

 equalizent



Innosign

DeafStudio 

TURKOOIS



IO3
MODUL 4

DOBŘÁ PRÍPRAVA JE POLOVICA PRÁCE

Developed by:

**ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO**

Career Paths
Inclusive **2**



Co-funded by
the European Union

Obsah

Učebný plán	1
Modul 4: Dobrá príprava je polovica práce.....	1
Plán školenia	4
Modul 4: Dobrá príprava je polovica práce.....	4
Téma 1: Príprava na pracovný pohovor.....	4
Téma 2: časté otázky	6
Téma 3: Sebaaprezentácia.....	9
Hodnotiace otázky	12
Hodnotiace otázky	14
Hodnotiace otázky	16
Pracovné listy Modul 4.....	18
Dve pravdy a lož	18
Imaginárny kufor	19
Čítanie pracovného inzerátu	21
Hra s cukríkmi	23
Diskusná kaviareň	25
Modely lukostreľby	28
Bláznivé otázky.....	30
Prekážková reč	32
Moje sebaaprezenačné video	35



Učebný plán

Modul 4: Dobrá príprava je polovica práce.

Téma 1: Príprava na pracovný pohovor

Trvanie: 180 minút

Výsledky vzdelávania (EQF 2):

- ✓ **Znalosti:** Účastníci/študenti budú vedieť, aké stratégie použiť počas prvého pracovného pohovoru.
- ✓ **Zručnosti:** Účastníci/študenti dokážu používať rôzne stratégie na vyhľadávanie informácií o firme.
- ✓ **Kompetencie (zodpovednosť a samostatnosť)**
Účastníci/študenti budú schopní nájsť relevantné informácie v databáze AD a pripraviť sa na pracovný pohovor.

Vyučovacie metódy/techniky:

- (1) Individuálna práca
- (3) Skupinová práca
- (4) Trieda
- (5) Hra
- (6) Debriefing
- (7) Dedukcia

Téma 2: Časté otázky**Trvanie:** 180 minút**Výsledky vzdelávania (EQF 2):**

- ✓ **Znalosti:** Účastníci/študenti budú vedieť, aké sú najčastejšie otázky a odpovede pri pracovných pohovoroch.
- ✓ **Zručnosti:** Účastníci školenia/študenti budú vedieť, ako správne odpovedať na otázky počas pracovného pohovoru.
- ✓ **Kompetencie (zodpovednosť a samostatnosť)**
Účastníci/študenti budú vedieť relevantne odpovedať na otázky výberového pracovníka a prezentovať svoje očakávania ako pracovník.

Vyučovacie metódy/techniky:

- (1) Individuálna práca
- (3) Skupinová práca
- (4) Trieda
- (5) Debriefing
- (6) Diskusná kaviareň
- (7) Brainstorming
- (8) Riadená sebareflexia

Téma 3: Sebareprezentácia**Trvanie:** 180 minút**Výsledky vzdelávania (EQF 2):**

- ✓ **Znalosti:** Účastníci/študenti budú vedieť, ako sa prezentovať na pracovnom pohovore.
- ✓ **Zručnosti:** Účastníci/študenti budú vedieť, aké informácie majú zahrnúť do sebareprezentácie a ako ich prezentovať výberovému pracovníkovi.
- ✓ **Kompetencie (zodpovednosť a samostatnosť):**
Účastníci/študenti sa budú vedieť úplne a stručne predstaviť a zachovať správny spôsob počas pohovoru.

Vyučovacie metódy/techniky:

- (1) Individuálna práca
- (3) Práca vo dvojici
- (4) Trieda
- (5) Diskusia v triede
- (6) Debriefing
- (7) Sebareflexia



Plán školenia

Modul 4: Dobrá príprava je polovica práce

Téma 1: Príprava na pracovný pohovor



<https://youtu.be/zzIjy3QAYMU?si=ewKs0CjLoQwkPR5d>

 Čas	 Aktivita	 Metóda	 Pomôcky, médiá a materiály	 Poznámky
30 min	Dve pravdy a lož: Cieľom tejto aktivity je vytvoriť príjemné prostredie a pomôcť účastníkom zlepšiť ich prirodzené schopnosti a pripraviť ich na zvyšok jednotky.	Trieda: Každá osoba o sebe prezradí dve pravdivé veci a jednu nepravdivú. Potom sa ostatní v skupine pokúsia uhádnuť, ktoré tvrdenie je nepravdivé.		Aby sme zvýšili súťaživosť, môžeme pridať bodový systém.

