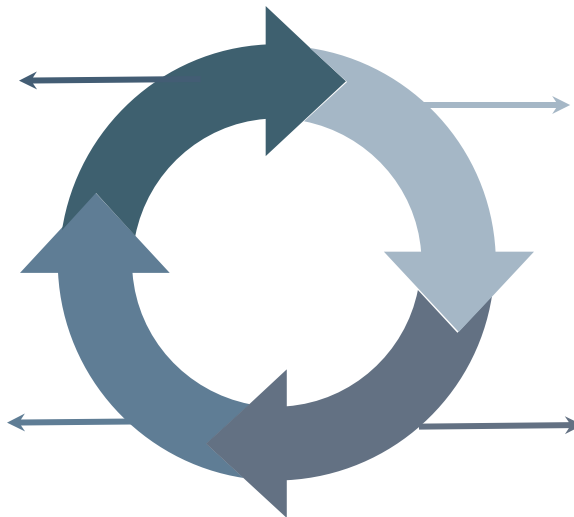
Najlepšie tipy

Začnite sebapoznáním

Zhodnoťte svoje silné stránky, hodnoty a kariérne záujmy. Pochopenie toho, čo vás motivuje, vám pomôže stanoviť si zmysluplné ciele pre osobný aj profesionálny rast.

Precvičujte inkluzívnu komunikáciu

Pri interakcii s kolegami z rôznych prostredí aktívne počúvajte, klad'te otvorené otázky a pristupujte s empatiou. Tým budujete dôveru a pozitívne pracovné prostredie.



Stanovte si malé, dosiahnuteľné ciele

Rozdeľte si veľké kariérne ambície na menšie kroky. Plnenie krátkodobých cieľov vám dodá sebavedomie a motiváciu pokračovať ďalej.

Neustále sa vzdelávajte

Rozvíjajte svoje zručnosti cez online kurzy, workshopy alebo mentoring. Zlepšenie v oblastiach ako písanie životopisu, pohovor či kultúrna citlivosť vám pomôže cítiť sa istejšie v pracovnom prostredí.

Dodatočné zdroje



[Coursera - Career Success Specialization](#)

Táto téma na Coursera obsahuje kurzy zamerané na písanie životopisu, networking a komunikačné zručnosti na pracovisku. Vyučujú ju odborníci na kariérny rozvoj a je navrhnutá tak, aby pomohla uchádzačom o zamestnanie zvládnuť kľúčové aspekty návratu na trh práce.



[LinkedIn Learning - Building Resilience](#)

Tento kurz sa zameriava na stratégie budovania odolnosti, ktoré pomáhajú prekonávať kariérne výzvy a prispôbiť sa novému pracovnému prostrediu. Je ideálny pre matky vracajúce sa do zamestnania, pričom účastníkom pomáha zvládať stres a udržať si motiváciu.



[TED Talk - "The Career Advice You Probably Didn't Get" by Susan Colantuono](#)

V tejto inšpiratívnej TED prednáške kariérna koučka Susan Colantuono hovorí o zručnostiach a zmene myslenia potrebnej na kariérny rast. Zdôrazňuje strategické myslenie a vysvetľuje, ako sa efektívne pozicionovať na pracovisku.



[Udemy - Essential Job Skills for the 21st Century](#)

Tento kurz na Udemy sa zameriava na kľúčové zručnosti pre moderné pracoviská, vrátane digitálnej komunikácie, time managementu a používania nástrojov produktivity, ako je Microsoft Office. Je ideálny pre každého, kto sa vracia na trh práce a chce si posilniť základné pracovné zručnosti.

Ste pripravené otestovať svoje znanosti?

Je čas otestovať svoje schopnosti...

