



Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Praktické cvičenia

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov

<https://experience-erasmusplus.eu/>

<https://moodle.experience-erasmusplus.eu/>

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií, ktoré sú jej obsahom.



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

Obsah

1. CVIČENIA.....	4
Zoznámenie	4
Vytvorenie skupiny	5
Kto je skúsenostným expertom?	6
Johariho okno	7
Ako pôsobíme na iných	8
Pýtame sa a čakáme na spätnú väzbu	9
Základné pravidlá rozhovoru (interview)	10
Riadenie rozhovoru, analýza potrieb	11
Vedenie rozhovoru v praxi	12
Záver dňa	13
Úvod	14
Nekomunikujeme	15
Aktívne počúvanie	16
Socha úspešného človeka	17
Koľko percent tvorí komunikácia?	18
Jednosmerná komunikácia, komunikačné straty	19
Vyjadrovanie citov	20
Čo sa skrýva v klientovi?	21
Asertívna komunikácia	22
Skladačka	23
Trh zručností	24
Aké sú výhody zmenenej pracovnej schopnosti / zdravotného postihnutia?	25
Eisenhowerova metóda	26
Záver dňa	27
Úvodné kolo	28
Diablov advokát	29
Aktéri trhu práce (sieť)	30
Ťažkosti pri hľadaní zamestnania	31
Pyramídy hľadania zamestnania	32
Pasívne hľadanie zamestnania – špekulatívne hľadanie zamestnania	33
Pomoc pri písaní životopisu (CV)	34
Pracovný pohovor	35
SMART PLÁN	36
Ťažkosti pri hľadaní zamestnania – preklopenie	37
Motivácia a spôsoby ukončenia vzťahu s klientom	38
Čo ma robí dobrým skúsenostným expertom?	39
Záver školenia	40
Štyri uši	41
4 úlohy na tvorbu slov	42
Veža z cukrovíniiek (marshmallow) a špagiet	44
Navrhňte obchodný dom!	45
Identifikácia vhodnej pracovnej pozície	47
„Ja som...“	48
2. PRÍLOHA – PRACOVNÉ LISTY	49

1. CVIČENIA

1. deň

Aktivita č. 1.1	
TÉMA	6, 12
Názov aktivity	Zoznámenie
Pedagogický cieľ	Členovia skupiny sa zoznámia a navzájom sa predstavia. Budovanie tímu.
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	30 min.
Prostredie	Dvojice sedia na stoličkách oproti sebe v primeranej vzdialenosti od seba.
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Páry sa navzájom predstavujú a následne každý predstaví toho druhého ostatným
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, perá
Opis aktivity – postup	
<p>Každý člen skupiny si vyberie za partnera osobu, s ktorou ešte nespolupracoval a ktorú pozná čo najmenej.</p> <p>Úlohou je dozvedieť sa o pracovných skúsenostiach partnera, jeho očakávaniach a obavách v súvislosti so školením skúsenostných expertov a zistiť jednu jeho jedinečnú vlastnosť.</p> <p>Dvojice sa odoberú na miesta, kde sa porozprávajú a následne si členovia skupiny sadnú do kruhu a na základe daných kritérií ostatným predstavujú svojich partnerov.</p> <p>Školiteľ si zapíše očakávania a obavy v súvislosti so školením a po dokončení predstavovania členov skupiny sa k nim vyjadří. V prípade potreby opakovane vysvetlí ciele školenia, jeho rámec a používané metódy.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Táto metóda sa dá vynikajúco použiť aj pri zoznamovaní sa s klientami, ale ich očakávaniam a obavám je potrebné venovať samostatné cvičenie. Rozhovor partnerov a ich vzájomné predstavovanie pomáha zmierniť napätie a nepríjemné pocity členov skupiny vyplývajúce z neznámej situácie a kontaktu s neznámymi osobami, pričom zároveň rozvíja ich schopnosť sústrediť sa.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 1.2	
TÉMA	7
Názov aktivity	Vytvorenie skupiny
Pedagogický cieľ	Členovia skupiny sa zoznámia, navzájom sa predstavia. Budovanie tímu.
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	10 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Celá skupina, plenárna diskusia
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, perá, flipchartové papiere, flipchartové fixky
Opis aktivity – postup	
<p>Školiteľ sa spýta členov skupiny, aké pravidlá by podľa nich mali platiť pre skupinu účastníkov školenia a aké pravidlá by sa mali zaviesť v záujme toho, aby členovia skupiny dokázali aktívne spolupracovať.</p> <p>Členovia skupiny spoločne prediskutujú, aké pravidlá navrhnu pre svoju trojdňovú spoluprácu. Na flipchartový papier napíšu iba pravidlá, s ktorými všetci súhlasia a ktoré sú potrebné. Následne skontrolujú, či sú na flipchartovom papieri napísané všetky pravidlá, alebo sa ich zoznam musí ešte doplniť.</p> <p>Po dokončení úlohy členovia skupiny svojím podpisom potvrdia súhlas so zapísanými pravidlami.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Pri vytváraní skupín klientov sa odporúča, aby klienti najprv začali pracovať v malých skupinách a až potom spoločne diskutovali o zozname pravidiel a tak sa dopracovali ku konečnému súboru pravidiel, s ktorým budú všetci súhlasiť. Zoznam by mal obsahovať pravidlá ako zachovávanie mlčanlivosti, že každý člen skupiny zodpovedá sám za seba, že členovia skupiny sa navzájom rešpektujú, neodsudzujú a pod. Súhlas s pravidlami musí každý člen skupiny potvrdiť vlastným podpisom, značkou či kresbou symbolizujúcou účastníka.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 1.3	
TÉMA	1, 2
Názov aktivity	Kto je skúsenostným expertom?
Pedagogický cieľ	Vysvetlenie pojmov, posilnenie identity, stanovenie rozsahu a hraníc kompetencií
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	30 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Burza nápadov
Nástroje/pomôcky	Flipchartová tabuľa, flipchartový papier, dve flipchartové fixky rôznych farieb
Opis aktivity – Postup	
<p>Školiteľ požiada členov skupiny, aby sa zamysleli nad významom slovného spojenia „skúsenostný expert“ a odkáže na e-learningové materiály. Koho nazývame skúsenostným expertom? Aké činnosti patria do okruhu jeho činností a aké činnosti nespádajú do jeho kompetencie?</p> <p>Účastníci po jednom vyjadria svoje názory, ktoré sa upresnia a zapisujú na flipchartovú tabuľu. Činnosti a úlohy, ktoré nepatria do koncepcie skúsenostného experta, sa zapíšu inou farbou, výrazne oddelené od ostatných činností.</p> <p>Na konci úlohy sa zopakuje význam pojmu a vysvetlí sa, že rozsah pôsobnosti skúsenostného experta sa môže meniť v závislosti od kvalifikácie danej osoby.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Toto cvičenie sa používa len počas školení skúsenostných expertov. Je dôležité vymedziť aj hranice resp. obmedzenia kompetencií a rozsah zodpovedností.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 1.4	
TÉMA	6, 11, 12
Názov aktivity	Johariho okno
Pedagogický cieľ	Úvod to problematiky sebapoznania a poznania iných
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	10 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	prezentácia, interaktívna diskusia
Nástroje/pomôcky	Flipchartová tabuľa, flipchartový papier, fixky dvoch rôznych farieb
Opis aktivity	
<p><i>Johari okno</i> sa predstaví formou krátkej prezentácie ilustrovanej obrázkami. Časť osobnosti človeka, ktorú môže spoznať prostredníctvom zvýšeného sebauvedomenia, musí byť na obrázku označená odlišnou farbou. Skúsenostný expert zároveň prostredníctvom rozhovorov s klientom a bezprostrednej skúsenosti rozširuje svoje poznatky o klientovi a dokáže stanoviť, do akej miery je sebaobraz klienta realistický.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Predstavenie tejto teórie v skupine klientov je taktiež potrebné, pretože podporuje interakciu medzi klientmi, zvyšuje ich motiváciu k čo najaktívnejšej účasti na skupinových aktivitách.</p>	

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Aktivita č. 1.5	
TÉMA	6, 12
Názov aktivity	Ako pôsobíme na iných
Pedagogický cieľ	Prehľbovanie sebazpoznania
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	40 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do dvoch menších kruhov.
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Štruktúrované cvičenie
Nástroje/pomôcky	Fotokópie hodnotiacich hárkov, 4 kusy / osobu
Opis aktivity	
<p>Školiteľ účastníkov rozdelí do dvoch skupín. Skupiny pracujú súčasne. Každý člen skupiny porozpráva ostatným členom jeho skupiny vtipný príbeh, ktorý sa mu stal, ostatní ho pritom pozorne počúvajú. Po vypočutí príbehu a analýze jeho pôsobenia vyplnia o rozprávačovi hodnotiaci dotazník. Aj rozprávači o sebe vyplnia hodnotiaci dotazník.</p> <p>V ďalšej fáze cvičenia sa rozprávačovi odovzdajú hodnotiace dotazníky, ktoré boli o ňom vyplnené. Rozprávač ich porovná s vlastným hodnotiacim dotazníkom a zamyslí sa nad tým, či ho niečo u nich prekvapilo, alebo či v nich našiel také hodnotenia, z ktorých mal dobrý pocit. Na konci cvičenia každý člen skupiny pred celou skupinou povie svoje dojmy a názory na cvičenie.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Toto cvičenie poukazuje na to, ako je možné dať osobám so zdravotným postihnutím spätnú väzbu, ktorá zvýši ich sebahodnotenie a zároveň upresní ich sebaobraz, vďaka čomu sa budú vidieť reálnejšie. Cvičenie sa môže použiť aj pri individuálnej práci s klientom ako domáca úloha: klient musí požiadať svojich rodinných príslušníkov a priateľov, aby o ňom vyplnili hodnotiaci dotazník.</p>	

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Aktivita č. 1.6	
TÉMA	3, 6, 12
Názov aktivity	Pýtame sa a čakáme na spätnú väzbu
Pedagogický cieľ	Rozvoj komunikačných a interaktívnych schopností
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	20 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Interaktívna prezentácia, riadený rozhovor
Nástroje/pomôcky	laptopy, projektor, dvojazyčné diapozitívy
Opis aktivity	
Riadený rozhovor o výhodách a nevýhodách niektorých typov otázok a o formách spätnej väzby na základe pripravených diapozitívov.	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cieľom cvičenia je rozšírenie poznatkov a rozvoj zručností. Typy otázok a formy spätnej väzby prezentované počas cvičenia sa budú objavovať aj v ďalších cvičeniach a v praxi.	