15 min	Prezentácia jednotky: Žiaci získajú informácie o tom, ako vyhľadávať údaje v inzerátoch.	Trieda: Nasledujte prezentáciu školiteľa.	Power Point "PPT_EN_for_deaf_youth_M4"	
30 min	Imaginárny kufor: Cieľom cvičenia je precvičiť si porozumenie praktickému, každodennému obsahu a identifikovať v ňom dôležité informácie.	Skupinová práca: Účastníci sa pripravujú na dovolenku. Prečítajú si letáky cestovnej kancelárie, aby porozumeli informáciám a pripravili sa na cestu.	Projektor alebo vytlačené šablóny, písacie potreby, papiere. Pdf "M4_Unit1_The_imaginary_suitcase"	Letáky obsahujú mnoho nápadov, ktoré môžu pomôcť pripraviť najlepší kufor na cestu.
10 min	Pozrite si video	Trieda: Pozrite si video v triede alebo na svojom telefóne.	Projektor Video "Príprava na pracovný pohovor"	
15 min	Otázky a odpovede: Čomu žiaci porozumeli? Čo bolo nové?	Diskusia v triede: Diskutujte o tom, čo ste sa naučili, spolu so spolužiakmi a školiteľom.	Power Point "PPT_EN_for_deaf_youth_M4"	
1 hodina	Prečítajte si pracovný inzerát AD: Účastníci si prečítajú pracovné AD a zistia, aké informácie obsahujú a aké informácie v nich chýbajú. Musia pochopiť, aké je ponúkané pracovné miesto, aké sú jeho povinnosti a ako je firma organizovaná.	Individuálna práca: Prečítajte si pracovný inzerát a identifikujte (pomocou pracovného listu), ktoré informácie obsahuje. Premyslite si, na čo sa môžete personalistu zo spoločnosti opýtať počas prvého pohovoru.	Projektor alebo vytlačené šablóny, vopred pripravené word.doc neformátované alebo papiere. Pdf "M4_Unit1_Read_a_job_AD"	Počas cvičenia je lepšie vybrať si pracovné ponuky, ktoré sú blízke vášmu odboru alebo vašej súčasnej pozícii.
20 min	Diskusia v triede o výsledkoch:	Diskusia v triede		

Téma 2: časté otázky



https://youtu.be/89nRwZPbKM8?si=6PpnMBWTOCiy_Ntc

 Čas	 Aktivita	 Metóda	 Pomôcky, médiá a materiály	 Poznámky
30 min	Hra s cukríkmi: Cieľom je predstaviť účastníkov jeden druhému a pomôcť im pochopiť ich ciele a to, čo majú spoločné.	Trieda: Účastníci si vyberú cukríky. Každý druh cukríka je spojený s otázkou o životnom štýle, práci a osobných cieľoch danej osoby. Účastníci odpovedajú na otázky spojené s cukríkmi, ktoré si vybrali.	Sladkosti v rôznych farbách	Ponúknite až 6 rôznych cukríkov. Cukríky môžete nahradiť inou potravinou alebo, ak má niekto alergiu, guľôčkami.
15 min	Prezentácia jednotky: Účastníci zhromažďujú poznatky o tom, aké sú najčastejšie otázky pri pracovných pohovoroch.	Trieda: Nasledujte prezentáciu školiteľa.	Power Point "PPT_EN_for_deaf_youth_M4"	

50 min	Diskusná kaviareň: Cieľom cvičenia je pomôcť ľuďom pochopiť rôzne perspektívy. Rozhovorom s inými ľuďmi z rôznych prostredí si účastníci uvedomia, ako rôzne faktory ovplyvňujú postoje a názory.	Skupinová práca: Účastníci sa rozdelia do skupín, pričom každý účastník má pridelenú úlohu. Počas cvičenia sa musia ponoriť do tejto úlohy a snažiť sa predstaviť si, aké by mohli byť názory ich postavy. Školiteľ pomôže účastníkom diskutovať o rozdieloch a nájsť spoločnú reč.	Papier a písacie potreby alebo vopred pripravený neformátovaný word.doc Pdf "M4_Unit2_Conversation_cafè"	Počas diskusných kaviarní treba "hrať svoju úlohu", ale nezabudnite zachovať pokoj.
10 min	Pozrite si video	Trieda: Pozrite si video v triede alebo na svojom telefóne.	Projektor Video "F.A.Q."	
15 min	Otázky a odpovede: Čomu účastníci porozumeli? Čo bolo pre nich nové?	Diskusia v triede: Diskutujte so spoluúčastníkmi triedy a školiteľom o tom, čo ste sa naučili.	Power Point "PPT_EN_for_deaf_youth_M4"	
1 hodina	Model lukostrel'by: Cieľom cvičenia je povzbudiť jednotlivcov, aby posúdili, čo môžu očakávať od novej práce, a čo je dôležité, čím sú ochotní k nej prispieť.	Individuálna práca: Účastníci sa uvoľnia a zamyslia sa nad svojimi potrebami, cieľmi a túžbami pomocou série otázok na sebareflexiu. Keď si účastník určí cieľ, musí posúdiť úroveň svojej motivácie na jeho	Nástroje na nahrávanie videa, vytlačená myšlienková mapa alebo projektor. Pdf "M4_Unit2_The_Archery_model"	Riadenú reflexiu môžete uskutočniť tak, že účastníkom pred začiatkom vysvetlíte všetky kroky alebo každému poskytnete myšlienkové mapy.

