

# Metodika EKS



**Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti  
Evropský sociální fond**

# Obsah

<b>1. Úvod .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Metodická oblast .....</b>	<b>4</b>
2.1 Základní pojmy .....	4
2.2 Teorie ve vzdělávání dospělých .....	6
2.2.1 Kolbův cyklus učení .....	7
2.2.2 Doporučené informační zdroje .....	8
2.3 Nástroje pro přípravu a realizaci lekce .....	10
2.3.1 Metodická příprava lekce .....	10
2.3.2 Zásady komunikace.....	14
2.3.3 Evaluace kurzů .....	15
<b>3. Metodika kurzu CHQ.....</b>	<b>18</b>
3.1 Obecná pravidla přípravy kurzu podle CH-Q .....	18
<b>4. Závěr .....</b>	<b>20</b>
<b>5. Seznam příloh .....</b>	<b>21</b>

## 1. Úvod

**Tato metodika** vznikla v rámci projektu „Vzdělávání EKS“, který jsme realizovaly s podporou ESF Operačního programu Praha Adaptabilita v období červenec 2010–únor 2012. Jeho smyslem byla profesionalizace lektorského týmu EKS. Metodiku jsme sestavily na základě více než ročního vzdělávání. Jde o souhrnný dokument, který obsahuje informace, nástroje, metody a tipy pro lektorskou práci. Odráží proces profesionalizace, kterým lektorský tým ESK prošel v letech 2010–12. Najdeme v něm výstupy ze školení, vlastní sestavené metodiky a rady jak efektivně školit odlišné cílové skupiny. Jsou zde popsány lektorské standardy, formuláře pro sestavování kurzů, zkrátka veškeré poznatky, které náš tým v průběhu projektu získal.

Vzhledem k tomu, že v posledních letech je náš lektorský tým ženský, držíme se i jazykové úpravy textu, která tento fakt odráží. Samozřejmě to neznamená, že metodika není zaměřená i na naše mužské kolegy. Metodika by měla sloužit jako inspirace pro lektorky a lektory, kteří se chtějí rozvíjet a nahlédnout na moderní trendy v oblasti vzdělávání dospělých.

*Lektorský tým EKS*

## 2. Metodická oblast

Cílem kapitoly je uvést uživatelky metodiky do kontextu obecných pojmů a teorií, za kterých v praxi EKS vycházíme.

Kapitola obsahuje především nejužívanější pojmy z oblasti andragogické terminologie, teoretická východiska při práci s dospělými účastníky vzdělávání a doporučené informační zdroje.

### 2.1 Základní pojmy

V následující tabulce jsou vysvětleny vybrané klíčové pojmy, tak, jak je chápeme v každodenní praxi lektorek EKS.

<b>Nízkoprahovost</b>	Princip nízkoprahovosti spočívá v eliminaci možných „prahů“ (=bariér), které by našim účastníkům mohly zkomplikovat účast na kurzech. Tj. při přípravě projektu nízkoprahových kurzů v EKS nejprve zjišťujeme potenciální bariéry a potom se snažíme jim předcházet. V našem pojetí nízkoprahových kurzů pro migranty a migrantky se tedy snažíme usnadnit přístup např. tím, že neklademe žádné požadavky na úroveň znalostí či dosažené vzdělání. Nevyžadujeme registraci na kurzy, neověřujeme osobní údaje, nejsou žádné limity počtu účastníků, zajišťujeme hlídání dětí, navozujeme přátelskou atmosféru otevřenou všem, respektujeme individuální potřeby zapojovat se do výuky apod.
<b>CLIL</b>	Zkratka CLIL znamená „content and language integrated learning“. Jedná se o metodu integrace jazykové výuky do výuky obsahové (odborné), která původně vzešla z iniciativy Evropské komise. V EKS tuto metodu prakticky využíváme tak, že do lekcí na odborná témata (např. zdravotní systém, pracovní smlouva, bydlení atd.) zařazujeme výuku češtiny. Konkrétně se jedná o zařazování cvičení zaměřených na prohloubení jazykových znalostí (např. procvičování slovní zásoby, doplňování slovíček do textu, vysvětlování definic a pojmů) a někdy i o seznámení účastníků se základními gramatickými pravidly. (více o metodě viz <a href="http://ec.europa.eu/languages/language-teaching/content-and-language-integrated-learning_en.htm">http://ec.europa.eu/languages/language-teaching/content-and-language-integrated-learning_en.htm</a> )
<b>Kurikulum</b>	V našem pojetí chápeme pojem kurikulum především jako podrobný popis vzdělávacího programu (tj. plán studijního obsahu a způsobu realizace). V EKS obvykle používáme při přípravě kurikula standardizovaný formulář. Modely formulářů najdeme v příloze č 2 a 3.
<b>Deduktivní postup ve vzdělávání</b>	Postup, kdy účastník vyvozuje konkrétní příklady z obecně platných teorií.
<b>Induktivní postup</b>	Postup od konkrétních příkladů k obecnému závěru. Je vhodné ve výuce zařazovat oba postupy a to především s důrazem na praktické zkušenosti účastníků.
<b>Vzdělávací program/projekt</b>	Jedná se o komplexní vzdělávací akci, u které známe její cíl, obsah, rozsah, vzdělávací metody a techniky, cílovou skupinu pro kterou je akce vypracována, výstupy akce, profil absolventa, způsoby vyhodnocení úspěšnosti akce atd.

<b>Vzdělávací metoda</b>	Jedná se o specifický postup ve výuce. Metodou může být např. metoda frontální, metoda dialogická, metoda kreativní, metoda inscenační (rolových her) apod.
<b>Vzdělávací technika</b>	Ke každé vzdělávací metodě můžeme přiřadit různé dílčí techniky (např. technika mentálního mapování, přednáška, řízená diskuse apod.)
<b>Celoživotní učení</b>	Do tohoto pojmu se zahrnuje veškeré vzdělávání, kterým člověk od narození do smrti projde. Patří sem formální školní vzdělávání, ale i neformální a informální; učení záměrné i nezáměrné, profesní i zájmové atd.
<b>Formální vzdělávání</b>	Školský systém od základní školy po univerzitu, spadá do kompetence MŠMT.
<b>Neformální vzdělávání</b>	Tato forma vzdělávání je někým řízená, ale nespadá do oblasti formálního vzdělávání (např. jazykové kurzy, kurzy EKS atd.)
<b>Informální vzdělávání (učení)</b>	Do této kategorie spadá všechno ostatní, tj. řízené samostudium (např. studium knih), učení se praxí (learning by doing), zkušeností atd.
<b>Vzdělávací modul</b>	Ucelená část vzdělávacího programu, která může fungovat i jako samostatná jednotka.
<b>Modularita</b>	Modularita vzdělávacího programu v praxi znamená, že program se skládá z několika samostatných jednotek. Vzdělávací program je díky tomu variabilní, lze jej seskládat pokaždé trochu jinak, podle potřeb cílové skupiny. Ideální stav je, když účastníci, kteří již si některé znalosti či dovednosti osvojili díky předchozímu vzdělání (či praxi), mají možnost absolvovat třeba jen některé moduly.
<b>Kompetence</b>	Jedná se o souhrn znalostí, dovedností, postojů, hodnot a motivů. Charakteristický rys kompetence je fakt, že kompetence je „přenositelná“ (tj. není účelově vázaná na konkrétní profesi či roli, je možné ji využívat v různých situacích). Příkladem kompetence jsou například komunikační dovednosti, organizační schopnosti nebo kompetence k řešení problémů. Dílní součástí kompetence (z čeho se kompetence skládá) se u každého člověka částečně liší, odlišná je i úroveň (jak hodně rozvinutá kompetence je).
<b>Fáze výuky</b>	Jedná se o etapy (jednotky) výuky, které na sebe navazují, navzájem se posilují a zajišťují celistvost výuky. Pro naše účely preferujeme rozdělení dle metody E-U-R (tj. fázi evokace, fázi uvědomění si nové informace a fázi reflexe). Platí zásada, že v jedné vyučovací jednotce (lekcí) by měly být zastoupeny všechny fáze výuky. <a href="http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/E/E-U-R">http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/E/E-U-R</a>
<b>Obsah kurzu</b>	Popis témat, která budou v rámci kurzu probrány.
<b>Učební plán</b>	Jedná se o podrobněji rozpracovaný obsah kurzu, tj. seznam učebních celků (modulů, bloků) a jejich časová dotace.
<b>Učební osnova</b>	Jedná se o podrobně obsahově vymezení učebního plánu (např. v rámci tématu „marketing“ probereme téma SWOT, marketingový mix atd.). V rámci učebních osnov se také uvádí počet hodin vymezený na každou část.

<b>Kombinované vzdělávání (blended learning)</b>	Jedná se o formu vzdělávání, která využívá prezenční výuku doplněnou o distanční výuku (např. e-learning, studijní materiály k samostudiu atd.).
<b>Profil absolventa</b>	Jedná se o plánovaný výsledek, co má absolvent vzdělávání znát (vědět, cítit, chápat atd.).
<b>Identifikace vzdělávacích potřeb</b>	Zjišťování informací, co si účastníci vzdělávací akce potřebují osvojit (co chtějí umět, znát).
<b>Empowerment</b>	Posílení účastníků vzdělávání, podpořit jejich sebejistotu a nasměrovat je k tomu, aby si věci týkající se jejich života dokázali zařídit sami. Jedná se o proces, v rámci nějž jednotlivec (nebo skupina) přebírá kontrolu nad situací, aby mohl lépe dosahovat svých cílů a zvyšovat kvalitu života.