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Aktivita č. 1.7	
TÉMA	6
Názov aktivity	Základné pravidlá rozhovoru (interview)
Pedagogický cieľ	Rozvoj komunikačných a interaktívnych schopností
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	20 min
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Riadený rozhovor, burza nápadov
Nástroje/pomôcky	1 flipchartový papier, flipchartová fixka
Opis aktivity	
<p>Školiteľ účastníkov požiada, aby sa zamysleli nad tým, aké pravidlá by sa mali dodržiavať pri rozhovore s klientmi. Princípy, ktoré sa spomenú v rámci riadeného rozhovoru, sú nasledovné:</p> <ul style="list-style-type: none">- nikoho neodsudzovať- každého bezvýhradne akceptovať- vypočuť si druhú stranu bez vyjadrenia názoru- snažiť sa o objektívny postoj- ovládanie vlastných emócií- vyhýbať sa politickým témam- vyhýbať sa náboženským témam <p>Počas rozhovoru sa musí dostať na povrch strach a ďalšie skryté obavy, ktoré treba klientovi pomôcť spracovať.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Počas tohto cvičenia sa opakovane objavuje a ďalej rozširuje problematika rozsahu a hraníc kompetencií.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 1.8	
TÉMA	6
Názov aktivity	Riadenie rozhovoru, analýza potrieb
Pedagogický cieľ	Zbieranie a interpretácia informácií, rozvoj analytických zručností
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	90 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Individuálna práca, plenárne spracovanie, skupinová práca
Nástroje/pomôcky	Prípadová štúdia, vytlačené dátové hárky na vyplnenie, možné kroky na podporu rehabilitácie uložené v obálke
Opis aktivity	
<p>Každý účastník dostane prípadovú štúdiu a dátový hárok na zhromažďovanie dôležitých informácií, rizikových faktorov a ďalších chýbajúcich informácií, ktoré musí zistiť. Školiteľ úlohu vysvetlí, ale kritériá a úlohy sú uvedené aj v hárkoch. Najprv pracuje každý samostatne, potom v rámci skupinovej diskusie každý povie svoje nápady na dôležité informácie, rizikové faktory a položí jednu otázku súvisiacu s chýbajúcimi informáciami. Po diskusii celá skupina dostane podnety napísané na malé hárky papiera zamerané na rehabilitáciu klienta a pomoc pri jeho zamestnaní. Účastníci musia zvážiť, akú formu pomoci budú/nebudú odporúčať. Svoje rozhodnutie musia zdôvodniť.</p> <p>Na konci cvičenia sa uskutoční diskusia o tom, prečo je dôležité pri interview klásť správne otázky. Zosumarizujú sa informácie, ktorých zistenie je pre dosiahnutie ďalšieho pokroku nevyhnutné.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvčenie rozvíja schopnosti v oblasti stanovenia poradia dôležitosti informácií, ich adekvátneho zberu a analýzy. Skúsenostní experti budú mať pri svojej práci k dispozícii odlišné dátové hárky pre účely interview v závislosti od ich štátnej príslušnosti a organizácie. Toto cvičenie pomáha správne si pripraviť a interpretovať vlastné dátové hárky.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 1.9	
TÉMA	3, 4, 6
Názov aktivity	Vedenie rozhovoru v praxi
Pedagogický cieľ	Rozvoj komunikačných schopností a schopnosti riešiť konflikty
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	60 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do dvoch malých kruhov, v strede stôl s dvomi stoličkami, ostatné stoličky okolo nich sú usporiadané do polkruhu.
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Individuálna príprava, rozhovory vo dvojiciach, plenárna diskusia
Nástroje/pomôcky	Vytlačené hodnotiace hárky, kartičky s opisom situácií a rolí, stôl, stoličky, hárky papiera veľkosti A4, perá
Opis aktivity	
<p>Polovica účastníkov dostane kartičky s opisom roly, ktorú budú počas rozhovoru hrať. Druhá polovica účastníkov si pripraví zoznam otázok, ktoré by sa chceli opýtať, aby sa dozvedeli o potrebách a situácii klienta.</p> <p>Po príprave každá dvojica zahrá svoj rozhovor. Ostatné dvojice hodnotia rozhovory pomocou hodnotiacich hárkov.</p> <p>Po dokončení úlohy celá skupina rozhovory vyhodnotí a poznámky na hodnotiacich hárkoch a svoje pocity prediskutuje. Zdôraznia sa inteligentné riešenia. Účastníci budú diskutovať aj o tom, či sa v jednotlivých prípadoch odhalili skutočné problémy klientov. Na záver zosumarizujú nápady vhodné pre rozšírenie nástrojov riadeného rozhovoru.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvičenie pomáha posilňovať sebadôveru skúsenostných expertov a zároveň im umožňuje získať skúsenosti s uplatňovaním techník kladenia otázok a poskytovania spätnej väzby. Cvičenie skúsenostným expertom pomáha aj pri príprave zoznamu priebežne modifikovateľných otázok pre ich budúcu prácu.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 1.10	
TÉMA	7
Názov aktivity	Záver dňa
Pedagogický cieľ	Reakcie
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	5 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Signalizačné svetlo
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, perá
Opis aktivity	
Účastníci sa zamyslia nad tým, čo sa naučili počas dňa. V rámci krátkeho kola poskytovania spätnej väzby sa každý účastník podelí o svoje myšlienky v súvislosti s dňom - či splnil očakávania, čo boli prekvapujúce, čo to bolo poučné alebo ťažké. Deň zhodnotí aj školiteľ.	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie skúsenostným expertom umožní uvedomiť si, o aké nové myšlienky a skúsenosti si za uplynulý deň rozšírili svoj súbor nástrojov.	

2. deň

Aktivita č. 2.1	
TÉMA	7
Názov aktivity	Úvod
Pedagogický cieľ	Zapojenie účastníkov do skupinovej práce
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	10 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Kreslenie, dopytovanie
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, farebné, fixky
Opis aktivity	
<p>Každý nakreslí kvet, v podobne ktorého prišiel na dnešný tréning. Na základe rozvešaných kresieb sa ostatní pokúsia uhádnuť, v akej nálade ich autor prišiel. Následne autor kresby povie, v akej nálade prišiel, čo v ňom ešte doznievalo z predchádzajúceho dňa a do akej miery sa bude schopný v priebehu dňa aktívne zapájať.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvičenie sa môže úspešne využiť aj v skupine zdravotne postihnutých osôb, keďže im môže pomôcť zabudnúť sa svoje ťažkosti a zapojiť sa v priebehu dňa do skupinovej práce.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 2.2	
TÉMA	3, 6, 7, 12
Názov aktivity	Nekomunikujeme
Pedagogický cieľ	Sledovanie nástrojov neverbálnej komunikácie
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	10 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do dvojíc obrátené k sebe, ak sú k dispozícii stoly, tak sú stoličky pri stoloch oproti sebe
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Hranie rolí
Nástroje/pomôcky	Pokyny na kartičkách
Opis aktivity	
<p>Účastníkov požiadame, aby si vybrali partnera a sadli si tvárou k sebe. Dvojice si posadajú do takej vzdialenosti od seba, aby sa navzájom nerušili. Každý z dvojice dostane na kartičke úlohu, ktorú si prečíta a potom ju splní. Počas čítania úlohy ani po jej prečítaní sa dvojice nesmú rozprávať. Úlohou jedného z dvojice je, aby počas 1 minúty vôbec nekomunikoval, druhý z dvojice ho pritom musí pozorovať a napísať, čo partner komunikuje. Po ukončení sa celá skupina porozpráva o svojich dojmach a pocitoch. Školiteľ účastníkom oznámi, čo bolo ich úlohou a následne každá člen dvojice povie, ako sa pri tom cítil, aké mali skúsenosti, čo robil....</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie realizované v skupine zdravotne postihnutých osôb rozvíja schopnosť vnímania a interpretáciu nástrojov neverbálnej komunikácie.	

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Aktivita č. 2.3	
TÉMA	3, 4, 6, 12
Názov aktivity	Aktívne počúvanie
Pedagogický cieľ	Prehlbovanie sebapoznania, rozvoj komunikačných zručností
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	10 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Burza nápadov
Nástroje/pomôcky	1 flipchartový papier upevnený na stenu, fixky
Opis aktivity	
Účastníci si pripomenú rozhovory z predchádzajúceho dňa (1/9), aké nástroje sa podvedome alebo vedome uplatňujú pri aktívnom počúvaní. Zoznam sa napíše na flipchartový papier a dopĺňa sa o ďalšie nástroje identifikované počas burzy nápadov riadenej školiteľom.	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie pomáha uvedomiť si, ako je možné zdravotne postihnutým osobám poskytnúť takú spätnú väzbu, ktorá uľahčí otvorenú komunikáciu a spoznávanie sa.	

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Aktivita č. 2.4	
TÉMA	3, 6, 12
Názov aktivity	Socha úspešného človeka
Pedagogický cieľ	Prehlbovanie sebapoznania, rozvoj komunikačných zručností
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	15 min.
Prostredie	Jedna stolička umiestnená uprostred miestnosti a ostatné stoličky usporiadané okolo nej do polkruhu.
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Štruktúrované cvičenie
Nástroje/pomôcky	Stoličky
Opis aktivity	
<p>Účastníci sedia v polkruhu. V otvorenej časti polkruhu školiteľ umiestni stoličku ako javisko a účastníkov požiada, aby sa zamysleli nad tým, ako sa správa úspešný človek: ako vyzerá, ako sa pohybuje, ako vystupuje, či používa charakteristické gestá a pod.</p> <p>Školiteľ potom účastníkov požiada, aby si pomysleli na konkrétnu osobu, ktorú považujú za úspešnú a aby po jednom prešli k samostatne stojacej stoličke, trochu sa poprechádzali po „javisku“ a chvíľu stáli alebo sa posadili – to všetko samozrejme v štýle úspešného človeka.</p> <p>Diskusia. Počas diskusie školiteľ účastníkom, ktorí sa aktívne zapojili do hry, ako aj ostatných položí nasledujúce otázky:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ako ste sa cítili v roli úspešného človeka?- Mali „predstavenia“ jednotlivých účastníkov niečo spoločné?- Čo si myslíte o úspechu?- Čo je podľa vás predpokladom osobného úspechu?	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cieľ: úvod do problematiky úspechu a úspešnosti a pozorovanie úlohy komunikačných kanálov	