		dosiahnutie a stanoviť si krátkodobé ciele, ktoré mu pomôžu priblížiť sa k hlavnému cieľu.		
--	--	--	--	--

Téma 3: Sebareprezentácia



https://youtu.be/9_QaubMG2aU

 Čas	 Aktivita	 Metóda	 Pomôcky, médiá a materiály	 Poznámky
30 min	Blaznivé otázky: Cieľom tohto cvičenia je podporiť reflexiu o sebe a druhých a schopnosť zachytiť skryté vlastnosti ľudí.	Trieda: Účastníci spontánne odpovedajú na tieto otázky. • "Keby ste boli zvieratom, čím by ste boli?" • "Keby ste mali superschopnosť, čo by to bolo?" • "Keby ste boli miestom, čím by ste boli?" • "Keby ste boli jedlo, čím by ste boli?"	Tlačené šablóny, kancelárske nástroje Pdf <i>"M4_Unit3_Wacky_questions"</i>	Účastníci môžu reagovať spôsobom, ktorý im najviac vyhovuje, či už posunkom písmom alebo kresbou.

		O možných významoch týchto odpovedí sa diskutuje s triedou.		
15 min	Prezentácia jednotky: Účastníci zhromažďujú poznatky o tom, ako sa prezentovať počas pohovoru.	Trieda: Sledujte prezentáciu školiteľa	Power Point "PPT_EN_for_deaf_youth_M4"	
30 min	Prekážková reč: Účastníci sa naučia vnímať moment sebaprezentácie nie ako recitovanie scenára, ale ako rozhovor s druhou osobou.	Práca vo dvojiciach: Účastníci sa s partnerom rozprávajú o sebe a o jednej zo svojich záľub. Počas reči partner prerušuje rečníka hádzaním kockami, pričom každý výsledok na kocke zodpovedá inému typu "vyrušenia". Účastník musí byť schopný pokračovať v prerušenom prejave a ukončiť ho.	Projektor alebo vytlačené šablóny, kocky. Pdf "M4_Unit3_Obstacle_speech"	Počas cvičenia venujte pozornosť emóciám druhej osoby a nepreháňajte prerušenia.
10 min	Pozrite si video	Trieda: Pozrite si video v triede alebo na svojom telefóne.	Video "Vlastná prezentácia"	
15 min	Otázky a odpovede: Čomu účastníci porozumeli? Čo bolo nové?	Diskusia v triede: Diskutujte so spoluúčastníkmi triedy a školiteľom o tom, čo ste sa naučili.		
20 min	Zoznam otázok/myšlienková mapa	Diskusia v triede: Účastníci si vytvoria zoznam otázok alebo	Papier alebo softvér na tvorbu myšlienkových máp	

		myšlienkovú mapu ako pomôcku pre vlastnú prezentáciu.		
1 hodina	Moje video so sebahprezentáciou: Cieľom tohto cvičenia je zlepšiť prezentačné zručnosti účastníkov a ich schopnosť samostatne upraviť reč tela.	Individuálna práca: Účastníci natočia svoju sebahprezentáciu. Môžu urobiť viacero pokusov, aby dosiahli reč tela, vďaka ktorej sa cítia pohodlne a ktorá je vhodná na pracovný pohovor.	Nástroje na nahrávanie videa, myšlienková mapa alebo zoznam otázok	Školiteľ by mal pomôcť účastníkom, aby sa nenechali odradiť a neprerušili nahrávanie pri prvej chybe.

Hodnotiace otázky

Modul 4: DOBRÁ PRÍPRAVA JE POLOVICA PRÁCE

Téma 1: Príprava na pracovný pohovor

1. Kde môžem nájsť informácie o firme?

- a. Vo vnútri pracovného inzerátu
- b. Zaslaním e-mailu s požiadavkami
- c. Na webovej stránke firmy
- d. Žiadna z predchádzajúcich odpovedí

2. Ktoré z týchto otázok sú vhodné na prvý pracovný pohovor?

- a. Aké bude moje platové rozpätie?
- b. Ako je organizovaná práca v tejto firme?
- c. Ako budem zaškolený?
- d. Aký bude môj pracovný rozvrh?

3. Ako mám na pohovore hovoriť, že som nepočujúci?

- a. Zo zákona som povinný vopred oznámiť, že som nepočujúca osoba.
- b. Nesmiem povedať, že som nepočujúca osoba.
- c. Svoju poruchu sluchu môžem spomínať, ako sa mi zachce, pokiaľ sa cítim sebaisto.
- d. Výberovému pracovníkovi môžem povedať, aké sú ekonomické výhody zamestnania nepočujúceho.

Ohodnoťte, prosím, svoj názor na nasledujúce tvrdenie:

Viem, aké otázky klásť na prvom pracovnom pohovore a cítim sa sebaisto pri rozhovore s výberovým pracovníkom.

