



# INCLUSIVE+

Inclusive & Practical Assessment Tools for Guidance Practitioners

## DOSPELÝ





INCLUSIVE+

Integrovaná spoločnosť s obmedzenou zodpovednosťou

DOSPELY



č.2.

ZÁUJEM O INTERAKCIU S DRUHÝMI A NADVIAZANIE  
MEDZILUDSKÝCH VZŤAHOV

## SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

### SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

č.1.  
SCHOPNOSŤ EFEKTÍVNE KOMUNIKOVAŤ ÚSTNE AJ PÍSMOŠNE



INCLUSIVE+

Integrovaná spoločnosť s obmedzenou zodpovednosťou

DOSPELY



INCLUSIVE+

Integrovaná spoločnosť s obmedzenou zodpovednosťou

DOSPELY



č.4.

UVEDOMENIE SI ZÁKLADNÝCH POJMOV TÝKAJÚCICH SA  
JEDNOTLIVCOV, SKUPÍN, ORGANIZÁCIÍ PRÁCE, RODOVEJ  
ROVNOSTI, NEDISCRIMINÁCIE, SPOLOČNOSTI A KULTÚRY

## SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

### SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

č.3.  
POCHOPENIE A AKCEPTOVANIE VŠEOBECNÝCH KÓDEXOV  
SPRÁVANIA SA V RÔZNYCH SPOLOČNOSTIACH  
A PROSTREDIACH



INCLUSIVE+

Integrovaná spoločnosť s obmedzenou zodpovednosťou

DOSPELY

00.00.00  
0000000000000000

SAVE  
OUR  
EARTH

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Som schopný sa vyjadriť, porozumieť a dať zmysel pojmom, myšlienkam, pocitom, faktom, názorom pri počúvaní, rozprávaní, čítaní a písaní.
- Som schopný komunikovať s ľuďmi z rôznych kultúr, v rôznych situáciach každodenného života.

### AKO BY STE REAGOVALI?

yberáte peniaze z bankomatu, vyskytne sa problém a kartu Vám zhltné. Vy:

- Dokážete banke vysvetliť čo sa stalo;
- Podľa vysvetlenia ktoré Vám bude poskytnuté, viete situáciu vyriešiť,

AK by ste museli napísať písomnú žiadosť:

- Všetko dokážete vysvetliť aj písomne;
- Ste schopný prečítať a porozumieť dokumentom, ktoré budete musieť podpísať.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Dokážem pozorovať a identifikovať správanie akceptované v danom kontexte/prostredí.
- Som schopný prispôbiť svoje správanie k očakávaniam druhých.
- Dokážem sa prispôbiť normám prostredia : spôsob ako sa vyjadriť, obliecť, pravidlá, hierarchia, atď:...

### AKO BY STE REAGOVALI?

Doma sa bežne vyzúvate a telefonujete nahlas. V práci,

Vy:

- Urobíte to isté, zmena Vášho správania by znamenala, že nie ste sami sebou.
- Prispôsobíte svoje správanie tomu čo je potrebné (explicitne alebo implicitne tým, že sledujete, ako sa správajú ostatní) na mieste, kde sa práve nachádzate. To znamená, že sa nevyzúvate a hovoríte po tichu.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Rád sa stretávam a rozprávam s ľuďmi.

Pri rozhovore s druhými, viem zaujať pozitívny postoj:

- Ľahko nadvzujem vstáhy s ostatnými.

### AKO BY STE REAGOVALI?

Keď idete niekam, kde nikoho nepoznáte. Vy:

- Usmievate sa a pokúšate sa začať rozhovor s hocikým. Môžno to je Váš budúci priateľ!
- Usmejem sa, aj by som sa rád rozprával ale hanbím sa!
- Stojím na mieste, nemusím sa s nikým rozprávať za každú cenu.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Si viem uvedomiť, že spoločnosť tvoria odlišní ľudia.

Viem prijať a rešpektovať rozdiely (pohlavia, sexuálnej orientácie, kultúry, atď.)

- Som si vedomý práv a povinností jednotlivcov a súkromných organizácií.

### AKO BY STE REAGOVALI?

Sedíte v autobuse. Na zastávke nastúpi trans-sexuál a chystá si sadnúť vedľa Vás. Vy:

spoločnosti!

- Nemáte radi transsexuálov, máte z nich strach. Položite si tašku vedľa seba aby si k Vám nesadol.
- Spravíte tak ako by ste spravili s hocikým iným. Necháte mu miesto vedľa seba. Koniec koncov, všetci sme si rovní a rešpekt je základom spoločnosti!



DOSPĚLÝ



INCLUSIVE+  
Národné centrum inkluzívneho vzdelávania



Č.7.

VYJEDNÁVAŤ A VYTVÁRAŤ DÓVERU

SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

Č.8.  
EMPATIA



INCLUSIVE+  
Národné centrum inkluzívneho vzdelávania



DOSPĚLÝ

DOSPĚLÝ



INCLUSIVE+  
Národné centrum inkluzívneho vzdelávania



Č.5.

TOLERANCIA

SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

Č.6.

VYJADRIŤ A POCHOPIŤ RÔZNE NÁZORY



INCLUSIVE+  
Národné centrum inkluzívneho vzdelávania



DOSPĚLÝ

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Som si vedomý, že rôzni ľudia môžu mať na rovnaký problém rôzne názory.
- Som schopný sa vcítiť do druhého pocitov aby som pochopil prečo sa jeho pohľad na vec odlišuje.
- Keď premýšľam o probléme, dokážem si predstaviť rôzne situácie a názory.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Rozprávate sa s kolegom a zdá sa, že máte odlišné názory na politiku. Zatiaľ čo on je viac ľavicovo/pravicovo orientovaný. Vy ste viac ľavicovo/pravicovo orientovaný.

Vy:

- Pokúsite sa ho presvedčiť, že Váš názor je jediným hodnotným názorom na vec. Tiež si myslíte, že je hľupe súhlasiť s týmito ľavicovými/pravicovými politikmi!
- Chápete, že v tejto konkrétnej otázke a s jeho skúsenosťou, môže mať iný pohľad na vec ako Vy. Snažíte sa pochopiť, prečo s Vami nesúhlasí namiesto toho aby ste zamietali jeho názor.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Snažím sa pochopiť situáciu, pocity a pohnútky inej osoby.
- Pozorne počúvam a snažím sa porozumieť druhým.
- Počúvam bez súdenia.
- Snažím sa pochopiť pocity druhého.
- Snažím sa pochopiť dôvod prečo druhí konajú tak ako konajú.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Dnes máte veľmi veľa práce. Príde za vami kolega a zdá sa, že je smutnejší ako obvykle. Ako budete reagovať?

