



PORTFÓLIO KOMPETENCIÍ

Meno a priezvisko:

Úvod

Učíme sa počas celého života. Pri zmene práce, hľadaní zamestnania, hľadaní vhodného vzdelávania či iných zmenách spojených s profesijným životom je dôležité mať prehľad o vlastných kompetenciách: vedieť ich vyjadriť a obhájiť. Portfólio kompetencií Vám umožňuje zistiť a zaznamenať vedomosti a zručnosti, ktoré ste nadobudli počas rôznych životných skúseností, napríklad:

- vzdelávacích aktivít (škola, kurzy, rekvalifikácie),
- profesijných skúseností (pracovné pomery, brigády)
- mimopracovných aktivít (voľný čas, rodinný a spoločenský život).

Portfólio kompetencií Vám môže pomôcť:

- pri hľadaní vhodného profesijného smerovania (práce alebo vzdelávania a rekvalifikácie)
- pri písaní životopisu alebo motivačného listu,
- pri príprave na pracovný pohovor,
- v každej situácii kde je potrebné predstaviť Vaše skúsenosti a nadobudnuté vedomosti, zručnosti alebo osobnostné vlastnosti

Predtým, než začnete pracovať s portfóliom, je dôležité vysvetliť niekoľko základných pojmov:

KOMPETENCIA – je nadobudnutou kombináciou vedomostí, zručností a osobnostných vlastností, ktorú človek využíva pri úspešnom vykonávaní určitej činnosti. Kompetencia je určená úrovňou samostatnosti a zodpovednosti.

- **VEDOMOSTI** – fakty, zásady, teórie, postupy, návody – všetky osvojené, pochopené a zapamätané si informácie.
- **ZRUČNOSTI** – schopnosť optimálne vykonávať určité zručnosti.
- **OSOBNOSTNÉ PREDPOKLADY** – charakteristiky osobnosti, ktoré umožňujú úspešné zvládnutie určitého povolania.

Napríklad ak ste pracovali ako murár, medzi Vašimi kompetenciami budú možno nasledovné

- Vedomosti: technické kreslenie, typy a vlastnosti stavebných materiálov...
- Zručnosti: montáž a demontáž lešenia, omietanie a štukovanie, vymurovávanie tehlových konštrukcií...
- Osobnostné vlastnosti: precíznosť, technický talent, praktické myslenie, orientácia v priestore...

Je čas pustiť sa do práce! Váš poradca Vám vysvetlí jednotlivé aktivity, s ktorými sa v portfóliu stretnete.

Krivka života

Hodnotenie (pozitívne alebo negatívne)



Vzdelanie, školenia, kurzy

V nasledujúcej tabuľke uveďte všetky vzdelávania, kurzy, rekvalifikácie, tréningy alebo iné vzdelávacie aktivity, na ktorých ste sa počas Vašej životnej a profesijnej dráhy zúčastnili..

Názov vzdelávacej aktivity a organizácie	Dátum	Obsah vzdelávania (čo som sa naučil?)	Aké dôkazy môžem poskytnúť? (+poradové číslo dokumentu)

Názov a poradové číslo skúsenosti: (Zamestnávateľ:.....) Obdobie:

Čo som robil/čo som sa naučil? (vedomosti a zručnosti)	Aké osobnostné predpoklady som pri tom využil?	Aké dôkazy môžem poskytnúť?

Používané nástroje a stroje:

Dosiahnuté úspechy:

Názov a poradové číslo skúsenosti: (Zamestnávateľ:.....) Obdobie:

Čo som robil/čo som sa naučil? (vedomosti a zručnosti)	Aké osobnostné predpoklady som pri tom využil?	Aké dôkazy môžem poskytnúť?

Používané nástroje a stroje:

Dosiahnuté úspechy:

Názov a poradové číslo skúsenosti: (Zamestnávateľ:.....) Obdobie:

Čo som robil/čo som sa naučil? (vedomosti a zručnosti)	Aké osobnostné predpoklady som pri tom využil?	Aké dôkazy môžem poskytnúť?