			
---	---	---	---

Dozvedela som sa, aké oblečenie si vybrať na prvý pracovný pohovor.

			
---	---	---	---

Hodnotiace otázky

Modul 4: DOBRÁ PRÍPRAVA JE POLOVICA PRÁCE

Téma 2: Časté otázky

1. Počas pohovoru sa vás výberový pracovník opýta, prečo ste sa rozhodli uchádzať o zamestnanie práve v jeho firme. Ktoré odpovede sú vhodné?

- a. Pretože ich firma je malá a rád som v kontakte so všetkými kolegami.
- b. Pretože sa mi páči environmentálna politika ich firmy.
- c. Pretože potrebujem peniaze.
- d. Pretože je to jediná firma, ktorá mi ponúkla pohovor.

2. Počas pohovoru sa vás výberový pracovník opýta, prečo ste práve vy tou správnou osobou na spoluprácu. Ktoré odpovede sú vhodné?

- a. Pretože potrebujem prácu a som pripravený urobiť čokoľvek.
- b. Pretože už viem pracovať a chcem sa rýchlo stať vedúcim firmy.
- c. Pretože som už podobnú prácu robil a som schopný tieto úlohy vykonávať.
- d. Pretože aj keď nemám žiadne skúsenosti, som zvedavý a chcem sa učiť.

3. Počas pohovoru sa vás výberový pracovník opýta na vašu stratu sluchu. Čo je lepšie povedať?

- a. Hoci som nepočujúci, v práci nemám žiadne ťažkosti.
- b. Moja strata sluchu mi pomáha lepšie vnímať niektoré grafické a vizuálne aspekty.
- c. Mám zdravotné postihnutie a očakávam, že firma bude robiť to, čo chcem.
- d. Mám špeciálne potreby a som ochotný hovoriť s firmou, aby sme našli riešenia, ktoré budú vyhovovať nám obom.

Ohodnoťte, prosím, svoj názor na nasledujúce tvrdenie:

Viem, aké otázky mi môže výberový pracovník položiť na pracovnom pohovore, a viem na ne odpovedať.

			
---	---	---	---

Zistil som, aké sú moje silné stránky a potreby a ako ich oznámiť výberovému pracovníkovi.

			
---	---	---	---

Hodnotiace otázky

Modul 4: DOBRÁ PRÍPRAVA JE POLOVICA PRÁCE

Téma 3: Sebaaprezentácia

1. Aké informácie o svojich predchádzajúcich prácach by som mal uviesť v sebaaprezentácii?

- a. Musím vymenovať všetky práce, ktoré som vykonával/a.
- b. Musím uviesť len najdôležitejšie zamestnania.
- c. Mal by som uviesť najdôležitejšie zamestnania v chronologickom poradí.
- d. Musím uviesť, koľko som dostával v predchádzajúcom zamestnaní.

2. Akú reč tela mám používať počas pracovného pohovoru?

- a. Otvorený a priateľský.
- b. Otvorený; musím sa výberového pracovníka dotýkať.
- c. Rešpektovanie osobného priestoru ostatných.
- d. So skríženými nohami a rukami.

3. Čo mám povedať o svojich predchádzajúcich zamestnaniach?

- a. Nemusím byť príliš podrobný.
- b. Môžem hovoriť o svojich povinnostiach.
- c. Môžem sa sťažovať na svojho bývalého šéfa.
- d. Musím povedať informácie o firme.

Ohodnoťte, prosím, svoj názor na nasledujúce tvrdenie:

Viem, aké informácie mám zahrnúť do sebaaprezentácie a cítim sa pripravený/á na pohovor.

			
---	---	---	---

Pozoroval/a som sa na video cvičení, páči sa mi moja reč tela a som pripravený/á na pracovný pohovor.

			
---	---	---	---

Pracovné listy Modul 4

Dve pravdy a lož

Praktický list pre účastníka

Trvanie: 30 min

Téma: Príprava na pracovný pohovor

Predchádzajúce vedomosti: -

Úvod

Pomocou tohto cvičenia spoznajte svojich spoluúčastníkov, uvoľnite sa, komunikujte a bavte sa.

Cvičenie:

1. Spomeňte si na niečo zábavné o sebe.
2. Vymyslite dve ďalšie rovnako vtipné veci, ktoré sa netýkajú vás.
3. Povedzte triede tieto tri vety bez toho, aby ste prezradili, ktorá z nich je pravda a ktorá lož.
4. Úlohou hry je uhádnuť, ktorá z viet je pravda.
5. Ak sa niekto trápí a nevie, čo má povedať, pomôžte mu otázkou,
" Aká najabsurdnejšia vec sa vám kedy stala?"
6. Aby sme cvičenie urobili súťaživejším, môžeme pridať bodovací systém. Každý účastník získa 1 bod za správne uhádnutie, ktorý výrok je lož. Ak účastník svojou lžou oklame väčšinu skupiny, získa 2 body.