## 2.2 Teorie ve vzdělávání dospělých

### DOSPĚLÍ ÚČASTNÍCI VZDĚLÁVÁNÍ PREFERUJÍ SITUACE, KTERÉ:

(zdroj: Jim Robertson – Faith in Community Learning Programme; New Castle 2011)

1. jsou praktické a zaměřené na konkrétní problém
2. (je dobré zařazovat na problém orientované aktivity, diskusní techniky, umožnit účastníkům nabízet návrhy možných řešení problémů; pozor na velké množství teorie)
3. podporují jejich sebevědomí (je dobré zařazovat aktivity v malých bezpečných skupinkách, snižovat riziko „sebeodhalování“ před velkou skupinou, umožnit účastníkům prožít si individuální úspěch, stanovovat dosažitelné cíle)
4. rozšiřují jejich dosavadní znalosti o nové poznatky (je dobré podporovat účastníky v tom, aby ukázali, co již vědí; podporovat účastníky, aby sdíleli své zkušenosti a nápady, diskutovat s účastníky jejich návrhy a zvažovat jednotlivé varianty)
5. respektují jejich individuální potřeby (je dobré vytvořit podpůrné prostředí, stanovit pravidla ve skupině, aby byl zajištěn pocit bezpečí; potvrzovat účastníkům jejich nápady a příspěvky; chválit za úspěch; vycházet vstříc potřebám účastníků a předcházet možným bariérám účasti na vzdělání)
6. vychází z jejich zkušenosti (je dobré neignorovat, co účastníci již vědí; zařazovat aktivity, ve kterých své zkušenosti uplatní; poskytnout dostatek prostoru, aby mohli své zkušenosti reflektovat)
7. umožňují jim být spoluvůrci vzdělávacího procesu (je dobré se ujistit, zda vzdělávací plány odpovídají potřebám a očekáváním studijní skupiny; umožnit účastníkům rozhodnout o dalším postupu; ujistit se, že vzdělávací postup odpovídá tempu celé skupiny)

### 2.2.1 KOLBŮV CYKLUS UČENÍ

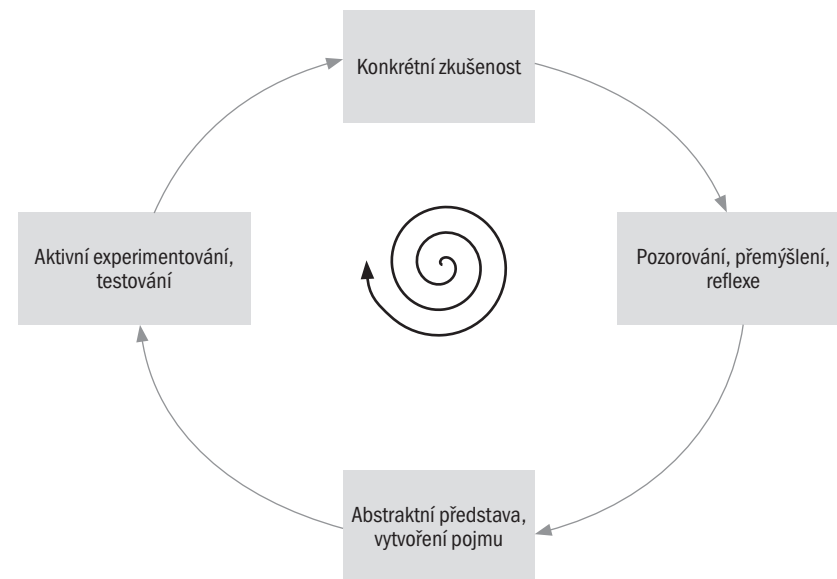
(zdroje: [http://cs.wikipedia.org/wiki/John\\_Dewey](http://cs.wikipedia.org/wiki/John_Dewey), [http://en.wikipedia.org/wiki/David\\_A.\\_Kolb](http://en.wikipedia.org/wiki/David_A._Kolb), [www.pandora.cz](http://www.pandora.cz), <http://managementmania.com/kolbuv-cyklus-uceni>, P. Kazík, Rukověť dobrého lektora)

Při přípravě vzdělávacího projektu v EKS většinou respektujeme teorie tzv. „zkušenostního učení“. Touto teorií se zabýval již v 19. století Dewey a vycházel z předpokladu, že praktická zkušenost (konkrétní zážitek) je jedním z nejintenzivnějších zdrojů poznání.

Princip propojení teorie s každodenní praxí ve vzdělávání dospělých rozvíjel dále David Kolb, jehož „Kolbův cyklus učení“ se stal jednou z nejznámějších teorií zkušenostního učení.

Díky prožitku, emocím (které jsou s prožitkem spojeny), možností si teorii „osahat“ a řadou dalších faktorů dochází k silnějšímu zafixování nové znalosti či dovednosti. Princip zkušenostního učení navíc optimálně naplňuje pravidla ve vzdělávání dospělých (uvedené výše v této kapitole). Proto jej v EKS upřednostňujeme.

V lektorské praxi EKS usilujeme o to, aby sled aktivit ve scénáři vzdělávací lekce byl naplánován tak, aby byly uplatněny všechny fáze Kolbova cyklu učení.



### Příklad:

1. Rozdělíme účastníky do skupin a zadáme úkol k přemýšlení (odpovědi na jednoduché otázky z praxe – „setkali jste se někdy s ...“ „co vás napadne, když slyšíte...“) – tj. konkrétní zkušenost
2. Lektorka doplní zkušenosti účastníků, uvede do souvislostí (výklad), konfrontuje různé zkušenosti účastníků, zaštití nějakou teorií atd. – tj. fáze pozorování a přemýšlení
3. V této fázi lektorka účastníky vede k tomu, aby zobecnili předchozí teorii, dokázali z toho vyvodit postupy (tj. srovnání s tím, co jsme věděli v kroku 1 a co o problému víme nyní; odpověď na otázku „jak to budeme dělat?“)
4. Nyní lektorka motivuje účastníky, aby obecnou teorii aktivně vyzkoušeli na praktickém příkladu (např. vyřešení případové studie, rolová hra atd.) – tj. aktivní experimentování

Pro naše účely je důležité vědět, že jde o velmi účinný způsob, jak zvýšit motivaci účastníků i jejich aktivní zapojení tím, že se učí prostřednictvím zkušeností (z minulosti) ze svého vlastního života – je to pro ně konkrétní, hmatatelné.

Kolbův cyklus by se měl během uzavřeného vzdělávacího bloku (modulu) zrealizovat celý a lze jej začít v kterékoli fázi.

Kromě tzv. Kolbova cyklu učení lze nalézt i jiné teorie vycházející z principu zkušenostního učení. Jedná se např. o Priestův model zkušenostního učení, Bannonův model problem solvingu, Pfeifer-Jonesův model zkušenostního učení apod.

### 2.2.2 DOPORUČENÉ INFORMAČNÍ ZDROJE

Lektorka EKS si rozšiřuje své teoretické znalosti v oblastní vzdělávání dospělých. Inspiruje se, hledá nové techniky a metody, přetváří je podle vlastní invence a cíle vzdělávání. Neustále pracuje na inovacích, uší se od kolegyň, do lektorského týmu vnáší nové inspirace. Mezi hlavní doporučené informační zdroje k prostudování se řadí následující:

### ODBOBNÁ LITERATURA

Téma: VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH OBECNĚ

- MUŽÍK, Jaroslav. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. Plzeň: Fraus, 2005, ISBN 80-7238-220-9
- SKALKOVÁ, Jarmila. 200. *Obecná didaktika*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007. 328 s. ISBN 978-80-247-1821-7.
- PLAMÍNEK, Jiří. 2010. *Vzdělávání dospělých*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2010. 320 s. ISBN 978-80-247-3235-0.

Téma: METODY VE VZDĚLÁVÁNÍ

- MAŇÁK, Josef – ŠVEC, Vlastimil. 2003. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. 222 s. ISBN 80-7315-039-5.
- SITNÁ, Dagmar. *Metody aktivního vyučování*

Téma: INSPIRACE K DIDAKTICKÝM TECHNIKÁM

- KAZÍK, Petr. 2008. *Rukověť dobrého lektora*. Praha: Grada Publishing, a. s. 2008. 112 s. ISBN 978-80-247-2453-9.
- VECHETA, Vladimír. 2009. *Indoor aktivity*. Brno: Computer Press, a. s. 2009. 192 s. ISBN 978-80-251-2561-8.
- CHAMBERS, Robert. 2002. *Participatory Workshops*. London: Earthscan Publications Ltd. 2002. 224 p. ISBN 1-85383-863-2.
- REITMAYEROVÁ, Eva – BROUMOVÁ, Věra. 2007. *Cílená zpětná vazba..* Praha: Portál. 2007. 176 s. ISBN 978-80-7367-317-8.
- WEST, Edie. 1997. *201 Icebreakers, Group Mixers, Warm-Ups, Energizers, and Playful Activities: Great for Trainers, Speakers, and Group Facilitators*. New York: The McGraw-Hill Companies. 1997. 425 p. ISBN 0-07-069600-4.
- MILLER, C. Brian. 2007. *Teambuilding – 50 krátkých aktivit*. Brno: Computer Press, a. s. 2007. 146 s. ISBN 978-80-251-1618-0.
- BUZAN, Tony. 2007. *Mentální mapování*. Praha: Portál. 2007. 168 s. ISBN 978-80-7367-200-3.

Téma: PREZENTAČNÍ DOVEDNOSTI

- MEDLÍKOVÁ, Olga. 2010. *Lektorské dovednosti Manuál úspěšného lektora*. Praha: Grada Publishing, a. s. 2012. 176 s. ISBN 978-80-247-3236-7.

