



CAREERS

AROUND ME

innovative technology
in career guidance



Pomůcka pro sebehodnocení dovedností řízení kariéry

2022

The CAREERS project has received
funding by the European Union – EACEA Grant
Agreement n. 612881-EPP-1-2019-1-IT-EPPKA3-PI-FORWARD

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Contents

I.	Projekt CAREERS AROUND ME	4
	Struktura pomůcky	5
II.	Pomůcka k dovednostem řízení kariéry.....	7
1	Sebepoznání - objevování sebe sama	7
1.1	Uvědomění si sama sebe	7
1.2	Seberegulace	8
1.3	Růstové myšlení – rozvoj sebe sama	8
2	Objevování nových obzorů	9
2.1	Porozumění aktuální složitosti společenských dějů a komplexitě světa	9
2.2	Porozumění kariéře a světu práce	10
2.3	Etické a udržitelné myšlení	11
3	Budování vztahů	12
3.1	Empatie	12
3.2	Komunikace	12
3.3	Spolupráce	13
4	Posilování silných stránek	14
4.1	Digitální gramotnost a myšlení	14
4.2	Kritické myšlení	15
4.3	Kariérová flexibilita	16
4.4	Přístup k riziku	17
4.5	Vytrvalost	17
4.6	Odolnost	18
4.7	Řešení problémů	19
5	Monitorování a reflexe vlastních zkušeností	20
5.1	Monitorování úspěchů celoživotního učení se	20
5.2	Důvěra v sebe sama	21
5.3	Kreativní myšlení	21
5.4	Slaďování životních, rodinných, vzdělávacích a pracovních rolí	22
6	Plánování kariéry	23
6.1	Kariérové rozhodování	23
6.2	Kariérové plánování	24
6.3	Kariérová adaptabilita	25
III.	Příloha: Přehledová tabulka dovedností řízení kariéry	26

I. Projekt CAREERS AROUND ME

Tato pomůcka vznikla v rámci projektu KARIÉRA KOLEM MĚ: Chytré technologie pro zlepšení dovedností řízení kariéry, který je financován z evropského programu ERASMUS+ KAS3 realizovaného v letech 2019-2022. Projektové partnerství bylo složeno z 8 institucí ze 6 zemí:

- Itálie, University of Camerino, Centro studi Pluriversum Srl, CityNet Srl
- Německo, Hochschule der Bundesagentur fuer Arbeit
- Španělsko, Universidad de Santiago de Compostela
- Česká republika, Středisko podpory poradenských služeb Národního vzdělávacího fondu
- Rakousko, Österreichisches Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft
- Rumunsko, Bucharest Municipal Resource Center and Education Assistant

Partneři se v rámci projektu zabývají dovednostmi řízení kariéry (career management skills, CMS), jejichž rozvoj je podstatnou složkou úspěchu při hledání, získání a udržení zaměstnání. CMS jsou však vhodné i pro běžné situace v životě občanů bez ohledu na jejich věk a sociální postavení.

Dovednosti řízení kariéry jsou:

„Řada kompetencí, které poskytují jednotlivcům a skupinám strukturovaný přístup ke shromažďování, analyzování, syntetizování a organizování informací o sobě samém, o možnostech vzdělávání a trhu práce, a zahrnují také dovednosti rozhodování se v těchto oblastech a implementace těchto rozhodnutí a změn.“¹

Pojem dovednosti řízení kariéry zahrnuje soubor znalostí, dovedností a schopností, které jsou přínosné pro informované, kompetentní a samostatné řízení vzdělávacích, profesních a kariérních cest jedinců. Dovednosti řízení kariéry mají být prokazatelnými výsledky učení, které by si klienti měli odnést, rozvíjet a posilovat během procesu a činností kariérového poradenství.

Projektovými aktivitami byly zkoumány nejen jednotlivé CMS, ale i rámce těchto dovedností, které se používají v různých zemích a slouží např.:

- poskytovatelům poradenství jako předloha pro sestavování programů a služeb, pro práci s jednotlivými klienty i diagnostiku jejich CMS,
- pedagogům jako zdroj pro integraci kariérového poradenství do vzdělávacího procesu, pro plánování, navrhování a realizaci školního poradenského programu,
- občanům k jejich vědomému řízení kariéry, k vyhledávání adresné služby kariérového poradenství,
- tvůrcům politik pro posouzení dopadu a kvality služeb kariérového poradenství.

¹ ELGPN - Evropská síť pro politiku celoživotního poradenství. (2014) Rozvoj politiky celoživotního poradenství: Glosář. <http://www.elgpn.eu/publications/browse-by-language/english/elgpn-tools-no.-2-llg-glossary/>

Na základě analýzy rámců CMS byl navržen rámec nový, jehož pojetí je přizpůsobené tak, aby jej mohli využívat nejen kariéroví poradci na školách všech typů, učitelé kariérového vzdělávání, poradenští pracovníci Úřadu práce apod., ale i široká veřejnost.

Nový rámec CMS je nejen informačním zdrojem podporující vzdělávací složku vývoje CMS. Má také ambici stát se základním pilířem pro vznik nových online nástrojů využívajících digitální technologie, které jistě přispějí ke zlepšování kvality a dostupnosti služeb kariérového poradenství.

Konsorcium CAREERS AROUND ME Vás zve k návštěvě webové stránky

<http://www.careersproject.eu>, na které jsou dostupné nejen informace o projektu, ale i o jeho výstupech. Lze se zde také přihlásit k odběru projektového newsletteru.

Pomůcka je derivátem nově navrženého rámce CMS. Vznikla v České republice jako výsledek pilotního ověřování tohoto rámce a zvažování možností jeho využití v kariérovém poradenství.

Rámec CMS byl představen v průběhu podzimu 2021 a jara 2022 cca 60 kariérovým poradcům na online setkáních, při kterých byly jednotlivé CMS diskutovány. Podle připomínek byly do značné míry upraveny popisy jednotlivých dovedností a většina konstatování, která jsou uvedena v tabulkách úrovně dosažení, byla formulována během online konzultací s kariérovými poradci. Stejně tak došlo k přidání poslední dovednosti 6. oddílu (kariérová adaptabilita), která v původním rámci CMS nebyla.

Struktura pomůcky

Pomůcka má stejnou strukturu jako původní rámec CMS, ze kterého byla odvozena. Obsahuje 6 oddílů a 23 dovedností řízení kariéry, což je o jednu dovednost víc, než má původní rámec CMS.



- 1) Sebepoznání - objevování sebe sama**
Uvědomění si sama sebe
Seberegulace
Růstové myšlení – rozvoj sebe sama



- 2) Objevování nových obzorů**
Porozumění aktuální složitosti společenských dějů a komplexitě světa
Porozumění kariéry a světu práce
Etické a udržitelné myšlení



- 3) Budování vztahů**
Empatie
Komunikace
Spolupráce



4) Posilování silných stránek

Digitální gramotnost a myšlení

Kritické myšlení

Kariérová flexibilita

Přístup k riziku, Vytrvalost

Odolnost, Rozhodnost



5) Monitorování a reflexe vlastních zkušeností

Monitorování úspěchů celoživotního učení se

Důvěra v sebe sama

Kreativní myšlení

Sladění životních, rodinných, vzdělávacích a pracovních rolí



6) Plánování kariéry

Kariérové rozhodování se

Kariérové plánování

Kariérová adaptabilita

U každé dovednosti je uveden stručný popis a jsou navrženy 3 úrovně dosažení dané dovednosti (opět ve formě dovednosti). V tabulce jsou pod každou úrovní (sub-dovedností) uvedeny 4 příklady pozitivního tvrzení, které se vztahují k dané úrovni dovednosti.