- Máte príliš veľa práce aby ste sa s ním rozprávali. Ak má skutočne problém, príde za vami. Ak sa môžete vyhnúť strate času o to lepšie.
- Možno má problém a preto sa ho opýtate, či je všetko v poriadku. Prípadne mu ponúknete pomoc. Stratíte tým trochu času, ale cítite, že to tak má byť.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Akceptujem názory iných.
- Rešpektujem vieru, správanie, spôsob života druhých I keď sú odlišné alebo v rozpore s mojimi.
- Aj keď s názorom nesúhlasím, rád si vypočujem názor druhého.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Ste kresťan/moslim a stretnete priateľa vašej sestry.

Priateľ je kresťan/moslim. Podľa neho je jeho vieru, ktorá je odlišná od tej vašej, tá správna. Vy sa podľa neho mylíte. Vy:

- Nahneváte sa: on sa mylí a vy ho musíte presvedčiť.
- Vysvetlite mu, že neexistuje žiadna správna alebo nesprávna vieru. Každý má právo veriť v čo chce a mal by rešpektovať vieru druhých.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Som schopný dohodnúť sa s ostatnými.
- Som presvedčivý.
- Viem vytvoriť príjemnú atmosféru.
- Venujem pozornosť a skutočne počúvam, čo hovoria ostatní.
- Viem ubezpečiť.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Niekoľko Vás kontaktoval, pretože chce vidieť auto, ktoré predávate. Neskôr, prejaví záujem ale chce cenu auta znížiť. Vy:

- Ste sa dopredu pripravili na túto možnosť. Cena auta bola vyššia ako cena, ktorú naozaj chcete získať z predaja auta. Súhlasíte so znížením aby ste získali aspoň to čo za auto chcete. Zdôrazníte všetky pozitívne aspekty vozidla, aby ste ubránili ďalšiemu zníženiu ceny.
- Odmietate vyjednávať, zdá sa Vám to neslušné. Záujemcovi poviete, že to je buď alebo.



DOSPĚLÝ



INCLUSIVE+  
Podpora Pracovníků a Pracovnic v Sociálních Podnikách



Č.11.

SCHOPNOST PRACOVAT V TÍME

SOCIÁLNĚ ZRUČNOSTI

SOCIÁLNĚ ZRUČNOSTI

POZITIVNĚ MYSLENIE

Č.12.



INCLUSIVE+  
Podpora Pracovníků a Pracovnic v Sociálních Podnikách



DOSPĚLÝ

DOSPĚLÝ



INCLUSIVE+  
Podpora Pracovníků a Pracovnic v Sociálních Podnikách



Č.9.

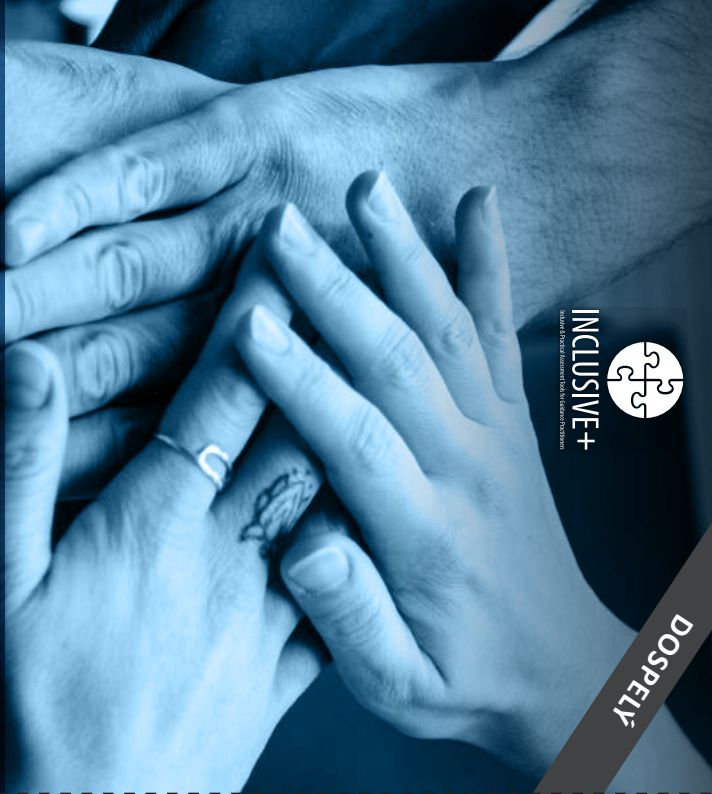
SCHOPNOST OCENIŤ ROZMANITOST  
A REŠEKTOVAŤ DRUHÝCH

SOCIÁLNĚ ZRUČNOSTI

SOCIÁLNĚ ZRUČNOSTI

SPOLAHLIVOST

Č.10.



INCLUSIVE+  
Podpora Pracovníků a Pracovnic v Sociálních Podnikách



DOSPĚLÝ

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Viem vyjadriť svoj názor a počúvať názor iných.
- Viem prijať kompromisy.
- Nenahnevám sa ak somnou ostatní nesúhlasia.
- Dokážem dôverovať kolegom.

### AKO BY STE REAGOVALI?

Ste tesár a spolu s kolegami pracujete na skrini. Máte nápad, ktorý sa kolegom páči ale nechcu sa zbytočne komplikovať. Vy:

- Urazíte sa, váš nápad bol skvelý.
- Nahneváte sa: ako môžu nesúhlasiť? Nápad bol super! Určíte s vami nesúhlasia, lebo ste im nesympatický.
- Zohľadníte ich názor. Určíte sa na niečom dohodnete a sriňu spravíte čo najlepšie.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Rozmanitosť a rešpekt voči druhým sú pre mňa dôležité.
- Chápeť, že rozmanitosť a rešpekt voči spoločnosti/skupine sú pozitívne.
- Som si vedomý, že ostatní sa odomňa môžu líšiť.
- Nepodceňujem druhých kôli ich rozdielom.
- Uznávam, že všetci sme si rovní aj keď sme odlišní.

