

Co mohu nabídnout

WORKSHOP



pracovní listy

Projekt „Změňte to! Podpora uplatnění migrantů na trhu práce“
(reg. číslo CZ.2.17/2.1.00/34351)

Co mohu nabídnout - Pracovní listy

V dnešní lekci se dozvíte:

- Jaké máte silné stránky a jak je můžete dál rozvíjet
- Jak můžete využít změnu pro svůj prospěch
- Co všechno můžete použít při pohovoru

Obsah pracovních listů

1

Můj úspěch	2
To jsem já- moje silné stránky	4
Zhodnoťte své kvality	5
Změna (jak pracuji se změnou)	7
Co je portfolio	9
Co jsem se dnes dozvěděl/a	11
Hledáte práci a uvažujete o dalším vzdělávání?	12
Inventura mých silných stránek	15



Cvičení 1 : Můj úspěch

Popište jeden příklad toho, kdy se vám v zaměstnání (nebo při studiu) něco podařilo. Může se jednat i o malý úspěch. **Napište nám, co to bylo a jak se vám podařilo takto uspět.** Jestli máte nějaký doklad o tomto úspěchu, vezměte ho s sebou (např. certifikát o ukončeném kurzu, obrázek vašeho výrobku, pochvala od vašich kolegů či zákazníků...).

Zamyslete se nad úspěchem, který jste si vybrali. Zde si запиšte, proč jste si vybral/a právě tuto událost:

Proč jste pyšná/ý právě na tuto událost.? Odpovězte na otázky:

Co jsem musel/a umět nebo znát, abych dokázal/a dosáhnout tohoto úspěchu?

3

Které ze svých silných stránek jsem k dosažení tohoto úspěchu využil/a?

To jsem já a moje silné stránky

Do této tabulky si napište všechny vaše silné stránky, na které si vzpomenete.

Nezapomeňte na vaše znalosti (co znám a vím – např. studium); dovednosti (co umím dělat – např. umím prezentovat, umím řídit auto) a vlastnosti (jaký/á jsem – jsem pečlivý/á).

Moje silné stránky

Kde jsem se to naučil/a?

Zhodnoťte své silné stránky

Vaše silné stránky můžete také zlepšovat, např. na odborném kurzu, cvičením, studiem apod. Abyste věděli, jak moc potřebujete vaše silné stránky zlepšovat, je důležité se naučit je pojmenovat a také měřit.

Co pro vás znamená mít:

