D4: KĽÚČOVÉ KOMPETENCIE 1  
PRacovný materiál pre uchádzača o zamestnanie

POSTUP: Každý človek má vďaka vrodeným vlastnostiam a životným skúsenostiam jedinečnú kombináciu kompetencií. Aby ste získali hrubú predstavu o Vašich osobnostných, sociálnych a metodických kompetencií, pozývame Vás k riešeniu nasledovnej úlohy. Rozhodnite sa, či sú pre Vás uvedené úlohy a činnosti ťažké alebo ľahké a označte Vašu odpoveď krížikom do zodpovedajúcej kolónky.Pokúste sa čo najmenej odpovedať „neviem“.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sociálne kompetencie** | | | |
| **Schopnosť pracovať v tíme** | ťažké | ľahké | neviem |
| 1. tolerovať rozdielnosti druhých |  |  |  |
| 2. spoľahlivo plniť úlohy |  |  |  |
| 3. akceptovať prijaté rozhodnutia |  |  |  |
| 4. aktívne sa zapájať a prispievať k hľadaniu spoločných riešení |  |  |  |
| 5. priznať si slabosti alebo chyby |  |  |  |
| 6. motivovať ostatných a pomáhať im, aby sa zapájali |  |  |  |
| **Schopnosť riešiť konflikty** | ťažké | ľahké | neviem |
| 7. vedieť povedať nie |  |  |  |
| 8. akceptovať názory iných |  |  |  |
| 9. objektívne a racionálne reagovať na kritiku |  |  |  |
| 10. rozpoznať a nezvyšovať napätie |  |  |  |
| 11. rešpektovať ostatných a prispôsobiť sa |  |  |  |
| 12. obhajovať vlastný názor |  |  |  |
| **Schopnosť komunikácie** | ťažké | ľahké | neviem |
| 13. zrozumiteľne sa vyjadrovať |  |  |  |
| 14. aktívne počúvať |  |  |  |
| 15. predvídať možné nedorozumenia |  |  |  |
| 16. sumarizovať a parafrázovať |  |  |  |
| 17. opýtať sa, ak niečo nie je jasné |  |  |  |
| 18. voľne rozprávať / prezentovať pred skupinou |  |  |  |
| **SPOLU:** |  | ......... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Osobnostné kompetencie** | | | |
| **Flexibilita** | ťažké | ľahké | neviem |
| 1. prispôsobiť sa novým situáciám |  |  |  |
| 2. flexibilne premýšľať a nezostať pri zabehaných spôsoboch |  |  |  |
| 3. riešiť alebo pracovať súčasne na viacerých veciach |  |  |  |
| 4. byť otvorený novým a netradičným nápadom |  |  |  |
| 5. prechádzať rýchlo a plynule z jednej úlohy na druhú |  |  |  |
| 6. meniť priority pod vplyvom situácie |  |  |  |
| **Kreativita** | ťažké | ľahké | neviem |
| 7. nachádzať riešenia problémov |  |  |  |
| 8. vyskúšať aj nové možnosti |  |  |  |
| 9. improvizovať |  |  |  |
| 10. používať fantáziu |  |  |  |
| 11. prepájať myšlienky a nápady |  |  |  |
| 12. málom dosahovať veľa |  |  |  |
| **Samostatnosť** | ťažké | ľahké | neviem |
| 13. robiť vlastné rozhodnutia |  |  |  |
| 14. utvoriť si vlastný názor a obhajovať ho |  |  |  |
| 15. vziať zodpovednosť za svoje konanie |  |  |  |
| 16. plánovať a realizovať prácu bez cudzej pomoci |  |  |  |
| 17. ak je nutné, požiadať o primeranú pomoc |  |  |  |
| 18. presadiť sa |  |  |  |
| **SPOLU:** |  | ......... |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Metodické kompetencie** | | | |
| **Sebariadenie** | ťažké | ľahké | neviem |
| 1. pracovať s nasadením a s energiou |  |  |  |
| 2. efektívne získavať informácie |  |  |  |
| 3. dlhodobo sa koncentrovať |  |  |  |
| 4. ukázať vytrvalosť |  |  |  |
| 5. neustále sa vzdelávať |  |  |  |
| 6. odhadnúť a rozumne rozdeliť vlastné sily |  |  |  |
| **Organizačné zručnosti** | ťažké | ľahké | neviem |
| 7. rozpoznať potreby a priority |  |  |  |
| 8. realisticky plánovať vlastnú prácu / prácu druhých |  |  |  |
| 9. delegovať úlohy na iných v prípade potreby |  |  |  |
| 10. predvídať možné následky / problémy |  |  |  |
| 11. monitorovať priebeh a adaptovať plány |  |  |  |
| 12. určiť potrebné zdroje / nástroje |  |  |  |
| **Vedenie druhých** | ťažké | ľahké | neviem |
| 13. motivovať ostatných |  |  |  |
| 14. zadávať úlohy |  |  |  |
| 15. zhodnotiť schopnosti a zručnosti ostatných |  |  |  |
| 16. spravodlivo ohodnotiť výkon |  |  |  |
| 17. dávať konštruktívnu spätnú väzbu |  |  |  |
| 18. ovplyvňovať a presviedčať |  |  |  |
| **SPOLU:** |  | ......... |  |

## Vyhodnotenie:

Do nasledujúcej tabuľky preneste počet bodov dosiahnutých v každej oblasti kompetencií v stĺpci „ľahké“.

Pokúste sa nájsť vo vašich skúsenostiach (pracovných, rodinných, sociálnych, vzdelávacích) niekoľko vhodných príkladov konkrétnych situácií, v ktorých ste dané kompetencie využili. Pre inšpiráciu sa môžete vrátiť k predchádzajúcemu dotazníku a nájsť konkrétne príklady k niektorým kompetenciám, ktoré ste ohodnotili krížikom v kolónke „ľahko“.

|  |  |
| --- | --- |
| **Sociálne kompetencie:** | Počet bodov („ľahké“): |
|  | |
| **Osobnostné kompetencie:** | Počet bodov („ľahké“): |
|  | |
| **Metodické kompetencie:** | Počet bodov („ľahké“): |
|  | |