### INTERNET

*informační zdroje k teoriím vzdělávání dospělých:*

- [www.andromedia.cz](http://www.andromedia.cz)
- [www.aivd.cz](http://www.aivd.cz)
- [www.topregion.cz](http://www.topregion.cz)

*strategické dokumenty týkající se vzdělávání*

- [www.msmt.cz/vzdelavani/dokumenty-o-dalsim-vzdelavani-a-celozivotnim-uceni](http://www.msmt.cz/vzdelavani/dokumenty-o-dalsim-vzdelavani-a-celozivotnim-uceni) (pro ČR je závazná strategie celoživotního učení, na mezinárodním poli jsou významné konference UNESCO, Lisabonská strategie EU)

*uznávání dalšího (i neformálního) vzdělávání:*

- [www.msmt.cz/vzdelavani/overovani-a-uznavani-vysledku-dalsiho-vzdelavani](http://www.msmt.cz/vzdelavani/overovani-a-uznavani-vysledku-dalsiho-vzdelavani)

- [www.nuov.cz/narodni-prirazovaci-zprava-ceske-republiky](http://www.nuov.cz/narodni-prirazovaci-zprava-ceske-republiky)
- [www.narodni-kvalifikace.cz](http://www.narodni-kvalifikace.cz)
- [www.nsp.cz](http://www.nsp.cz)
- [www.msmt.cz/dokumenty/zakon-o-overovani-a-uznavani-vysledku-dalsiho-vzdelavani](http://www.msmt.cz/dokumenty/zakon-o-overovani-a-uznavani-vysledku-dalsiho-vzdelavani) (zákon č. 179/2006 Sb)
- [http://portal.mpsv.cz/sz/obecne/prav\\_predpisy/akt\\_zneni/vyhlaska\\_c\\_1762009\\_-\\_akreditace](http://portal.mpsv.cz/sz/obecne/prav_predpisy/akt_zneni/vyhlaska_c_1762009_-_akreditace) (vyhláška 176/2009 Sb. náležitosti žádosti o akreditaci vzdělávacího programu, organizace vzdělávání v rekvalifikačním zařízení a způsob jeho ukončení)

#### *kariérové poradenství, portfolio:*

- [www.nuov.cz/vip2](http://www.nuov.cz/vip2)
- [www.euroguidance.cz](http://www.euroguidance.cz)
- <http://issuu.com/vpl4/docs/myvplniosteps>
- [www.mladezvacki.cz](http://www.mladezvacki.cz)

#### SERVER EKS - DŮLEŽITÉ INFORMAČNÍ ZDROJE

##### V OBLASTI VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH A LEKTORSKÝCH DOVEDNOSTÍ

- R:\Metodický zásobník

### 2.3 Nástroje pro přípravu a realizaci lekce

#### 2.3.1 METODICKÁ PŘÍPRAVA LEKCE

Metodickou přípravu před lekcí provádíme v několika po sobě jdoucích krocích:

1. Stanovíme si cíl lekce
2. Vypracujeme kurikulum lekce
3. Na základě cíle připravíme obsah lekce
4. Zvolíme vhodnou strukturu lekce
5. Vypracujeme scénář

Tyto kroky provádíme v případě, že připravujeme celý cyklus lekcí, kde je zvláště důležité vypracovat kurikulum, tak při přípravě samostatných lekcí.

#### CÍL LEKCE

První otázkou, na kterou si při přípravě lekce (či vzdělávacího projektu) odpovídáme, je „Co je cílem lekce?“.

Cíle lekce by měly být:

- SMART (specifické, měřitelné, aktuální, reálné, termínované)
- Zacílené na znalosti/dovednosti/postoje účastníků
- V jazyce, který je srozumitelný pro účastníky vzdělávání

- Vycházet z potřeb účastníků
- Nastaveny tak, aby bylo možné na konci lekce zhodnotit jejich dosažení

#### KURIKULUM

Výchozím dokumentem při přípravě lekce je tzv. **formulář kurikula**, který slouží jako nástroj přípravy individuální lekce i celého vzdělávacího projektu. Vytvořené kurikulum odpovídá na otázky:

- Co je naším cílem a proč jsme si jej zvolili?
- Jak a kdy budeme cíl naplňovat?
- Jaký má kurz/lekce přínos pro účastníka?
- Co je obsahem kurzu/lekce?
- Jak zkontrolujeme, že jsme cíle dosáhli?
- Jaké podmínky pro uskutečnění našich cílů musíme vytvořit?

*Formulář kurikula – vzor- prázdný- příloha č.2*

*Formulář kurikula – vzor-vyplněný příloha č. 3*

#### STRUKTURA LEKCE

Struktura lekce se může lišit dle typu kurzu (otevřený/uzavřený), cílové skupiny a cílů lekce.

*Příklad obvyklé struktury lekce (vychází z pravidel fázi výuky):*

##### 1. Fáze evokace:

*Úvod (nemluvit abstraktně; hovořit o konkrétní zkušenosti)*

##### 2. Fáze upevnění znalostí:

- *Kde jsem? (vymezí konkrétní obsah lekce) – sebereflexe účastníků*
- *Výklad + co pro mě z toho vyplývá*
- *Praktická část*

##### 3. Fáze reflexe:

- *Shrnutí – zopakování; návrat k sebereflexi*

Závazné pro lektorku EKS je držet se této struktury a uskutečnit všechny fáze výuky. V praxi to znamená, že, kromě fáze upevnování znalostí, musí být také věnován dostatečný prostor fázi evokace a nikdy nesmí být ukončena lekce bez uzavření (tzv. fáze reflexe).

Prostřední fáze (upevnění znalostí) může být modifikována podle potřeb konkrétní studijní skupiny. V některých případech je lepší tuto fázi rozdělit do několika ucelených bloků, které se věnují samostatným tematickým celkům. V tomto případě provedeme krátkou reflexi po každém bloku a na

konci lekce ještě závěrečnou kontrolní fází, abychom se ujistili, že si účastníci osvojili příslušné znalosti podle stanoveného cíle.

V EKS preferujeme takové lekce, které současné zohledňují princip zkušenostního učení. V naší praxi to znamená, že alespoň jednou za lekci (případně za nějaký ucelený cyklus) zrealizujeme celý Kolbův cyklus učení.

#### *Tip pro lepší zapamatování nových informací:*

- Lektorka v učebně pověsí flip, na který se po celou dobu zaznamenávají tipy a triky (cokoli v průběhu lekce někomu napadne). Flip slouží jako nástroj, který drží linii lekce, umožňuje v průběhu lekce ověřovat míru pochopení účastníky; jako návrat k výkladu, prohlubování míry znalostí

#### *Struktura tzv. „spirály“*

Varianta na obvykle uplatňovanou strukturu lekce může být i tzv. **struktura spirály**, která je zejména vhodná u nízkoprahových, otevřených kurzů. V této struktuře veškeré aktivity souvisejí s jedním zcela jasným předem stanoveným cílem = pomyslný střed spirály. V průběhu lekce můžeme vycházet z jednoho schématu/textu atd., ke kterému se průběžně vracíme a nabalujeme na něj další informace = další slupky spirály. Všechno však souvisí stále se stejným tématem.

V rámci jedné lekce lze sledovat pouze jednu spirálu nebo mít spirál několik, pokud je více témat v jedné lekci. Důležité je každé téma/spirálu uzavřít a shrnout.

Do jednotlivých fází je možné zohlednit následující cvičení:

#### **1. Fáze evokace**

- Seznámení
- Slovíčka
- Příběh, komiks, atd.

#### **2. Fáze upevnění znalostí**

- Máte s tím zkušenost (můj osobní příběh)?
- Chce někdo sdílet svou zkušenost?
- Cvičení (pracovní listy, učebnice): ve skupinkách, samostatně
- Výklad/předání informací
- Další procvičení – návrat k výkladu
- Opakující se schéma/případová studie jako pomůcka při výkladu. Schéma/případová studie se několikrát objeví v průběhu lekce (pokaždé jiné věci k doplňování dle postupu výkladu).

#### **3. Fáze reflexe**

- Jedna věc, kterou si pamatuju, co z poznatkům uplatním v praxi, jak to uplatním a proč, krátké ověření zapamatovaného dotazy, sami účastníci vymýšlejí dotazy pro ostatní, jak se naplnila se moje očekávání – rozloučení

#### *Příklad „spirály“: sociokulturní lekce Bydlení*

*Práce s případovou studií (jak si paní Marie našla bydlení)*

1. *Na úvod si účastníci přečtou případovou studii, slouží jako evokace do tématu*
2. *Otázka k textu: jak paní Marie našla byt, navazuje práce se zkušeností účastníků s hledáním bydlení*
3. *Návrat k úvodnímu textu: hledání odpovědí v textu na otázky (v jak velkém bytě paní Marie bydlí), navazuje vysvětlení čísel a zkratk objevujících se běžně v inzerátech nabízejících pronájem- 2kk, 3+1*
4. *Návrat k úvodnímu textu: úkol (najít v textu všechny číslovky)*

Pozor na přiměřenost informací ve výkladu!!!

Nenechat se unést odpovídáním na dotazy a rozvinutím dalších, komplikovaných souvislostí (možná to zajímá jen jednoho účastníka). Lepší je krátce odpovědět a vrátit se k původní struktuře výkladu.

#### **SCÉNÁŘ LEKCE**

Při přípravě lekce lektorka vytváří scénář, ve kterém jsou uvedeny cíle lekce, a jednotlivé aktivity jsou zde detailně rozepsány. Scénář využívá lektorka jako pomocný nástroj při přípravě lekce a také během samotných lekcí – pomáhá jí rychle se orientovat během výuky. Scénář musí být přehledný, jasný a dostatečně konkrétní – scénář slouží totiž také ostatním lektorům EKS.

S dobře vypracovaným scénářem se na lekci, kterou připravila jedna lektorka, dokáže rychle připravit lektorka jiná. U každé aktivity musí být napsán její cíl, a jak tohoto cíle díky aktivitě dosáhneme. Uvádění cílů u aktivit je velmi důležité také proto, že díky tomu lze scénář rychle upravovat – znám-li cíl dané aktivity, mohu ji například nahradit jinou aktivitou, která plní stejný cíl.

Scénář se připravuje podle vzoru.