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Aktivita č. 2.5	
TÉMA	3
Názov aktivity	Koľko percent tvorí komunikácia?
Pedagogický cieľ	Rozšírenie poznatkov o komunikácii
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	5 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Didaktický rozhovor
Nástroje/pomôcky	1 flipchartový papier upevnený na stenu, fixky
Opis aktivity	
<p>Školiteľ zistí poznatky účastníkov z oblasti teórie komunikácie a zopakuje interpretáciu neverbálnej, verbálnej a paraverbálnej komunikácie. Na základe teoretického úvodu sa členovia skupiny pokúsia odhadnúť, aké percento celkového prenosu informácií prechádza jednotlivými komunikačnými kanálmi. Školiteľ zaznamená jednotlivé odhady na flipchartovú tabuľu a nakoniec oznámi, aké percentá sa uvádzajú v odbornej literatúre (20% v prípade verbálnej, 30% paraverbálnej a 50% neverbálnej). Účastníci budú na základe vlastných skúseností a konkrétnych príkladov o téme diskutovať.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvičenie pomôže zdravotne postihnutým osobám pochopiť, prečo je tak dôležité zaoberať sa nástrojmi neverbálnej komunikácie.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 2.6	
TÉMA	3, 6
Názov aktivity	Jednosmerná komunikácia, komunikačné straty
Pedagogický cieľ	Prehľbovanie sebazpoznania
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	40 min.
Prostredie	Stoličky zoradené do dvoch radov
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Štruktúrované cvičenie
Nástroje/pomôcky	každý účastník dostane hárok veľkosti A4 a pero, jeden hárok s vopred nakreslenými obrázkami projektor, laptop, vopred pripravené diapozitívy
Opis aktivity	
<p>Jeden z účastníkov skupiny (dobrovoľník) musí ostatným opísať obrázok tak, aby ho mohli čo najpresnejšie nakresliť. Pôvodný obrázok samozrejme nemôžu vidieť. Účastníci sa pritom nemôžu na nič pýtať, o rýchlosti a detailnosť opisu rozhoduje prezentujúci. Po dokončení práce školiteľ účastníkov vyzve, aby sa pokúsili odhadnúť, koľko foriem sa im podarilo správne nakresliť. Odpovede si poznačí.</p> <p>Následne budú účastníci diskutovať o výhodách a nevýhodách jednostrannej a obojstrannej komunikácie. Školiteľ účastníkov požiada, aby uviedli príklady z reálneho života.</p> <p>Napriek tomu, že všetci účastníci počas cvičenia počuli rovnaké pokyny, ich kresby neboli rovnaké. Pomocou vopred pripravených diapozitívov budú účastníci diskutovať o komunikačných bariérach a stratách a o tom, ako ovplyvňujú porozumenie a komunikáciu.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvičenie skúsenostným expertom pomôže pochopiť, prečo je dôležitá správna formulácia myšlienok (stručne, jasne, zrozumiteľne) a zabezpečenie adekvátneho prostredia (bez hluku a rušivých prvkov). Skúsenostní experti si zároveň uvedomia, že vyjadrenia klienta musia chápať s prihliadnutím na komunikačné straty.</p> <p>V tejto fáze vzdelávania zdravotne postihnutých osôb je potrebné zistiť, ako dokážu jednotliví členovia skupiny jednoduchšie spolupracovať a či sa im spolupracuje lepšie v jednostrannom alebo obojstrannom komunikačnom prostredí a na základe toho sa musia prehodnotiť aj ich ciele.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 2.7	
TÉMA	3, 6, 7, 12, 13 (Nástroje a techniky stratégie hľadania zamestnania)
Názov aktivity	Vyjadrovanie citov
Pedagogický cieľ	Prehlbovanie sebapoznania a rozvoj komunikačných zručností
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	25 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Hranie rolí
Nástroje/pomôcky	Vopred pripravené kartičky s opismi rôznych citov
Opis aktivity	
<p>Školiteľ napíše na kartičky výroky vyjadrujúce rôzne citové rozporenia (radosť, zlosť, smútok, strach atď.). Každý účastník si vytiahne kartičku. Pripraví sa, naladí sa do príslušného citového rozporenia a potom účastníci po jednom predvedú správanie zodpovedajúce danej emócií, pričom pri predvádzaní emócie napísanej na kartičke používajú neverbálne nástroje. Úlohou ostatných členov skupiny je uhádnuť, aký emocionálny stav ich kolega predviedol. Následne diskutujú o tom, aké komunikačné prvky im pomohli rozpoznať danú emóciu.</p> <p>Na záver cvičenia účastníci vypracujú zoznam jednoznačných neverbálnych signálov, znakov a prediskutujú špecifické rozdiely v jednotlivých cieľových skupinách (na tvári mentálne postihnutých osôb sa neodrážajú emócie, klienti s poruchami autistického spektra nerozumejú emocionálnym signálom...)</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie rozvíja súbor neverbálnych nástrojov a pomáha ich interpretovať.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 2.8	
TÉMA	3, 4, 6, 12
Názov aktivity	Čo sa skrýva v klientovi?
Pedagogický cieľ	
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	10 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Pracovný list – skupinová práca
Nástroje/pomôcky	Fotokópia pracovného listu pre každého účastníka, perá, 1 flipchartový papier upevnený na stenu, fixky
Opis aktivity	
<p>Školiteľ zostaví zoznam rôznych prejavov správania klienta, ktoré spozoroval počas rozhovorov, členovia skupiny hú môžu doplniť. Následne im odovzdá pracovný list s týmto zoznamom. Členovia skupiny prehodnotia jednotlivé prípady, a následne v rámci skupinovej práce ku každej forme správania doplnia niekoľko dôvodov, ktoré by mohli byť príčinou správania daného klienta. Cvičenie je pre školiteľa príležitosťou presvedčiť členov skupiny o tom, že určitá forma správania môže mať viacero dôvodov a preto by skúsenostný expert nemal uvažovať stereotypne a nemal by ich brať ani osobne.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cieľom cvičenia je odstrániť skresľovanie a nereálne predstavy o klientovi, ktoré vyplývajú zo sebahodnotenia alebo nedostatočných poznatkov skúsenostného experta.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 2.9	
TÉMA	3, 4, 6, 12
Názov aktivity	Asertívna komunikácia
Pedagogický cieľ	Rozvoj komunikačných schopností
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	70 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Štruktúrované cvičenie
Nástroje/pomôcky	Projektor, laptop, pracovné listy so situačnými cvičeniami
Opis aktivity	
<p>Školiteľ v spolupráci s asistentom predstaví tri rôzne komunikačné situácie s dôrazom na rozdiely medzi verbálnymi, neverbálnymi a paraverbálnymi prejavmi agresívnej, pasívnej a asertívnej komunikácie. Potom budú formou riadenej diskusie skúmať rozdiely v komunikácii a to, aké účinky (činy, myšlienky, emócie) vyvolávajú jednotlivé štýly komunikácie. Ktorá forma komunikácie je efektívnejšia? Po diskusii skupina formou burzy nápadov (brainstormingu) zosumarizuje nástroje asertívnej komunikácie vrátane príkladov verbálnej, neverbálnej a paraverbálnej komunikácie. Príklady sa napíšu na flipchartový papier. Definície troch rôznych komunikačných štýlov sa premietnu pomocou projektora a opakovane sa utvrdí súbor nástroj asertívnej komunikácie.</p> <p>Po teoretickom zhrnutí nasleduje praktické upevňovanie vedomostí formou práce vo dvojiciach. Každá dvojica dostane za úlohu jednoduchú situáciu. Dvojice sa pripravujú a spoločne sa zamyslia nad tým, ako by sa dala daná situácia predstaviť formou asertívnej komunikácie a napokon danú situáciu zahrajú pred celou skupinou. Na záver školiteľ vyzdvihne dobré príklady.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Je dôležité, aby v praktickej časti cvičenia školiteľ členov skupiny motivoval k tomu, aby prezentovali situácie, s ktorými sa bežne stretávajú a ktoré úspešne zvládajú v reálnom živote. Nástroje asertívnej komunikácie je možné rozvíjať.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 2.10	
TÉMA	6, 7, 12
Názov aktivity	Skladačka
Pedagogický cieľ	Rozvoj komunikačných, interaktívnych a kooperačných schopností
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	30 min.
Prostredie	Dva stoly so stoličkami
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Štruktúrované cvičenie v malých skupinách
Nástroje/pomôcky	2x5 obálok s rozstrihanými obrázkami geometrických útvarov, 2 stoly
Opis aktivity	
<p>Účastníci pracujú v dvoch skupinách. Každá skupina dostane 5 obálok. V obálkach sú kúsky papiera rôznej veľkosti a každá skupina z nich musí poskladať 5 geometrických útvarov rovnakej veľkosti. Úloha sa považuje za dokončenú vtedy, keď bude na stole vedľa seba poukladaných 5 geometrických útvarov rovnakej veľkosti a rovnakého tvaru. Ak budú účastníci pri práci klásť otázky, školiteľ im neodpovie, len ich ubezpečí, že riešenie úlohy závisí len od nich a zopakuje, že musia poskladať 5 geometrických útvarov rovnakej veľkosti a rovnakého tvaru.</p> <p>Úloha sa považuje za dokončenú vtedy, keď obidve skupiny oznámia, že úlohu splnili, alebo že sa vzdali.</p> <p>Po dokončení cvičenia sa uskutoční diskusia v súvislosti so sebazoznaním: každý účastník sa podelí o svoje pocity počas práce na zadaní - čo robil, z čoho mal nepríjemné pocity, či prácu usmerňoval a organizoval alebo sa stiahol do úzadia, či svojim kolegom v skupine pomáhal.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie účastníkom pomôže uvedomiť si, akú úlohu plnia pri tímovej práci. Môže sa využívať aj na budovanie či upevňovanie tímu.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 2.11	
TÉMA	3, 4, 6, 7, 12
Názov aktivity	Trh zručností
Pedagogický cieľ	Rozvoj komunikačných, interaktívnych a kooperačných schopností
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	30 min.
Prostredie	Voľný priestor vytvorený uprostred miestnosti
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Štruktúrované cvičenie
Nástroje/pomôcky	10x5 kartičiek s rôznymi zručnosťami rozdelených do balíkov po 5 kusov (v každom balíku sú rôzne kartičky)
Opis aktivity	
<p>Každý účastník dostane 5 kartičiek so zručnosťami a musí rozhodnúť, či danými zručnosťami disponuje. Účastníci si z balíka povyberajú zručnosti, ktorými nedisponujú a postupne ich ponúkajú ostatným členom skupiny na výmenu za také zručnosti, ktorými disponujú. Cieľom cvičenia je, aby každý účastník mal u seba len kartičky s vlastnými zručnosťami. Kartičky so zručnosťami bude mať aj školiteľ, účastníci môžu „obchodovať“ a s ním.</p> <p>Na záver cvičenia sa účastníci zamyslia nad tým, ako by mohli svoje existujúce zručnosti čo najlepšie využiť pri práci skúsenostného experta a o svoje myšlienky sa podelia s celou skupinou.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvičenie je možné použiť aj pri práci so zdravotne postihnutými osobami, ktoré si budú vyberať zručnosti, ktorými disponujú, a ktoré môžu využiť na trhu práce. Záverečná spätná väzba účastníkov je mimoriadne dôležitá pre lepšie uvedomenie si svojich zručností.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 2.12	
TÉMA	4, 12
Názov aktivity	Aké sú výhody zmenenej pracovnej schopnosti / zdravotného postihnutia?
Pedagogický cieľ	Nové rámcovanie.
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	20 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Skupinová diskusia
Nástroje/pomôcky	2 flipchartové papiere, 2 fixky rôznych farieb
Opis aktivity	
Školiteľ požiada členov skupiny, aby vymenovali, aké problémy so zamestnaním zvyčajne uvádzajú iné osoby so zdravotným postihnutím. Uvádzané ťažkosti sa napíšu na flipchartový papier. Výhody zmenenej pracovnej schopnosti / zdravotného postihnutia osoby a ich aspekty, ktoré sa dajú využiť na trhu práce, sa napíšu na druhý flipchartový papier fixkou inej farby.	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie sa môže účinne využívať aj pri práci so zdravotne postihnutými osobami. Umiestnením oboch hárkov papiera vedľa seba je možné negatívnu bilanciu zmeniť.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 2.13	
TÉMA	5, 12
Názov aktivity	Eisenhowerova metóda
Pedagogický cieľ	Rozvoj analytických, systematizačných a organizačných schopností
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	20 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Individuálna práca
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, perá
Opis aktivity	
<p>Školiteľ účastníkom stručne vysvetlí podstatu Eisenhowerovu metódy, jej metodickú účinnosť a funkciu. Potom požiada členov skupiny, aby vychádzajúc z vlastného zamestnania umiestnili svoje činnosti a úlohy do šablóny „naliehavé - dôležité, naliehavé - nedôležité, nenaliehavé - dôležité a nenaliehavé“.</p> <p>Po dokončení šablóny každý člen skupiny referuje o tom, s čím mal problémy pri plnení úlohy. V ďalšom kroku budú účastníci spoločne diskutovať o tom, akými otázkami môžu svojim klientom pomôcť zosumarizovať svoje úlohy vyplývajúce z hľadania zamestnania a určiť si poradie ich dôležitosti.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Pri práci so zdravotne postihnutými osobami je toto cvičenie mimoriadne dôležité najmä preto, lebo im umožňuje uvedomiť si svoje povinnosti vyplývajúce z hľadania zamestnania, ale aj preto, aby sa pred začatím ich realizácie naučili stanoviť si poradie ich dôležitosti.</p>	