Imaginárny kufor

Praktický list pre účastníka

Trvanie: 30 min

Téma: Príprava na pracovný pohovor

Predchádzajúce vedomosti: -

Úvod

V tomto cvičení sa pozrieme na letáky cestovných kancelárií a vyberieme si ďalšiu dovolenku.

Čo si zbalíme do kufrov? Zimné alebo letné oblečenie? Lyže alebo potápačské masky?

Cvičenie:

1. Pozrite si tieto letáky [odkaz]. Sú to návrhy na cestovanie, ktoré organizuje cestovná kancelária.
2. Rozhodnite sa, kam by ste chceli ísť, a pridajte sa k malým skupinám (3-5 ľudí) s ostatnými účastníkmi podľa zvoleného cieľa.
3. Máte 20 minút na to, aby ste si pripravili svoj "imaginárny kufor" so všetkým oblečením a užitočnými vecami na dovolenku. Môžete si napísať zoznam toho, čo si chcete vziať so sebou, alebo si ho nakresliť, využite svoju kreativitu!
4. Predstavte svoj kufor triede. Ako ste sa rozhodli, čo si vezmete so sebou? Spoločne diskutujte o tom, aké užitočné nápovedy sa nachádzali v brožúre a ako ste ich našli.



Zdroje

- Johns A., Moyer T., Gasque L., *"Planning and Facilitating Debriefs of Experiential Learning Activities in Skills-Based Health Education"*, Journal of Health Education Teaching, 2017; 8(1). 61-76, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1163872.pdf>
- O'Neill G., McMahon T., *"Student-centered Learning: What does it mean for students and lectures?"*, University College Dublin, 2003.

https://www.ucd.ie/teaching/t4media/student_centered_learning.pdf



Čítanie pracovného inzerátu

Praktický list pre účastníka

Trvanie: 1 hodina

Téma: Príprava na pracovný pohovor

Predchádzajúce znalosti: Video " *Príprava na pracovný pohovor*"

Úvod

Podali ste si žiadosť o zamestnanie a teraz vás čaká prvý pohovor. Čo sa môžete dozvedieť o firme a pozícii na základe informácií o pracovnom mieste?

Cvičenie:

1. Pozrite si tieto inzeráty [odkaz] a vyberte si dva, ktoré vás najviac zaujali.
2. Prečítajte si AD pracovných inzerátov a nájdite všetky užitočné informácie, ktoré obsahujú. Vyhľadajte informácie o pracovnej pozícii a firme.
3. Pozrite si pracovný list (nasledujúca strana). Ktoré z týchto informácií sú obsiahnuté v pracovného miesta? Ktoré informácie chýbajú? Vyplňte prázdne políčka informáciami, ktoré ste našli.
4. Vypracujte zoznam otázok, ktoré položíte výberovému pracovníkovi počas prvého pohovoru. Na čo sa môžete opýtať, aby ste preukázali, že ste si pozorne prečítali ich inzerát?

Pracovný list

Aký je názov firmy?

V akej oblasti firma pôsobí?

O aký typ firmy ide? Malá, rodinná, veľká, medzinárodná?

Aký typ zamestnanca hľadajú?

Aké požiadavky (zručnosti/kvalifikácie) musí mať uchádzač?

Aké úlohy bude mať osoba, ktorú hľadajú?

Čo firma ponúka?



Hra s cukríkmi

Praktický list pre účastníka

Trvanie: 30 min

Téma: Časté otázky

Predchádzajúce znalosti: -

Úvod

Vyberte si niekoľko cukríkov a odpovedzte na otázky školiteľa. V tomto cvičení sa zamyslíte nad svojimi životnými a kariérnymi cieľmi a zistíte, čo máte spoločné so svojimi spoluúčastníkmi.

Cvičenie:

Uvedte fázy cvičenia:

1. Vyberte si 1-5 cukríkov z tých, ktoré vám školiteľ ponúka. Vyberte si všetky rôzne cukríky a nezjedzte ich hneď!
2. Po tom, ako si každý vyberie svoje cukríky, vám školiteľ bude klásť otázky spojené s ich farbami.

Príklad farby / kombinácie otázok:

- Červená - Ste extrovertný človek, ktorý je rád s ostatnými, alebo introvertný človek, ktorému je dobre samému??
- Žltá - Ste ranný človek alebo dávate zo seba to najlepšie niekoľko hodín po prebudení?
- Zelená - Radi vediete ľudí, alebo radšej pracujete v skupinách?
- Modrá - Je vaším hlavným cieľom kariéra alebo sa radšej sústredíte na život mimo práce?

- Hnedá - Máte pracovný cieľ, alebo ste zvedaví, či chcete zažiť veľa rôznych zážitkov?
- Biela - Chcete získať skúsenosti v rôznych mestách a krajinách, alebo chcete mať rutinu?

3. Každá osoba sa postupne predstaví, začne svojím menom a potom povie jeden fakt pre každý druh cukríkov, ktoré má.

Zdroje

- Salvador K., *"Candy Introduction"*, Boston University, 2015.