*Scénář lekce – vzor – prázdný (příloha č. 4)*

*Scénář lekce – vzor – vyplněný (příloha č. 5,6)*



#### CO MÁME NA PAMĚTI PŘI PŘÍPRAVĚ LEKCE?

- Opakování cyklu: otázka- odpověď- praxe- jaké informace/poznátky si odnesou domů
- Cíl jednotlivých aktivit musí být účastníkům jasný
- Aktivity střídáme, aby lekce nebyla monotónní, více než 20 minut účastník u jedné aktivity pozornost neudrží
- Kombinujeme cvičení na předávání informací s aktivitami na jejich procvičování
- Pozor na přiměřenost cílů (u otevřených nízkoprahových lekcí stačí jeden cíl)
- Přiměřenost počtu aktivit délce lekce: důležité je stihnout všechny aktivity uzavřít (raději méně aktivit s jasným logickým vyústěním, než více dobrých aktivit, které se rychle střídají a nejsou dotažené)
- Volíme různé přístupy řazení aktivit pro různé cílové skupiny
- Princip Kolbova cyklu nebo dalších principů zkušenostního učení
- Jazykovou úroveň skupiny

Při přípravě lekce lektorka nikdy nesmí zapomenout na:

- U každé aktivity musí být jasně popsán a vysvětlen její cíl!
- Všechny aktivity by měly směřovat k dosažení stanoveného cíle!
- Strukturu lekce přizpůsobit konkrétní cílové skupině

#### 2.3.2 ZÁSADY KOMUNIKACE

Během lekcí lektorka dodržuje základní zásady komunikace s účastníky, které podporují pocit bezpečí ve skupině a otevřenost účastníků, motivují účastníky k samostatnému uvažování a řešení problémů. Mezi nejdůležitější zásady EKS patří:

#### GENDEROVÁ A KULTURNÍ SENZITIVITA

Naši účastníci pocházejí z různého socio- kulturního prostředí, mají různé zkušenosti, postoje a hodnoty. V rámci lekcí reflektujeme tyto odlišnosti – neprosazujeme svůj pohled na věc, ani pohled jednotlivých účastníků.

#### PRINCIP BEZPEČÍ

V lekcích se snažíme vytvořit takové prostředí a atmosféru ve skupině, ve které se účastníci nebojí otevřeně vyjádřit svůj názor nebo postoj. Za svoje názory, nejsou účastníci kritizováni a hodnoceni ani lektorkami ani ostatními účastníky.

#### NESOUTĚŽIVOST

Znalosti a jazyková úroveň účastníků se velmi liší. Cílem lekcí je motivovat a povzbudit všechny účastníky, nesrovnávat jejich výkony. Proto nezařazujeme do lekcí soutěžní typ aktivit, ale spíše aktivity podporující vzájemnou spolupráci a porozumění odlišným přístupům.

#### RESPEKT

Respektujeme individuální přání, potřeby a názory účastníků, pro lektorku jsou účastníci rovnocennými partnery, jejichž názory mají stejnou váhu jako názory lektorky. Každý účastník má právo vyjádřit svůj názor a rozhodnout se, do jaké míry se chce účastnit aktivit. Přání účastníků neúčastnit se některé aktivity lektorky respektují.

#### INDUKTIVNÍ PRINCIP VÝUKY

Snažíme se maximálně vycházet ze zkušeností a znalostí účastníků. Při výkladu preferujeme metodu induktivního principu, kdy lektorka postupuje od konkrétního příkladu k obecné teorii: Lektorka zadá praktický úkol a účastníci sami na základě své zkušenosti hledají teoretická východiska z tohoto příkladu. Nakonec lektorka pouze informace shrne a předá účastníkům další doplňující teoretické informace.

#### 2.3.3 EVALUACE KURZŮ

Pro vyhodnocení míry naplnění cílů a míry užitečnosti pro účastníky kurzů, používáme různé techniky evaluace. Vždy se držíme toho, že nejprve definujeme cíl evaluace a také kritéria, jakým způsobem budeme výsledek měřit (kvantifikovat).

Přínosem evaluačních aktivit pro lektorku je především možnost ověřit, zda bylo dosaženo stanoveného cíle vzdělávání. Kromě toho získáme řadu cenných informací, které mohou být impulsem k dalšímu zlepšování vzdělávacích aktivit.

#### VYHODNOCENÍ KVALITY VZDĚLÁVÁNÍ

Pro získání zpětné vazby na obsah, metody a výukové materiály lekcí/kurzu využíváme nejčastěji dotazníky a krátké evaluační techniky v závěru lekcí.

Pro vyhodnocení úspěšnosti je důležité zařazovat v prvé řadě otázky, které zjišťují, zda byl dosažen naplánovaný profil absolventa (tj. zda si účastníci osvojili znalosti a dovednosti v rozsahu, v jakém lektorka naplánovala). Dotazníky dále obsahují otázky týkající se: celkového hodnocení lekce, práce lektorek, podoby pracovních materiálů a vyhodnocení jednotlivých metod

(skupinové aktivity, samostatná práce, výklad, interaktivní cvičení...).

Evaluační techniky během lekcí jsou zaměřeny na okamžitou reflexi lekce účastníky, zhodnocení jejich pocitů a dojmů: celkové hodnocení lekce, spolupráce ve skupině, získané informace, hodnocení práce lektorek apod.

#### VYHODNOCENÍ PŘÍNOSU KURZŮ/LEKCE PRO KLIENTY

##### Práce s očekáváními účastníků

V úvodu lekcí/kurzů je velmi důležité zjistit očekávání účastníků (co chtějí získat, dozvědět se) a zreflektovat, jak tato očekávání zapadají do tématu a cíle lekce. Některá očekávání nemusí být reálná nebo nesouvisí s tématem lekce. Vzájemným vyjasněním hned na začátku se omezí riziko nespokojenosti účastníků se samotným obsahem a průběhem lekce.

##### Sebeevaluační techniky

Aby mohly lektorky a samotní účastníci změřit, jak se díky kurzu/lekcí zlepšili jejich znalosti a dovednosti, zařazujeme různé sebeevaluační techniky. Jejich cílem je zachytit posun účastníků během lekce/kurzu, motivovat je k dalšímu rozvoji a naučit je stanovovat si reálné konkrétní cíle.

##### Příklady sebeevaluačních technik:

U obou technik níže účastníci nejprve ohodnotí sami sebe na začátku kurzu/lekce (na jaké hodnotě účastník sám vnímá svoje vstupní znalosti; tj. nemusí se rovnat 0) a pak znovu až na samotném konci kurzu/lekce (do stejného grafu). Může následovat společná reflexe posunu s lektorkou zaměřená do budoucna: kam se chci v budoucnu posunout? Co musím ještě udělat/naučit se/zjistit abych se posunul/a dále?

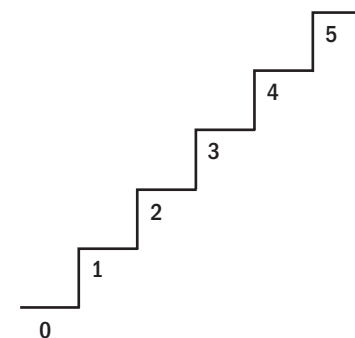
##### Příklad A

###### Změnila se nějak Vaše znalost češtiny?

Na začátku kurzu jste si označili schod, na kterém jste se nacházeli. Nyní se vrátíme ke cvičení ještě jednou.

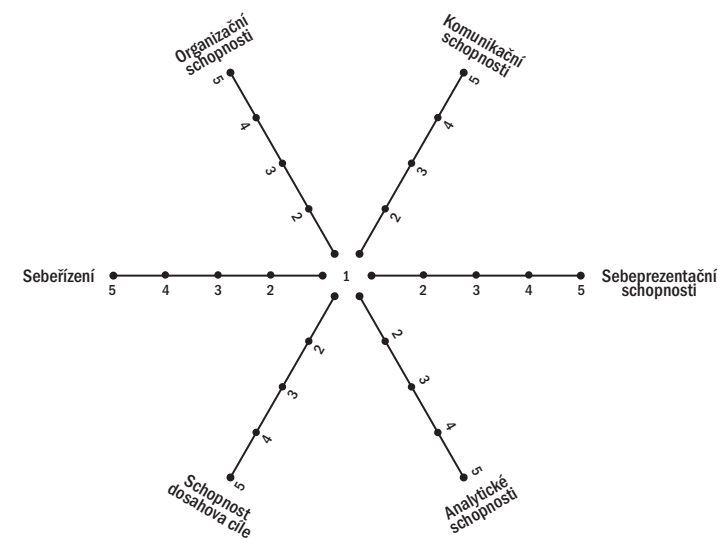
Označte číslo/schod, na kterém se nacházíte teď, po skončení kurzu. Došlo k nějakému posunu? Postoupili jste na schodech výše?

##### Jak se změnila moje slovní zásoba?



##### Příklad B

Ohodnoťte své kompetence 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

## 3. Metodika kurzu CHQ

Závěrečná kapitola se věnuje metodice přípravy kurzů na základě metodiky CH-Q (švýcarská metoda kariérního poradenství). Obsahuje popis hlavních principů při přípravě kurzů podle této metody a popisuje výstupů kurzů. Detailně zpracované kurikulum kurzu, scénář a pracovní listy jsou zařazeny jako samostatná příloha.

### 3.1 Obecná pravidla přípravy kurzu podle CH-Q

V KAŽDÉM KURZU, KTERÝ VYCHÁZÍ Z METODIKY CH-Q, MUSÍ BÝT ZASTOUPENY TYTO PRINCIPY:

- Kreativita (je zařazována z důvodů rovnoměrného využívání obou hemisfér mozku účastníků; obvykle preferujeme jednu, když v průběhu kurzu volíme jiný, než tradiční náš zaběhnutý způsob, umožní nám to odhalit souvislosti, které si normálně člověk nemusí uvědomovat)
- Pozitivní emotivní zážitek
- Jsou zařazovány sebezkušnostní techniky (které pomohou jít při hledání kvalit skutečně do hloubky)
- Dbáme na zajištění pocitu bezpečí pro celou studijní skupinu
- Do aktivit se rovnoměrně zapojuje hlava – srdce – ruce (tj. v rámci aktivit propojujeme duševní činnost, emoce a tvorbu)
- Celý kurz postupuje v linii „minulost – přítomnost – budoucnost“ (tj. začínáme aktivitami, které pátrají po kvalitách v minulosti, následně reflektujeme současnou situaci a v poslední části kurzu se zaměříme na plány do budoucna)
- Na kurzu je věnován prostor rovině osobní i profesní.
- Při hledání zdrojů kvalit, zaměřujeme se na formální, neformální i informálně nabyté kompetence
- Je třeba zajistit dostatečný prostor pro sebereflexi (dostatek času každý krok prožít a uzavřít)
- Lektor/ka celý proces facilituje, využívá techniky koučingu a respektuje individuální potřeby každého účastníka
- Zapojení účastníků využívá principu „peer to peer“, často se zařazuje skupinová práce a práce ve dvojicích
- Velký důraz je kladen na správně provedenou zpětnou vazbu

Výstupem kurzu je kompetenční portfolio. V něm účastník shrne důležité výstupy, které zaznamenal v průběhu workshopu. Portfolio slouží jako nástroj při sebezprezentaci i jako prostředek usnadňující sebe-řízení svého dalšího rozvoje.