ZAČNITE TERAZ

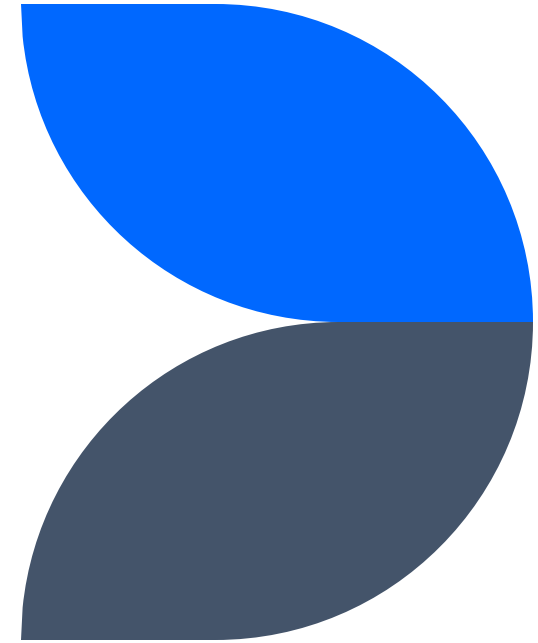


Otázky na sebareflexiu

Otázka 1: Kto sú traja ľudia, ktorí vás profesionálne inšpirujú? Aké konkrétne vlastnosti alebo činy vás na nich oslovujú? Ako by ste tieto vlastnosti alebo činy mohli zahrnúť do svojej vlastnej kariénej cesty?

Otázka 2: Spomeňte si na nedávnu interakciu, pri ktorej ste komunikovali s niekým z odlišného prostredia. Aké aspekty tejto interakcie prebehli dobre? Čo by ste mohli zlepšiť, aby ste zabezpečili rešpektujúcu a inkluzívnu komunikáciu v budúcnosti?

Otázka 3: Na základe vašich súčasných zručností a kariérnych záujmov identifikujte jeden krátkodobý cieľ (napr. do troch mesiacov), ktorý by ste chceli dosiahnuť. Aké kroky podniknete, aby ste na tomto celi pracovali? Aké zdroje alebo podporu budete potrebovať?



Záver

V tomto module sme preskúmali kľúčové kroky na podporu matiek vracajúcich sa do pracovného života, pričom sme sa zamerali na osobné a profesionálne sebahodnotenie, kariérny prieskum a rozvoj praktických zručností. Prostredníctvom sebahodnotenia účastníčky získali prehľad o svojich silných stránkach, hodnotách a kariérnych záujmoch, čím si vytvorili pevný základ pre ďalší postup. Modul zdôrazňoval dôležitosť jasnej kariérnej stratégie, identifikáciu možných ciest zodpovedajúcich osobným cieľom a stanovenie dosiahnuteľných krokov na rast. Venovali sme sa aj kľúčovým pracovným zručnostiam, ako je písanie životopisu, techniky pohovorov a networking, aby sme účastníčky pripravili na zamestnanie alebo podnikanie. Napokon sme sa zaoberali inkluzívnosťou a kultúrnym povedomím, pričom sme účastníckam poskytli nástroje na podporu rešpektujúcej a efektívnej komunikácie v rôznorodom pracovnom prostredí.

Nezabúdajte, že každý krok smerom k vašej kariére je krokom k budúcnosti plnej zmyslu a príležitostí – pre vás aj vašu rodinu! ❤️

Referencie

Work Happy Mums. (n.d.). Work Happy Mums. Retrieved from <https://www.workhappymums.com/>

High Speed Training. (2022). *What is Inclusive Communication? | Strategies for the Workplace*. Retrieved from <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/inclusive-communication-in-the-workplace/>

BetterUp. (2024). *Mom Going Back to Work After 10 Years: What To Do*. Retrieved from <https://www.betterup.com/blog/mom-going-back-to-work-after-10-years>

AIHR Digital. (2022). *Inclusive Communication: What Is It and Why It Matters*. Retrieved from <https://www.aihr.com/blog/inclusive-communication/>