Komunikační schopnosti

Sebereprezentační schopnosti

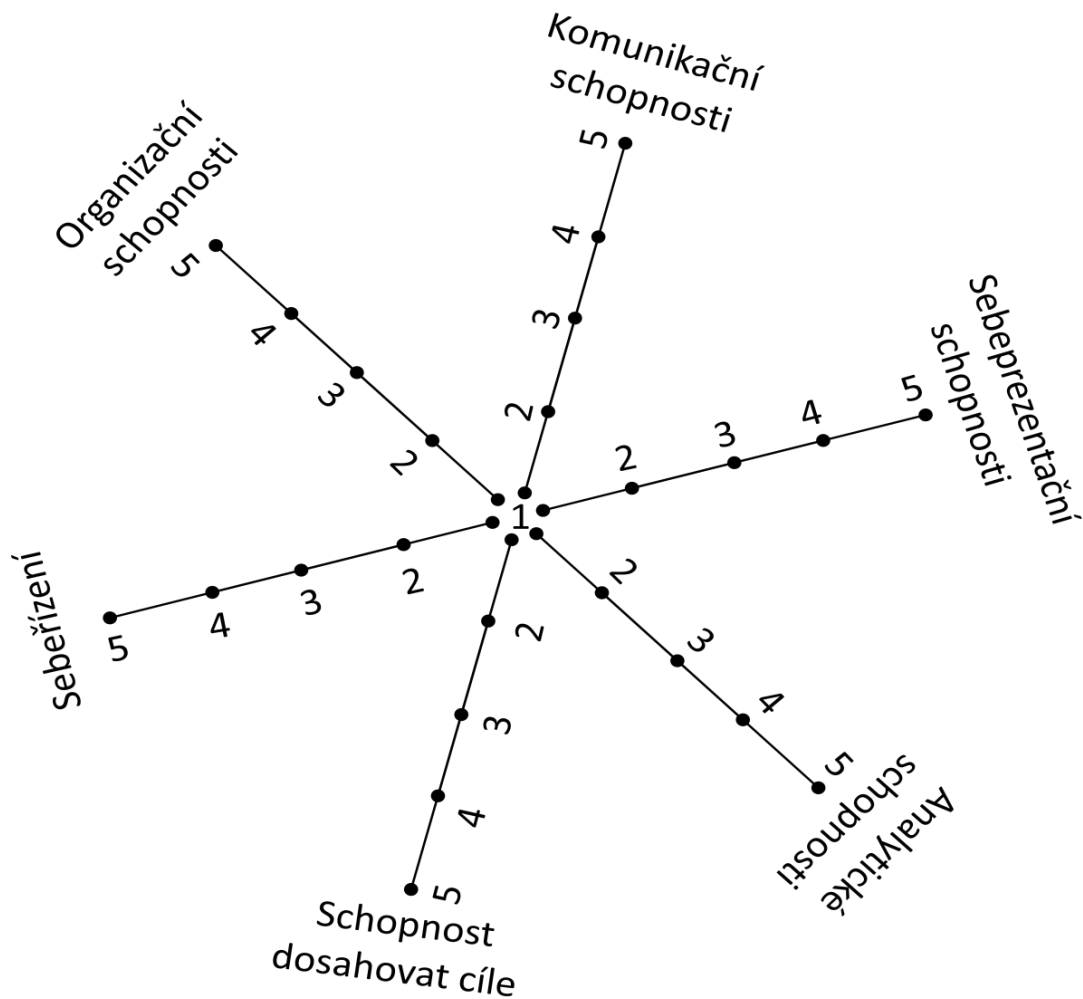
Analytické schopnosti

Schopnost dosahovat cíle

Sebeřízení

Organizační schopnosti

Ohodnoťte své silné stránky na následujícím grafu. Jak jste na tom teď?



1. Bez zkušeností, neovládám vůbec, 2.Málo zkušeností, ovládám málo, 3.Ovládám částečně

4. Ovládám dobře, znám své rezervy, 5.Ovládám výborně- má silná stránka

Kterou z těchto schopností budete nejvíce potřebovat k dosažení Vašeho cíle?

Co můžete udělat proto, abyste tuto schopnost ještě více rozvinul/a?

Změna

Přemýšlejte o nějaké důležité změně ve vašem životě. Může to být přechod ze studia do zaměstnání, ale také změna po delší nemoci, po období cestování, po období mateřské dovolené atd.

Nejprve se vraťte do období **těsně před touto změnou**.

Můžete využít tyto otázky:

- Proč jste si zvolil/a zrovna tuto životní změnu?
- Můžete ji více objasnit?
- Proč se tato změna stala?
- Jací lidé byli zapojení?
- Co jste vy udělal/a pro to, aby se tato změna stala?
- Jaké kvality jste v jejím průběhu využil/a?
- S jakými těžkostmi jste se setkal/a?
- Jak jste se s nimi vypořádal/a?

Nyní se podívejte na **období po události**.

Pokuste se popsat, jak se cítíte nyní. V čem Vás změna posunula dál? Co jste se díky změně naučil/a nebo dozvěděl/a o sobě?

Jaké pozitivní výstupy Vám změna přinesla? K čemu je využijete v budoucnu?

Co je to portfolio

Portfolio může mít různé účely. V případě našeho kurzu má dva hlavní cíle:

- Pomůže vám utřídit a prezentovat to, co jste se v kurzu naučili. Můžete do **portfolio** zařadit příklady vašich splněných úkolů v kurzu.
- Pomůže vám při hledání práce. Ujasníte si, co umíte a můžete nabídnout.

Pokud chcete najít práci, je potřeba přesvědčit zaměstnavatele o tom, proč si vás má vybrat. Životopis o vás neříká všechno. **Portfolio** pomůže předložit podrobnější popis vašich zkušeností, dovedností a osobních kvalit. Vaše prezentace před zaměstnavatelem bude přesvědčivější.

Co všechno do portfolio vložit?

Je na vás, jaké materiály do **portfolio** vložíte. Nezapomeňte se podívat na vzorové **portfolio**, které je vám k dispozici v kurzu. Příklady dokumentů:

- Strukturovaný životopis
- Popis současné pracovní pozice (povinnosti, hlavní činnosti)
- Doklady o dosaženém vzdělání (střední škola, vysoká škola)
- Certifikáty z kurzů, seminářů či konferencí
- Potvrzení o zaměstnání, potvrzení o pracovní stáži
- Potvrzení o zkoušce z jazyka (český jazyk, další jazyky)
- Ukázky vaší vlastní práce – prezentace, článek, studijní podklady, fotografie výrobků, vaše fotografie při práci...
- Hodnocení druhých lidí – například zpětná vazba od vašich studentů či klientů, hodnocení vašeho nadřízeného, hodnocení lektora z kurzu
- Příklady cvičení, které jste vypracovali v kurzu (kromě vašich dovedností dokládají i vaši znalost českého jazyka)
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Připojte k portfoliu i zhodnocení vašich osobních kvalit a kariérních plánů:

- ✓ Jaké jsou vaše hlavní dovednosti? Máte nějaké speciální dovednosti, které mohou být i neobvyklé?
- ✓ Jaké jsou vaše kariérní plány do budoucnosti? Jak vám vaše dovednosti – které jste popsali výše – pomohou v dosažení plánů?
- ✓ Které svoje dovednosti chcete dále rozvíjet? Proč? Co uděláte pro rozvoj těchto dovedností?
- ✓ Jak použijete vaše portfolio v praxi?
- ✓ Je vaše portfolio kompletní nebo ještě potřebujete něco doplnit?