Tabulky jsou vybaveny sloupčky s označením škály 1-5 a sloupcem označeným „x“. Zde se ponechává na úvaze každého, kdo se rozhodne s pomůckou pracovat, zda zvolí škálu, ve které je souhlas s tvrzením číslo „1“ a nesouhlas „5“ nebo obráceně. Sloupec „x“ je ponechán pro případ, že klient / uživatel nemá na tvrzení názor.

Pomůcku lze použít pro skupinové i individuální aktivity:

- jako celek, rozdělené na části nebo jednotlivé dovednosti,
- jako základ pro vytvoření online nástroje sebehodnocení atp.,
- jako sebehodnotící dotazník a podklad pro rozhovor mezi klientem a kariérovým poradcem. Před vyplněním je vhodné požádat klienty, aby byli ve svých odpovědích co nejupřímnější,
- v rámci vzdělávacího programu, činnosti klubu práce, programu kariérového poradenství.

V příloze je souhrnná tabulka, kterou lze použít k vytvoření přehledu nebo poznámek jak klientem, tak kariérovým poradcem.

II. Pomůcka k dovednostem řízení kariéry

1 Sebepoznání - objevování sebe sama



1.1 Uvědomění si sama sebe

Dovednost poznávání sebe sama, rozvoje pozitivních citů ve vztahu k sobě, slabých a silných stránek, posílení sebedůvěry, vystupovat a jednat sebevědomě a dosahovat sebeuspokojení a sebeúcty.

1. úroveň: Uvědomovat si

1.1.1 Dovednost uvědomit si a pojmenovat své zájmy, postoje, hodnoty a schopnosti, vlastnosti a aspirace.

		1	2	3	4	5	x
1.1.1.1	Vím o svých silných stránkách a talentu.						
1.1.1.2	Vím, co mě baví.						
1.1.1.3	Umím pojmenovat své dobré vlastnosti.						
1.1.1.4	Umím pojmenovat své schopnosti.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

1.1.2 Dovednost využít své vlastnosti, zájmy, postoje, hodnoty a schopnosti, vlastnosti a aspirace v osobním a profesním životě.

		1	2	3	4	5	x
1.1.2.1	Zvládám používání svých silných stránek a talentu v osobním a profesním životě.						
1.1.2.2	Umím používat to, co mě baví, v osobní a profesním životě.						
1.1.2.3	Umím používat své dobré vlastnosti v osobním a profesním životě.						
1.1.2.4	Umím používat své schopnosti v osobním a profesním životě.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

1.1.3 Dovednost rozvíjet své slabé a silné stránky a sebedůvěru, řídit svoje jednání tak, aby vedlo k pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.

		1	2	3	4	5	x
1.1.3.1	Pracuji na sobě a rozvíjím své silné stránky a talent.						
1.1.3.2	Věnuji se všemu, co mě baví.						
1.1.3.3	Rozvíjím své dobré vlastnosti.						
1.1.3.4	Pracuji na rozvoji svých schopností.						

1.2 Seberegulace

Dovednost ovládat své emoce, myšlenky a chování a respektovat je u druhých lidí, vážit si jejich vnitřních hodnot.

1. úroveň: Uvědomovat si

1.2.1 Dovednost uvědomit si a pojmenovat svoje emoce, myšlenky, hodnoty a chování.

		1	2	3	4	5	x
1.2.1.1	Uvědomuji si své emoce a to, do jaké míry ovlivňují mé chování.						
1.2.1.2	Uvědomuji si své chování v různých situacích.						
1.2.1.3	Uvědomuji si, co ovlivňuje moje chování.						
1.2.1.4	Uvědomuji si emoce druhých lidí.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

1.2.2 Dovednost umět ovládat své emoce, myšlenky a chování i ve stresových situacích.

		1	2	3	4	5	x
1.2.2.1	Ovládám své emoce i v krizových a stresových situacích.						
1.2.2.2	Umím vyjadřovat své myšlenky.						
1.2.2.3	Ovládám své chování v různých i krizových a stresových situacích.						
1.2.2.4	Respektuji emoce druhých lidí.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

1.2.3 Dovednost rozvíjet ovládání svých emocí, myšlenek a chování, stejně jako respekt druhých lidí a uznání jejich vnitřních hodnot.

		1	2	3	4	5	x
1.2.3.1	Trénuji pozitivní myšlení.						
1.2.3.2	Vím, že to, co si o sobě myslím, má vliv na mé chování.						
1.2.3.3	Umím potlačit své emoce, které jsou ovlivněny konstruktivní kritikou.						
1.2.3.4	Uvědomuji si dopady svých emocí na emoce druhých lidí.						

1.3 Růstové myšlení – rozvoj sebe sama

Dovednost uvědomovat si svůj rozvojový potenciál učení se vedoucí k uspokojení v životě a práci a uvědomovat si tento potenciál i u ostatních.

1. úroveň: Uvědomovat si

1.3.1 Dovednost uvědomovat si své schopnosti a schopnosti ostatních učit se, zlepšovat se ve prospěch svého uspokojení v osobním i pracovním životě.

		1	2	3	4	5	x
1.3.1.1	Uvědomuji si nové příležitosti a zamýšlím se nad nimi.						
1.3.1.2	Uvědomuji si potřebu učit se nové věci.						
1.3.1.3	Uvědomuji si nutnost držet krok s vývojem nových technologií.						
1.3.1.4	Uvědomuji si, že i ostatní lidé mají potřebu získávat nové znalosti a dovednosti.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

1.3.2 Dovednost využívat příležitosti k učení se po celou dobu svého života, vstřebávat nové poznatky a být zvědavý.

		1	2	3	4	5	x
1.3.2.1	Umím využívat nové příležitosti k získání nových znalostí a dovedností.						
1.3.2.2	Umím formulovat svá očekávání do budoucnosti.						
1.3.2.3	Držím krok s vývojem nových technologií.						
1.3.2.4	Oceňuji u ostatních jejich schopnost získávat nové znalosti a dovednosti.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

1.3.3 Rozvíjet důvěru ve vlastní potenciál a potenciál ostatních k nepřetržitému učení se a rozvoji a dosáhnout uspokojení v životě i práci.

		1	2	3	4	5	x
1.3.3.1	Vyhledávám příležitosti k získávání nových znalostí a dovedností.						
1.3.3.2	Diskutuji své plány se svými blízkými a přáteli.						
1.3.3.3	Využívám každou možnost naučit se něco nového.						
1.3.3.4	Podporuji ostatní v získávání nových znalostí a dovedností.						



2 Objevování nových obzorů

2.1 Porozumění aktuální složitosti společenských dějů a komplexitě světa

Dovednost porozumění složitosti společenských dějů, rozpoznání vzorů a zákonitostí, vytváření analogií mezi prožitým a novým a používat je ve svém jednání.

1. úroveň: Uvědomovat si

2.2.1 Dovednost uvědomit si komplexnost složitosti života a vztahů, vliv současných a potenciálních společenských dějů na tyto vztahy a jejich účinky.