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Aktivita č. 2.14	
TÉMA	7
Názov aktivity	Záver dňa
Pedagogický cieľ	Reakcie
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	20 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Signalizačné svetlo
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, perá
Opis aktivity	
<p>Účastníci sa zamyslia nad tým, čo sa naučili počas dňa. V rámci krátkeho kola poskytovania spätnej väzby sa každý účastník podelí o svoje myšlienky v súvislosti s dňom. Každý musí pomenovať nejakú úlohu či metódu, ktorú považoval počas dňa za mimoriadne dobrú a užitočnú. Školiteľ názory účastníkov zosumarizuje a deň ukončí.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvičenie skúsenostným expertom umožní uvedomiť si, akými novými myšlienkami a skúsenosťami rozšírili svoje nástroje za uplynulé dva dni.</p>	

3. deň

Aktivita č. 3.1	
TÉMA	7
Názov aktivity	Úvodné kolo
Pedagogický cieľ	Zapojenie účastníkov do skupinovej práce dňa
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	10 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Kreslenie, prieskum
Nástroje/pomôcky	Predmety umiestnené uprostred
Opis aktivity	
<p>Účastníci si z predmetov umiestnených uprostred vyberú jeden predmet a pomocou neho povedia, v akej nálade prišli na školenie, čo v nich ešte doznieva z predchádzajúceho dňa a do akej miery sa budú vedieť aktívne zapojiť do činnosti v priebehu dňa.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvičenie možno účinne použiť aj v skupine zdravotne postihnutých osôb, keďže im môže pomôcť zabudnúť na svoje ťažkosti a voľne sa zapájať do skupinovej práce počas dňa.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 3.2	
TÉMA	3, 4, 6, 9, 12, 13 (Nástroje a techniky hľadania zamestnania)
Názov aktivity	Diablov advokát
Pedagogický cieľ	Rozvoj schopnosti diskutovať a presadzovať vlastné záujmy
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	20 min.
Prostredie	Stoličky zoradené oproti sebe do dvoch radov
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Príprava v malých skupinách, diskusné fórum
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, perá
Opis aktivity	
<p>Školiteľ rozdelí skupinu na dve časti. Členovia prvej skupiny sú „advokáti anjela“, ktorých úlohou je uvádzať argumenty ZA zamestnávanie osôb so zníženou pracovnou schopnosťou / zdravotným postihnutím (čo dokážu ponúknuť zamestnávateľovi). Členovia druhej skupiny sú „advokáti diabla“, ktorých úlohou je uvádzať argumenty PROTI zamestnávanej týmto osôb: vystupujúc v roli zamestnávateľa vysvetľujú, aké požiadavky a očakávania majú voči svojim zamestnancom. Obidve skupiny si sadnú oproti sebe na stoličky a pod vedením školiteľa začnú diskutovať a navzájom sa presvedčať o tom, že sa oplatí zamestnávať osoby so zníženou pracovnou schopnosťou. Účastníci, ktorí majú nápady či argumenty, ktoré by sa mohli použiť ako argumenty druhej strany, si môžu počas cvičenia presadnúť na opačnú stranu. (Ak to školiteľ uzná za potrebné, skupiny si môžu zmeniť aj svoje strany.)</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Pri práci so zdravotne postihnutými osobami je toto cvičenie mimoriadne dôležité aj z toho dôvodu, že im pomáha uvedomiť si vlastnú hodnotu. Dôkazy a argumenty, ktoré počas cvičenia odznejú, sa zapíšu na tabuľu vrátane počtov ich opakovania, čím sa posilňuje zmysel účastníkov pre realitu.</p>	

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Aktivita č. 3.3	
TÉMA	8, 9
Názov aktivity	Aktéri trhu práce (sieť)
Pedagogický cieľ	Prehľbovanie poznatkov o trhu práce a partnerských sieťach
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	30 min.
Prostredie	Samostatný stôl pre každú skupinu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Príprava v malých skupinách, diskusné fórum
Nástroje/pomôcky	Flipchartové papiere pre každú skupinu, fixky
Opis aktivity	
<p>Účastníci reprezentujúci rôzne krajiny pracujú počas tohto cvičenia samostatne. Na flipchartových papieroch pripravujú prehľad a grafické znázornenie aktérov trhu práce vo svojej krajine a ich vzťahy. Výsledok práce odprezentujú pred celou skupinou.</p> <p>Na konci cvičenia si podľa jednotlivých krajín pripravujú zoznam možností zaradenia činnosti skúsenostného experta do existujúceho systému v danej krajine.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie prostredníctvom rozšírenia vedomostí skúsenostným expertom umožní zdravotne postihnuté osoby správne nasmerovať pri riešení ich problémov so zamestnaním.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov

Aktivita č. 3.4	
TÉMA	13
Názov aktivity	Ťažkosti pri hľadaní zamestnania
Pedagogický cieľ	Úvod to problematiky hľadania zamestnania
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	15 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Burza nápadov
Nástroje/pomôcky	2 hárky flipchartového papiera zavesené vedľa seba
Opis aktivity	
<p>Zopakovanie cvičenie 2.12 v prípade potreby aj pomocou flipchartového papiera používaného pri tomto cvičení. Účastníci za pomoci školiteľa pripravia finálny zoznam ťažkostí súvisiacich s hľadaním zamestnania. Vedľa tohto hárku školiteľ zavesí nový hárk papiera, na ktorý budú účastníci zapisovať návrhy na riešenie jednotlivých ťažkostí. Aktuálne návrhy účastníkov sa môžu zapísať už v tejto fáze cvičenia.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvičenia prostredníctvom metódy vytvorenia nového rámca účastníkom pomôže vnímať problémy z iného hľadiska a hľadať alternatívne riešenia.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 3.5	
TÉMA	13, 4
Názov aktivity	Pyramídy hľadania zamestnania
Pedagogický cieľ	Nové rámcovanie. Konfrontácia s iracionálnymi predstavami.
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	40 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané najprv jedného, potom do dvoch kruhov
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Štruktúrované cvičenie (skupinová práca, prezentácia)
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, perá, 2 hárky flipchartového papiera, 2 fixky rôznych farieb
Opis aktivity	
<p>Zopakovanie poznatkov o e-vzdelávaní s pomocou školiteľa. Školiteľ zadefinuje termín „informácie o zamestnaní“: „Všetky informácie, ktoré sa týkajú novovytváraných pracovných pozícií, existujúcich pozícií alebo potenciálne voľných pracovných miest.“</p> <p>Účastníci pokračujú v burze nápadov a zapisujú ich na flipchartový papier, ktorý používali počas cvičenia <i>História mojich zamestnaní</i> - kde, ako a v akých situáciách je možné nájsť informácie o zamestnaní. Mali napísať aspoň 20 rôznych informačných situácií alebo databáz. V ďalšom kroku účastníci zhodnotia zdroje informácií z hľadiska toho, či sú z ich strany potrebné ďalšie činnosti na získanie informácie. Následne znázornia <i>aké percento uchádzačov o zamestnanie využíva jednotlivé zdroje pri hľadaní zamestnania</i>.</p> <p>Školiteľ účastníkov rozdelí do dvoch skupín, ktorých úlohou je uvažovať o tom, čo by ako zamestnávateľa urobili v záujme toho, aby našli vhodného odborníka pre pracovnú pozíciu, ktorú musia obsadiť v záujme splnenia danej úlohy.</p> <p>V prvom kroku je potrebné zozbierať čo najviac možností (po tejto fáze si skupiny porovnávajú a svoje nápady a doplnia zoznamy).</p> <p>Následne budú jednotlivé možnosti analyzovať z hľadiska efektívnosti nákladov.</p> <p>Nakoniec na základe tejto analýzy navrhnú poradie potrebných krokov.</p> <p>Skupiny spoločne prediskutujú svoje výsledky a na základe toho sa pokúsia zostaviť z hľadiska zamestnávateľa najoptimálnejšie poradie krokov.</p> <p>Školiteľ za účelom utvrdenia výsledkov ukáže diapoziť s pyramídou hľadania zamestnania a stručne vysvetlí, ako uvažujú zamestnávateľa a ako typickí uchádzači o zamestnanie, pričom zdôrazní rozdiely v ich prístupoch a poukáže na rôznorodosť a rozsah úloh súvisiacich s hľadaním zamestnania. Účastníkom stručne vysvetlí, že hľadanie zamestnania má mnohé rôzne formy a preto je vhodné všetky vyskúšať a používať, keďže tým sa zvyšuje ich šanca na zamestnanie.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie zvyšuje pocit spokojnosti z dosiahnutého výsledku a sebahodnotenie, pričom zároveň poukazuje na to, že za svoju úspešnosť zodpovedá aj samotný uchádzač o zamestnanie.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 3.6	
TÉMA	5, 13 (Nástroje a techniky stratégie hľadania zamestnania)
Názov aktivity	Pasívne hľadanie zamestnania – špekulatívne hľadanie zamestnania
Pedagogický cieľ	Nové rámcovanie. Konfrontácia s iracionálnymi predstavami.
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	25 min.
Prostredie	Účastníci pracujú pri dvoch stoloch
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Práca v malých skupinách, plenárna diskusia
Nástroje/pomôcky	2 flipchartové papiere, fixky rôznych farieb
Opis aktivity	
<p>Školiteľ rozdelí účastníkov do dvoch skupín. Obidve skupiny majú rovnakú úlohu - vytvoriť vlastný vývojový diagram znázorňujúci hľadanie zamestnania zdravotne postihnutých osôb / osôb so zníženou pracovnou schopnosťou. Diagramy potom hovorcovia obidvoch skupín prezentujú pred celou skupinou.</p> <p>Školiteľ počas prezentácie zaznamená slovesá a činnosti poukazujúce na pasívny postoj, zosumarizuje ich poukáže na ich nevýhody: čakanie, odkázanosť, bezmocnosť... Následne predstaví aktívnu formu hľadania zamestnania.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie zvyšuje pocit spokojnosti z dosiahnutého výsledku a sebahodnotenie, pričom zároveň poukazuje na to, že za úspešnosť zodpovedá aj samotný uchádzač o zamestnanie.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 3.7	
TÉMA	6, 13 (Nástroje a techniky stratégie hľadania zamestnania)
Názov aktivity	Pomoc pri písaní životopisu (CV)
Pedagogický cieľ	Rozširovanie poznatkov
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	40 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Riadený rozhovor
Nástroje/pomôcky	1 flipchartový papier, fixky
Opis aktivity	
<p>Účastníci si spolu so školiteľom zopakujú poznatky o e-vzdelávaní. Školiteľ s pomocou účastníkov zdefiniuje cieľ životopisu. Spoločne diskutujú o tom, aké informácie je potrebné získať a upresniť, aby klient mohol napísať dobrý životopis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - osobné údaje a ich nevyhnutnosť - vzdelávanie (kurzy, školenia na pracovisku, ako aj poznatky získané počas neukončeného štúdia...) - pracovné skúsenosti, vykonávané pracovné činnosti - zručnosti, špeciálne kompetencie - ďalšie informácie, ktoré by mohli pomôcť zamestnávateľovi - stanovenie cieľového zamestnania či pracovnej pozície na základe uvedených zručností, pracovných skúseností a kompetencií <p>Stručná prezentácia osobného/individuálneho životopisu - všeobecného životopisu - životopisu napísaného na základe zamestnávateľom inzerovaného pracovného miesta.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie zvyšuje pocit spokojnosti z dosiahnutého výsledku a sebahodnotenie, pričom zároveň poukazuje na to, že za svoju úspešnosť zodpovedá aj samotný uchádzač o zamestnanie.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 3.8	
TÉMA	3, 4, 13 (Nástroje a techniky stratégie hľadania zamestnania)
Názov aktivity	Pracovný pohovor
Pedagogický cieľ	Rozvoj komunikačných schopností, posilnenie sebadôvery
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	60 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do dvoch malých kruhov. Potom zmena usporiadania: jeden stôl s dvomi stoličkami, ostatné stoličky usporiadané do polkruhu okolo nich.
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Štruktúrované cvičenie (práca v malých skupinách, plenárna diskusia)
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, perá, stôl s dvomi stoličkami pre účely situačných cvičení
Opis aktivity	
<p>Účastníci pracujú v dvoch skupinách. Prvá skupina zostaví zoznam vecí, na ktoré musí uchádzač o zamestnanie dbať pri príchode na pohovor (oblečenie, predstavenie sa, verbálna a neverbálna komunikácia, podanie ruky...). Druhá skupina vytvorí zoznam otázok, na ktoré sa zvyčajne pýtajú počas pracovného pohovoru.</p> <p>Prezentácia úlohy a následné doplnenie zo strany druhej skupiny a školiteľa.</p> <p>Dvaja dobrovoľníci predvedú pracovný pohovor (pred predvedení situácie školiteľ predstaviteľovi zamestnávateľa aj uchádzača pomôže s prípravou, spoločne sa dohodnú na podmienkach predvedenej situácie). Ostatní si pohovor vypočujú, robia si poznámky a na záver sa v rámci plenárnej diskusie zdôraznia vhodne použité nástroje.</p>	
Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie pomáha rozvíjať komunikačné schopnosti a zvyšuje sebadôveru.	