### AKO BY STE REAGOVALI?

Ste vo vlaku a vraciate sa z práce. Počas cesty si skupina mužov začnú robiť srandu z čiernej ženy. Používajú rasistické a sexistické komentáre. Vy:

- Poviete im, že nemajú právo sa tak chovať. Pokúsite sa im vysvetliť, že ženu musia rešpektovať a že i keď má inú farbu pleti, je im rovná.
- Nepletiete sa do toho: nezdá sa vám vhodné vstupovať do debaty. Komentáre sa vám nezdajú byť vážnym priestupkom.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Som schopný nájsť pozitívne prvky v každej situácii.

Vidím veci v pozitívnom svetle a využívam ich na motiváciu seba a ostatných.

- Som schopný relativizovať zlyhanie a pokúšať sa ďalej.

### AKO BY STE REAGOVALI?

Váš šéf odmietol skrinu, ktorú ste spravili v tíme s

kolegami. Požiadal vás, aby ste ju spravili znova. Vy:

- Poviete ostatným čo Vám povedal šéf a začnete znova!
- Poviete šéfovi, že vy ste navrhli niečo ale kolegovia to zamietli. Keby boli: Váš názor rešpektovali, určite by sa mu to páčilo!

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Vždy splním svoj sľub.

Snažím sa plniť úlohy čo najlepšie.

- Ľudia mi dôverujú.
- Ľudia sa môžu na mňa spoľahúť.
- Viem zachovať tajomstvo ak ma o to poprosia.

### AKO BY STE REAGOVALI?

ed' Vás zamestnávateľ prijímal do pracovného pomeru, sľúbili ste, že v prípade núdze ste ochotný obchod zatvoriť. Bola záplava a šéf Vás požiadal, aby ste obchod zatvorili. Vy ste akurát na nákupe so sestrou. Vy:

- Ide o nepredvídaný problém. Dali ste slovo, takže sľub musíte splniť. Na nákupy pôjdete inokedy!
- Zamestnávateľ by sa mal zariadiť, vy ste akurát na nákupe a nebolo to naplánované.



DOSPĚLÝ



INCLUSIVE+

Network of People's Movements and Civil Society Organisations



Č.15.

SLUŽBY ZÁKAZNÍKOM

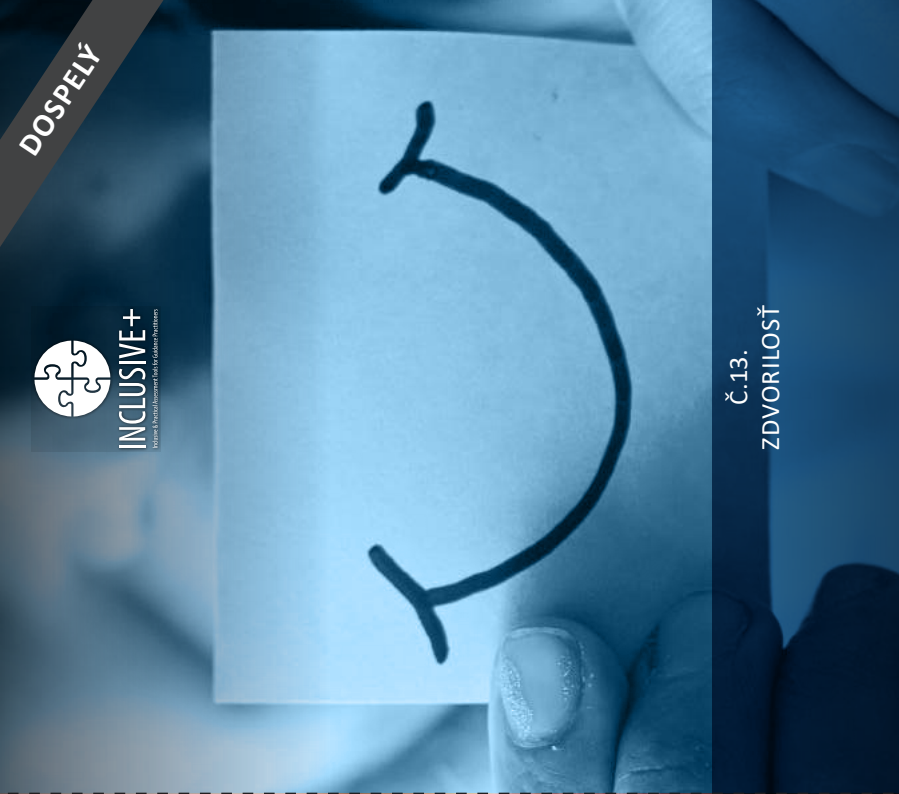
SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

DOSPĚLÝ



INCLUSIVE+

Network of People's Movements and Civil Society Organisations



Č.13.

ZDVORILOŠŤ

SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

SOCIÁLNE ZRUČNOSTI

Č.14.

AKTÍVNE POČŮVANIE



INCLUSIVE+

Network of People's Movements and Civil Society Organisations

DOSPĚLÝ

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Viem sa správať v rôznych kontextoch.
- Viem prispôbiť jazyk a slovnú úroveň danému kontextu.
- Dokážem ovládať svoje emócie a reakcie, aby som zostal pokojný a slušný aj pred rozhevnanými alebo neslušnými zákazníkmi.
- Viem sa ovládať a byť zdvorilý k ľuďom ktorí mi niesú veľmi sympatickí alebo keď ma šéf nahnevá.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Pracujete ako čašník/čašnička v reštaurácii. Zákazník vás hnevá, pretože sa stále na niečo sťažuje. Vy:

- Sa nadychnete, usmejete a poviete mu, že jedlo vrátite do kuchyne a problém vyriešite čo najskôr.
- Poviete mu, že je nervák. Je to pravda, stále mu niečo vadí a je nepríjemný!

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Som ochotný pomôcť a radiť druhým.
- Poznám tovar ktorý ponúkam.
- Skutočne počúvam ľudí, ich priania a požiadavky.
- Dokážem komunikovať, viem sa vyjadrovať.
- Som mimoriadne pozorný.
- Mojim cieľom je udržať zákazníka.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Pracujete v potravinách. Zákazník hľadá korenie ktoré nevie nájsť pretože nevie jeho názov. Hnevá sa. Vy:

- Uklídnite ho: spolu zistíte o aké korenie má záujem. Začnete klásť otázky a vypočujete si podrobnosti, ktoré vám poskytnu aby ste zistili aké to je korenie.
- Poviete mu, že neviete nájsť korenie ak vám neposkytne názov. Máte veľa roznych korenií. Poradíte mu, nech si spomenie na názov korenia a sa vráti.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

Viem sa sústrediť na to čo hovorí môj partner v dialógu.