<https://www.bu.edu/cas/files/2015/06/Candy-Introductions.pdf>



Diskusná kaviareň

Praktický list pre účastníka

Trvanie: 50min

Téma: Časté otázky

Predchádzajúce znalosti: -

Úvod

Zahrajte si túto rolovú hru a skúste sa vžiť do kože niekoho iného. Môžete byť podnikateľom alebo čerstvým absolventom. Ako táto osoba uvažuje? Aký má názor na trh práce?

Cvičenie:

1. Vytvorte so spoluúčastníkmi malé skupiny (4-6 ľudí). Každý osobe bude pridelená "úloha". Ku každej úlohe je pripojený stručný opis jej pracovnej pozície, zázemia, potrieb a nádejí do budúcnosti [Link].
2. Prečítajte si predstavenie svojej postavy a pokúste sa s ňou stotožniť.
3. Počas cvičenia "hrajte úlohu" svojej postavy.
4. Školiteľ položí každému niekoľko otázok.

Napr.

- "Čo očakávate od budúcnosti z hľadiska práce?"
- "V akom pracovnom prostredí by ste chceli pracovať v budúcnosti?"
- "Čo si myslíte o inováciách vo vašej pracovnej oblasti?"
- "Čo očakávate od svojich zamestnancov/manažéra?"
- "Aké sú podľa vás najdôležitejšie pracovné práva?"

Účastníci musia reagovať tak, ako by reagovali ich postavy.

5. Účastníci sú vyzvaní, aby sa zamysleli nad podobnosťami, ktoré môžu nájsť, aj nad rozdielmi v názoroch.
6. Po skončení cvičenia spoločne prediskutujeme, čo sme sa naučili a ako môžu na trhu práce koexistovať potreby mnohých rôznych ľudí.

Zdroje

- Robin V., “Conversationcafé manual”, 2001.

<https://conversationcafe.org/wp-content/docsPDF/docHostCompleteManual.pdf>

- <https://www.facinghistory.org/resource-library/cafe-conversations>





Modely lukostreľby

Praktický list pre účastníka

Trvanie: 1 hodina

Téma: Časté otázky

Predchádzajúce znalosti: - Video "F.A.Q."

Úvod

Nájdite si tiché miesto a venujte sa tomuto riadenému cvičeniu na zamyslenie. Identifikujte svoje túžby a preferencie a naučte sa ich zosúladiť so svojimi osobnými potrebami.

Cvičenie:

1. Model lukostreľby je individuálne cvičenie, musíte stáť v tichom priestore.

Budte pripravení robiť si poznámky. Môžete si ich zapísať alebo nahráť na video.

2. Prvým krokom je uvoľnenie.

Prečítajte si otázky a zamyslite sa nad tým, čo by ste odpovedali:

- " Ako sa cítim?"
- " Aký som mal deň?"
- " Čo mám na srdci?"

3. Potom sa zamyslite nad svojimi životnými cieľmi.

- " Aké prvky a vlastnosti chcete vo svojom živote rozvíjať?"

Napríklad: Flexibilita? Finančná stabilita? Sociálny vplyv? Kvalitný čas s rodinou?

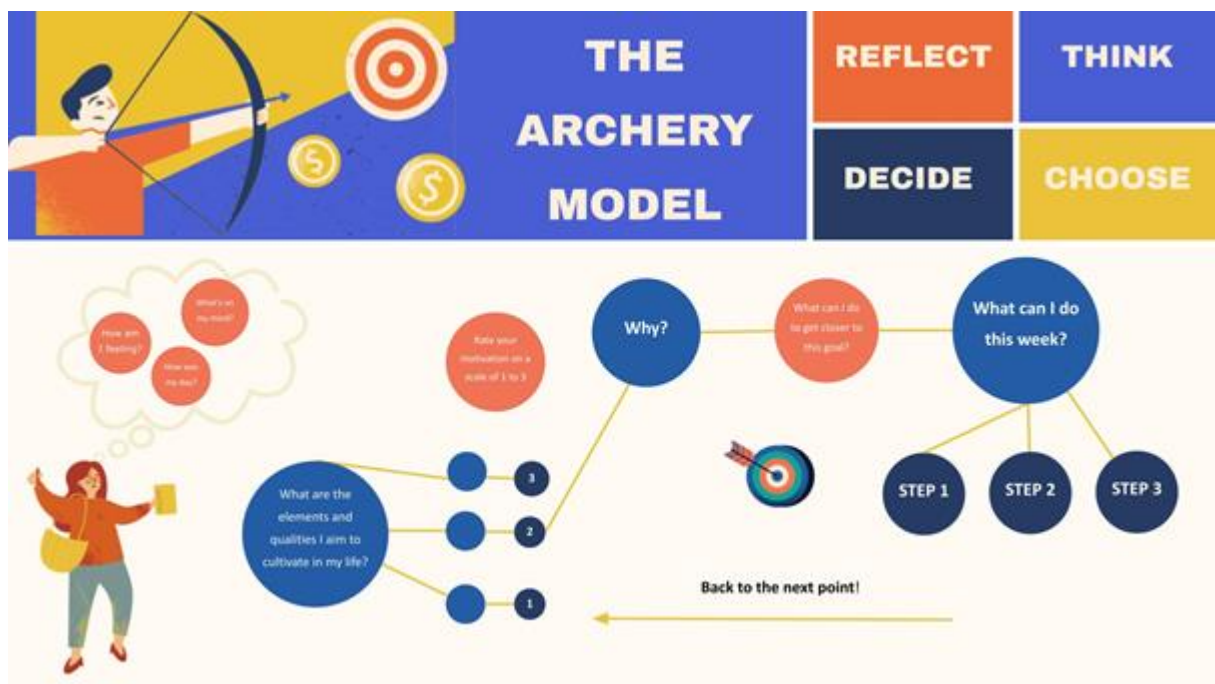
4. Zhodnoťte svoju úroveň motivácie. Zamyslite sa nad cieľmi, ktoré ste si určili predtým, a ohodnoťte svoju motiváciu na stupnici od 1 do 3.
1: nízka 2: stredná 3: vysoká