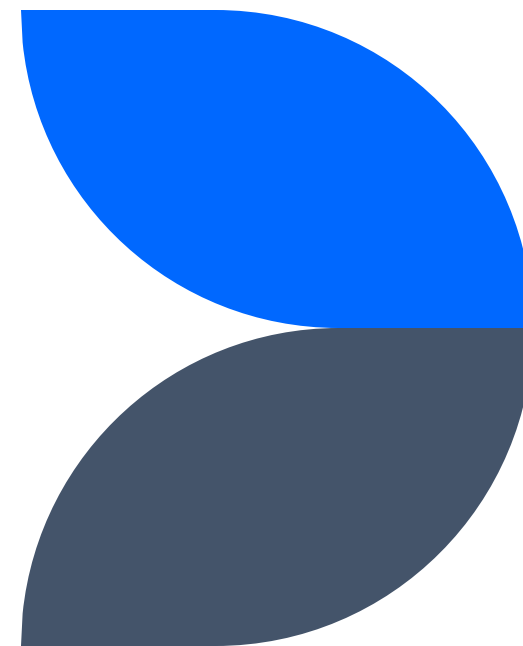
Hewlett, S. A. (2010). *Off-Ramps and On-Ramps: Keeping Talented Women on the Road to Success*. Harvard Business Review Press.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Off-ramps-and-on-ramps%3A-keeping-talented-women-on-Hewlett-Luce/cf831c3ed757da807097001ab3e5205bc4337832>

Meyer, E. (2014). *The Culture Map: Breaking Through the Invisible Boundaries of Global Business*. PublicAffairs.
<https://www.cag.edu.tr/uploads/site/lecturer-files/erin-meyer-the-culture-map-breaking-through-the-invisible-boundaries-of-global-business-publicaffairs-2014-pdf-eR38.pdf>

Sandberg, S. (2013). *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead*. Knopf.
<https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Lean%20In%20Women-%20Work-%20and%20the%20Will%20to%20Lead.pdf>

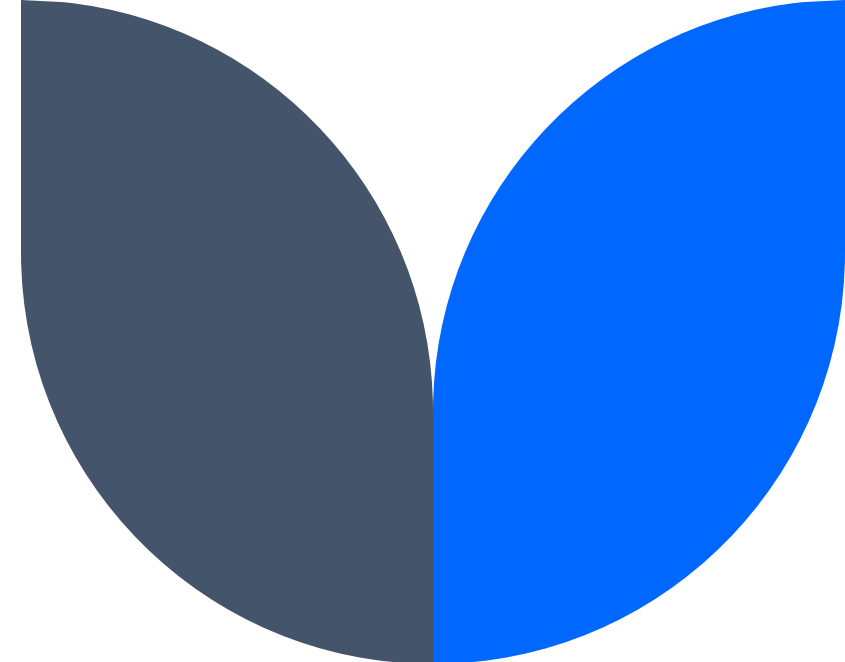


**Gratulujeme k dokončení
tohto modulu!**





Mothers Looking Ahead



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