- Dokážem prejavíť záujem tým čo poviem a ako sa správam.
- Zvyknem klásť otázky.
- Snažím sa počúvať bez toho aby som posudzoval a neskáčem do reči.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Zákazník vám vysvetľuje problém so strojom, ktorý ste mu predali pred niekoľkými dňami. Vy:

Stážte sa nesmiať. Myslíte si, že musí byť hlúpy keď

nievie použiť tak jednoduchý stroj.

Pozorne ho počúvate. Jedine týmto spôsobom

budete vedieť pochopiť aký má zákazník problém a nasledovne mu pomôcť.





DOSPĚLÝ



Č.1.  
VŠEOBECNÉ MANUJÁLNÉ KOMPETENCE

# ODBORNÉ ZRUČNOSTI



DOSPĚLÝ



Č.3.  
ZÁKLADNÉ PŘEDAJNÉ ZRUČNOSTI

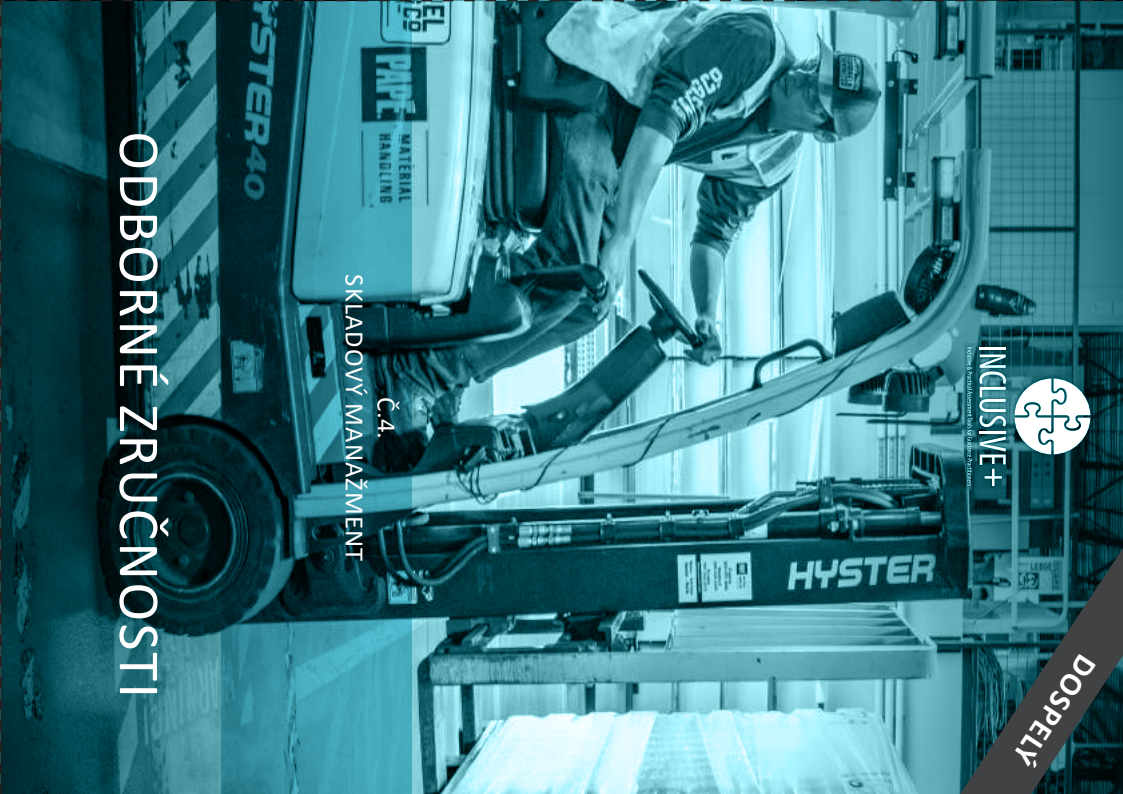
# ODBORNÉ ZRUČNOSTI



DOSPĚLÝ

Č.2.  
VŠEOBECNÉ A ZÁKLADNÉ MECHANICKÉ ZNALOSTI

# ODBORNÉ ZRUČNOSTI



DOSPĚLÝ

Č.4.  
SKLADOVÝ MANAŽMENT

# ODBORNÉ ZRUČNOSTI

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Mám vodičský preukaz a som aktívnym šoférom.
- Mám skúsenosť s obsluhou vysokozdvížňových vozíkov. Rýchlo sa učím, som zvyknutý riadiť rôzne typy vozidiel (autá, motokáry, kamióny, atď.)
- Som opatrný a venujem pozornosť okoliu. Rešpektujem bezpečnostné predpisy.

## AKO BY STE REAGOVALI?

- Váš prvý deň v práci. Šéf Vás požiadal, aby ste pripravili ťažký náklad pomocou vysokozdvížňového vozíka. Vy:
- Nemáte s tým problém. S obsluhou tohto stroja už máte skúsenosť. Urobíte to za pár minút!
  - Skúsite to. Máte skúsenosť s riadením roznych typov vozidiel. Potrebuje niekoho, kto Vám vysvetlí ako sa obsluhuje tento typ vozidla, pretože nie ste zvyknutý zdvíhať ťažký náklad.
  - Máte predstavu o tom, ako použiť vozík ale už dlhší čas ste ho nepoužívali. Neviete, ako presne funguje.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Chápem, ako fungujú stroje.
- Rád opravujem vecim ktoré sa pokazia.
- Som schopný použiť hlavné stroje, ktoré sa používajú v mechanike.
- Mám základne matematické vedomosti.