Nezapomeňte – i vizuální stránka zpracování portfolia o vás vypovídá. Je portfolio čisté a přehledně zpracované? Ukazuje to na váš smysl pro pořádek. Je portfolio špinavé a potrhané? To se asi zaměstnavateli nebude líbit

Co jsem se dnes dozvěděl/a

Co jsem se dnes dozvěděl/a

Napište si zde nejdůležitější věci, které jste se dnes dozvěděl/a

Co se chci ještě dozvědět

Napište si, co ještě chcete zjistit?

Hledáte práci a uvažujete o dalším vzdělávání? Jak postupovat?

- Napište si, jakou kvalifikaci máte a co umíte. Připravte si všechny certifikáty a důkazy o tom, že kvalifikaci máte.
- Začněte s hledáním práce, ve které můžete využít vaši kvalifikaci nebo zkušenosti.
- Pokud vám chybí potvrzení o kvalifikaci, vyřídte si doklad o dosažení vzdělání v zemi, odkud pocházíte (=nostrifikaci)
- Pokud máte zkušenosti v oboru, ale chybí Vám oficiální potvrzení (certifikát), zjistěte si, zda nemůžete dokázat kvalifikaci zkouškou u komise bez povinnosti chodit znovu do školy (Národní soustava kvalifikací)
- Pokud musíte změnit obor, ve kterém pracujete (=potřebujete novou kvalifikaci), hledejte obory, které jsou podobné, abyste mohli využít dovednosti, které máte
- Pokud nemůžete pracovat v podobném oboru, zjistěte si co nejvíce informací o nové kvalifikaci (co budete muset vystudovat, jaké zkoušky musíte složit, jakým způsobem můžete Vaše dovednosti dokázat, kolik peněz Vás bude rekvalifikační kurz stát a zda je šance, že s novou kvalifikací najdete práci)
- Pokud se ucházíte o nové pracovní místo, zjistěte si, jakou kvalifikaci a jaké dovednosti vyžaduje Váš budoucí zaměstnavatel. Bude Vám stačit, co již umíte nebo se budete muset naučit něco nového (=budete si muset rozšířit kvalifikaci)? Uzná vám váš nový zaměstnavatel vzdělání (kurzy), které jste získali v zahraničí?
- Pokud se rozhodnete navštěvovat rekvalifikační kurz, zjistěte si, zda má platnou akreditaci MŠMT (Ministerstvo školství). Zda má kurz akreditaci můžete zjistit v databázi na internetu (<http://aplikace.msmt.cz/asp/vv/jar.asp>).
- Vzdělávat se můžete přímo na kurzech, ale také studiem knih (=samostudium) nebo s pomocí e-learningu (to jsou kurzy na počítači – např. na CD-ROMu nebo na internetu)
- Za většinu vzdělávacích kurzů se platí, ale někdy neziskové nebo státní organizace nabízejí vzdělávání zdarma



Informace o vzdělávacích kurzech můžete najít:

- Na úřadech práce <http://portal.mpsv.cz/upcr/>
- Nejvíce informací ale najdete na internetu:
 - o www.vzdelavaniaprace.cz
 - o www.univcz.cz
 - o www.edumenu.cz
 - o www.rekvalifikace.com
 - o a řada dalších



Informace o dálkovém (distančním) studiu pro dospělé na českých vysokých školách

- naleznete v Centru pro studium vysokého školství (www.csvs.cz)