Kompetenční portfolio nemá přesně stanovený formát. Lze použít jakoukoli tabulku či jinou logickou strukturu. Aby byly splněny minimální náležitosti, musí obsahovat:

- **Přehled kompetencí a kvalit** (zpracovaných s vědomím dílčích činností, úspěchů, zkušeností atd.). účastník musí být schopen doložit na konkrétních příkladech/situacích, že danou kompetenci má a být si vědom do jaké míry ji ovládá (je potřeba kompetenci dále rozvíjet? V jakých situacích lze kompetenci využít? Atd.).
- **Přehled hmatatelných důkazů kompetencí.** Portfolio je souhrnem všech formálních důkazů o prohlubování kompetencí (certifikáty, doklady o absolvovaných školeních atd.). Současně jsou přiloženy i důkazy neformální, které potvrzují příslušnou kompetenci. (např. o tom, jak dotyčný vykonává svou práci, příliš nevypovídá formální potvrzení o zaměstnání. Větší validitu v tomto případě může mít např. produkt, který účastník vyrobil, děkované dopisy klientů apod.).
- **Reflexe.** Osobní úvaha nad minulým i budoucím rozvojem s přihlédnutím k vlastním možnostem a potřebám.
- **Mezi další vhodné náležitosti patří:** Výstupy z cvičení jiný pohled, tzv. „Core quadrant“ zpracovaný alespoň na jednu zmiňovanou kvalitu, životopis.

**Kvalita portfolia se mj. posuzuje především s ohledem na to, zda je účastník schopen identifikovat a kriticky vyhodnotit své vlastní kompetence;** posoudit, jak je bude využívat v dalším kariérním postupu či v osobním životě. Zda je schopen zvažovat souvislosti v celé šíři svého života (tj. s ohledem na profesní i osobní rovinu). Na portfolio není striktně daný formát, záleží na tom, co vyhovuje kterému účastníkovi.

Po celou dobu kurzu CH-Q se pracuje s pojmem „kvality“, které mohou představovat dílčí schopnosti, dovednosti, osobnostní rysy, vloh, zkušenosti, vlastnosti atd. V průběhu kurzu jsou účastníci vedeni k tomu, aby si vedli záznamy o odhalených dílčích kvalitách a u každé dávali konkrétní příklad (v jaké situaci se kvalita osvědčila a jaký je o tom důkaz).

Až při zpracování portfolia začnou účastníci tyto dílčí kvality logicky seskupovat, dávat do souvislosti a hledat pro ně odborné pojmenování. V této fázi se kvality přiřazují pod souhrnné pojmenování kompetencí.

a. *Kurikulum kurzu (viz. příloha č3)*

b. *Scénář pilotního kurzu Do práce bez obav (viz příloha č 6.)*

## 4. Závěr

Rády bychom touto cestou poděkovaly všem našim spolupracovníkům, kteří nás při přípravě metodiky inspirovali.

Jedná se především o naše zahraniční kolegy: Antonyho Addyho, Jima Robertsona, Barbaru Hancock a Roberta Studleye Erringtona, kteří nám předali své zkušenosti s nadstandardní péčí v průběhu naší zahraniční stáže ve Velké Británii i workshopů v Praze.

Inspirací nám byly rovněž workshopy zaměřené na prohloubení lektorských dovedností vedené Petrem Daňkem, Tomášem Zykánem a Martinem Kaletou.

## 5. Seznam příloh

1. Hospitační dotazník
2. Vzor kurikula\_prázdný formulář
3. Vzor kurikula\_vyplněný formulář
4. Scénář lekce\_prázdný vzor
5. Scénář lekce\_ukázka vyplněného vzoru
6. Scénář kurzu Do práce bez obav

**Vydala:** Evropská kontaktní skupina v roce 2012, Dejvická 28, Praha 6, [www.ekscr.cz](http://www.ekscr.cz)

**Autorky:** Ivana Šindlerová, Helena Košťálová, Markéta Cudlínová

**Spolupráce:** lektorský tým EKS

**Grafická úprava:** signatura.cz

Tato publikace vznikla v rámci projektu „Vzdělávání EKS“,  
který byl podpořen z prostředků ESF v rámci Operačního programu Praha Adaptabilita



**Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti  
Evropský sociální fond**

# Příloha 1: Hospitační dotazník



Hospitační dotazník – kvalita lektora/ky EKS:

Jméno lektora/ky:

Datum:

Lekce:

Hodnoceno	Škála	Komentář :
Odborná znalost ( <i>obsah</i> )		
Příprava lektora/ky		
Skupinová dynamika ( <i>techniky práce se skupinou</i> )		
Flexibilita a improvizace		
Komunikace ( <i>verbální, neverbální</i> )		
Metodické postupy ( <i>vedení jednotlivých aktivit</i> )		
Správnost zadání cvičení		
Aplikace teorie do praxe		
Aktivní zapojování účastníků		
Řešení modelových situací ( <i>případové studie, příklady</i> )		
Zobecnění závěrů		
Práce se zkušenostmi účastníků		
Ověření míry pochopení, reflexe ( <i>příp. sebeevaluce</i> )		

Motivace účastníků		
Způsob upevňování znalostí ( <i>abstrakce, generalizace</i> )		
Provázanost jednotlivých aktivit ( <i>logická návaznost, dodržení cyklu, sledování cílů aktivit, uzavření aktivity</i> )		
Studijní materiály a pomůcky; příprava scénáře		
Působení na účastníky		
<b>V průběhu výuky bylo pozorováno</b>	<b>Komentář</b>	
Profesionální přístup		
Genderová a kulturní senzitivita		
Krizová komunikace		
Evaluace		
<b>Bylo dosaženo stanoveného cíle ve výuce? (cíl lekce; dílčí cíle jednotlivých aktivit)</b>		

Škála: 6 ... výborný, 5 ... velmi dobrý – navrhuji zlepšit, 4 ... dobrý – mám výhrady, 3 ... přijatelný – odstraňte slabiny, 2 ... slabý, 1 ... nepřijatelný

**Silné stránky:**

**Náměty na zlepšení:**

**Doporučení:**

## Příloha 2: Vzor kurikula\_prázdný formulář

Název vzdělávací akce	
<b>Stručný popis situace, na kterou vzdělávací akce reaguje</b> (co chceme prostřednictvím vzdělávání změnit/ovlivnit/dosáhnout; jak reflektujeme potřeby cílové skupiny)	
<b>Cíl vzdělávací akce(naše vize):</b>	
<b>Dílčí cíle</b> (Profil absolventa = co bude absolvent na konci vzdělávání znát/umět/cítit?)	
<b>Jak jsou provázány cíle vzdělávání s misí EKS</b>	
<b>Výstupy vzdělávací akce</b> (jaké produkty účastníci vytvoří)	



<b>Cílová skupina</b>	
<b>Obsah vzdělávací akce</b>	
<b>Vzdělávací metody a techniky</b>	
<b>Vyhodnocení úspěšnosti</b> (co sledujeme, jaké metody použijeme pro vyhodnocení, jakým způsobem to budeme měřit) = minimálně co musí být dosaženo, abychom vzdělávání mohli považovat za úspěšné	
<b>Podpůrné prostředky</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Zdroje</u> (finance, lektorský tým, studijní pomůcky a materiály, informační zdroje):</li> <li>• <u>Umístění/lokace</u></li> <li>• <u>Proces náboru</u>:</li> <li>• <u>Týmová podpora</u>:</li> <li>• <u>Nasměrování</u> (signposting) a <u>poradenství</u>:</li> </ul>

## Příloha 3: Vzor kurikula\_vyplněný formulář

<b>Název vzdělávací akce (kurzu, projektu)</b>	Do práce bez obav
<b>Stručný popis situace, na kterou vzdělávací akce reaguje</b> (co chceme prostřednictvím vzdělávání změnit/ovlivnit/ dosáhnout)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- V ČR je pro rodiče (tj. převážně ženy) ženy vracející se z RD/MD je velmi obtížné si najít pracovní místo – zaměstnavatel je často diskriminuje při výběru + požadavky/potřeby v oblasti sladování osobního a pracovního života zaměstnanců/kyň samy o sobě jsou příčinou limitujícího výběru z volných míst (tj. obvykle vyžadují zkrácenou/pružnou pracovní dobu, možnost pracovat z domu, potřeba blízké lokace – časová ztráta při dojíždění, atd.)</li> <li>- Protože může být obtížné najít místo v oboru, ve kterém pracovaly/i před nástupem na RD, často to řeší uplatněním v odlišném oboru, bez kontextu s předchozí praxí, nabytými znalostmi a dovednostmi (v pracovním i osobním životě). Většinou tak začínají kariéru „od nuly“, musí se učit nové kompetence, posouvají se znovu na nižší pozici (junior) s nižším platem, nezřídka volí práci, která je příliš neuspokojuje.</li> <li>- Specifika českého kontextu (dlouhá rodičovská dovolená, obliba navázat dvě rodičovské za sebou), tzn. velmi dlouhé období mimo/téměř mimo pracovní trh</li> </ul>
<b>Cíl (naše vize):</b>	<p>Posílit rodiče malých dětí před návratem na pracovní trh (posílit jejich schopnost pracovat na svém dalším kariérním rozvoji cíleně; tj. budovat další profesní rozvoj s využitím předchozích zkušeností, znalostí a dovedností nabytých v profesním i osobním životě).</p> <p>Dle manuálu CHQ se jedná o certifikaci 1B (career development, positioning)</p>
<b>Dílčí cíle</b> (Profil absolventa = co bude absolvent na konci vzdělávání znát/umět/cítit?)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. účastníci budou schopni stanovit si cíle podle principu SMART</li> <li>2. účastníci poznají vlastní přístupy k řešení problémů a posílí schopnost sebereflexe</li> <li>3. účastníci budou schopni identifikovat individuální kompetence a oblasti dalšího rozvoje (s využitím zkušeností z osobního i pracovního života)</li> <li>4. Účastníci se naučí, jak s kvalitami pracovat (tj. jak je dál rozvíjet, prodat, s jakou mírou je v jaké situaci používat...)</li> <li>5. Účastníci si budou po skončení kurzu vědomi své jedinečnosti, pochopí, že nejsou „dobré a špatné vlastnosti“ (vždy záleží na kontextu).</li> <li>6. Účastníci budou schopni reflektovat individuální kvality s ohledem na plánovaný profesní vývoj</li> <li>7. Účastníci budou schopni sestavit akční plán k dosažení stanoveného cíle</li> <li>8. Účastníci se seznámí s portfoliem, budou schopni jej sami vypracovat a budou znát alespoň dvě situace, kde je lze využít v praxi</li> </ol>
<b>Výstupy vzdělávací akce (jaké produkty účastníci</b>	Portfolio (minimální obsah: seznam kompetencí, reflexe, CV, impressions, důkazy o nabytých zkušenostech – i informální cestou)