## AKO BY STE REAGOVALI?

- Váš brat Vás poprosil, aby ste sa mu pozreli na nefunkčné auto. Máte zistiť aký je problém.
- Samozrejme, že sa na auto pozriete! Vždy keď ma niekto problém s autom, sa na Vás obráti. Mechanika je vaša parketa. Netrvalo Vám dlho aby ste pochopili akú má auto vadu.
  - Rád sa na auto pozriete, no nie ste odborník. Mechanické vady Vás zaujmajú, ale nie vždy viete nájsť riešenie. Závisí to od úrovne zložitosti.
  - Aký zvláštny nápad! Neviete nič ani o autách ani o mechanikoch. Nenapadá Vás spôsob, akým by ste mohli pomôcť. Odporúčite mu aby išiel do servisu.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Mám základné matematické vedomosti.
- Mám dobre zručnosti v oblasti služieb zákazníkom.
- Som priateľský a rád sa stretávam s ľuďmi.
- Viem získať dobrú znalosť ponúkaných produktov.
- V prípade potreby som schopný zjednať.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Ste predajca v obchode s oblečením. Zákazník Vás požiada o bundu, ktorú videl na webe. V obchode ju nevie nájsť. Vy:

- Viete okamžite o akú bundu ide, pretože máte veľmi dobré vedomosti o všetkých produktoch. V sklade máte nejaké bundy, požiadate zákazníka o číslo a pozriete sa, či ju máte.
- Nemám potuchy o akú bundu sa jedná. Musíte sa opýtať kolegu alebo bundu vyhľadať na webovej stránke. V sklade niečo je, ale nechce sa Vám zbytočne hľadať. Zákazníkovi dáte inú bundu aby si ju vyskúšal.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Viem robiť veci vlastnoručne.
- Som už bol platený za prácu , ktorá vyžadovala prácu s rukami.
- Viem robiť vlastnoručne: som presný a venujem pozornosť detailom.
- Veľmi často mám nápady a rád tvorím.
- Dokážem sa pohybovať dlho.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Práve ste dostali prácu v remeselníckom hrnčiarstve.

Požiadali Vás, aby ste na nádobu urobili reliévy a pomocou špeciálneho nástroja ste nakreslili malý kvet a zvieraťá. Vy:

- Nemáte s tým problém. Ste zvyknutý kresliť ozdoby alebo vykonávať úlohy, ktoré vyžadujú vysokú mieru presnosti.
- Máte pochybnosti, Ste zvyknutý používať ruky na výrobu pohárov alebo iných predmetov, ale nie ste zvyknutý vykonávať práce, ktoré vyžadujú takú presnosť.
- Vôbec nepoužívate ruky. Ľudia zvyčajne hovoria, že ste trochu nemotorný. Ste oveľa lepší v komunikácii ako v tvorbe vecí svojpomocne.





DOSPĚLY



INCLUSIVE+  
Národné centrum vzdelávania študentov s  
obmedzenými schopnosťami učenia

Č.5.  
ZÁKLADNÉ MATEMATICKÉ ZRUČNOSTI

## ODBORNÉ ZRUČNOSTI



DOSPĚLY



INCLUSIVE+  
Národné centrum vzdelávania študentov s  
obmedzenými schopnosťami učenia

Č.7.  
ZÁKLADNÉ VEDOMOSTI O STAROSTLIVOSTI

## ODBORNÉ ZRUČNOSTI



INCLUSIVE+  
Národné centrum vzdelávania študentov s  
obmedzenými schopnosťami učenia

Č.6.  
ZNALOSŤ ZÁKLADNÝCH HYGIENICKÝCH  
A STRAVOVACÍCH NORIEM

## ODBORNÉ ZRUČNOSTI



INCLUSIVE+  
Národné centrum vzdelávania študentov s  
obmedzenými schopnosťami učenia

Č.8.  
ZNALOSŤ SKLADOVÝCH SYSTÉMOV

## ODBORNÉ ZRUČNOSTI

DOSPĚLY

DOSPĚLY

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Viem sa prispôbiť, pracoval som na miestach kde existovali hygienické alebo stravovacie normy.
- Absolvoval som školenie o hygienických a/alebo stravovacích normách a mám aj certifikát.
- Som si vedomý rizík, ktoré by mohla spôsobiť nesprávna manipulácia so stravou pre zdravie ľudí.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Ste asistentom kuchára v reštaurácii. Počas obeda si všimnete, že fľaša s omáčkou je otvorená už niekoľko dní a bola zabudnutá v chladničke. Zbudli ste zapísať presný dátum kedy bola omáčka otvorená a teraz neviete či už uplynula lehota trvanlivosti. Vy:

- Omáčku použijete. Bola by škoda ju zahodiť, určite sa neotvorila pred viac ako týždňom.
- Omáčku vyhodíte. Zbudli ste zapísať dátum otvorenia, a nieste si istý. Zákazník by sa mohol priotráviť a nechcete to riskovať.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Mám vedomosti o základných skladových systémoch a/alebo už som pracoval v sklade.
- Viem, ako použiť rôzne zariadenia na riadenie skladu, napr. stohovanie palet, systém platformy mezanín, automatizované skladové zariadenia, atď.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Váš prvý deň v práci. Váš šéf Vás požiada, aby ste umiestnili tovar ktorý práve došiel. Aby ste tak správne urobili, musíte použiť platformový systém mezanín. Vy:

- Riadite sa pokynmi, ktoré Vám dal šéf. Viete ako použiť systém.
- Pozorne si vypočujete šéfove pokyny. Tento systém ste ešte nepoužili, ale máte predstavu o tom ako to funguje a viete to spraviť.
- Počúvate pozorne ale nerozumiete čo presne od Vás chce. Nikdy predtým ste systém nepoužili. Najlepšie by bolo, keby Vám to najskôr ukázal.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Mám základné vedomosti o starostlivosti a viem reagovať v prípade zranenie, pádu alebo intoxikácie.
- Som schopný vykonať jednoduché úkony v prípade bežných incidentov, ako napr. dezinfekcia rany.
- Viem sa postarať o druhých, som schopný poskytnúť základnú starostlivosť ako napr. Umyť dieťa alebo starať osobu.
- V prípade závažnejšieho incidentu, som schopný zavolať pomoc.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Ste opatrovateľka. Vonku je pekné a dieťa, ktoré opatrujete chce ísť von na bicykli. Rodičia Vám to povolili a tak sprevádzate dieťa na bycikli do parku. Po ceste dieťa spadne a buchne si koleno a lakeť. Vy:

- Ihneď ho zoberiete domov. Je to malá rana ale ju treba dezinfikovať.
- To nič nieje. Poviete dieťaťu aby neplakalo a necháte ho bicyklovať, ďalej ale pozornejšie.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Som schopný počítať rôzne radové číslky (desiatky, stovky, tisíce, milióny, miliardy).
- Dokážem vykonať jednoduché výpočty (sčítať, násobiť, odčítať, deliť).
- Dokážem vykonať jednoduché výpočty naspamäť.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Pracujete v sklade. Váš zamestnávateľ Vás požiadal aby ste spočítali preprávky, ktoré obsahujú klince. Je ich veľa, sú však uložené v rade. Vy:

- Spočítate každú prepravku, jednu po druhej. Úloha vyžaduje čas, ale po chvíli ju dokončíte.
- Spočítate počet riadkov a počet stĺpcov a vynasobíte ich. Ak chyba prepravka v nejakom riadku, na konci ju odčítate.
- Nikdy sa Vám to nepodarí. Je ich príliš veľa, neviete kde začať. Aj keď spočítate jednu po druhej, budete zmätený.