Slovní zásoba

profese	Je povolání. Je to činnost, kterou děláte pravidelně za mzdu (plat). Abyste mohli povolání dělat, potřebujete mít kvalifikaci (např. kuchař nebo lektorka).
kvalifikace	Kvalifikaci máte, když v práci něco umíte a když víte, jak to máte správně udělat (=máte znalosti a dovednosti). Kvalifikaci musíte mít, když chcete vykonávat povolání (profesi) nebo podnikat v nějakém oboru. Kvalifikaci můžete získat vzděláváním ve škole nebo v kurzu, ale také praxí nebo samostudiem. To, že kvalifikaci máte, musíte dokázat určitým dokladem (např. vysvědčením, osvědčením, diplomem, certifikátem).
rekvalifikace	Je změna nebo rozšíření vaší kvalifikace. Znamená to, že jste se naučili něco nového a získali novou (další) kvalifikaci (např. tím, že absolvujete kurz nebo uděláte zkoušku).
celoživotní vzdělávání	Člověk se neustále po celý život vzdělává. Rozvíjí vědomosti, znalosti a praktické dovednosti. Stále se učí novým věcem. Do celoživotního vzdělávání patří počáteční vzdělávání (to jsou všechny školy, kde se učíte před nástupem do práce: základní, střední a vysoká škola). Do celoživotního vzdělávání se také počítá další vzdělávání (to je všechno, co se naučíte jako dospělí, když už chodíte do práce).
profesní vzdělávání	Učíte se nové věci, protože to potřebujete pro vaši profesi (=povolání). Někdy vám zaměstnavatel může profesní vzdělávání nařídit (může to být vaše povinnost). Profesní vzdělávání mohou být kurzy, ale také třeba výuka přímo na pracovišti (=když vás učí zkušený kolega).
zájmové vzdělávání	Jsou to kurzy, kam chodíte za zábavou. Jsou to například kurzy vaření nebo výroby šperků.
nostrifikace	Je to uznání zahraničního vzdělání (základního, středního, vyššího nebo vysokoškolského) českými úřady. Vaše vzdělání ze zahraničí je pak platné v celé České republice.
odborné kurzy	Jsou to vzdělávací kurzy. Naučíte se tam nové věci, které použijete ve vašem zaměstnání nebo podnikání.

Inventura mých silných stránek

Na jednotlivých událostech (jako je např. váš úspěch, zásadní změna, pracovní zkušenost atd.) můžete vystopovat vždy celý soubor silných stránek.

Pro lepší orientaci si můžete vaše silné stránky (tedy vaše znalosti, zkušenosti a dovednosti) zaznamenat do následující tabulky:

Zdroj: R.N.Bolles, *What colour is your parachute?*

Událost 1	Událost 2	Událost 3	Událost 4	Událost 5	
					Manuální práce (jedná se např. o obsluhování přístrojů, výroba uměleckých děl, šití, kresba, práce s nástroji – jako např. truhlářské práce, opravování atd.)
					Tělesná zdatnost (koordinace těla, fyzická aktivita, sportovní výkon, venkovní aktivity – např. camping atd.)
					Verbální zdatnost (čtení, psaní, ústní komunikace, prezentace, editování textů, paměť na slova, aktivní naslouchání, vyučování atd.)
					Využívání mých smyslů (zrak, čich, hmat, chuť, dotyk) (pozorování, vyhodnocování, diagnostikování, pozornost na detaily, atd.)
					Práce s čísly (účetnictví, počítání, evidence účetních dokladů, paměť na čísla, hospodaření s penězi, tvorba rozpočtu, finanční plánování, aritmetika atd.)
					Využívání intuice (předtucha, rychlé reakce, předvídání událostí, schopnost rychlého rozhodování, schopnost vizualizovat, odhadování lidí atd.)
					Analytické myšlení a logické uvažování (výzkum, práce s informacemi, analyzování, organizování, klasifikace informací, vyhodnocování, systematizace, oddělení důležitého od nedůležitého, stanovování priorit, řešení problémů, porovnávání, testování, vyhledávání společných vlastností atd.)
					Originalita a kreativita (představivost, tvorba něčeho nového, hledání originálních způsobů řešení, design, nápady atd.)

					<p>Využití uměleckých schopností (komponování hudby, hraní na hudební nástroje, kreativní tvorba uměleckých předmětů, móda, originální zpracování materiálů nebo tvarů, literární tvorba, práce s výrazem, dramatická tvorba, schopnost zpracovat umění – např. herectví atd.)</p>
					<p>Schopnost pomáhat, pečovat a podporovat (naslouchání, porozumění druhým, péče, ochrana, prokázání zájmu o druhé, nabídka pomoci, léčení, poradenství, zvyšování sebevědomí druhým lidem, motivace, ocenění druhých, zaměřit pozornost na druhé, citlivost vůči ostatním atd.)</p>
					<p>Vůdčí a manažerské schopnosti (zahajování nových projektů, navazování vztahů, organizování různých událostí, vyhledávání změny, vedení druhých, iniciativa, riskování, prodej, přesvědčování, vyjednávání, schopnost učinit rozhodnutí, přinášení nových nápadů atd.)</p>
					<p>Vytrvalost (navázat na to, co zahájili ostatní, schopnost dokončit plány, vytrvat i přes obtíže, dokumentace, pečlivost, atd.)</p>
					<p>Odborné znalosti (co jsem vystudoval/a, naučila se ve škole nebo na kurzu, co jsem si přečetla v odborných knihách, co jsem se dozvěděla ve vzdělávacím pořadu v televizi, co mě naučil kolega atd.)</p>

Moje poznámky:

Událost 1

Událost 2

Událost 3

Událost 4

Událost 5