vytvoří, a budou znát postup na jejich tvorbu)	Akční plán
<b>Cílová skupina</b>	<p>Rodiče malých dětí připravující se na /znovu/vstup na trh práce  Naše cílová skupina hledá „znovuuplatnění“ na trhu práce po životní změně (narození dětí) a (často) delší pauze mimo pracovní trh.</p> <p>Cílová skupina by tedy měla reagovat na 2 skutečnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- V průběhu MD/RD mohly zastarat jejich znalosti v oboru (a mohlo se jim snížit sebevědomí)</li> <li>- V průběhu RD si naopak mohli osvojit nové kompetence (jichž si možná nejsou vědomi nebo jim nepřikládají důležitost)</li> </ul>
<b>Obsah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Identifikace kvalit a oblastí rozvoje (s ohledem na minulost a současnost)</li> <li>○ Uvědomění si vlastní jedinečnosti</li> <li>○ Reflexe na identifikované kvality (jak je dál rozvíjet, co se mi bude hodit s ohledem na moje plány do budoucna, co chci a co nechci dále rozvíjet, jakým způsobem budu kombinaci mých kvalit využívat...)</li> <li>○ Práce s úspěchy</li> <li>○ Důkazy o dosažených úspěších (důraz na kompetence nabyté neformální a informální cestou)</li> <li>○ Nácvik tvorby akčního plánu</li> <li>○ Stanovování SMART cílů</li> <li>○ Příprava na vstup na pracovní trh (případně ujasnění si požadované kvalifikace) s přihlédnutím k životní situaci (životním hodnotám)</li> <li>○ Portfolio - zpracování</li> </ul>
<b>Vzdělávací metody a techniky</b>	<p>Sebezkušnostní aktivity (inspirace CHQ, rozvoj klíčových dovedností aj.)  Poradenství/konzultace (individuálně, v průběhu prezenční výuky + cca 2 hod/osobu distančně – dokončení portfolií)  Rolové hry  Prezentace  Diskuse  Práce ve skupinách</p> <p><i>Konkrétní aktivity budou doplněny až po stanovení obsahu s ohledem na to, že principem CHQ je, že by mělo jít o kombinace učení „hlavou“ (=znalosti), „srdcem“ (emoce) a „rukama“ (činnosti, dovednosti), neměla by chybět kreativita a zapojení více smyslů (z důvodů propojení obou hemisfér).</i></p> <p><i>Aktivity na sebe musí navazovat, musí být dodržen Kolbův cyklus a současně linie: „minulost – přítomnost – budoucnost“.</i></p>

<p><b>Vyhodnocení úspěšnosti</b> (co sledujeme, jaké metody použijeme pro vyhodnocení, jakým způsobem to budeme měřit) = minimálně co musí být dosaženo, abychom to mohli považovat za úspěch</p>	<p>Absolvent bude schopen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pojmenovat svoje kvality</li> <li>○ Identifikovat oblasti rozvoje</li> <li>○ Zpracovat reflexi na další rozvoj osobních kvalit a identifikovat oblasti dalšího možného profesního rozvoje</li> <li>○ Vytvořit akční plán na konkrétní situaci (stopy)</li> <li>○ Vypracovat portfolio</li> </ul> <p><b>Evaluace</b> bude probíhat v průběhu realizace obou + závěrečná evaluace formou dotazníků</p>
<p><b>Podpůrné prostředky</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Zdroje</u> (finance, lektorský tým, studijní pomůcky a materiály, informační zdroje): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ lektorky budou učit v tandemu</li> <li>○ Vytvoříme handout</li> <li>○ Pomůcky: karty, flipy, novinové výstřižky na koláže, výtvarné kreativní potřeby, kamera (nahrávání pro OPV), foťák</li> <li>○ Domácí příprava účastníků – před zahájením realizace (fotky, impressions, CV, 2 úspěchy + důkazy)</li> <li>○ Infozdroje: podklady z CHQ + další publikace, existující metodika OPP</li> </ul> </li> <li>● <u>Umístění/lokace</u> (naše učebna, popř. prostory MC/KC)</li> <li>● <u>Proces náboru</u>: využijeme naše osobní kontakty, kontakty MC/KC. Možná by součástí náboru měl být krátký pohovor (zjištění motivace a očekávání a současně vysvětlení specifičnosti takového kurzu); osobní komunikace je tu dost důležitá</li> <li>● <u>Nasměrování</u> (signposting) a <u>poradenství</u>: individuální poradenství při zpracování akčního plánu (portfolia, CV); informace týkající se dalšího osobního rozvoje (kam se obrátit)</li> <li>● Informace o kurzu – bude součástí náboru (popis o co jde) – před zahájením</li> <li>● <u>Šanon pro účastníky</u> – handouty na každou aktivitu + informace o akčním plánu, pravidla zpětné vazby, SMART teorie, teorie o Core quadrant, info o portfoliu+možnostech jeho využití, informace o CHQ, info o EKS a dalších kurzech</li> <li>● <b>Akční plán</b> – bude zaměřen cíleně na trh práce = moje příprava na vstup na TP (podle toho, kde se účastník/ce zrovna nachází) – co v nejbližší době udělám pro to, abych zvýšila svoje šance na uplatnění na pracovní trh??? – něco v tom smyslu</li> <li>● Důležitá je také <u>zpětná vazba</u> mezi účastníky navzájem – bude třeba věnovat prostor vysvětlení pravidel a také dost prostoru pro realizaci – bude probíhat ve dvojicích, ale i ve větších skupinách</li> </ul>



# Příloha 4: Scénář lekce\_prázdný vzor



Název aktivity (metoda)	Čas	cíl aktivity	Pomůcky/ přílohy
<b>Popis:</b>			
<b>Popis:</b>			
<b>Popis:</b>			
<b>Popis:</b>			
<b>Popis:</b>			
<b>Popis:</b>			



# Příloha 5: Scénář lekce\_ukázka vyplněného vzoru



Název aktivity (metoda)	Čas	cíl aktivity	Pomůcky/ přílohy
-------------------------	-----	--------------	------------------

Scénář: MAT, Lekce Přijímací pohovor- čas 2,5 hod

## Cíl lekce:

1. Pochopit jak probíhá přijímací pohovor do zaměstnání
2. Znat základní pravidla vhodného chování při pohovoru
3. Připravit se na nejčastěji kladené dotazy (upozornění na diskriminační otázky)
4. Nacvičit si sebe prezentaci

## Výstup:

- Absolvent/ka si uvědomuje důležitost sebe prezentace a zná základní pravidla vhodného chování při pohovoru
- Absolvent/ka zná nejčastější dotazy při pohovoru a má příklady k formulaci vlastních odpovědí

## Obsah:

- Nejčastěji kladené dotazy a jejich smysl (co chce zaměstnavatel slyšet), jak se na ně připravit, diskriminační dotazy
- Základní pravidla vhodného chování, formální komunikace,
- Sebe prezentace, body language

## Info zdroje pro lektorku:

- Učebnice, kapitola Přijímací pohovor do zaměstnání, str. 120-132, slovíčka str.90 -91
- <http://www.genderstudies.cz/video/> (ve scénáři není využito, ale obecně se může hodit)
- Publikace EKS: Jeden rok v nové zemi, Hand outy ke kurzu V práci otevřeno (materiály k AC)
- Jiné publikace: Hroník, Jak najít zaměstnání; Fry, 101 skvělých odpovědí na ostré otázky u přijímacího pohovoru, Kyrianová, Gruber, AC/DC vyber si tým

## Jak toho docílím:


1. Diskuse, dotazování na vlastní zkušenost, doplnění výkladem
2. Scénky, odhadování správných a špatných příkladů, brainstorming – tipy, cvičení v učebnici, skupinová práce, shrnutí
3. Scénky, odhadování správných a špatných příkladů, brainstorming – tipy, cvičení v učebnici, skupinová práce
4. Návěst v menších skupinách, ukázka v celé skupině (lektorka či odvážný klient/ka)



Název aktivity (metoda)	Čas	cíl aktivity	Pomůcky/ přílohy
<b>Úvod – představení a úvod do tématu</b> (přednáška)	<b>10 min</b>	Informovat, představit jim způsob práce, cíle lekce a co se naučí	<b>Flip s pravidly</b>  <b>Flip s programem</b>  <b>Flip s cílem lekce</b>
<b>Popis:</b> <b>1) představení EKS, lektorky, ujasnění pravidel</b> Co se dnes naučíme – základní tipy jak se chovat u pohovoru a připravit se na nejčastěji kladené dotazy <b>představení EKS</b> : Info, co EKS dělá a naopak nedělá (máte seznam organizací, v případě potřeby individuálního poradenství se můžete obrátit na nějakou z nich),(pravidla – odkaz na flip) + info o dalších kurzech – odkázat na Džumagul, která individuálně vysvětlí o přestávce, letáky budou na stole; na prohlubující semináře se můžete hlásit u Džumagul, Představení učebnice + pracovních listů, způsob práce <b>2) představení tématu:</b> Dnes se téma týká str.120- 132 – jde o pracovní pohovor			
<b>Představení a zjištění dosavadních zkušeností s tématem lekce</b> (diskuse v celé skupině)  1.kolečko: jméno, proč jsem dnes přišel/a; - co vás zajímá (lektorka na závěr shrne, znovu ujasní, co bude obsahem lekce)  2. kolečko: kdo byl v Čechách u přijímacího pohovoru, popřípadě kdo byl u pohovoru v domovské zemi	<b>15 min</b>	Seznámení, upřesnění očekávání k reálným možnostem lekce, zjistit jazykovou úroveň klientů/ek, vytvořit příjemnou atmosféru  Zjistit dosavadní zkušenosti klientů	<b>Flip (zapisuji očekávání)</b>
<b>Popis:</b>  <b>1.kolečko:</b> jméno, proč jsem dnes přišel/a; - co vás zajímá (lektorka na závěr shrne, znovu ujasní, co bude obsahem lekce)  <b>2. kolečko:</b> kdo byl v Čechách u přijímacího pohovoru, popřípadě kdo byl u pohovoru v domovské zemi			