DOSPĚLY



INCLUSIVE+

Program s Právami Účastníků Podporu pro Osoby s Omezenými Schopnostmi

č.9.  
ZNALOSTĚ KATALÓGOV DIELOV

## ODBORNÉ ZRUČNOSTI

## ODBORNÉ ZRUČNOSTI

SCHOPNOST PRÁCE NA ZMĚNY

č.10.

INCLUSIVE+



DOSPĚLY

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Máam dobrý spánok. Som schopný spánku v rôznych časových intervaloch, podľa potreby aj uprostred dňa.
- Viem odolať únave a nemám problém pracovať v noci.
- Som schopný identifikovať kedy mám znížený výkon a kedy potrebujem oddychovať.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Od začiatku týždňa pracujete v nočnej zmene. Aby ste fungovali, potrebujete minimálny spánok y hodín. To znamená, že musíte ísť okamžite do postele. Všimli ste si, že ste neustili práčku. Vy:

- Pustíte ju. Potrebujete čisté oblečenie!
- Pustíte ju zajtra, nezmení to nič na veci. Vaša priorita je byť ostrážitý, vyhnúť sa únave v práci a počas jazdy do práce, čo môže byť nebezpečné.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Máam dobrú pamäť.
- Zaujímam sa o produkty, ktoré spoločnosť predáva.
- Snažím sa reagovať čo najrychlejšie na požiadavku zákazníka, pretože chcem mať čo najlepšie vedomosti o produktoch, ktoré firma ponúka.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Pracujete ako predajca v železiarstve. Zákazník od Vás chce konkrétne skrutky. Vy:

- Nepochybujete o tom, že skrutky sa predávajú v obchode. Musíte skontrolovať v sklade, či ich máte k dispozícii.
- Skrutky ponúkate ale musíte skontrolovať, o ktorom konkrétnom produkte zákazník hovorí. Neskôr skontrolujete, či skrutku máte na sklade.





INCLUSIVE+

INOVATÍVNE ZMENENIE VZDELÁVACIEHO SYSTÉMU



DOSPELY

Č.2.

VYTRVALOSŤ

UCS ST. JOHNS UCS

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI



INCLUSIVE+

INOVATÍVNE ZMENENIE VZDELÁVACIEHO SYSTÉMU



DOSPELY

Č.4.

SEBADISCIPLÍNA

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI

Č.3.  
SAMOSTATNOSŤ



DOSPELY

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI

Č.1.  
POCHOPENIE VLASTNÝCH PREFEROVANÝCH  
VZDELÁVACÍCH STRATÉGIÍ



INCLUSIVE+

INOVATÍVNE ZMENENIE VZDELÁVACIEHO SYSTÉMU



DOSPELY

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Problémy a prekážky ma nezastavia keď mám cieľ.
- Ak chcem v niečom uspieť a zlýham na prvý pokus, snažím sa opäť.
- Nikdy sa nevzdám niečoho čo chcem, vždy sa snažím dosiahnuť svoj cieľ.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Máte za sebou aspoň desať neúspešných pracovných pohovorov. Vy:

- Vzdám sa. Po desiatich zlyhaniach nikdy nebudem úspešný. Jediný spôsob ako si nájsť prácu je cez známosti.
- Nevzdám sa: po každom zlyhaní pochopím, čo môžem vylepšiť. Na konci určite nájdem prácu!

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Viem sa ovládať, odolať pokúšeniam. Som schopný vynaložiť úsilie na dosiahnutie cieľov, ktoré mi prinesú výhody z dlhodobého hľadiska.
- Som schopný dokončiť to čo začnem.
- Dokážem urobiť to čo som plánoval, včas.
- Dokážem sa zaviazat' a spraviť to, za čo som zodpovedný.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Šéf Vás požiadal aby ste do zajtra napísali pracovnú ponuku. Nemáte na to chuť, radšej by ste robili niečo iné ako napríklad chatovali na Facebooku. Ako by ste reagovali?

- Splníte úlohu o ktorú vás požiadal šéf a až potom budete chatovať. Ak by ste to robili naraz, rozptýlilo by vás to.
- Budete chatovať aj tak. Nemáte radi, keď vám šéf zadelí úlohy na poslednú chvíľu.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Som si vedomý spôsobov ako sa vzdelávať.
- Som si vedomý metód, ktoré ma motivujú k učeniu.
- Chápeť, ktorá metóda je pre mňa tá najvhodnejšia (vizuálna, sluchová, čítanie, písanie, kinestetická).
- Viem, ktoré stratégie učenia sa, sú pre mój štýl najvhodnejšie (čítanie, tabuľky, práca v skupine, opakovanie, vysvetľovanie, prepisovanie, reformulácia, atď.)
- Viem, či uprednostňujem formu online, individuálneho učenia alebo seminárov.

## AKO BY STE REAGOVALI?

- Ste čašníkom v reštaurácii. Zajtra sa uskutoční dôležitá akcia a budete musieť zodpovedať na všetky otázky súvisiace s jedálnym lístkom. Za týmto účelom, Vy:
- Pokúsite sa zapamätať si jedálny lístok. Pre Vás to je jediná forma ako sa niečo naučiť.
  - Uvedomujete si, že napriek prečítaniu jedálneho lístka tisíc krát, nezapamätali by ste si ho. Preto si ho čítate a opakujete nahlas.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Som schopný konať samostatne, spolieham sa sám na seba.
- Nespolieham sa vždy na druhých, problém najskôr riešim sám.
- Zvládam úlohy samostatne, bez akýchkoľvek pomoci aj za predpokladu, že pochýbim.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Šéf Vás požiadal aby ste spracovali text na počítači. Viete dokument otvoriť ale nevíete ako spraviť tabuľku o ktorú Vás šéf požiadal. Vy:

- Požiadate o pomoc kolegu alebo šéfa.
- Vyhľadáte informácie na internete a pokúsite sa nájsť riešenie sám. Ak ho nenájdete, požiadate o pomoc kolegu alebo šéfa.