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Aktivita č. 3.9	
TÉMA	5 ,12
Názov aktivity	SMART PLÁN
Pedagogický cieľ	Podnecovanie k činom
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	20 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Prezentácia, plenárna diskusia
Nástroje/pomôcky	Projektor, laptop, vopred pripravené diapozitívy
Opis aktivity	
Školiteľ na základe diapozitívov vysvetlí teóriu plánu SMART. Účastníci môžu klásť otázky a následne sa zamyslia nad tým, ako môže skúsenostný expert pomáhať svojmu klientovi pri efektívnom hľadaní zamestnania pomocou plánu SMART.	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie sa bude používať aj pri neskoršej individuálnej a skupinovej práci, počas ktorej budú účastníci musieť pri hľadaní zamestnania postupovať podľa plánu SMART a viesť si záznam o svojich úlohách a skúsenostiach. Môže by najúčinnjším nástrojom podnecujúcim klienta k činnosti.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 3.10	
TÉMA	13 (Nástroje a techniky stratégie hľadania zamestnania)
Názov aktivity	Ťažkosti pri hľadaní zamestnania – preklopenie
Pedagogický cieľ	Nové rámcovanie
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	20 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Plenárna diskusia
Nástroje/pomôcky	Flipchartové papiere z predchádzajúcich cvičení
Opis aktivity	
Členovia skupiny hľadajú riešenia a alternatívy k ťažkostiam uvedeným v zozname vytvorenom v rámci cvičenia 3.4 a napíšu ich na flipchartový papier. Krátka prezentácia o perspektívach a nástrojoch kognitívnej behaviorálnej terapie.	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie pomáha zmeniť myslenie skúsenostných expertov aj klientov v súvislosti so sťažujúcimi faktormi.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 3.11	
TÉMA	3, 4, 6, 12
Názov aktivity	Motivácia a spôsoby ukončenia vzťahu s klientom
Pedagogický cieľ	Rozvoj schopnosti riešenia konfliktov
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	20 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Plenárna diskusia
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, perá
Opis aktivity	
V rámci riadeného rozhovoru sa objasní, ako môže skúsenostný expert postupovať v prípade nemotivovaných klientov a ako dokáže odhaliť nedostatok motivácie. Definovanie spôsobov ukončenia vzťahu s klientom a burza nápadov pre účely ukončenia vzťahu.	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Prvoradým cieľom tohto cvičenia je vymedziť hranice kompetencií.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. 3.12	
TÉMA	1, 2
Názov aktivity	Čo ma robí dobrým skúsenostným expertom?
Pedagogický cieľ	Prehĺbenie sebapoznania
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	10 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Individuálna práca
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, perá
Opis aktivity	
<p>Každý účastník doplní vynechané časti nasledujúcej vety: Budem dobrým skúsenostným expertom, lebo som, lebo dokážem (osobnostné vlastnosti, zručnosti, pracovné skúsenosti, kvalifikácie...) Každý účastník prečíta svoju doplnenú vetu. Keby sa niekto chcel porozprávať o pocitoch, môže to urobiť na konci cvičenia.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvičenie skúsenostným expertom pomáha uvedomiť si, že svoje zručnosti a osobnostné vlastnosti budú vedieť využiť pri svojej práci.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov

Aktivita č. 3.13	
TÉMA	7
Názov aktivity	Záver školenia
Pedagogický cieľ	Reakcie
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	20 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Signalizačné svetlo
Nástroje/pomôcky	Hárky papiera veľkosti A4, perá
Opis aktivity	
<p>Každý účastník si premyslí, čo si zo školenia odnáša. Účastníci sa v krátkosti podelia o svoje myšlienky a dojmy s ostatnými. Každý by mal pomenovať úlohu alebo metódu, ktorú za uplynulé 3 dni považoval za obzvlášť dobrú a užitočnú. V ďalšom kole reakcií každý povie ostatným členom skupiny nejakú myšlienku, ktorá podľa neho najviac vystihuje prácu skúsenostného experta. Školiteľ tieto myšlienky zosumarizuje a trojdňové školenie ukončí.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvičenie umožňuje skúsenostnému expertovi uvedomiť si, aké nápady a skúseností získal za uplynulé 3 dni.</p>	

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Doplnkové cvičenia na pomoc pri práci s vybranými metódami:

Aktivita č. I	
TÉMA	3, 4
Názov aktivity	Štyri uši
Pedagogický cieľ	Nové rámcovanie. Rozvoj komunikačných zručností.
Cieľová skupina	Skúsenostní experti / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	40 min.
Prostredie	Stoličky zoradené do štyroch kruhov
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Individuálna práca s textom, práca v malých skupinách, hranie rolí, plenárna diskusia
Nástroje/pomôcky	Vopred pripravené pracovné listy, šablóna na dopĺňovanie pripravená na flipchartovom papieri
Opis aktivity	
<p>Školiteľ skupine stručne vysvetlí teóriu kvadrantu správy. Účastníkov rozdelí do štyroch malých skupín, v ktorých budú diskutovať o tejto teórii a pomocou pracovného listu sa zamyslia nad tým, ktorú časť kvadrantu správy predstavuje daná situácia a pracovný list vyplnia. Malé skupiny danú situáciu predvedú pred celou skupinou a potom ju budú spoločne analyzovať. Za pomoci školiteľa určia, ktoré aspekty kvadrantu správy boli najvýraznejšie v jednotlivých spôsoboch predstavenia danej situácie. Riešenie doplnia do príslušného „ucha“ na flipchartovom papieri.</p> <p>Pri tomto cvičení je dôležité, aby si účastníci uvedomili, že pre správne reagovanie v komunikačnej situácii musíme mať otvorené obe uši pre všetky štyri aspekty</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
Cvičenie rozširuje teoretické poznatky o komunikácii, čím zároveň výrazne rozširuje súbor nástrojov asertívneho správania.	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. II	
TÉMA	4
Názov aktivity	4 úlohy na tvorbu slov
Pedagogický cieľ	<ul style="list-style-type: none"> ● možnosti využitia určitej témy, iniciatívy, koncepcie či problematiky pre rozvoj schopnosti dosiahnuť konsenzus sú nesmierne široké. ● aby účastníci širšie chápali rôzne názory v súvislosti s jednotlivými témami školenia ● rozhodovanie skôr na báze konsenzu a širšia spoločná vízia v súvislosti s novou iniciatívou ● aby účastníci získali lepší prehľad o relevantných otázkach ovplyvňujúcich alebo spôsobujúcich zložitú situáciu ● dosiahnuť spoločné pochopenie alebo spoločnú víziu určitého nápadu alebo koncepcie.
Cieľová skupina	Skúsenostný expert / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	40 min
Prostredie	V miestnosti, stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14
Metóda	Individuálna a skupinová práca, frontálna diskusia
Nástroje/pomôcky	Papier, perá, flipchartová tabuľa
Opis aktivity	
<p>Účastníkov požiadajte, aby napísali 4 slová, ktoré im napadnú, keď počujú dané slovo. Nemôžu sa pritom poradiť s ostatnými, majú napísať len vlastné nápady. Ak sa vám zdá, že váhajú, pripomeňte im, že neexistujú „správne“ ani „nesprávne“ slová, ide len o ich vlastné nápady.</p> <p>Potom členov skupiny požiadajte, aby vytvorili dvojice. Vo dvojiciach dostanú 8 slov, ktoré zastupujú dané slovo - v tomto prípade „konflikt“. Požiadajte ich, aby sa dohodli na 4 slovách z pôvodných 8 slov, čiže 4 slová budú musieť vyradiť. <i>Môže to viesť k rozsiahlej diskusii v súvislosti so slovami a dôvodmi ich výberu/vyradenia. Prostredníctvom tejto diskusie pochopia svoje dôvody pre výber slov a ponímanie pôvodného slova. Rozhodovanie o ponechaní alebo vyradení slovo si bude vyžadovať určitú formu rozhodovania a už samotný tento proces môže byť zaujímavý neskôr v priebehu cvičenia.</i></p> <p>Potom dvojice požiadajte, aby sa pripojili k inej dvojici a celý proces spoločne zopakovali. To znamená, že štvorčlenné skupiny budú diskutovať o 8 slovách, ktoré budú musieť zredukovať na 4 slová. <i>Táto diskusia o pôvodnom slove, do ktorej obidve dvojice vložia svoje poznatky a postrehy nadobudnuté počas predchádzajúcej diskusie, povedie k ešte hlbšiemu pochopeniu daného výrazu.</i></p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Výsledkom budú štvorčlenné skupiny a 4 slová zastupujúce skúmaný pojem. *Tento proces sa môže niekoľkokrát opakovať. V ideálnom prípade sa celá skupina musí dopracovať k 8 slovám.*

Potom nasleduje vyhodnotenie činnosti: V ideálnom prípade sa vybraných 8 slov zviditeľní pre všetkých, napríklad na flipchartovom papieri alebo na tabuli spolu s pôvodným pojmom. Následne sa môžu klásť rôzne súvisiace otázky. Môžete si vybrať z nižšie uvedených otázok alebo sformulovať vlastné relevantné otázky. Skupina už podrobne prediskutovala dané slovo a účastníci teraz môžu zistiť, k čomu sa dopracovali *ako skupina*. U mnohých to môže viesť k uvedomeniu si súvislostí a priniesť nové poznatky, ktoré budú vďaka skupinovej práci ešte bohatšie.