		1	2	3	4	5	x
2.2.1.1	Uvědomuji si složitost společenských dějů.						
2.2.1.2	Uvědomuji si souvislosti mezi politickými událostmi.						
2.2.1.3	Uvědomuji si, že ne všechny informace jsou pravdivé.						
2.2.1.4	Uvědomuji si rozdíl a hranice mezi virtuálním a reálným světem.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

2.1.2 Dovednost orientovat se v tom, jak změny ve společnosti souvisejí s životem, učením a prací, společností a ekonomikou a životními hodnotami obecně.

		1	2	3	4	5	x
2.1.2.1	Umím se orientovat v souvislostech současných politických událostí.						
2.1.2.2	Umím posoudit, které informace jsou pravdivé a které ne.						
2.1.2.3	Rozlišuji hranice virtuálního a reálného světa.						
2.1.2.4	Umím vytvářet analogie mezi prožitým a čerpat ze svých zkušeností.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

2.1.3 Dovednost rozvíjet své porozumění složitosti světa, rozpoznání vzorů, zákonitostí, vytváření analogií mezi prožitým a novým a používat zákonitosti k řízenému jednání.

		1	2	3	4	5	x
2.1.3.1	Sleduji souvislosti současných politických událostí a vytvářím si na ně vlastní názor.						
2.1.3.2	Nešířím informace, které považuji za fámu a lež.						
2.1.3.3	Při rozhodování beru v úvahu společenské trendy a souvislosti.						
2.1.3.4	Diskutuji současné společenské dění s ostatními.						

2.2 Porozumění kariéry a světu práce

Dovednost vyhledávat a třídit informace o trhu práce a pracovních příležitostech, využívat je v osobním i profesním životě, hledat souvislosti a propojovat poznatky z různých oblastí, vyhledávat příležitosti pro dosažení většího uspokojení v zaměstnání.

1. úroveň: Uvědomovat si

2.2.1 Dovednost orientace ve světě práce a vzdělávacích příležitostech.

		1	2	3	4	5	x
2.2.1.1	Uvědomuji si, že se svět práce v průběhu času mění.						
2.2.1.2	Uvědomuji si potřebu dalšího vzdělávání pro udržení si pozice na trhu práce.						
2.2.1.3	Uvědomuji si potenciální možnosti svého uplatnění na trhu práce.						
2.2.1.4	Uvědomuji si, že většina pracovních příležitostí vyžaduje dovednost práce s novými technologiemi.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

2.2.2 Dovednost propojovat poznatky z různých oblastí trhu práce a odvozovat z nich své vyhlídky na úspěšnou a udržitelnou zaměstnanost.

		1	2	3	4	5	x
2.2.2.1	Orientuji se v pro mě relevantních pracovních pozicích.						
2.2.2.2	Mám přehled o standardních kvalifikačních požadavcích zaměstnavatelů na pro mě relevantní pracovní pozice.						
2.2.2.3	Ovládám nové technologie, které jsou používány na pro mě relevantních pracovních pozicích.						
2.2.2.4	Umím si vyhledat kurzy dalšího vzdělávání pro udržení si pozice na trhu práce.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

2.2.3 Dovednost rozšiřovat svůj repertoár metod vyhledávání a třídění informací, hledání v nich souvislostí, propojovat poznatky z různých oblastí a vytvářet si komplexnější pohled na svoji kariéru a postavení na trhu práce.

		1	2	3	4	5	x
2.2.3.1	Vyhledávám a posuzuji informace o trhu práce a hledám v nich souvislosti relevantní pro můj profesní rozvoj.						
2.2.3.2	Vytvářím si komplexnější pohled na svou kariéru a hledám možnosti svého dalšího profesního rozvoje.						
2.2.3.3	Směřuji k tomu, aby se moje povolání stalo i mým koníčkem.						
2.2.3.4	Usiluji o výběr povolání, které bude udržitelné nejen z pohledu budoucí poptávky, ale také z pohledu životního prostředí.						

2.3 Etické a udržitelné myšlení

Dovednost chovat se a jednat v souladu s etickými pravidly, respektovat lidskou důstojnost a rovnost mezi lidmi, zvládat chování v konfliktech a při vyjednávání sporů, budovat a udržovat spravedlivé a respektující vztahy.

1. úroveň: Uvědomovat si

2.3.1 Dovednost formulovat zásady etického chování a chápat účinky a důsledky chování odporujícího etice.

		1	2	3	4	5	x
2.3.1.1	Uvědomuji si mantinely etického chování.						
2.3.1.2	Uvědomuji si, jak prožívám různé situace a nefér jednání.						
2.3.1.3	Uvědomuji si, že moje rozhodnutí ovlivňuje ostatní.						
2.3.1.4	Uvědomuji si potřebu reagovat na projevy neetického jednání ostatních.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

2.3.2 Dovednost chovat a jednat v souladu s etickými pravidly a přistupovat k ostatním s respektem.

		1	2	3	4	5	x
2.3.2.1	Řídím se pravidly etického chování.						
2.3.2.2	Ovlivňuji ostatní k dodržování etického chování.						
2.3.2.3	Reaguji na porušování etického chování ostatními.						
2.3.2.4	Přistupuji k ostatním s respektem.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

2.3.3 Dovednost chovat se a jednat v souladu s etickými pravidly, respektovat lidskou důstojnost a rovnost mezi lidmi, zvládat chování v konfliktech a při vyjednávání sporů, budovat a udržovat spravedlivé a respektující vztahy.

		1	2	3	4	5	x
2.3.3.1	Ovlivňuji své okolí ve prospěch etického chování.						
2.3.3.2	Přemýšlím o důsledcích svých činů pro mé okolí.						
2.3.3.3	Učím se ovládat své chování v konfliktech.						
2.3.3.4	Učím se být spravedlivý a posilovat vztahy s ostatními.						

3 Budování vztahů



3.1 Empatie

Dovednost porozumět a respektovat emoce druhých, jejich zkušenosti a hodnoty a poskytovat jim vhodnou podporu.

1. úroveň: Uvědomovat si

3.1.1 Dovednost uvědomit si emoce, zkušenosti a hodnoty jiných osob a přistupovat k nim s respektem.

		1	2	3	4	5	x
3.1.1.1	Uvědomuji si své emoce.						
3.1.1.2	Uvědomuji si emoce ostatních lidí.						
3.1.1.3	Uvědomuji si své reakce na nepřiměřené emoční výjevy ostatních.						
3.1.1.4	Uvědomuji si situace, které u mě vyvolávají empatii.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

3.1.2 Dovednost porozumět a respektovat emoce druhých, jejich zkušenosti a hodnoty a poskytovat jim vhodnou podporu.

		1	2	3	4	5	x
3.1.2.1	Umím ovládat své emoce.						
3.1.2.2	Respektuji emoce druhých a poskytuji jim vhodnou podporu.						
3.1.2.3	Orientuji se v emočně vyhocených situacích.						
3.1.2.4	Zvládám své chování v situacích, které vyvolávají záporné emoce.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

3.1.3 Dovednost aktivně ovlivňovat jiné lidi v porozumění a v respektu emocí, zkušeností a hodnot jiných osob a poskytnout jim vhodnou podporu.