Používané nástroje a stroje:

Dosiahnuté úspechy:

Zhrnutie: Moje hlavné kompetencie

Komunikačné kompetencie	Organizačné a riadiace kompetencie	Odborné kompetencie	Počítačové kompetencie	Iné kompetencie

Príloha č. 1: Zoznam slovies

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> analyzovať | <input type="checkbox"/> inštalovať | <input type="checkbox"/> obrábať |
| <input type="checkbox"/> animovať | <input type="checkbox"/> integrovať | <input type="checkbox"/> obsluhovať |
| <input type="checkbox"/> aranžovať | <input type="checkbox"/> intuitívne cítiť | <input type="checkbox"/> oceňovať |
| <input type="checkbox"/> budovať | <input type="checkbox"/> jednať | <input type="checkbox"/> oddeľovať |
| <input type="checkbox"/> chápať | <input type="checkbox"/> klasifikovať | <input type="checkbox"/> odhadovať |
| <input type="checkbox"/> chrániť | <input type="checkbox"/> komunikovať | <input type="checkbox"/> odporúčať |
| <input type="checkbox"/> cítiť | <input type="checkbox"/> kontrolovať | <input type="checkbox"/> odstraňovať |
| <input type="checkbox"/> dávať | <input type="checkbox"/> koordinovať | <input type="checkbox"/> odvolávať sa |
| <input type="checkbox"/> dávať rozkazy | <input type="checkbox"/> kopať | <input type="checkbox"/> odvracať |
| <input type="checkbox"/> delegovať | <input type="checkbox"/> kopírovať | <input type="checkbox"/> ohodnocovať |
| <input type="checkbox"/> diagnostikovať | <input type="checkbox"/> kresliť | <input type="checkbox"/> opravovať |
| <input type="checkbox"/> distribuovať | <input type="checkbox"/> lepiť | <input type="checkbox"/> organizovať |
| <input type="checkbox"/> dodávať | <input type="checkbox"/> majstrovať | <input type="checkbox"/> ovládať |
| <input type="checkbox"/> dohadovať | <input type="checkbox"/> maľovať | <input type="checkbox"/> pamätať si |
| <input type="checkbox"/> dokazovať | <input type="checkbox"/> manipulovať | <input type="checkbox"/> pestovať niečo |
| <input type="checkbox"/> dokončovať | <input type="checkbox"/> mapovať | <input type="checkbox"/> piecť |
| <input type="checkbox"/> dopravovať | <input type="checkbox"/> merať | <input type="checkbox"/> pilotovať |
| <input type="checkbox"/> dosahovať | <input type="checkbox"/> modelovať | <input type="checkbox"/> písať |
| <input type="checkbox"/> dospieť k
niečomu | <input type="checkbox"/> monitorovať | <input type="checkbox"/> plánovať |
| <input type="checkbox"/> dozerať | <input type="checkbox"/> montovať | <input type="checkbox"/> plávať |
| <input type="checkbox"/> dvíhať | <input type="checkbox"/> náborovať | <input type="checkbox"/> počítať |
| <input type="checkbox"/> experimentovať | <input type="checkbox"/> načúvať | <input type="checkbox"/> počúvať |
| <input type="checkbox"/> financovať | <input type="checkbox"/> nahrávať | <input type="checkbox"/> podávať správy |
| <input type="checkbox"/> formulovať | <input type="checkbox"/> nakupovať | <input type="checkbox"/> podnikať |
| <input type="checkbox"/> fotografovať | <input type="checkbox"/> nasledovať | <input type="checkbox"/> podporovať |
| <input type="checkbox"/> generovať | <input type="checkbox"/> nastavovať | <input type="checkbox"/> polievať |
| <input type="checkbox"/> hľadať, bádať | <input type="checkbox"/> navigovať | <input type="checkbox"/> pomáhať |
| <input type="checkbox"/> hovoriť s ľuďmi | <input type="checkbox"/> navrhovať | <input type="checkbox"/> ponúkať |
| <input type="checkbox"/> implementovať | <input type="checkbox"/> objavovať | <input type="checkbox"/> postarať sa |
| <input type="checkbox"/> improvizovať | <input type="checkbox"/> objednávať | <input type="checkbox"/> posudzovať |
| <input type="checkbox"/> iniciovať | <input type="checkbox"/> obmedzovať | <input type="checkbox"/> poučovať |
| <input type="checkbox"/> inšpirovať | <input type="checkbox"/> obnovovať | <input type="checkbox"/> používať |