Text pokynov pre účastníkov

Napíšte 4 slová, ktoré vám napadnú, keď si pomyslíte na slovo „konflikt“.

Vytvorte dvojice a snažte sa dohodnúť na 4 slovách, ktoré by ste si z pôvodných 8 slov ponechali, čiže vyradíte 4 slová.

Každá dvojica sa pripojí k inej dvojici a celý postup sa zopakuje.

Školiteľ dohliada nad prácou skupiny!

Aký je váš názor na slová, ktoré zostali?

Naučili ste sa počas tohto cvičenia niečo nové v súvislosti s pôvodným slovom?

Ako ste sa cítili počas toho cvičenia?

Čo ste sa prostredníctvom cvičenia naučili?

Zhrnutie

Možnosti využitia určitej témy, iniciatívy, koncepcie či problematiky pre rozvoj schopnosti dosiahnuť konsenzus sú nesmierne široké. U mnohých to môže viesť k uvedomeniu si súvislostí a priniesť nové poznatky, ktoré budú vďaka skupinovej práci ešte bohatšie. Účastníci pochopia svoje dôvody pre výber slov a ponímanie pôvodného slova. Rozhodovanie o ponechaní alebo vyradení slovo si bude vyžadovať určitú formu rozhodovania.

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. III	
TÉMA	8
Názov aktivity	Veža z cukrovíniiek (marshmallow) a špagiet
Pedagogický cieľ	Rozvoj schopnosti určiť vlastnú rolu v skupine a sebauvedomenia.
Cieľová skupina	Skúsenostný expert / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	45 min
Prostredie	v miestnosti, stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14
Metóda	Individuálna práca, frontálna diskusia
Nástroje/pomôcky	Papier perá, flipchart, 20 kusov špagiet, špagát, stuha, cukrovinka (marshmallow)
Opis aktivity	
<p>V tomto cvičení musia tímy za 18 minút postaviť čo najvyššiu samostatne stojacu vežu z 20 kusov špagiet, 1 m špagátu, 1 m stuhy a jedenej cukrovinky. Na základe skúseností je účastníkom potrebné poskytnúť dostatok času na prediskutovanie úlohy a stratégie a klásť kontrolné otázky.</p>	
Text pokynov pre účastníkov	
<p>Postavte čo najvyššiu samostatne stojacu vežu z 20 kusov špagiet, 1 m špagátu, 1 m stuhy a jedenej cukrovinky marshmallow za 18 minút!</p> <p>Odpovedzte na nasledujúce otázky: Kto bol lídrom? Dokázali by ste splniť túto úlohu bez lídra? Boli členovia tímu aktívni pri spolupráci? Boli všetky nápady akceptované? Aký mal časový limit vplyv na efektívnosť? Čo ste mohli urobiť inak? Oslávili váš tím drobné úspechy?</p>	
Zhrnutie	
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. IV	
TÉMA	10
Názov aktivity	Navrhňte obchodný dom!
Pedagogický cieľ	Zohľadnite aspekty bezbariérovosti a potreby zdravotne postihnutých osôb.
Cieľová skupina	Skúsenostný expert / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	45 min
Prostredie	V miestnosti, stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14
Metóda	Frontálna diskusia, skupinová práca, hranie rolí
Nástroje/pomôcky	Papier, perá, flipchart, farebný papier, nožnice
Opis aktivity	
<p>Účastníci usporiadajú miestnosť tak, aby každý mohol prejsť určitú trasu s otvorenými aj zviazanými očami. Spoločne prediskutujú, aké prekážky musia prekonať, aby splnili úlohu.</p> <p>V miestnosti usporiadanej pre vozíčkarov si traja účastníci zatvoria oči a vyberú si tri východiskové body. Štvrtý účastník bude zdrojom zvuku (použije napr. kľúčenku, zvonček, píšťalu). Úlohou účastníkov so zviazanými očami je dostať sa k zdroju zvuku. Ak sa im to podarí, môžu si zahrať ďalšie kolo.</p> <p>Účastníci pracujú v štvorčlenných skupinách. Každá skupina dostane obrázok chlapca na invalidnom vozíku (Príloha 1). Skupina spoločne pomenuje chlapca na obrázku. Potom obrázok nakreslia.</p> <p>Školiteľ povie účastníkom, že chlapec na obrázku sa chystá na nákupy.</p> <p>Skupiny diskutujú o tom, ktoré štyri veci chce chlapec kúpiť a napíšu ich na hárok papiera. Školiteľ povie účastníkom, že ich úlohou je navrhnuť obchodný dom, v ktorom si chlapec môže kúpiť všetky štyri veci. Pred plánovaním si účastníci premyslia, ako by mal obchodný dom vyzerať. Skupiny dostanú kartičky (Príloha 2). Kartičky si rozdelia do dvoch skupín podľa toho, či nápad na kartičke je alebo nie je súčasťou návrhu daného účastníka.</p> <p>Skupiny si navzájom prezentujú svoje riešenia a diskutujú o aspektoch bezbariérovosti.</p> <p>Skupiny spoločne naplánujú obchodný dom a nakreslia ho na veľký hárok papiera. Odporúča sa, aby povystrihovali farebné papiere a mená jednotlivých účastníkov nalepili na obchody a zariadenia.</p> <p>V hotovom obchodnom dome každý účastník dovedie chlapca do obchodu, kde si môže zakúpiť svoje veci. Členovia skupiny musia skontrolovať, či sú jednotlivé trasy skutočne bezbariérové.</p> <p>Skupiny si navzájom povedia, ako sa im nákup podarilo zrealizovať.</p> <p>Z návrhov obchodných domov môžeme usporiadať výstavku. Obrázok nakupujúceho chlapca môžeme špendlíkom pripevniť na plagát. Obchodné domy plánujte primerane výške, aby sa účastníci mohli počas prestávok zahrať na „kupujúcich“.</p>	
Text pokynov pre účastníkov	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Usporiadajte miestnosť tak, aby každý mohol prejsť určitou trasou s otvorenými aj so zaviazanými očami.

Zamyslite sa nad tým, aké prekážky musíte prekonať, aby ste splnili úlohu.

Potrebujem troch dobrovoľníkov, ktorí si zatvoria oči a odpovedia mi na tri zásadné otázky.

Štvrtý dobrovoľník bude používať nejaký zdroj zvuku (napr. kľúčenku, zvonček, píšťalu).

Účastníci so zaviazanými očami sa musia dostať k zdroju zvuku.

Pracujte v štvorčlenných skupinách. Ukážem vám obrázok chlapca na invalidnom vozíku, ktorý sa chce dostať do obchodného domu a kúpiť si tam určité veci. Porozprávajte sa o tom, aké štyri veci si chce chlapec asi kúpiť a napíšte ich na hárok papiera.

Vašou úlohou je navrhnuť obchodný dom, kde si chlapec môže kúpiť tie štyri veci.

Ako by mal obchodný dom vyzerat? Vezmite si kartičky z Prílohy 2.

Prezentujte svoje riešenia skupine a diskutujte o aspektoch bezbariérovosti.

Dovedte chlapca do toho obchodného domu, kde si môže kúpiť štyri veci, ktoré si zamýšľal kúpiť.

Skontrolujte, či je trasa skutočne bezbariérová.

Povedzte si v rámci skupiny, ako sa vám podarilo nakúpiť.

Zhrnutie

Rozvoj ústneho prejavu, argumentácie a vyjadrenia vlastného názoru. Pozorovanie ľudského správania a životných situácií, diskusia o každodenných situáciách z pohľadu rôznych aktérov.

Tvorivé využívanie, interpretácia a modelovanie vizuálnych znakov, symbolov.

Empatia, tolerancia, spolupráca, ochota pomáhať, zodpovednosť, rozhodovanie, formovanie postojov a názorov, schopnosť diskutovať.

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Aktivita č. V	
TÉMA	10
Názov aktivity	Identifikácia vhodnej pracovnej pozície
Pedagogický cieľ	Nové rámcovanie. Vžitie sa do úlohy zamestnávateľa.
Cieľová skupina	Skúsenostní experti
Trvanie (v minútach)	20 min.
Prostredie	Stoličky usporiadané do dvojíc
Veľkosť skupiny	10-14 osôb
Metóda	Práca vo dvojiciach, plenárna diskusia
Nástroje/pomôcky	Pracovné listy s vopred pripravenými situáciami, hárky papiera veľkosti A4, perá
Opis aktivity	
<p>Dvojice si ťahajú z pracovných listov, ktoré obsahujú osobné potreby zdravotne postihnutej osoby z hľadiska pracoviska. Ich úlohou je zvážiť, na akú pracovnú pozíciu je daný klient vhodný vzhľadom na jeho osobné potreby a aké (reálne) úpravy pracoviska by navrhli zamestnávateľovi v záujme toho, aby klient dokázal vykonávať svoje pracovné povinnosti. Na záver svoje návrhy odprezentujú pred celou skupinou, pričom ich ostatní môžu dopĺňať.</p>	
Zhrnutie – Využívanie aktivity pri práci s osobami so zdravotným postihnutím	
<p>Cvičenie umožňuje skúsenostným expertom porozumieť princípom zosúladenia náplne práce so špeciálnymi potrebami zamestnania.</p>	

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Aktivita č. VI	
TÉMA	11
Názov aktivity	„Ja som...“
Pedagogický cieľ	Uľahčenie definovania osobnosti a predstavenia sa v skupine
Cieľová skupina	Skúsenostný expert / Zdravotne postihnuté osoby
Trvanie (v minútach)	30 min
Prostredie	V miestnosti, stoličky usporiadané do kruhu
Veľkosť skupiny	10-14
Metóda	Individuálna a skupinová práca, frontálna diskusia
Nástroje/pomôcky	Papier, perá, flipchart, fixky
Opis aktivity	
<p>Každý účastník dostane fixku a hárok papiera, na ktorý musí hore napísať svoje meno a šiestimi rôznymi spôsobmi dokončiť vetu „Ja som...“.</p> <p>Účastníci si potom hárok papiera lepiacou páskou prilepia na hrud' a prechádzajú sa dookola po miestnosti a navzájom si čítajú svoje charakteristiky.</p> <p>Navrhnete, aby sa účastníci vzájomne rozprávali aspoň tridsať sekúnd. Po dokončení cvičenia sa „Ja som ...“ hárky účastníkov môžu upevniť na stenu. Ak máte fotografie účastníkov, môžete ich nalepiť na hárky.</p>	
Text pokynov pre účastníkov	
<p>Napíšte svoje meno do hornej časti hárku a potom šiestimi rôznymi spôsobmi doplňte vetu „Ja som...“ .</p> <p>Prilepte si hárky na hrud' lepiacou páskou, prechádzajte sa dookola po miestnosti a čítajte si navzájom svoje vety.</p> <p>Ak ste skončili, môžete si svoj hárok nalepiť na stenu do „galérie účastníkov“.</p>	
Zhrnutie	
<p>Charakterizovaním vlastnej osobnosti a uvedomením si jej charakteristík budeme lepšie poznať vlastnú osobnosť. Prostredníctvom tohto cvičenia zároveň spoznáme aj osobnosť iných. Je to príležitosť prehĺbiť si poznatky o rôznych typoch osobností.</p>	