		1	2	3	4	5	x
3.1.3.1	Umím prožívat smutek / radost / úspěch druhých.						
3.1.3.2	Umím se odpoutat od prožívání smutku druhých.						
3.1.3.3	Dokážu se vyrovnat se smutkem druhých.						
3.1.3.4	Buduji a udržuji spravedlivé a respektující vztahy s ostatními.						

3.2 Komunikace

Dovednost efektivně komunikovat s druhými lidmi a využívat verbální a neverbální komunikační prostředky.

1. úroveň: Uvědomovat si

3.2.1 Dovednost být si vědom možností použití různých verbálních a neverbálních komunikačních prostředků.

		1	2	3	4	5	x
3.2.1.1	Uvědomuji si vliv způsobu mé komunikace na ostatní.						
3.2.1.2	Uvědomuji si, že není důležité, co říkám, ale i jak to říkám.						
3.2.1.3	Uvědomuji si, že i výraz mé tváře a těla je součástí komunikace.						
3.2.1.4	Uvědomuji si rizika komunikace ve virtuálním světě.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

3.2.2 Dovednost efektivně používat verbální a neverbální komunikační prostředky ve prospěch efektivní komunikace.

		1	2	3	4	5	x
3.2.2.1	Umím svou komunikaci přizpůsobit situaci a kontextu.						
3.2.2.2	Umím používat verbální a neverbální komunikační prostředky.						
3.2.2.3	Umím komunikovat ve virtuálním světě.						
3.2.2.4	Umím komunikovat svůj názor napříč různými prostředími a technologiemi.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

3.2.3 Dovednost aktivně a efektivně komunikovat s druhými lidmi a využívat verbální a neverbální komunikační prostředky.

		1	2	3	4	5	x
3.2.3.1	Umím vyslovit / formulovat své potřeby / požadavky.						
3.2.3.2	Rozumím názorům druhých a umím obhájit svůj názor.						
3.2.3.3	Nemám obavu vyslovit svůj názor.						
3.2.3.4	Uvědomuji si, co všechno se o mě dá zjistit ve virtuálním prostředí.						

3.3 Spolupráce

Dovednost spolupracovat s druhými, pracovat ve skupině, spoluvytvářet pravidla týmové práce a pozitivní atmosféru v týmu.

1. úroveň: UVědomovat si

3.3.1 Dovednost uvědomit si různorodost lidí v týmu, přizpůsobit se kolektivním a pracovním zvyklostem, vytvářet pozitivní atmosféru v týmu.

		1	2	3	4	5	x
3.3.1.1	Uvědomuji si různorodost ostatních lidí.						
3.3.1.2	Uvědomuji si, jak ovlivňuji atmosféru v týmu.						
3.3.1.3	Uvědomuji si svoje postoje k ostatním, a jak to ovlivňuje vůli týmu spolupracovat.						
3.3.1.4	Uvědomuji si své pracovní návyky, a jak to ovlivňuje spolupráci s ostatními.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

3.3.2 Dovednost spolupracovat s druhými, pracovat ve skupině, spoluvytvářet pravidla týmové práce, utvářet pozitivní atmosféru v týmu.

		1	2	3	4	5	x
3.3.2.1	Umím spolupracovat s ostatními a vytvářet spolupracující atmosféru.						
3.3.2.2	Umím přijmout názor druhých a podřídit se stylu týmové spolupráce.						
3.3.2.3	Umím respektovat ostatní a jejich způsob práce.						
3.3.2.4	Umím vyjednávat v konfliktních situacích, které nastávají během spolupráce.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

3.3.3 Dovednost aktivně podporovat a vyhledávat spolupráci s druhými, pracovat ve skupině, spoluvytvářet pravidla týmové práce a pozitivní atmosféru v týmu.

		1	2	3	4	5	x
3.3.3.1	Baví mě vymýšlet nové věci a postupy práce s někým jiným.						
3.3.3.2	Respektuji názory ostatních členů v týmu a dodržovat pravidla týmu.						
3.3.3.3	Umím ve skupině vhodně prosadit svůj názor.						
3.3.3.4	Jsem schopen realizovat práci v rámci pracovních týmů f2f i online.						



4 Posilování silných stránek

4.1 Digitální gramotnost a myšlení

Dovednost být si vědom možností použití různých digitálních technologií pro usnadnění běžného a pracovního života a tyto technologie využívat.

1. úroveň: Uvědomovat si

4.1.1 Dovednost být si vědom možností použití různých digitálních technologií pro usnadnění běžného a pracovního života a tyto technologie využívat.

		1	2	3	4	5	x
4.1.1.1	Uvědomuji si význam a dopad nových technologií na naše životy a práci.						
4.1.1.2	Uvědomuji si výhody i nevýhody používání nových technologií.						
4.1.1.3	Uvědomuji si rizika digitálního světa.						
4.1.1.4	Uvědomuji si své nedostatky ve využívání nových technologií.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

4.1.2 Dovednost umět používat digitální technologie, začlenit je do každodenních činností a uvažovat o jejich dalším potenciálu pro usnadnění běžného života a pracovních úkolů.

		1	2	3	4	5	x
4.1.2.1	Používám běžně digitální technologie v každodenních činnostech.						
4.1.2.2	Mám základní digitální dovednosti a umím pracovat s různými digitálními technologiemi.						
4.1.2.3	Umím na internetu vyhledávat různé informace a posuzovat jejich pravdivost a aktuálnost.						
4.1.2.4	Orientuji se ve virtuálním světě a dbám na to, jakou stopu v něm zanechávám.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

- 4.1.3 Dovednost aktivně zlepšovat využívání digitální technologie v každodenních činnostech a navrhnout možnosti jejich dalšího využití pro usnadnění běžného života a pracovních úkolů a tyto návrhy realizovat.

		1	2	3	4	5	x
4.1.3.1	Vyhledávám nové digitální nástroje a učím se, jak s nimi pracovat.						
4.1.3.2	Vím, jak komunikovat v různých digitálních kontextech/s digitálními platformami.						
4.1.3.3	Umím vytvářet obsah pomocí digitálních nástrojů.						
4.1.3.4	Uvažuji o tom, jak zlepšit využívání nových technologií v každodenních činnostech.						

4.2 Kritické myšlení

Dovednost zvažovat různé okolnosti dějů a jevů, přistupovat k problémům důsledně a systematicky, zkoumat vazby a vztahy, formulovat argumenty pro a proti, zjišťovat nesrovnalosti a chyby a umět je pojmenovat.

1. úroveň: Uvědomovat si

- 4.2.1 Dovednost být si vědom svého stylu uvažování a posuzování souvislostí a myšlenek a míry uplatňovaného kritického myšlení.

		1	2	3	4	5	x
4.2.1.1	Uvědomuji si svůj styl uvažování a posuzování souvislostí.						
4.2.1.2	Uvědomuji si svoji míru kritického myšlení.						
4.2.1.3	Uvědomuji si svoji schopnost formulovat argumenty pro a proti.						
4.2.1.4	Uvědomuji si svoji schopnost zjišťovat nesrovnalosti a komunikovat je relevantním způsobem.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

- 4.2.2 Dovednost umět myslet jasně a racionálně, přistupovat k problémům důsledně a systematicky, zkoumat vazby mezi jevy, formulovat argumenty pro a proti a zjišťovat nesrovnalosti a chyby v uvažování.