Príloha č. 1: Zoznam slovies

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> poznávať | <input type="checkbox"/> reprezentovať | <input type="checkbox"/> testovať |
| <input type="checkbox"/> pozorovať | <input type="checkbox"/> reštaurovať | <input type="checkbox"/> tlačiť |
| <input type="checkbox"/> predávať | <input type="checkbox"/> revidovať | <input type="checkbox"/> tlmočiť |
| <input type="checkbox"/> predávať | <input type="checkbox"/> riadiť | <input type="checkbox"/> trénovať, |
| <input type="checkbox"/> prednášať | <input type="checkbox"/> riešiť | <input type="checkbox"/> triediť |
| <input type="checkbox"/> predpisovať | <input type="checkbox"/> riskovať | <input type="checkbox"/> tvarovať |
| <input type="checkbox"/> predpovedať | <input type="checkbox"/> robiť | <input type="checkbox"/> tvoriť |
| <input type="checkbox"/> predstavovať | <input type="checkbox"/> robiť s nástrojmi | <input type="checkbox"/> uchovávať |
| <input type="checkbox"/> predstavovať si | <input type="checkbox"/> rozdeľovať | <input type="checkbox"/> učiť |
| <input type="checkbox"/> predvádzať | <input type="checkbox"/> rozhodovať | <input type="checkbox"/> učiť niekoho |
| <input type="checkbox"/> predvídať | <input type="checkbox"/> rozpočtovať | <input type="checkbox"/> udržiavať |
| <input type="checkbox"/> prejavovať | <input type="checkbox"/> rozprávať | <input type="checkbox"/> udržiavať |
| <input type="checkbox"/> prekladať | <input type="checkbox"/> rozptyľovať, baviť | <input type="checkbox"/> umiestňovať |
| <input type="checkbox"/> premieňať | <input type="checkbox"/> rozširovať | <input type="checkbox"/> umývať |
| <input type="checkbox"/> premýšľať | <input type="checkbox"/> šiť | <input type="checkbox"/> upevňovať |
| <input type="checkbox"/> prenášať | <input type="checkbox"/> skladať | <input type="checkbox"/> upevňovať |
| <input type="checkbox"/> prepisovať | <input type="checkbox"/> skúmať | <input type="checkbox"/> upratovať |
| <input type="checkbox"/> prerábať | <input type="checkbox"/> sledovať | <input type="checkbox"/> upravovať |
| <input type="checkbox"/> presviedčať | <input type="checkbox"/> šoférovať | <input type="checkbox"/> určovať |
| <input type="checkbox"/> presviedčať | <input type="checkbox"/> spájať | <input type="checkbox"/> urýchľovať |
| <input type="checkbox"/> prijímať | <input type="checkbox"/> spisovať | <input type="checkbox"/> usmerňovať |
| <input type="checkbox"/> pripravovať | <input type="checkbox"/> spochybňovať | <input type="checkbox"/> utešovať |
| <input type="checkbox"/> prispôbiť | <input type="checkbox"/> spracovávať | <input type="checkbox"/> uvažovať |
| <input type="checkbox"/> produkovať | <input type="checkbox"/> spravovať | <input type="checkbox"/> uvedomovať |
| <input type="checkbox"/> programovať | <input type="checkbox"/> sprostredkovať | <input type="checkbox"/> variť |
| <input type="checkbox"/> projektovať | <input type="checkbox"/> spúšťať | <input type="checkbox"/> vážiť |
| <input type="checkbox"/> rozvrhnúť | <input type="checkbox"/> stavať | <input type="checkbox"/> vedieť |
| <input type="checkbox"/> publikovať | <input type="checkbox"/> študovať | <input type="checkbox"/> venovať |
| <input type="checkbox"/> radiť | <input type="checkbox"/> súdiť | <input type="checkbox"/> verbalizovať |
| <input type="checkbox"/> reagovať | <input type="checkbox"/> telefonovať | <input type="checkbox"/> viesť, riadiť |
| <input type="checkbox"/> realizovať | <input type="checkbox"/> teoretizovať | <input type="checkbox"/> vnímať |
| <input type="checkbox"/> rehabilitovať | <input type="checkbox"/> tesáť | <input type="checkbox"/> voziť |

Príloha č. 1: Zoznam slovies

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> vyberať | <input type="checkbox"/> zhovárať |
| <input type="checkbox"/> vychovávať | <input type="checkbox"/> zhrnúť |
| <input type="checkbox"/> vyhodnocovať | <input type="checkbox"/> zhromažďovať |
| <input type="checkbox"/> vyjadrovať | <input type="checkbox"/> získavať |
| <input type="checkbox"/> vyjednávať | <input type="checkbox"/> zisťovať |
| <input type="checkbox"/> vykonávať | <input type="checkbox"/> zjednocovať |
| <input type="checkbox"/> vymedzovať | <input type="checkbox"/> zlepšovať |
| <input type="checkbox"/> vymýšľať | <input type="checkbox"/> zmierovať |
| <input type="checkbox"/> vynachádzať | <input type="checkbox"/> zodpovedať |
| <input type="checkbox"/> vypočítavať | <input type="checkbox"/> zostavovať |
| <input type="checkbox"/> vypracovať | <input type="checkbox"/> zvažovať |
| <input type="checkbox"/> vyrábať | <input type="checkbox"/> zvládať |
| <input type="checkbox"/> vyrábať | <input type="checkbox"/> zvyšovať |
| <input type="checkbox"/> vyšetrovať | |
| <input type="checkbox"/> vystavovať | |
| <input type="checkbox"/> vystupovať | |
| <input type="checkbox"/> vysvetľovať | |
| <input type="checkbox"/> vyučovať | |
| <input type="checkbox"/> využívať | |
| <input type="checkbox"/> vyvíjať | |
| <input type="checkbox"/> vyvrátiť | |
| <input type="checkbox"/> vyzdobovať | |
| <input type="checkbox"/> vzdelávať | |
| <input type="checkbox"/> zabezpečovať | |
| <input type="checkbox"/> zaeľovať | |
| <input type="checkbox"/> zakladať | |
| <input type="checkbox"/> zameriavať | |
| <input type="checkbox"/> zariadiť | |
| <input type="checkbox"/> zbierať | |
| <input type="checkbox"/> zdieľať | |
| <input type="checkbox"/> zdokonaľovať | |
| <input type="checkbox"/> zdvíhať | |