2. PRÍLOHA – PRACOVNÉ LISTY

Aktivita č. 1.4

JOHARIHO
OKNO

JA

VIEM

NEVIEM

ONI

VEDIA

NEVEDIA



Aktivita č. 1.5

Pôsobenie na iných

Spontánny	3 2 1 1 2 3	Rozvážny, disciplinovaný
Otvorený, nadväzujúci vzťahy	3 2 1 1 2 3	Zdržanlivý, chladný
Prispôsobivý	3 2 1 1 2 3	Presadzuje svoje názory
Váhavý	3 2 1 1 2 3	Rýchlo sa rozhodujúci
Svedomitý	3 2 1 1 2 3	Veľkorysý
Mienkotvorca	3 2 1 1 2 3	Tímový hráč
Nesebecký	3 2 1 1 2 3	Sebavedomý
Chápavý	3 2 1 1 2 3	Konfrontačný

Čísla znamenajú intenzitu vlastnosti:

Napríklad pri charakteristike spontánnosti:

3 = veľmi spontánny

2 = pomerne spontánny

1 = skôr spontánny než disciplinovaný

Aktivita č. 1.8

Rozhovor, analýza potrieb

CHARAKTERISTIKA PRÍPADU

57-ročná žena v súvislosti so zamestnaním už navštívila službu na pomoc rodinám aj úrad práce. Jej posledný pracovný pomer skončil pred tromi rokmi, keď jej manžel náhle zmizol po tom, čo predal ich spoločný dom a peniaze z predaja vzal so sebou. Odvtedy po ňom niet ani stopy. Aj skončenie pracovného pomeru klientky bolo dôsledkom zmiznutia jej manžela, keďže viedla jeho podnikanie.

V dôsledku tejto situácie sa u nej opäť objavila depresia, ktorá v minulosti vznikla v súvislosti s jej predchádzajúcim nádorovým ochorením. Dva roky nepodnikla žiadne kroky v záujme zlepšenia svojho života či riešenia svojej situácie. Pomáhali jej súrodenci a matka, ktorí jej poskytli ubytovanie a stravu. Úrad práce sa v záujme jej zamestnania pokúsil v rámci služieb zamestnanosti uplatniť viacero prostriedkov: ponúkali jej miesto zaučenej pracovníčky. Kvôli nízkej úrovni ponúkaných zamestnaní však začala zvažovať vlastné možnosti a tak sa dostala ku skúsenostnému expertovi, ktorému povedala, že k nemu prichádza s úmyslom nájsť si zamestnanie.

Po zvážení jej celkového zdravotného stavu (dôsledky nádorového ochorenia, gynekologické zákroky, problémy pohybového aparátu, vysoký tlak a depresia) sa jej celkové poškodenie zdravia stanovilo na 41 %. Klienta voči tomu odvolanie nepodala.

V dôsledku ochorenia klientka začala mať závažné problémy aj s ďasnami, v dôsledku ktorých prišla o 80 % chrupu. To jej výrazne sťažovalo reč a aj psychicky ju to veľmi poznačilo. Napriek svojim dobrým komunikačným schopnostiam sa na úradoch hanbila rozprávať.

Séria ťažkostí, ktoré v jej živote za uplynulé roky nastali, poznačili jej mentálny stav (napr. za podpory úradu práce začala navštevovať kurz logistiky, ale kvôli chorobe často chýbala a preto ju nepripustili k skúškam, čo v nej zanechalo hlbokú ranu).

V priebehu prvého interview sa klientka niekoľkokrát rozplakala, ukázalo sa, že na svoje psychické problémy neužíva žiadne lieky, keďže zastáva názor, že lieky jej problémy nevyriešia, pod vplyvom chemických látok bude len spomalená a oťapená.

Klientka má maturitu, na kurzoch získala viaceré kvalifikácie (účtovníctvo, poisťovací agent, pracovník ochrany osôb a majetku, počítačový kurz, vedúca stravovacích zariadení). Hovorí dobre po nemecky, je to skúsená vodička (držiteľka vodičského preukazu kategórie „B“). V predchádzajúcich zamestnaniach získala skúsenosti ako účtovníčka, lektorka BOZP, vedúca stravovacieho zariadenia, obchodníčka, lektorka v oblasti bezpečnosti a manažmentu a zabezpečovala všetky organizačné, manažérske, rokovacie a podnikateľské činnosti spoločnosti pôsobiacej v oblasti ochrany osôb a majetku. Okrem posledných troch rokov bola stále zamestnaná.

Počas neskoršieho stretnutia sa klientka skúsenostnému expertovi zverila so svojimi obavami v súvislosti so zamestnaním: jej manžel si v minulosti zobral spotrebný úver, ktorého ručiteľkou bola ona a na jej konto navyše narobil aj ďalšie dlžoby. Tieto záväzky budú kvôli nedostupnosti manžela (jeho pobyt je stále neznámy) strhávať z príjmu klientky, takže v podstate nedostane žiadne peniaze

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

Ktoré dôležité informácie je potrebné zohľadniť v súvislosti s pomocou klientke získať zamestnanie?

S akými rizikovými faktormi je potrebné počítať v súvislosti s nástupom klientky do zamestnania?

Aké ďalšie informácie by boli potrebné v záujme poskytnutia adekvátnej pomoci? (Aké ďalšie informácie je potrebné zistiť, aké ďalšie otázky je potrebné položiť?)

Aktivita č. 1.9

Praktická realizácia rozhovoru

Aspekty hodnotenia rozhovoru	Hodnotiaca stupnica od 1-5				
	1. dvojica	2. dvojica	3. dvojica	4. dvojica	5. dvojica
Bola komunikácia prispôbená zdravotnému stavu / postihnutiu klienta?					
Podarilo sa zistiť potreby klienta?					
Aká bola bohatosť foriem a efektivita položených otázok?					
Poznámky:					

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

Charakteristika klientov:

Mesiac hľadáte zamestnanie, ale nikde vás nechcú zamestnať. Ste absolvent, v lete ste dokončili štúdium na špeciálnej odbornej škole, kde ste získali kvalifikáciu v odbore pestovanie okrasných rastlín. Nemáte žiadne lekárske potvrdenie, na posúdení zdravotného stavu ste neboli. Žijete so svojou ťažko chorou matkou. Absolvovali ste len test MAWI, pri ktorom vám zistili IQ 60. Netrpíte žiadnou chorobou. Chceli by ste pracovať, ale nie vo svojom odbore, lebo ho nemáte rád. V rozhovore stále odbočujete od témy, napr. chváľte oblečenie asistenta, postavíte sa, dívate sa z okna, pýtate sa na obľúbenú značku jeho auta a pod.

Mali ste pol roka na vybavenie štatútu osoby so zmenenou pracovnou schopnosťou. Dostávate nízku podporu, ale tvrdíte, že pri jej poberaní nemôžete pracovať, nanajvýš niekoľko hodín. (V skutočnosti môžete pracovať hoci aj 8 hodín denne). Boli ste komplexne posúdený kvôli nádorovému ochoreniu tráviacej sústavy. Vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie je stredoškolská maturita. Okrem toho máte osvedčenie absolventa NSP kurzu obchodníka-vedúceho predajne. Ste uchádzač o zamestnanie neregistrovaný na úrade práce. Ste zúfalý, na každého nadávate, sám „za nič nemôžete“ a za to, že ste sa dostal do takejto situácie, môžu iní.

Ste telesne postihnutá osoba so závažnou deformáciou chrbtice. Podporu poberáte z viacerých miest. Boli ste čerstvo posúdený. Ste evidovaný na úrade práce aj v rehabilitačných zariadeniach. Ste kvalifikovaný robotník v oblasti spracovania hydiny a máte skúsenosti len v tejto profesii. Chcete sa okamžite zamestnať, domnievate sa, že ste tu preto, aby vás niekde okamžite zamestnali.

Ste mladý človek so závažným poškodením zraku. Poberáte invalidný dôchodok. Podľa NSP ste kvalifikovaný masér. Máte 70 percentné poškodenia zdravia. Ste neregistrovaným uchádzačom o zamestnanie. K poradcovi vás priviedol jeden z vašich rodičov, ktorý sústavne odpovedá namiesto vás.

Na úrade práce, kde vás pred mesiacom zaradili do evidencie, vám odporúčali, aby ste vyhľadali skúsenostného experta. Predtým sa vám snažili pomôcť pracovníci služby na pomoc rodinám, ale sa im to nepodarilo. Preto ste nahnevaný a už neveríte, že vám dokážu pomôcť - a náležite to aj prejavujete, reagujete frustrované. Dostávate príspevok od samosprávy, chcú vás donútiť vykonávať prácu, na ktorú nie ste spôsobilý. Absolvovali ste 8 ročníkov základnej školy, máte psychické problémy, o ktorých však nehovoríte, a trpíte astmou.

Ste klient trpiaci bipolárnou depresiou a momentálne ste v manickej (hyperaktívnej) fáze. Na odporúčanie jednej z vašich priateľiek ste sa obrátili na túto službu. Poberáte invalidný dôchodok. Máte vysokoškolské vzdelanie, pracovali ste ako učiteľ anglického jazyka, neskôr ste sa venovali tlmočeniu. Pravidelne navštevujete poradcu na úrade práce.

Aktivita č. 2.2

Nekomunikujeme

ÚLOHA:

1 minútu nevysielajte žiaden odkaz a nijakým spôsobom nekomunikujte so svojim partnerom sediacim oproti!!!

ÚLOHA:

Sledujte, aký odkaz k vám vysiela, čo s vami komunikuje váš partner sediaci oproti!
Svoje pozorovania si zapíšte na hárok papiera!!!

Aktivita č. 2.7

Prejavovanie emócií

Už ma to vôbec nebaví!

Nerobte mi zle!

Som pobúrený!

Riadne som sa najedol!

Ani neviem (ešte si to musím rozmyslieť).

Nič dobré z toho nevzájde!

Nedávam tomu žiadnu šancu!

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov

Žiarim šťastím!

Prosím o trochu trpezlivosti!

Cítim sa dotknutý.

Že som mal pravdu!

To ma vôbec nezaujíma.

Aktivita č. 2.8

Čo je v klientovi?

Čo môže byť v klientovi?

Správanie sa klienta voči asistentovi počas rozhovoru

Nervózný

Netrpezlivý

Agresívny

Hyperaktívny

Povýšenecký, mudrujúci

Aktivita č. 2.9

Asertívna komunikácia

PASÍVNA	ASERTÍVNA	AGRESÍVNA
Porušujú jeho práva, využívajú ho	Chráni svoja práva	Porušuje práva iných
Nedosiahne svoj cieľ	Dosiahne svoj cieľ bez toho, aby ublížil iným	Svoje ciele dosahuje na úkor iných
Nešťastný, sklúčený	Cíti sa dobre, má zdravé sebavedomie	Obranný, bojovný, urážlivý a povýšenecký
Rozhodujú namiesto neho iní	Rozhoduje samostatne	Svoje rozhodnutia nanucuje iným
Má zo seba zlý pocit	Vypočuje si iných	Nezaujímajú ho pocity iných
Nedostatok sebadôvery, nízke sebahodnotenie	Sebavedomie, reálne sebahodnotenie	Nedostatok sebadôvery
Váhavý, nevýrazný hlas, zriedkavý očný kontakt, nervózne pohyby, zhrbené držanie tela	Vyrovnaná intenzita hlasu, rovnomerná reč, pokojný tón hlasu, otvorený a rozhodný pohľad, gestá.	Prenikavý, silný hlas, rýchla reč, povýšenecký pohľad, stisnuté pery, hroziaci prst

**Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre
skúsenostných expertov**

SITUAČNÝ NÁCVIK ASERTÍVNEJ KOMUNIKÁCIE

Jednu zo svojich obľúbených kníh ste požičali kamarátke. Keď vám ju vracia, okamžite si všimnete, že prvé dve strany sú roztrhané a tretia strana chýba. Ako sa zachováte a čo jej poviete? Vyriešte túto situáciu asertívne!

Stojíte v rade pri pokladni a zrazu sa niekto postaví pred vás. Ako sa zachováte a čo mu poviete? Vyriešte túto situáciu asertívne!

V prestávkach si s kolegom chodievate von zapáliť. Kolega nikdy nemá cigarety, vždy si ich pýta od vás, ale nikdy vám ich nevráti. Situácia vás začína rozčuľovať. Ako sa zachováte a čo mu poviete? Vyriešte túto situáciu asertívne!

Necítite sa dobre a už dlho čakáte v čakárni u lekára. Už prichádzate na rad, keď do čakárne vstúpi starý pán a prosí, aby ste ho pustili pred seba, lebo si chce dať len predpísať lieky. Ako sa zachováte a čo mu poviete? Vyriešte túto situáciu asertívne!

Váš kamarát oslavuje narodeniny a musíte mu kúpiť darček. Keďže ste si nákup darčeka nechali na poslednú chvíľu, musíte sa za každú cenu dostať do obchodu, ktorý zatvárajú o 20:00 hod. Do obchodu prichádzate 5 minút pred ôsmou a bezpečnostný pracovník vás už nechce vpustiť. Ako sa zachováte a čo mu poviete? Vyriešte túto situáciu asertívne!

Aktivita č. 2.11

Burza zručností

komunikatívny	kooperatívny
vie riešiť konflikty	vidí podstatu
estetický cit	empatický
smelý	súcitíaci
vynaliezavý	pragmatický
mnohostranný	rýchlo sa učiaci
tímový hráč	sebavedomý
spoľahlivý	znalosť cudzích jazykov
poriadkumilovný	dobre znáša jednotvárnosť
chápaný	schopný vyjednávať
vie riešiť problémy	analytický
pružný	zvedavý
zmysel pre humor	samostatný
oduševnený	dôkladný
spoľahlivý	trpezlivý
výkonný	ochotný
má šikovné ruky	iniciatívny
má vodičský preukaz	vytrvalý
dokáže presvedčiť iných	
pokojný	

Aktivita č. 2.13

Eisenhowerova metóda

EISENHOWEROVE KVADRANTY

	NALIEHAVÉ	NENALIEHAVÉ
DÔLEŽITÉ	NÚDZOVÁ SITUÁCIA	KÚZLO
NEDÔLEŽITÉ	PRERUŠENIA	ZLODEJI ČASU

Aktivita č. 3.12

Ukončenie tréningu

Budem dobrým skúsenostným expertom, lebo som, lebo dokážem
(osobnostné vlastnosti, schopnosti, pracovné skúsenosti, kvalifikácie.....).

Aktivita č. I

Štyri uši

Počúvanie štyrmi ušami

Model Schulz von Thuna

Zo správy vysielanej odosielateľom (hovorcom) príjemca (poslucháč) zložitým spôsobom dekóduje informáciu. Na základe rôznych aspektov správy hovoríme o štyroch aspektoch komunikácie – o tzv. **kvadrante správy**.

Správa obsahuje:

1. Fakt (informáciu)

Odosielateľ správy oznamuje partnerovi fakty (informácie), ktoré sa dajú vyjadriť len slovami, napr. Dnes nepršalo. Poskytnuté informácie môžu byť samozrejme správne aj nesprávne. Je len veľmi málo situácií, keď hovoriaci chce prostredníctvom správy poskytnúť len jednu informáciu.

2. Požiadavka (hovoriaci chce u poslucháča niečo dosiahnuť)

Každá správa má svoj účel. Hovoriaci chce poslucháča motivovať – väčšinou k tomu, aby mu venoval pozornosť, ale aj aby:

- niečo urobil,
- niečo neurobil,
- niečo prestal robiť,
- sa nad niečím zamyslel a pod.

Vo väčšine prípadov sa odosielateľ správy snaží niečo dosiahnuť - k zdieľanej informácii často pridáva aj nejakú požiadavku.

3. Sebavyjadrenie (hovoriaci poskytuje informácie aj o sebe)

Každá správa je nositeľom skrytých informácií o jej odosielateľovi. Z tohto hľadiska majú mimoriadny význam neverbálne a paraverbálne prvky komunikácie (reč tela, mimika, gestikulácia, tón hlasu a pod.).

4. Vzťah

Forma oznámenia informácie vypovedá aj o tom, aký má odosielateľ (hovoriaci) názor na príjemcu (poslucháča) a aký je ich vzájomný vzťah (napr. oficiálny, dôverný, intímny, priateľský, či sú v rovnocennom vzťahu alebo vo vzťahu nadriadeného a podriadeného).

Čiže odosielateľ správy (hovoriaci) poskytuje informácie, pričom sa aj sám prejavuje, vyjadruje svoj vzťah k poslucháčovi a zároveň chce (u neho) niečo dosiahnuť.

K tomu, aby počúvajúci (príjemca) dokázal pochopiť všetky informácie poskytnuté hovoriacim (odosielateľom) komplexne - teda celý kvadrant správy - by potreboval štyri uši. Väčšinou je však niektorá z komplexu informácií dôraznejšia ako ostatné. Každý človek disponuje „štyrmi ušami“ a každý by mohol vnímať všetky štyri súčasti informácie súčasne. V závislosti od výchovy a životných skúseností sa však každému z nás javí dôraznejšia iná časť informácie. Ľudia majú pomerne často jedno z uší príliš citlivé, pričom na druhé sotva počujú. Výsledok rozhovoru môže závisieť od toho, ktoré „ucho“ si poslucháč nastaví na „príjem“.

Naša sila je v skúsenostiach – Inovatívny vzdelávací program pre skúsenostných expertov

<p>Ktoré zo štyroch uší počúva?</p> <ul style="list-style-type: none">- Hviezdy jasne žiaria ...- Hviezdy nežiaria! Je to len rozptyl svetla v atmosfére!
<p>Rozbor:</p> <ul style="list-style-type: none">- Čo sa stane, ak ľudia počujú len fakty?- Uveďte príklady osôb, ktorí počujú len fakty!- Ako sa cítite pri komunikácii s takými ľuďmi?
<p>Ktoré zo štyroch uší počúva?</p> <ul style="list-style-type: none">- V tvojej izbe je neskutočný bordel, syn môj! Si hrozne neporiadny! Žiť v takej špine musí byť hrozné!- Mal si dnes v práci zlý deň, ocko?
<p>Rozbor:</p> <ul style="list-style-type: none">- Čo sa stane v ďalšej fáze komunikácie? Podarí sa otcovi dosiahnuť jeho skutočný cieľ?- Uveďte príklady z bežného života, keď ľudia počúvajú len ušom sebavyjadrenia!- Ako sa dajú správy tohto typu preformulovať tak, aby ich príjemca počul aj ušom naladeným na požiadavku?
<p>Ktoré zo štyroch uší počúva?</p> <ul style="list-style-type: none">- Čo je to zelené, čo tu pláva v polievke?- Ak sa ti nepáči moja strava, môžeš ísť na obed k svojej matke!
<p>Rozbor:</p> <ul style="list-style-type: none">- Čo sa stane v tomto prípade?- Aké problémy budú mať títo manželia, ak manželka bude počúvať len ušom naladeným na vzťah?- Uveďte príklady situácií, keď sa správy vnímajú len ušami citlivými na vzťah!
<p>Ktoré zo štyroch uší počúva?</p> <ul style="list-style-type: none">- Drahá, zostalo nám ešte trocha kávy?- Už aj idem a uvarím ti trocha kávy!
<p>Rozbor:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ako dopadnú ľudia, ktorí každú správu vnímajú ako požiadavku? Ako ostatní vnímajú ľudí, ktorí vo všetkom počujú požiadavku?- Uveďte príklady na osoby, ktorí v každej správe počujú požiadavku!- Ako by sme sa mohli chrániť pred ušom príliš citlivým na požiadavky?

Aktivita č. II

Štyri cvičenia na tvorbu slov

Prípady na priradenie pracovných pozícií
34-ročný muž na invalidnom vozíku. V redakcii miestneho vydavateľa časopisov je voľné miesto recepčného. Budova je dvojpodlažná, recepcia sa nachádza na prízemí. Muž býva v centre, vydavateľstvo sa nachádza na periférii.
53-ročná žena, epileptička. Chceli by sme ju zamestnať v miestnej knižnici. Knižnica sa nachádza v jednej z najrušnejších častí mesta. Vykonávala by prácu v zákulisí, zaraďovala by nové knihy do katalógu a v sklade v suteréne knižnice by pripravovala knihy a časopisy na výdaj podľa požiadaviek služby čitateľom.
24-ročný muž s miernym mentálnym postihnutím a poruchou koordinácie pohybov (porucha koordinácie jemnej motoriky ruky). Má ťažkosti s jednoduchými pohybovými úkonmi ako skladanie, zapínanie gombíkov, opasku a pod.) Mal by možnosť zamestnať sa v hypermarkete, kde by zoradzoval a vracal na miesto nákupné vozíky.
47-ročná žena s bipolárnou depresiou. Zamestnala by ju malá firma s 25 zamestnancami vyrábajúca baliace materiály, v ktorej by mala pomocou stoja strihať na mieru a zvrátať nylonové fólie. Vo firme pracujú najmä ženy, pracuje sa na jednu zmenu.
30-ročný muž s ťažkým zrakovým postihnutím. Miestny hotel by ho zamestnal ako maséra. Hotel sa nachádza na periférii mesta. Muž býva v centre.
31-ročný nepočujúci muž. Ovláda posunkovú reč a dokáže čítať z pier. Je vyučeným stolárom. Mohol by vykonávať pomocné stolárske práce v miestnom skanzene, prípadne by mohol pomáhať pri spracovaní obilia či iných fyzických prácach.