Název aktivity (metoda)	Čas	cíl aktivity	Pomůcky/ přílohy
<p><b>Jak se na pohovor dostanu a jak probíhá</b> (Výklad, práce s učebnicí, doplňující dotazy klientům) (základní informace, jak se vůbec na pohovor dostanu, jaké skupiny otázek mohu očekávat)</p>	<p><b>10 min</b></p>	<p>Představit strukturu přijímacího pohovoru a nastítnit na jaké okruhy otázek se nejčastěji ptají</p>	<p>Učebnice str. 121, 120 (schéma Co je důležité, obrázky)</p>
<p><b>Popis:</b> Otevřeme si učebnici na str. 121 nebo hand out, vyobrazené schéma pod titulem Co je důležité, vysvětlím a zeptám se, jaké procesy tam chybí (zaslání životopisu a motivačního dopisu, pozvání od zaměstnavatele), obrázky na protější straně můžu využít k vtípnému komentáři.</p> <p>Vysvětlím, na jaké okruhy otázek se nejspíš budou ptát (délka cca 30 – 60 min., otázky k životopisu, praxe, otázky motivační – proč u nás chcete pracovat, co umíte, cizí jazyky – možnost části v pohovoru v jazyce, možná praktická ukázka dovedností dle pozice na jakou se hlásím, prostor na vlastní dotazy, výše platu.) – píšou na flip v bodech.</p>			
<p><b>Slovní zásoba</b> (Práce ve skupinách)</p>	<p><b>15 min</b></p>	<p>Osvojit si základní slovní zásobu, popřípadě zopakovat.</p>	<p>Flip/tabule/lepící guma/magnety Nastřihaná slovíčka viz Příloha č.1</p>
<p><b>Popis:</b> Dvě skupiny (může být i více dle počtu klientů), každý ve skupině si vybere jedno slovíčko na papírku. Společně diskutují nad významem. Poté slovíčko vždy nalepí na flip (nebo magnetickou tabuli) a vysvětlí. (upozorním, že slovíčka s výkladem jsou na str. 90 v učebnici). Flip/slovíčka na tabuli nechám vyvěšeny, v průběhu semináře se k nim vracíme a opakujeme si je.</p>			
<p><b>Tvorba DESATERA</b> – tipů jak se chovat u přijímacího pohovoru. (Rolové hry, diskuse, skupinová práce a prezentace, shrnutí)</p>	<p><b>30 min</b></p>	<p>Společně vytvořit pravidla chování u přijímacího pohovoru na základě zpětné vazby na scénky a vlastní zkušenost či úvahu.</p>	<p>Flip, scénář Příloha č.2</p>

Název aktivity (metoda)	Čas	cíl aktivity	Pomůcky/ přílohy
<p><b>Popis:</b>  <b>30 min (je to málo času, pravděpodobně se v tomto času nedostaneme do fáze ve skupinách, takže jde aktivitu udělat v celé skupině)</b>            Připravím flip, na kterém jsou pod sebou číslice 1 – 10 a vysvětlím, že společně vytvoříme desatero pravidel, na co si dát pozor při pohovoru.</p> <p>S pomocnou lektorkou sehraju několik scének, které vždy upozorní na jeden tip, chybu, nevhodné chování.</p> <p>Po každé scénce se skupina vyjádří, zda si všimla nějakého problému a vyhodnotíme společně, jaké pravidlo z toho vyplývá. Pravidla zapisují já, pomocná lektorka nebo požádám zapisovatele ze skupiny. Doplnuji informacemi z praxe.</p> <p>Po prvních cca 5 scénkách, rozdělím klienty do dvou skupin a vyzvu je, ať sami navrhnou další zbylá pravidla.</p> <p>Každá skupina prezentuje svůj názor a doplníme DESATERO.</p> <p>Stručná reflexe – 1 minuta na zamyšlení – zažili jste některou ze situací při pohovoru, запиšte si nejsilnější myšlenku, nápad , inspiraci do hand outu</p> <p>Upozorním, že další souhrn tipů je v učebnici na str.122, 125 (toto cvičení lze využít pro opakování)</p>			
<b>Přestávka</b>	<b>15 min</b>		
<b>Na co všechno se mně můžou ptát při pohovoru – pozor na diskriminační dotazy.</b> ( Práce ve dvojicích, práce v celé skupině, dotazování, diskuse.)	<b>45 min</b>	Seznámit se s nečastějšími dotazy, uvědomit si, že je nutné se na ně předem připravit, uvědomit si potřebu jasné komunikace a fakt, že dotazy jsou často nepřímé. Seznámit se krátce s diskriminačními dotazy a vhodnou reakcí na ně, Získat informaci o zákazu diskriminace. Vyzkoušet si odpovědi na dotazy ve správném znění (sebe prezentace).	Nastříhané papíry s dotazy (3 dotazy na dvojici) viz Příloha č.3. Stejně dotazy ve vlastním seznamu pro potřebu lektorky, Učebnice str. 123, 131(diskriminace)

Název aktivity (metoda)	Čas	cíl aktivity	Pomůcky/ přílohy
<p><b>Popis:</b></p> <p>Rozdělíme skupinu do dvojic. Každá dvojice dostane papír se třemi otázkami. Otázky jsou směsí nejběžnějších otázek a zároveň jsou tam zařazeny i některé diskriminační. V tuto chvíli na diskriminační neupozorňujeme. Během 5 – 10 min (dle situace a času) se vystřídají ve vzájemném dotazování a hledání vhodné odpovědi.</p> <p>Reflexe: Jak jim to šlo? Byly všechny dotazy jasné? Líbily se jim? (zde již čekáme nějaké reakce na diskriminační dotazy, pokud se neobjeví, prozatím nevysvětlujeme).</p> <p>Již zase v celé skupině postupně klademe všechny dotazy (podle množství času ) klientům (umožníme jim se přihlásit nebo je vybíráme po řadě) a čekáme odpovědi. Podněcujeme je k správné formulaci, sebezprezentaci. Následně komentujeme, ptáme se ostatních na zpětnou vazbu, navrhuje vhodné odpovědi – vysvětlujeme co jednotlivé otázky zjišťují. Až narazíme na diskriminační otázku, ptáme se zda je v pořádku, proč ano či ne, a vysvětlujeme pojem DISKRIMINACE – odkazujeme na učebnici str.123, 131 – odkaz na instituce a legislativu.</p> <p>Reflexe/Shrnutí : Znovu se vrátíme k DESATERU – měli bychom ještě něco přidat po tomto cvičení? <i>Tipy pro lektorku:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PŘIPRAVTE SE PEČLIVĚ NA POHOVOR</li> <li>• PŘIPRAVTE SI ODPOVĚDI NA NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY</li> <li>• POZORNĚ SI PŘEČTĚTE SVŮJ ŽIVOTOPIS</li> <li>• PROMYSLETE SI JEŠTĚ JEDNOU NABÍZENOU POZICI</li> <li>• SNAŽTE SE ZAUJMOUT</li> </ul> <p>VYSTUPUJTE SEBEVĚDOMĚ</p>	10 min	<p>Zopakovat získané znalosti.  Reflektovat nejdůležitější poznatek.  Zjistit naplnění očekávání.</p>	<p>Flip  Pavučina na flipu</p> 

Název aktivity (metoda)	Čas	cíl aktivity	Pomůcky/ přílohy
-------------------------	-----	--------------	------------------

**Popis:**

Dle časových možností:

1. Cvičení v učebnici str. 125 (opakování vhodného chování)
2. Cvičení v učebnici str. 121 (slovíčka)
3. Zamyslete se a řekněte každý jedno nejdůležitější pravidlo nebo informaci, kterou si odnášíte – zapište si ji.
4. Vrátit se k očekávání a zeptat se jestli a čím byla splněna.

Odkaz na celou kapitolu v učebnici a možnost práce s učebnicí doma.

Evaluace – (dotazníky Djumagul), měření získaných znalostí - během přestávky nakreslím pavučinu nebo hvězdu, každé rameno, vlákno je pro jednu osobu, má stupnici 1 – 10, každý přistoupí k pavučině, napíše své jméno k jednomu cípu a označí na stupnici stupeň pokroku (10 nejvíc). Na závěr se to spojí v obrazec.