DOSPĚLÝ



INCLUSIVE+

INSTITUTE FOR PERSONAL AND SOCIAL TRANSFORMATION



Č.7.

SCHOPNOST ZVLÁDAT STRES A FRUSTRÁCIU  
A KONŠTRUKTIVNE ICH VYJADRIŤ

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI

SCHOPNOST POSÚDIŤ A IDENTIFIKOVAŤ SVOJE SILNÉ  
A SLABÉ STRÁNKY

Č.8.

INCLUSIVE+

INSTITUTE FOR PERSONAL AND SOCIAL TRANSFORMATION



DOSPĚLÝ



INCLUSIVE+

INSTITUTE FOR PERSONAL AND SOCIAL TRANSFORMATION



Č.5.

PRÍSPÔSOBIVOSŤ

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI

SCHOPNOSŤ DODRŽIAVAŤ PRAVIDLÁ/POKYNY

Č.6.

INCLUSIVE+

INSTITUTE FOR PERSONAL AND SOCIAL TRANSFORMATION



DOSPĚLÝ



## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Som schopný zaviazat sa určitým obmedzeniam a napraviť ich, podľa potreby.
- Som schopný prispôsobiť svoje správanie a ovládať sa podľa všeobecných obmedzení.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Ste čašníkom/čaišníčkou v reštaurácii. Šéf Vás pristihol pri telefonovaní počas služby. Povedal Vám, že to je zakázané. Dnes však nemáte veľa zákazníkov a čakáte na správu od priateľa/priateľky. Vy:

- Pozriete si správu. Nieje veľa zákazníkov a nič sa nestane keď rýchlo nazriete do telefónu.
- Počkáte až skončí služba. Aj keď je málo zákazníkov, rešpektujete stanovené pravidlá. Už vam vynadali raz, nechcete aby sa situácia opakovala.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Viem v čom som dobrý a v čom sa môžem zlepšiť.
- Dokážem premýšľať o situácii a rozumiem mojim skutkom. Viem, čo by som mohol spraviť lepšie.
- Som schopný počúvať a analyzovať spätnú väzbu druhých na moju prácu.
- Chápem keď urobím chybu a snažim sa zistiť, prečo sa tak stalo aby som to mohol v budúcnosti napraviť.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Pracujete na simulácii pracovných pohovoroch. Váš kariérny poradca vám na konci cvičenia povie vaše silné a slabé stránky. Vy:

- Ste si vedomý silných a slabých stránok, ktoré poradca zaznamenal. Vypočujete si jeho názor a začnete premýšľať nad tým ako sa zlepšiť.
- Vy ste identifikovali oveľa menej slabých stránok ako váš poradca. Vypočujete ho, ale nesúhlasíte s ním. Nemá vás rád, a preto u vás vidí len tie slabé stránky.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Dokážem pochopiť keď som v strese.
- Poznáam spôsob ako odolať stresu a zabrániť jeho negatívnym účinkom.
- Zvládam stresové situácie.
- Som schopný sa sústrediť na pozitívne stránky a tým sa aj upokojím.
- Keď som príliš vystresovaný alebo frustrovaný, som schopný vysvetliť prečo.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Ste čašníkom/čaišníčkou v reštaurácii. Je obed a reštaurácia je plná. Vy bežíte zo stola k stolu aby zákazníci nečakali príliš dlho. Po hodine sa cítite v totálnom strese. Vy:

- Pokračujete v tom istom tempe i keď viete, že čoskoro vám niečo padne na zem.
- Premýšľate o spôsobe ako sa upkotiť aby ste mohli pokračovať ďalej. Ku zákaznikom budete aj po poháriku vody a jednodninúťvom dychovom cvičení, milý.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Viem sa ľahko prispôsobiť v prípade zmeny.
- V prípade zmeny, sa cítim v pohode.
- Som schopný prijať zmenu aj keď som mal veci naplánované iným spôsobom.
- Pri zmene zostávam pokojný
- Prijíмам názor ostatných a som schopný sa prispôsobiť.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Ste čašníkom/čaišníčkou v reštaurácii. Popredná osobnosť, ktorá mala navštíviť reštauráciu nambudúci týžde, dojde už zajtra. Vy:

- Úplna panika. Povieťe zamestnávateľovi, že nieste schopný sa prispôsobiť.
- Nadýchnete sa a začnete rozmyšľať nad riešením a ako sa prispôsobíte zmene.





INCLUSIVE+  
Národné centrum rozvoja ľudských zdrojov  
Národné centrum rozvoja ľudských zdrojov

DOSPĚLY



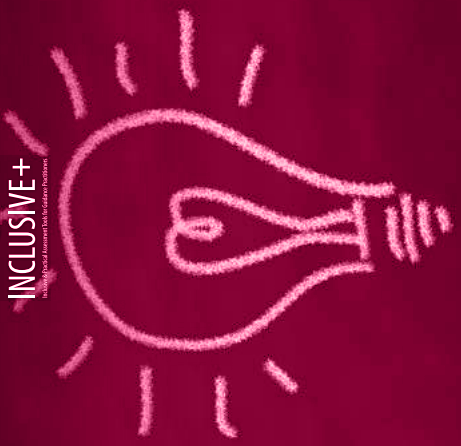
Č.10.

MOTIVÁCIA A ODHODLANIE DOSIAHNUŤ CIELE

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI

Č.9.  
SCHOPNOSŤ RIEŠIŤ PROBLÉMY



INCLUSIVE+  
Národné centrum rozvoja ľudských zdrojov  
Národné centrum rozvoja ľudských zdrojov

DOSPĚLY



INCLUSIVE+  
Národné centrum rozvoja ľudských zdrojov  
Národné centrum rozvoja ľudských zdrojov

DOSPĚLY



Č.11.