Ak je vaša motivácia nízka, položte si otázku "Prečo" chcete dosiahnuť daný cieľ.

5. Rozhodnite sa, ako budete konať. Nájdite si motivujúci cieľ a vymyslite si 3 jednoduché kroky, ktoré môžete tento týždeň urobiť, aby ste sa k nemu priblížili (nie aby ste ho dosiahli).

Kroky by mali byť jednoduché, ako napríklad:

Rozhovor s niekým, kto dosiahol podobný cieľ.



Zdroje

- <https://toolbox.hyperisland.com/design-your-life-the-archery-model>

Bláznivé otázky

Praktický list pre účastníka

Trvanie: 30 min

Téma: Sebaaprezentácia

Predchádzajúce znalosti: -

Úvod

Odpovedzte na sériu šialených otázok, zabavte sa a objavte rôzne stránky seba a svojich spoluúčastníkov.

Cvičenie:

1. Školiteľ predloží pracovnej skupine sériu bláznivých otázok.

Odpovedajte spontánne, bez zbytočného premýšľania.

Navrhované otázky sú nasledovné:

- " Keby ste boli zvieraťom, čím by ste boli?"
- " Keby ste mali superschopnosť, čo by to bolo?"
- " Keby ste boli miestom, čím by ste boli?"
- " Keby ste boli jedlo, čím by ste boli?"

Motivujte svoje odpovede. Diskutujte so skupinou o hlavných vlastnostiach potravín/ zvierat/ atď., ktoré ste si vybrali ako svoju odpoveď.

Príklad:

Jeden z účastníkov odpovedal na otázku "Keby ste boli jedlo, čím by ste boli?" slovami "Čokoládovým koláčom".

Školiteľ by mohol podporiť diskusiu tým, že sa triedy opýta: Pri akej príležitosti by ste jedli čokoládový koláč? Počas oslavy? Je čokoládový koláč jedlo na zvláštnu príležitosť? Cítite sa ako jeden z nich?

Alebo: Je čokoládový koláč jedlo, ktoré má rád každý? Cítite sa ako extrovert? Ste človek, ktorý je rád príjemný pre ostatných?

2. Na konci cvičenia by sa mal každý podeliť o jednu novú vec, ktorú sa dozvedel o jednom zo svojich spoluúčastníkov.

WHAT WOULD YOU BE?

WHAT ANIMAL WOULD YOU BE?

WHICH SUPERPOWER WOULD YOU HAVE?

WHAT PLACE WOULD YOU BE?

WHAT KIND OF FOOD WOULD YOU BE?

The worksheet features four dashed boxes for drawing. In the top right corner, there is a cartoon figure of a person sitting and holding a large pencil. In the bottom left corner, there is a cartoon figure of a person performing a handstand.

Prekážková reč

Praktický list pre účastníka

Trvanie: 30 min

Téma: Sebaaprezentácia

Predchádzajúce znalosti: -

Úvod

Precvičte si rozprávanie o sebe pred inou osobou. Nebudete si môcť pripraviť kompletný prejav, ale mali by ste byť pripravení reagovať a reagovať na prerušenia vášho partnera.

Cvičenie:

1. Vytvorte dvojicu so spoluúčastníkmi.
2. Premyslite si, ako sa predstaviť a porozprávať o jednej zo svojich záľub. Prejav by mal mať začiatok, koniec a logickú štruktúru. Môžete použiť vizuálne pomôcky [Link].
3. Kým jedna osoba vo dvojici rozpráva o svojom koníčku, druhá ju môže prerušiť hodom kockami. Hodnota na kocke zodpovedá otázke alebo situácii, ktorá môže nastať počas formálneho rozhovoru.

Vyrušenia môžu byť buď "negatívne", napríklad vyrušenie partnera rozhovorom, alebo "pozitívne", napríklad zdieľanie spoločného záujmu.

Niektoré príklady:

- 1) "Pekné! Môj partner sa tiež narodil v [názov mesta]."
- 2) " Prepáč? Môžete zopakovať?"
- 3) " Prepáč, musím odpovedať na túto správu," [napodobňovať].



4) "Zaujímavé, povedzte mi viac o [detail]"

5) "Skúšali ste niekedy [činnosť podobnú opísanému koníčku]?"

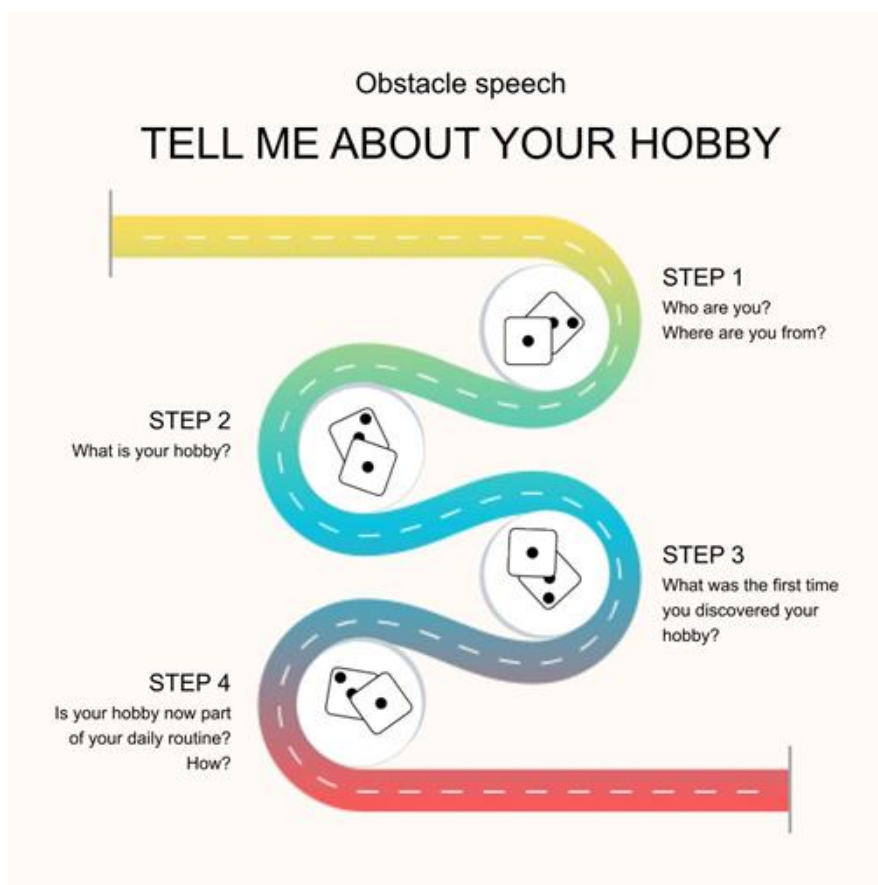
4. V každej dvojici jeden zo zúčastnených začne svoju reč, druhý ho pozorne sleduje a maximálne 4-krát ho preruší hodom kockou.

V tejto fáze cvičenia by mal školiť pôsobiť ako moderátor a uistiť sa, že všetci účastníci majú pozitívny zážitok.

Účastník, ktorý hovorí/posunkuje, by mal byť schopný po prerušení pokračovať v prejave.

5. Keď jeden z účastníkov dokončí svoj prejav, členovia dvojice si vymenia roly hovoriaceho a rušiteľa a cvičenie zopakujú.
6. Po skončení cvičenia prediskutujte v triede ťažkosti, s ktorými ste sa stretli pri prerušení prejavu a následnom pokračovaní v ňom.

Spoločne diskutujte o tom, aké stratégie vám pomohli udržať pozornosť a plynulosť rozprávania.



Moje sebaaprezenačné video

Praktický list pre účastníka

Trvanie: 1 hodina

Téma: Sebaaprezentácia

Predchádzajúce znalosti: Video " Sebaaprezentácia "

Úvod

Po vytvorení zoznamu otázok alebo myšlienkovej mapy so spoluúčastníkmi nahrajte video s vlastnou prezentáciou vhodnou na prvý pracovný pohovor.

Cvičenie:

1. Potrebujete zariadenie na natáčanie a tiché miesto na státie.
2. Nahrajte sebaaprezentáciu, pričom ako pomôcku použijete otázky alebo myšlienkovú mapu vytvorenú na hodine.
3. Po nahrávaní si prezrite video a pozorujte reč svojho tela.

Môžete sa nahrávať viackrát, meniť svoju polohu a postoj, aby ste dosiahli vhodnú reč tela na pracovný pohovor.

4. Po skončení cvičenia sa môžete rozhodnúť, či video ukážete skupine a budete o ňom spoločne diskutovať.