		1	2	3	4	5	x
4.2.2.1	Umím kriticky přistupovat k informačním zdrojům a zveřejňovaným informacím.						
4.2.2.2	Umím vyvodit logické závěry z informací.						
4.2.2.3	Umím kriticky posoudit dvě téměř stejné varianty.						
4.2.2.4	Umím kriticky posoudit své klady a zápory.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

- 4.2.3 Dovednost aktivně zvažovat různé okolnosti dějů a jevů, přistupovat k problémům důsledně a systematicky, zkoumat vazby a vztahy, formulovat argumenty pro a proti, zjišťovat nesrovnalosti a chyby a umět je pojmenovat.

		1	2	3	4	5	x
4.2.3.1	Rozvíjím svou schopnost posuzovat okolnosti dějů a jevů.						
4.2.3.2	Rozvíjím svou schopnost systematicky posuzovat vazby a vztahy mezi ději a jevy.						
4.2.3.3	Rozvíjím svou argumentaci a formulaci argumentů pro a proti.						
4.2.3.4	Dokážu využít informace k rozvoji nových nápadů, plánů atd.						

4.3 Kariérová flexibilita

Dovednost přizpůsobit se různým situacím a vyrovnat se s nejistotou vyplývající ze změny ve světě práce, změny povolání a různých změn kariérové dráhy.

1. úroveň: Uvědomovat si

4.3.1 Dovednost být si vědom potřeby přizpůsobovat se různým požadavkům a situacím, vyrovnat se se změnami, které tyto požadavky a situace vyžadují.

		1	2	3	4	5	x
4.3.1.1	Uvědomuji si změny na trhu práce, a jaké mají nebo mohou mít vliv na mou kariéru.						
4.3.1.2	Uvědomuji si nutnost přizpůsobovat se a být flexibilní při výkonu povolání.						
4.3.1.3	Uvědomuji si svá fyzická, mentální a další omezení, která ovlivňují mou profesní flexibilitu.						
4.3.1.4	Uvědomuji si svou schopnost přizpůsobovat se zavádění nových technologií.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

4.3.2 Dovednost umět reagovat a přizpůsobovat se různým situacím a vyrovnat se s nejistotou vyplývající z nové situace a nových požadavků.

		1	2	3	4	5	x
4.3.2.1	Umím přizpůsobit svůj styl práce novým podmínkám.						
4.3.2.2	Umím rychle reagovat na změnu pracovních podmínek.						
4.3.2.3	Umím se přizpůsobit novým technologiím, tempu práce apod.						
4.3.2.4	Umím se rychle naučit pracovat s novými pracovními stroji, nástroji, pomůckami apod.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

4.3.3 Dovednost aktivně přijímat nové myšlenky a přístupy, změnit styl a metody práce, identifikovat rozdíly a vazby mezi jednotlivými jevy a problémy, přenášet pozornost mezi jednotlivými úkoly v reakci na měnící se kontexty.

		1	2	3	4	5	x
4.3.3.1	Vyhledávám nové atraktivnější pracovní příležitosti.						
4.3.3.2	Nebojím se změn své kariéry a z ní vyplývajících nejistot.						
4.3.3.3	Aktivně se zapojuji do plánování změn na pracovišti.						
4.3.3.4	V měnící se situaci přicházím s novými a inovativními návrhy.						

4.4 Přístup k riziku

Dovednost vyhodnotit podstatu a závažnost rizik vyplývající ze změny povolání, zaměstnavatele, zahájení podnikání atd. a posoudit jeho pozitivní a negativní stránky, přínosy a dopady, odhadnout míru rizika a riziko únosné míry podstoupit.

1. úroveň: Uvědomovat si

4.4.1 Dovednost uvědomit si závažnost rizika a posoudit jeho pozitivní a negativní stránky, přínosy a dopady.

		1	2	3	4	5	x
4.4.1.1	Uvědomuji si souvislosti a rizika, která se dají očekávat.						
4.4.1.2	Uvědomuji si, že vstup do nové situace přináší rizika, která mohou být přínosem, ale i ztrátou.						
4.4.1.3	Uvědomuji si, že je nutné odhadnout, za jakých podmínek je výhodné riziko podstoupit.						
4.4.1.4	Uvědomuji si případné dopady rizika na moje okolí, rodinu a blízké.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

4.4.2 Dovednost umět vyhodnotit podstatu a závažnost rizika a odhadnout míru rizika a riziko únosné míry podstoupit.

		1	2	3	4	5	x
4.4.2.1	Umím posoudit, jak je podstoupení rizika náročná životní situace.						
4.4.2.2	Umím vyhodnotit riziko ve vztahu k formě a druhu mého zaměstnání / podnikání.						
4.4.2.3	Uvědomuji si rizika vedení lidí a důsledky, které to může mít.						
4.4.2.4	Do jisté míry si umím shromáždit všechny relevantní informace pro zvládnutí rizika.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

4.4.3 Dovednost aktivně vyhledávat možná rizika, vyhodnocovat jejich přínosy a dopady, přijímat rizika s únosnou měrou nejasného výsledku a využívat je ve svůj prospěch a prospěch ostatních.

		1	2	3	4	5	x
4.4.3.1	Do jisté míry umím vyhodnotit míru rizika.						
4.4.3.2	Umím se rozhodnout, kdy a za jakých podmínek identifikované riziko podstoupím.						
4.4.3.3	Umím podstoupit riziko s vidinou rozšíření svých příležitostí.						
4.4.3.4	Umím si zpracovat rizikový scénář a mám plán B.						

4.5 Vytrvalost

Dovednost odolávat únavě a vydržet u dané činnosti bez snížení pozornosti a efektivity.

1. úroveň: Uvědomovat si

4.5.1 Dovednost být si vědom okamžiku ztracení koncentrace a pozitivního přístupu, které ovlivňují vytrvalost a odvádějí pozornost.

		1	2	3	4	5	x
4.5.1.1	Uvědomuji si, kdy ztrácím koncentraci nebo pozitivní přístup.						
4.5.1.2	Uvědomuji si, co odvádí mou pozornost a kdy to nastává.						
4.5.1.3	Uvědomuji si svou schopnost dotahovat zadané úkoly do konce.						
4.5.1.4	Uvědomuji si, co mě motivuje dokončovat zadané úkoly.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

4.5.2 Dovednost umět rozpoznat okamžik pocítění únavy a ztráty koncentrace a pozitivního přístupu a posoudit jeho důvody.

		1	2	3	4	5	x
4.5.2.1	Umím stanovit okamžik a důvody, kdy na mě padá únava, a ztrácím koncentraci.						
4.5.2.2	Umím popsat situace, ve kterých na mě padá únava, a ztrácím koncentraci.						
4.5.2.3	Umím odhadnout, do jaké míry jsem schopen dokončit zadaný úkol.						
4.5.2.4	Umím si práci rozdělit na menší úkoly a poté je plnit.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

4.5.3 Dovednost umět se v okamžiku pocítění únavy a ztráty koncentrace a pozitivního přístupu na chvíli odreagovat a posléze se vrátit k dané činnosti a plně se na ni koncentrovat.

		1	2	3	4	5	x
4.5.3.1	Umím se v okamžiku pocítění únavy a ztráty koncentrace vhodně odreagovat.						
4.5.3.2	Umím si definovat realizovatelné cíle a zaujímám optimistický přístup k překonání nezdarů.						
4.5.3.3	Umím dosáhnout daných cílů i přes počáteční neúspěchy.						
4.5.3.4	Mám ve svém okolí někoho, kdo mě motivuje ve chvíli, když chci vzdát rozdělanou práci.						

4.6 Odolnost

Dovednost překonávat stres, přizpůsobovat se novým situacím a neztrácet motivaci k dosahování cílů ani v nepříznivých podmínkách a překonávat je.

1. úroveň: UVědomovat si

4.6.1 Dovednost být si vědom toho, jak je důležité zvládat stres a nepříznivé situace a překonávat krize.

		1	2	3	4	5	x
4.6.1.1	UVědomuji si situace, které mě vyvádějí z míry a narušují moji psychickou pohodu.						
4.6.1.2	UVědomuji si, jak jednám ve stresových situacích.						
4.6.1.3	UVědomuji si situace, ve kterých ztrácím motivaci pokračovat na rozpracovaném úkolu, jednání, učení apod.						
4.6.1.4	UVědomuji si, že musím jednat vyváženě, přestože mi jsou některé situace nemilé.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

4.6.2 Dovednost umět pracovat se stresem a vzdorovat nepříznivým silám, zvládat nepříznivé situace a k jejich překonávání využívat podporující vztahy v rodině i mimo ni.

		1	2	3	4	5	x
4.6.2.1	Umím tlumit svůj stres a zvládat stresové situace.						
4.6.2.2	Ovládám několik technik, jak obnovit svou psychickou pohodu.						
4.6.2.3	Mám ve svém okolí osobu, která mi umí poradit a povzbudit.						
4.6.2.4	Umím se ovládat při jednáních, které mi nejsou příliš příjemné.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

4.6.3 Dovednost aktivně se vyrovnávat se stresem a zvyšovat svoji odolnost a strategie pro zvládání nepříznivých situací a uvědomit si, co pomohlo zvládnout stresující situaci naposledy, připustit si nedostatek sil tuto situaci zvládnout a vyhledat pomoc.

		1	2	3	4	5	x
4.6.3.1	Umím předcházet stresovým situacím a pracovat se svým stresem.						
4.6.3.2	Ovládám několik strategií na zvládání pro mě nepříjemných situací.						
4.6.3.3	Z každé stresující a nepříznivé situace si odnáším novou zkušenost a poznatek, jak s takovou situací příště naložit.						
4.6.3.4	O situacích, ve kterých mi nebylo příjemně, diskutuji s někým blízkým a společně hledáme východisko a poučení.						

4.7 Řešení problémů

Dovednost rozpoznat problém, hledat souvislosti, příčiny a následky, vytvářet si vlastní úsudek, dospět k řešení problému.

1. úroveň: Uvědomovat si

4.7.1 Dovednost uvědomit si problémovou situaci, vytvořit si vlastní úsudek o jádru problému a jeho příčině.

		1	2	3	4	5	x
4.7.1.1	Uvědomuji si zdroje problémů a jejich prvopočátek.						
4.7.1.2	Uvědomuji si příčiny mého neúspěchu při hledání zaměstnání, ve výběrovém řízení, při neudržení si zaměstnání.						
4.7.1.3	Uvědomuji si, že je potřeba včas reagovat a rozhodnout se.						
4.7.1.4	Uvědomuji si, že rozhodnutí musí být učiněno ve správný čas.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

4.7.2 Dovednost aktivně přistoupit k problémové situaci, zapojit se do řešení problému, nalézt nové cesty jeho řešení a kriticky posoudit vlastní přístup při zdolávání problémů.

		1	2	3	4	5	x
4.7.2.1	Umím se poučit z předchozích nezdarů a řešení problémů.						
4.7.2.2	Umím nalézt a identifikovat zdroj problému / prvopočátek.						
4.7.2.3	Rozumím relevantním krokům při řešení problému.						
4.7.2.4	Umím se snadno rozhodnout, co je pro mě výhodnější.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

4.7.3 Dovednost kriticky posoudit svůj přístup k řešení problémových situací a ověřovat správnost řešení a konzultovat problémy s odborně příslušnými specialisty, případně řešit problémy pomocí práce ve skupině či týmu.

		1	2	3	4	5	x
4.7.3.1	Umím sebekriticky posoudit svůj přístup k řešení problémových situací.						
4.7.3.2	Umím sebekriticky posoudit správnost řešení problémových situací a nést za ně odpovědnost.						
4.7.3.3	Umím nalézt více řešení určitého problému.						
4.7.3.4	Diskutuji varianty řešení problémových situací se svým týmem a společně hledáme optimální řešení.						

5 Monitorování a reflexe vlastních zkušeností



5.1 Monitorování úspěchů celoživotního učení se

Dovednost aktivně získávat nové znalosti a dovednosti pro rozvoj kariéry, rozšiřovat si je a vyhledávat vzdělávací příležitosti a příležitosti pro jejich uplatnění.

1. úroveň: Uvědomovat si

5.1.1 Dovednost uvědomovat si potřebu celý život získávat nové znalosti a dovednosti formální nebo neformální cestou.

		1	2	3	4	5	x
5.1.1.1	Uvědomuji si potřebu celoživotního vzdělávání.						
5.1.1.2	Uvědomuji si, že se znalostmi a dovednostmi získanými ve škole nevystačím na celý život.						
5.1.1.3	Uvědomuji si, jak rychle mé znalosti a dovednosti ztrácejí aktuálnost.						
5.1.1.4	Uvědomuji si, jak roste konkurence na trhu práce a jak bude obtížné získat dobré pracovní místo bez náležité kvalifikace.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

5.1.2 Dovednost aktivně získávat nové znalosti a dovednosti, rozšiřovat je a vyhledávat vzdělávací příležitosti.

		1	2	3	4	5	x
5.1.2.1	Mám přehled o tom, kde je možno získat nebo si obnovit odborné znalosti a dovednosti.						
5.1.2.2	Umím posoudit reálný dopad zvýšení kvalifikace na moji spokojenost a výši mzdy.						
5.1.2.3	Umím posoudit návratnost investice do dalšího odborného vzdělání.						
5.1.2.4	Aktivně se snažím formální i neformální cestou doplňovat si odborné znalosti a dovednosti.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

5.1.3 Dovednost kriticky posoudit své dovednosti a znalosti, jejich formální uznání a naplánovat si a realizovat jejich další prohlubování.

		1	2	3	4	5	x
5.1.3.1	Umím vyhodnotit rizika spojená s tím, že se nebudu dále vzdělávat a získávat nové znalosti.						
5.1.3.2	Průběžně udržuji svoji kvalifikaci v souladu s požadavky mé pracovní pozice.						
5.1.3.3	Vyhledávám situace, ve kterých se musím učit nové věci a ovládat nové technologie.						
5.1.3.4	Mám určitou vizi a strategii svého dalšího vzdělávání.						

5.2 Důvěra v sebe sama

Dovednost si ve zdravé míře věřit, pozitivně o sobě smýšlet a být si vědom svých znalostí, dovedností a úspěchů v osobním a pracovním životě.

1. úroveň: Uvědomovat si

5.2.1 Dovednost pozitivně o sobě smýšlet a ve zdravé míře si uvědomit své znalosti, dovednosti a úspěchy v osobním a pracovním životě.