PRÍJATIE SPÄTNEJ VÄZBY

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI

## OSOBNÉ ZRUČNOSTI

Č.11.  
PRESNOSŤ



INCLUSIVE+  
Národné centrum rozvoja ľudských zdrojov  
Národné centrum rozvoja ľudských zdrojov

DOSPĚLY

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- om schopný počúvať názor druhých na svoju prácu.
- Spätnú väzbu od kolegov, ktorí sú skúsenejší ako ja, považujem za príležitosť na zlepšenie.
- Venujem pozornosť spätnej väzbe a snažím sa ju integrovať do svojej každodennej praxe.
- Ak nerozumiem spätnej väzbe alebo s ňou nesúhlasím, nehnevám sa. V klúde sa snažím ju prediskutovať s druhou osobou.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Váš zamestnávateľ vás sleduje pri obsluhovaní zákazníkov. Pred odchodom vás požiada o krátky rozhovor o vašom výkone. Povie vám, že taniere máte držať iným spôsobom aby boli stabilnejšie a aby ste mohli rýchlejšie chodiť. Vy:

- Poďakujete sa mu za radu. Pokúsite sa držať taniere tak, ako vám povedal šéf. Predstavuje to šancu ako sa zlepšiť v práci.
- Poďakujete sa mu ale cítite sa urazený. V čo jej problém? Ako držíte taniere? Zdá sa vám to prehnané. Držať ich budete naďalej svojím spôsobom.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Viem sústrediť svoju energiu na dokončenie úloh.
- Viem stanoviť pravidlá na dosiahnutie svojich cieľov.
- Som usilovný.
- Som schopný sa držať svojich predsavzatí.
- Nevzdávam sa po prvom pokuse.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Ste kuchár v reštaurácii. Vaším cieľom je pripraviť skvelé jedlo pre prominentnú osobnosť, ktorá si rezervovala stôl na budúci týždeň. Bude to fantastická príležitosť pre vás a vášho šéfa. Vy:

- Skúšate recepty po pracovnej dobe, aby ste sa vyhlí chybe. Skúšate až kým nedosiahnete cieľ na ktorý ste sa zamerali.
- Skúšate chvíľu, ale ste tak unavený, že po chvíli to zvdáte a idete domov si oddýchnuť. Viete, že v budúcnosti budete mať ďalšie možnosti na ukázanie vašich talentov.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Dodržiavam pravidlá týkajúce sa presnosti.
- Termíny dodržiavam.
- Viem, keď sa musím ponáhľať aby som niečo strihol. Som si vedomý, že nedodržať termín môže mať dopad na ostatných.
- Meškanie považujem za neprofesionálne.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Pracujete v obchode s oblečením. Dnes máte na starosti obchod otvoriť, ale večera ste oslavovali s priateľmi.

- Vypnete alarm, lebo ste veľmi unavený. Vy:
- Zostanem ešte 15 minút v posteli. Budem meškať, ale som príliš unavený. V piatok ráno nieje veľa zákazníkov, takže by to nemal byť problém.
- Dodžim svoje povinnosti a napriek únave, vstanem. Bolo by nefér spôsobiť obchodu straty. Nabudúce opustím večierok o niečo skôr aby som ľahšie vstával.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Som schopný analyzovať situáciu.
- Dokážem nájsť riešenia.
- Viem, či riešiť problém vpadá do mojej kompetencie a ak nie, som schopný identifikovať kompetentnú osobu.
- Som schopný vyhodnotiť riziká súvisiace s formou vybraného riešenia.
- Som schopný riešiť situáciu.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Pracujete v továrni a stroji, na ktorom pracujete prestane fungovať. Je to veľký, komplikovaný a potencionálne nebezpečný stroj. Vy:

- Pozriete sa na stroji aby ste zistili, aký môže byť problém ale vždy s dodržaním predpisov. Ak nenájdete riešenie sám, zavoláte kolegov, ktorý má stroji na starosti.
- Pozriete sa na stroji aby ste zistili, aký môže byť problém ale vždy s dodržaním predpisov. Ak to nestačí, budete pokračovať aj keď máte predpisy porušiť. Ste dobrý mechanik, takže niet pochyb, že uspejete.





INCLUSIVE+  
Network of Inclusive+ Members with a Disability in Europe

DOSPĚLÝ

Č.14.  
VŮLA OBJAVOVATĚ A VZDELÁVATĚ SA

OSOBNĚ ZRUČNOSTI



INCLUSIVE+  
Network of Inclusive+ Members with a Disability in Europe

DOSPĚLÝ

Č.16.  
ZMYSELĚ PRE ZODPOVEDNOSTĚ

OSOBNĚ ZRUČNOSTI

OSOBNĚ ZRUČNOSTI

Č.13.  
BYŤ ORGANIZOVANÝ

Weekly  
Organiser



INCLUSIVE+  
Network of Inclusive+ Members with a Disability in Europe

DOSPĚLÝ

OSOBNĚ ZRUČNOSTI

Č.15.  
PRESNOSTĚ A POZORNOSTĚ VĚNOVANÁ DETAILOM



INCLUSIVE+  
Network of Inclusive+ Members with a Disability in Europe

DOSPĚLÝ

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Vždy premýšľam skôr ako konám.
- Vždy posudzujem následky svojich činov tak pre ostatných ako aj pre seba.
- Viem prijať a uznať svoje chyby a neobviňujem z nich druhých.
- Neopúšťam svoje povinnosti.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Staráte sa o 10 ročné dieťa. Stažuje sa, že ho bolí brucho. Chce si zobrať liek, ktorý majú rodičia v spálni. Vraj ho používa pri bolesti žalúdka. Vy:

- Zavoláte rodičom, aby ste si overili informáciu. Ak nezdvihnú, nedáte mu liek, ktorý nepoznáte. Dáte mu liek s ktorým máte skúsenosť. Máte zoznam alergií dieťaťa, takže nemáte kde pochybiť.
- Zavoláte rodičom, aby ste si overili informáciu. Ak nezdvihnú, prečítate si písomnú informáciu pre používateľa lieku a ak bude zodpovedať príznakom, liek mu dáte.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Vždy ma zaujíma čo je nové.
- Nebojím sa neznámeho.
- Novinky považujem za príležitosť vzdelávať sa a zlepšovať sa.
- Vzdelávanie považujem za spôsob ako rozšíriť svoje obzory.
- Vzdelávanie ma motivuje pretože to vnímam ako príležitosť na osobný rozvoj.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Pracujete v reštaurácii. Príde za vami zamestnávateľ a chce od vás aby ste prijímali objednávky pomocou tabletu. Tento typ zariadenia ste nikdy predtým nepoužili a nemáte predstavu ako funguje. Vy:

- