

Technický list pro mentory



5. SBĚR SCHOPNOSTÍ

Fáze mentorské intervence	Rozměr	Doba trvání (v minutách)	Počet účastníků (min/max)
Úvodní setkání	Sebeuvědomění	20	2-5
Prvky dimenze Učení schopnosti učit se	<ul style="list-style-type: none"> - Zamyšlení nad minulými zkušenostmi - Vyhodnocení vlastních omezení - Pochopení vlastních motivací - Vyhledávání vlastních zájmů - Hodnocení vlastních aspirací 		
Štítky	Schopnosti, silné stránky, sebereflexe, dovednosti, aspirace		

Cíl činnosti

Tato aktivita pomůže mentees uvědomit si a uvést své dovednosti a schopnosti, aby podpořili své vzdělávací cíle.

Kromě toho pomůže mentees propojit jejich dovednosti se schopnostmi, které jsou často žádané na trhu práce a/nebo s jejich současnými pracovními úkoly. To může také pomoci, aby trh práce nevypadal tak skličujícím způsobem, kdy si každý mentee může najít něco, co odpovídá jeho dovednostem a schopnostem.

Příprava

Vytiskněte nástroj aktivity
Připravte si pera/tužky
Postupujte podle pokynů v nastavení aplikace

Aplikace

Absolvováním této aktivity si mentees ujasní a zviditelní své schopnosti a dovednosti. Propojí je s běžnými dovednostmi, které jsou žádané na trhu práce, a také s tím, co dělají na svých současných pozicích.

Mentees budou při této činnosti vedeni mentorem.

- 1) Přečtěte si list aktivity, vysvětlete ji a odpovězte na případné dotazy.
- 2) Mentees napíší, co umí a co dělají na své současné pozici (včetně minulých zaměstnání) a co všechno dělají rádi a v čem jsou dobří. Mentees by měli uvést vše, co je napadne.
- 3) V dalším kroku požádejte mentees, aby ze seznamu, který vytvořili, zakroužkovali věci, které mají nejraději a ve kterých jsou velmi dobří.

Toto cvičení pomůže mentees zamyslet se a zhodnotit úkoly v jejich současných nebo minulých pozicích, studiích a/nebo projektech, kterých se účastnili, a propojit je s tím, co dělají rádi a co považují za své nejvýraznější a nejlepší dovednosti a schopnosti.



Přímý odkaz na manuál k aktivitě na vzdělávací platformě

<https://upsim.aidlearn.eu/en/>



Nástroj pro aktivity

SCHOPNOSTI

Popište své schopnosti vlastními slovy

Toto cvičení se týká vašeho současného a/nebo minulého pracovního zařazení. Napište si vše.

které umíte, a vše, co děláte na své současné pozici. Rozdělte si detaily.

Uveďte také, co jste dělali v minulých zaměstnáních. Jaké obory jste studovali?

Které předměty tě bavily a které ti šly? Byl jsi

zapojený do jakéhokoli sdružení nebo společnosti na jakékoli úrovni? Pokud ano, co se od vás vyžadovalo a jaké nároky to kladlo na vaše schopnosti? Jak jste se s těmito nároky vypořádal? Máte nějaké specifické zájmy? Jaké nároky jsou kladeny na vaše schopnosti?

Zapište si toho co nejvíce. Buďte tak okázalí, jak jen chcete. Nic nevyklučujte venku.

Oddělte se, pokud jste například dobří v psaní i ve správě. Buďte velmi konkrétní a konkrétní a můžete získat další čtyři nebo pět slov, která popisují váš schopnosti.

Popište své schopnosti

Zakroužkujte věci, které vás nejvíce baví a ve kterých jste opravdu dobří. Je velmi pravděpodobné, že jste dobrý v tom, co tě baví.

Příklady schopností a pracovních úkolů:

Vyjednávání, rozhodování, vedení, informování, psaní, vytváření důvěry, komunikace, prodávat, motivovat, vařit, analyzovat, řešit problémy, být empatický, tvořit. výsledky, tvorba rozpočtu, ptačí pohled na velký proces, vidění souvislostí, improvizace, technické dovednosti (popište je), vzdělávání, trénink, matematika, plánování, organizování, oslovování lidí, manipulace se zvířaty, hudba, malování, inspirace, navrhování ...

Schopnosti	Schopnosti	Schopnosti