		1	2	3	4	5	x
5.2.1.1	Uvědomuji si své úspěchy v osobním a pracovním životě.						
5.2.1.2	Důvěřuji svým schopnostem.						
5.2.1.3	Přemýšlím o sobě pozitivně.						
5.2.1.4	Sleduji reakce na své chování.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

5.2.2 Dovednost umět ve zdravé míře prezentovat pozitivně sebe a své znalosti, dovednosti a úspěchy v osobním a pracovním životě.

		1	2	3	4	5	x
5.2.2.1	Umím se pozitivně prezentovat.						
5.2.2.2	Umím nepřeceňovat své znalosti, dovednosti a úspěchy.						
5.2.2.3	Umím sebekriticky posoudit své chování a činy.						
5.2.2.4	Sleduji reakci okolí na mé chování a vystupování.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

5.2.3 Dovednost pracovat na zdravé míře svého sebevědomí, sledovat reakci okolí na svoji sebereprezentaci, znalosti, dovednosti a úspěchy v osobním a pracovním životě.

		1	2	3	4	5	x
5.2.3.1	Učím se ze svých chyb a příkladů ostatních.						
5.2.3.2	Rozvíjím své talenty a schopnost prosadit se.						
5.2.3.3	Umím korigovat svůj pohled na ostatní.						
5.2.3.4	Diskutuji své postoje s ostatními.						

5.3 Kreativní myšlení

Dovednost vymýšlet netradiční přístupy, inovativní a inspirativní věci, měnit přístupy a nalézat řešení.

1. úroveň: Uvědomovat si

5.3.1 Dovednost uvědomit si svou schopnost kreativního přístupu k řešení věcí a souvislostí a toho, jak a za jakých okolností a v jaké oblasti se kreativita projevuje.

		1	2	3	4	5	x
5.3.1.1	Jsem otevřený novým myšlenkám.						
5.3.1.2	Uvědomuji si oblasti, ve kterých jsem kreativní.						
5.3.1.3	Oceňuji kreativitu druhých.						
5.3.1.4	Umím kreativně vymýšlet možnosti svého uplatnění.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

5.3.2 Dovednost umět si navodit stav kreativního myšlení a zachytit nápady, které z něj vzejdou bez ohledu na to, zda se po zvážení jeví jako dobré nebo ne.

		1	2	3	4	5	x
5.3.2.1	Umím si navodit stav kreativního myšlení a zachytit, co mě napadá.						
5.3.2.2	Zamýšlím se nad tím, zda jsem dostatečně kreativní.						
5.3.2.3	Jsem schopen pracovat se svou kreativitou.						
5.3.2.4	Přemýšlím o netradičních řešení různých situací.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

5.3.3 Dovednost při řešení jakéhokoli problému nebo situace využívat stav kreativního myšlení, zaznamenat si své nápady a umět kriticky reflektovat jejich pro a proti.

		1	2	3	4	5	x
5.3.3.1	Umím rozvíjet své kreativní nápady a některé realizovat v praxi.						
5.3.3.2	Umím posoudit, které kreativní nápady jsou realistické.						
5.3.3.3	Dávám si pozor na to, jak svoji kreativitu používám a sdílím ji.						
5.3.3.4	Umím sdílet své kreativní nápady s mým týmem.						

5.4 Sladování životních, rodinných, vzdělávacích a pracovních rolí

Dovednost přizpůsobovat a uvádět do souladu své životní, vzdělávací a pracovní role, respektovat potřeby svých blízkých a plnit povinnosti vyplývající z jednotlivých rolí.

1. úroveň: Uvědomovat si

5.4.1 Dovednost být si vědom svých různých rolí a potřeb blízkých a jejich proměn v průběhu života (role osobní, rodinná, pracovní, společenská, volnočasová, komunitní apod.).

		1	2	3	4	5	x
5.4.1.1	Uvědomuji si své různé role, které ve svém životě zastávám.						
5.4.1.2	Uvědomuji si, že některé mé role jsou v konfliktu.						
5.4.1.3	Uvědomuji si potřebu moje role sladovat časově.						
5.4.1.4	Uvědomuji si, že se moje role v čase proměňují.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

5.4.2 Dovednost přizpůsobovat své životní, vzdělávací a pracovní role potřebám blízkých osob a povinnostem, které vyplývají z jednotlivých rolí.

		1	2	3	4	5	x
5.4.2.1	Podle situace přizpůsobuji své role potřebám rodiny a sladuji je s pracovními povinnostmi.						
5.4.2.2	Umím si vyjednat v rodině i na pracovišti změny, které vyžadují nově nastalé situace.						
5.4.2.3	Znám možnosti a cesty, jak z hlediska pracovního práva sladovat své role.						
5.4.2.4	Pokud jsou některé mé role v konfliktu, řeším to.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

5.4.3 Dovednost kriticky se podívat na své postavení a plnění jednotlivých životních, vzdělávacích a pracovních rolí, hledat rezervy a zlepšovat se v plnění úloh a závazků jednotlivých rolí.

		1	2	3	4	5	x
5.4.3.1	Umím se sebekriticky podívat na své postavení a plnění svých rolí v rodině a na pracovišti.						
5.4.3.2	Umím oddělit čas práce a čas pro rodinu a respektuji, že i ostatní je od sebe oddělují.						
5.4.3.3	Uplatňuji ve svém osobním a pracovním životě zásady Life managementu.						
5.4.3.4	Umím sebekriticky posoudit, co mi brání sladit mé role.						

6 Plánování kariéry



6.1 Kariérové rozhodování

Dovednost samostatného rozhodování se na základě toho, co o sobě vím, relevantních a aktuálních informací o trhu. Využívat vlastní úsudek, zvažovat pro a proti a přijímat rozhodnutí na základě dostatečných informací.

1. úroveň: Uvědomovat si

6.1.1 Dovednost uvědomovat si, že pro rozhodování je potřeba vycházet z aktuálních a relevantních informací, zjišťovat je a hledat mezi nimi souvislosti, konzultovat je s někým blízkým a důvěryhodným.

		1	2	3	4	5	x
6.1.1.1	Uvědomuji si potřebu zjistit si co nejvíce informací před tím, než udělám nějaké rozhodnutí.						
6.1.1.2	Uvědomuji si, na základě čeho se obvykle rozhoduji.						
6.1.1.3	Uvědomuji si souvislosti a své pohnutky, které předcházejí rozhodnutí k významné změně.						
6.1.1.4	Uvědomuji si, jak moje ekonomická situace ovlivňuje moje rozhodování.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

6.1.2 Dovednost samostatně se rozhodovat, využívat vlastní úsudek a přijímat poučená rozhodnutí o své další životní dráze a o svém profesním uplatnění.

		1	2	3	4	5	x
6.1.2.1	Umím se samostatně rozhodovat a používat vlastní úsudek.						
6.1.2.2	Umím do jisté míry posoudit, která rozhodnutí jsou relevantní a racionální a jaký bude mít dopad.						
6.1.2.3	Umím vyhodnocovat informace a informační zdroje, které беру jako relevantní pro má rozhodnutí.						
6.1.2.4	Umím se orientovat a posoudit různé varianty řešení a rozhodnout se pro jednu z nich.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

6.1.3 Dovednost s odstupem nahlédnout na svá dřívější rozhodnutí, vyhodnotit jejich přínosy, zvážit je v aktuálních podmínkách a nových souvislostech a hledat nové možnosti, přijmout nová a korigovat dřívější rozhodnutí.