Príloha č. 2: Zoznam osobnostných predpokladov

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> analytické myslenie | <input type="checkbox"/> optimizmus | <input type="checkbox"/> spoločenskosť |
| <input type="checkbox"/> asertivita | <input type="checkbox"/> org. schopnosť | <input type="checkbox"/> stabilita |
| <input type="checkbox"/> bezkonfliktnosť | <input type="checkbox"/> organizovanosť | <input type="checkbox"/> starostlivosť |
| <input type="checkbox"/> cieľavedomosť | <input type="checkbox"/> otvorenosť | <input type="checkbox"/> sústredenosť |
| <input type="checkbox"/> ctižiadosť | <input type="checkbox"/> pamäť | <input type="checkbox"/> súťaživosť |
| <input type="checkbox"/> dobrá pamäť | <input type="checkbox"/> pevná vôľa | <input type="checkbox"/> svedomitosť |
| <input type="checkbox"/> dobrosrdečnosť | <input type="checkbox"/> pohotovosť | <input type="checkbox"/> technický talent |
| <input type="checkbox"/> dochvilnosť | <input type="checkbox"/> postoj ku kritike | <input type="checkbox"/> tímovosť |
| <input type="checkbox"/> dôkladnosť | <input type="checkbox"/> pozornosť | <input type="checkbox"/> tolerancia |
| <input type="checkbox"/> dominantnosť | <input type="checkbox"/> pracovitosť | <input type="checkbox"/> trpezlivosť |
| <input type="checkbox"/> dôslednosť | <input type="checkbox"/> praktické myslenie | <input type="checkbox"/> tvorivosť |
| <input type="checkbox"/> dôveryhodnosť | <input type="checkbox"/> pravdovravnosť | <input type="checkbox"/> umelec. cítenie |
| <input type="checkbox"/> empatia | <input type="checkbox"/> precíznosť | <input type="checkbox"/> umelecký talent |
| <input type="checkbox"/> energia | <input type="checkbox"/> predstavivosť | <input type="checkbox"/> úprimnosť |
| <input type="checkbox"/> fantázia | <input type="checkbox"/> predvídavosť | <input type="checkbox"/> usilovnosť |
| <input type="checkbox"/> flexibilita | <input type="checkbox"/> presnosť | <input type="checkbox"/> ústretovosť |
| <input type="checkbox"/> hravosť | <input type="checkbox"/> presvedčivosť | <input type="checkbox"/> vcítenie sa |
| <input type="checkbox"/> húževnatosť | <input type="checkbox"/> pribojnosť | <input type="checkbox"/> veselosť |
| <input type="checkbox"/> iniciatívnosť | <input type="checkbox"/> prispôsobivosť | <input type="checkbox"/> vnímavosť |
| <input type="checkbox"/> intuícia | <input type="checkbox"/> prístupnosť | <input type="checkbox"/> vnútorná stabilita |
| <input type="checkbox"/> kompromis | <input type="checkbox"/> pružnosť | <input type="checkbox"/> vodcovstvo |
| <input type="checkbox"/> komunikatívnosť | <input type="checkbox"/> rozhodnosť | <input type="checkbox"/> výkonnosť |
| <input type="checkbox"/> kreativita | <input type="checkbox"/> rozvážnosť | <input type="checkbox"/> výrečnosť |
| <input type="checkbox"/> log. myslenie | <input type="checkbox"/> rýchlosť | <input type="checkbox"/> vyrovnanosť |
| <input type="checkbox"/> mlčanlivosť | <input type="checkbox"/> samostatnosť | <input type="checkbox"/> vystupovanie |
| <input type="checkbox"/> nadväz. kontaktov | <input type="checkbox"/> schopnosť učiť sa | <input type="checkbox"/> vytrvalosť |
| <input type="checkbox"/> obetavosť | <input type="checkbox"/> sebadisciplína | <input type="checkbox"/> záťaž. odolnosť |
| <input type="checkbox"/> objektivita | <input type="checkbox"/> sebaistota | <input type="checkbox"/> zhovorčivosť |
| <input type="checkbox"/> ochota k výkonu | <input type="checkbox"/> sebaovládanie | <input type="checkbox"/> zmysel pre humor |
| <input type="checkbox"/> ochota pomôcť | <input type="checkbox"/> sebariadenie | <input type="checkbox"/> zmysel pre poriadok |
| <input type="checkbox"/> ochota riskovať | <input type="checkbox"/> sebavedomie | <input type="checkbox"/> znášanlivosť |
| <input type="checkbox"/> odhodlanosť | <input type="checkbox"/> serióznosť | <input type="checkbox"/> zodpovednosť |
| <input type="checkbox"/> odolnosť | <input type="checkbox"/> skromnosť | |
| <input type="checkbox"/> ohľaduplnosť | <input type="checkbox"/> spoľahlivosť | |