# Příloha 6: Scénář kurzu Do práce bez obav

## 1. den: Moje kořeny

AKTIVITA	POPIS	POMŮCKY	ČAS
Uvítání účastníků (icebreaker)	+ přestavení handoutu a případně další praktické záležitosti, organizační věci		<b>9,00 – 9,10</b>
<b>Úvodní popovídání v malých skupinkách</b>	sepsat, co mají jako skupina společné a naopak v čem je každý z nich jedinečný		<b>9,10 – 9,25</b> 15 min
<b>Symbol</b>	Každý se představí, řekne o sobě, co chce říct a představí symbol/talisman, který jej charakterizuje. <b>Součástí bude očekávání</b>	Symbol, který si každý připraví předem doma a přinese, svůj symbol prezentují i lektorky	<b>9,25 – 9,45</b> 15 min
<b>Představení cílů kurzu</b>	prezentace	prezentace	<b>10 min</b> <b>9,45 – 9,55</b>
<b>Pravidla a bezpečí + info o dávání zpětné vazby</b>	Lektorka krátce vysvětlí, že aktivity CHQ jsou sebezkušenostní, týkají se soukromí atd Účastníci dostanou lepicí papírky a každý za sebe si napíše, co je pro něj/ni důležité s ohledem na zajištění pocitu bezpečí (5 min na zamýšlení). Pak chodí k flipu a lepí.	lepíky	<b>10 -15 min</b> <b>9,50 – 10,10</b>
<b>KRÁTKÁ PAUZA</b>			
<b>Fotky</b>	Práce ve dvojicích, každý si přinese své dvě fotky symbolizující důležité/zajímavé období života Na konci reflexe v celé skupině (kdo chce)	Domácí úkol – fotky	<b>1 hod</b> <b>10,10 – 11,10</b>
<b>Lifeline</b>	Celé je samostatná práce Každý si individuálně připravuje výtvarné zpracování vlastní cesty	Noviny, papíry, výtvarný materiál, lepidla, lepicí papírky, fixy, razítka	<b>11,10 – 12,45</b>
<b>OBĚD</b>			
<b>Energizer</b>			<b>45 min</b> <b>12,45 – 13,30</b>
<b>Prezentace lifeline</b>	Při prezentacích se všichni vystřídají, potom následuje osobní reflexe. Každý dostane lepicí lístečky a zamyslí se nad jednotlivými fázemi života. U každé se pokusí identifikovat kvalitu, kterou v té době projevila a nalepí si lísteček s pojmenovanou kvalitou.	Lifelines, lepíky	<b>1,5 hod</b> <b>13,45 – 15,15</b>
<b>PŘESTÁVKA</b>			
<b>Tranformations</b>	Připraví si nejdřív samostatně a pak odprezentují navzájem ve dvojicích	Papíry na kreslení, výtvarné potřeby, modelína, razítka, chrastítka	<b>1 hod</b> <b>15,15 – 16,15</b>
<b>Úvod do stanovování cílů</b>	vysvětlení pojmu smart navést je, aby si dokázali vůbec najít cíl, ke kterému později budeme dělat akční plán.		<b>16,15 – 16,25</b>
<b>Závěrečná evaluace</b>	1. Individuální zamýšlení 15 min vč. evaluace s lepíky 2. Zapsání jednoho pozitivního a jedné připomínky na lepíky – nalepit na flip na chodbě 3. Skupinové sdílení – co chceme říci 4. Rozloučení, organizační pokyny na zítra		
<b>OFICIÁLNÍ KONEC V 17,00</b>			



## 2. den: Kdo jsem (pohled na mne z různých úhlů pohledu)

AKTIVITA	POPIS	POMŮCKY	ČAS
Uvítání, program dne			5 min
Icebreaker – energizer Tělo	Účastníci dostanou za úkol vytvořit v prostoru lidské tělo		15 min 9,05 – 9,20
Proud of	prezentace úspěchů	Domácí úkol (úspěchy + díky) Handout, ukázky portfolií holek – co kdo předložil jako důkaz	1 hod 9,20 – 10,30
<b>PAUZA</b>			<b>15 min</b>
Impressions	Krátce zmíníme Johariho okno a necháme prostor říct, jak to případně na někoho zapůsobilo	Domácí úkol impressions od kolegy, rodiny, přátel + moje vlastní (celkem 4 ks)	30 min 10,45 – 11,15
Kvality a jejich pasti	Práce ve dvojicích, jeden prezentuje, druhý klade otázky (nepodsouvá, co by měl druhý dělat – vysvětlit při zadání), záznam do handoutu – jak budete pracovat s kvalitami <b>Core quadrant</b> Vysvětlení na flipu, předvedeme na několika praktických příkladech	Karty (dixit, pexeso...), handout, chrastítka	1,5 hod 11,15 – 12,45
<b>OBĚD</b>			<b>12,45 – 13,30</b>
Burza kompetencí		Kladívko, handout	1 hod 13,30 – 14,30
Představení „skautského dotazníku“			15 min 14,30 – 14,45
Závěrečná evaluace	Individuální zamyšlení <b>15 min vč. evaluace s lepíky</b> Zapsání jednoho pozitivního a jedné připomínky na lepíky – nalepit na chodbě Skupinové sdílení – co chceme říci Rozloučení, organizační pokyny na příště		
Zadání úkolu – zamyslet se nad cílem			
<b>KONEC V 16,00 (do 17,00 možnost konzultací)</b>			



### 3. den: Co mohu nabídnout?

AKTIVITA	POPIS	CÍL	ÚČASTNÍCI BUDOU PO AKTIVITĚ CÍTIT/ZNÁT/VĚDĚT	POMŮCKY	ČAS
<b>Uvítání účastníků</b>	Připomenutí pravidel, zpětná vazba, bezpečí			Flip s programem, flip s pravidly Fotky – promítneme, připomenutí	15 min 9,00 – 9,15
<b>A star is born – icebreaker</b>	Účastníci dostanou 3 nastříhané hvězdy a instrukce:	Rozehřátí Příprava účastníků na 2.blok (přemýšlení o kvalitách) Revize osobních kvalit, schopnost je pojmenovat Zpětná vazba ostatních		Nastříhané hvězdy, výtvarné potřeby	30 min (9,45) 9,15 – 9,45
<b>Diskusní pořad</b>	Představte si, že jste někdo, kdo Vám byl (či je) blízký, kdo vás dobře zná. Nalepte si na triko jeho jméno. Byla vyhlášena televizní soutěž o nejzajímavějšího člověka. Vaše maminka (teta, ...) nominovala Vás. Máte možnost v 5 minutové prezentaci obhájit, proč je tato osoba nejzajímavější na světě.			Handout, výtvarné potřeby, lepicí papírky	1,5 hod 9,45 – 11,15
<b>PAUZA</b>					<b>15 min (11,30)</b>
<b>Kariérní metafory</b>	Nastříháme papírky s různým zadáním metafor (kariéra jako..) Zadání: vylosujte si metaforu. Pokuste se výtvarně nebo literárně ztvárnit příslušnou metaforu. (viz handout)	Zamyšlení nad kariérou z jiného úhlu pohledu, kreativita, osa minulost – umožňuje ujasnit si, kam chci směřovat v budoucnosti	Reflexe dosavadní kariéry na symbolické rovině	Modelína, výtvarné potřeby, metafory na papírkách handout	1,15 hod 11,30 – 12,45
<b>OBĚD</b>					<b>45 min</b>
<b>Prezentace zpracovaných metafor</b>	Každý účastník odprezentuje svoje dílo (5 min na osobu), následuje reflexe vývoje vlastní kariéry (viz handout, kde jsou otázky)	Zamyslet se nad svojí dosavadní kariérou (nad jejím dosavadním vývojem a plánem do budoucna)			1 hod 13,30 – 14,30
<b>Pracovní hodnoty</b>	Účastnice dostanou tabulku, do které si samy pro sebe obodují – co je pro ně důležité	Doplněk k metafoře – pro sebe si poznamenat – co pro mě znamená kariéra, co očekávám od nové pracovní pozice			30 min 14,30 – 15,00
<b>Tvorba akčního plánu (stopy)</b> <b>Příprava prezentace akčního plánu</b>	Práce ve dvojicích – jeden druhému pomáhá zkontrolovat, zda je jeho plán realistický, zda na sebe jednotlivé kroky logicky navazují, zda směřují k stanovenému cíli Lektorky jsou k dispozici ke konzultacím akčního plánu				Plánovaný konec 17,00
<b>PŘÍMÁ VÝUKA cca 8 hod (vč. oběda)</b>					





## 4. den: Co (pro sebe) udělám?

AKTIVITA	POPIS	CÍL	ÚČASTNÍCI BUDOU PO AKTIVITĚ CÍTIT/ZNÁT/VĚDĚT	POMŮCKY	ČAS
<b>Uvítání účastníků, program dne</b>					10 min
<b>Taška</b>	Účastníci dostanou instrukce napsat na malé lístečky všechno (všechny aktivity) týkající se jejich života – co všechno dělám? nalepit si lístečky s aktivitami, které popsali do tašky s tím, že se tam nevejde všechno, „taška“ by byla moc těžká – co vyberou a co vyhodí? Reflexe do handoutu	Uvědomit si priority v životě – co z toho, co dělám, bych dělat nemusela, co určitě dělat chci atd. Životní hodnoty + zamyšlení nad organizováním si svého času		Hadříčky, kreativní pomůcky	45 min 9,15 – 10,00
<b>Životní hodnoty</b>	K tabulce s osobními hodnotami se mohou nyní účastnice vrátit a individuálně si poznamenat do handoutu, možnost sdílení ve dvojicích	Srovnat si priority – co je pro mne důležité			15 min 10,00 – 10,15
<b>Čas na dokončení prezentací akčního plánu</b>	Kdo si ještě potřebuje připravit prezentaci Kdo má hotovo – možnost indiv. konzultací portfolií				10,15 – 11,15 (vč. přestávky)
<b>Akční plány Prezentace (každý 10 minut + feedback)</b>	Prezentace , na konci každé prezentace dají ostatní účastníci všem zpětnou vazbu (krátký vzkaz na lísteček – něco, co by prezentujícím pomohlo v dalším posunu – tj. pozitivní, konstruktivní připomínky – viz. pravidla zpětné vazby)	Ujasnění si kroků, které musím udělat, abych dosáhla svého cíle Zpětná vazba od ostatních			1,5 hod 11,15 – 12,45
<b>OBĚD</b>					<b>12,45 – 13,30</b>
<b>Prezentace – Portfolia, kompetence</b>					15 min 13,30 – 13,45
<b>Příprava portfolií, rozvrh konzultací s lektorkami</b>	Každý bude mít 30 min. konzultaci s lektorkou (2 lektorky, každá bude cca 2,5 hod. konzultovat přípravu portfolií)				13,45 – 16,30
<b>Závěrečná evaluace, vysvětlení dalšího postupu</b>					
<b>PŘÍMÁ VÝUKA cca 3 hodiny + konzultace (celkem 7,5 hodiny)</b>					