		1	2	3	4	5	x
6.1.3.1	Umím se sebekriticky podívat na svá rozhodnutí a vzít si z nich ponaučení pro příště.						
6.1.3.2	V případě potřeby umím změnit své rozhodnutí.						
6.1.3.3	Před závažným rozhodnutím diskutuji možnosti řešení se svými blízkými / spolupracovníky.						
6.1.3.4	Zvažuji, do jaké míry mé rozhodnutí bude mít vliv na uspokojení mých představ a základních životních potřeb.						

6.2 Kariérové plánování

Dovednost stanovit si priority a cíle své kariéry v dlouhodobé a krátkodobé perspektivě, stanovit si dílčí cíle a kroky k jejich realizaci a motivy k jejich dosažení.

1. úroveň: Uvědomovat si

6.2.1 Dovednost uvědomit si, jak chci žít a čeho dosáhnout v osobním a pracovním životě.

		1	2	3	4	5	x
6.2.1.1	Uvědomuji si, jak chci žít a čeho dosáhnout.						
6.2.1.2	Uvědomuji si, celoživotní charakter plánování kariéry.						
6.2.1.3	Uvědomuji si společenské souvislosti, které ovlivňují můj budoucí život.						
6.2.1.4	Uvědomuji si rodinné souvislosti, které mají vliv na můj život.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

6.2.2 Dovednost umět definovat priority a cíle svého pracovního života, stanovit dlouhodobé, krátkodobé a dílčí cíle a kroky k jejich realizaci.

		1	2	3	4	5	x
6.2.2.1	Umím definovat priority a cíle svého osobního a pracovního života.						
6.2.2.2	Umím si stanovit své cíle v osobním a pracovním životě.						
6.2.2.3	Chápu, že některé vývojové trendy jsou v mé kariéře nepředvídatelné.						
6.2.2.4	Nebojím se reagovat na nové podněty a nepředvídatelné náhody a využívat je.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

6.2.3 Dovednost realizovat postupně jednotlivé kroky k dosažení stanovených kariérových cílů a systematicky vyhodnocovat jejich pro a proti, nenechat se odradit neúspěchy a hledat nové cesty k dosažení spokojenosti v osobním a pracovním životě.

		1	2	3	4	5	x
6.2.3.1	Nebráním se výzvám a umím je zapracovat do svých kariérových plánů.						
6.2.3.2	Sebekriticky posuzuji svoji spokojenost s pracovním uplatněním a hledám způsoby, jak ji zvýšit.						
6.2.3.3	Při kariérovém plánování vycházím z reality a z reálného trhu práce.						
6.2.3.4	Zvažuji, do jaké míry má moje kariérové plánování vliv na uspokojení mých představ a základních životních potřeb.						

6.3 Kariérová adaptabilita

Dovednost přizpůsobit se vnějším podmínkám, jejich změnám, novému prostředí, přístupu, lidem a věcem apod., být připraven/a na budoucnost práce i světa.

1. úroveň: Uvědomovat si

6.3.1 Dovednost uvědomit si, jaké změny se udály ve vnějším prostředí a jak na mě tyto změny působí a ovlivňují moje pocity.

		1	2	3	4	5	x
6.3.1.1	Uvědomuji si, že při jakékoliv změně je potřeba přizpůsobit se.						
6.3.1.2	Uvědomuji si, do jaké míry mě ovlivňuje změna prostředí a kontakt s novými lidmi.						
6.3.1.3	Uvědomuji si své obavy z nového prostředí a z nových sociálních kontaktů.						
6.3.1.4	Uvědomuji si svou osobní odpovědnost za svou kariéru.						

2. úroveň: Umět, ovládat, zvládat, využívat

6.3.2 Dovednost umět se přizpůsobit změnám vnějších podmínek, novým přístupům a změnit své postoje a aktivity.

		1	2	3	4	5	x
6.3.2.1	Umím se přizpůsobit změněným pracovním podmínkám a způsobu práce.						
6.3.2.2	Umím se přizpůsobit novému kolektivu a způsobu vedení.						
6.3.2.3	Vnímám změnu kariéry pozitivně.						
6.3.2.4	Umím překonávat překážky adaptace na nové pracovní prostředí.						

3. úroveň: Rozvíjet, posilovat, zdokonalovat

6.3.3 Dovednost aktivně se vyrovnávat se změnami vnějších podmínek, s novým prostředím, s přístupem a snažit se být připraven na další společenské změny a změny světa práce.

		1	2	3	4	5	x
6.3.3.1	Aktivně se vyrovnávám se změnou prostředí, novým kolektivem a způsobem vedení.						
6.3.3.2	Jsem připraven se aktivně zapojit do nového pracovního týmu a navazovat nové sociální kontakty.						
6.3.3.3	Sebekriticky posuzuji klady a zápory svého nového zaměstnání.						
6.3.3.4	Aktivně hledám příležitosti odborného růstu ke zvýšení spokojenosti na pracovišti.						

III. Příloha: Přehledová tabulka dovedností řízení kariéry

1	Sebepoznání - objevování sebe sama	1	2	3	
1.1	Uvědomění si sama sebe				
1.2	Seberegulace				
1.3	Růstové myšlení – rozvoj sebe sama				

2	Objevování nových obzorů	1	2	3	
2.1	Porozumění aktuální složitosti společenských dějů a komplexitě světa				
2.2	Porozumění kariéře a světu práce				
2.3	Etické a udržitelné myšlení				

3	Budování vztahů	1	2	3	
3.1	Empatie				
3.2	Komunikace				
3.3	Spolupráce				

4	Posilování silných stránek	1	2	3	
4.1	Digitální gramotnost a myšlení				
4.2	Kritické myšlení				
4.3	Kariérová flexibilita				
4.4	Přístup k riziku				
4.5	Vytrvalost				
4.6	Odolnost				
4.7	Řešení problémů				

5	Monitorování a reflexe vlastních zkušeností	1	2	3	
5.1	Monitorování úspěchů celoživotního učení se				
5.2	Důvěra v sebe sama				
5.3	Kreativní myšlení				
5.4	Sladění životních, rodinných, vzdělávacích a pracovních rolí				

6	Plánování kariéry	1	2	3	
6.1	Kariérové rozhodování				
6.2	Kariérové plánování				
6.3	Kariérová adaptabilita				

Pomůcka pro sebehodnocení dovedností řízení kariéry.

Projekt	CAREERS AROUND ME - Smart technologies for improving Career Management Skills, NO: 612881-EPP-1-2019-1-IT-EPPKA3-PI-FORWARD
Editor	Zuzana Freibergová et al
Program	ERASMUS+, 2019-2022
Partneři projektu	University of Camerino (UNICAM), Italy Centro studi pluriversum Srl, Italy Centrul Municipiului Bucuresti de Resurse si Asistentă Educatională (CMBRAE), Romania Citynet Srl, Italy Hochschule der Bundesagentur fuer Arbeit (HdBA), Germany Národní vzdělávací fond (NVF), Czech Republic Österreichisches Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft (IBW), Austria University of Santiago de Compostela, Spain
Rok	2022
Citační záznam	FREIBERGOVA, Z. (2022)et al. 2022. <i>Pomůcka pro sebehodnocení dovedností řízení kariéry</i> . Project CAREERS AROUND ME - Smart technologies for improving Career Management Skills, KA3 ERASMUS+. Národní vzdělávací fond. Praha.



**Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.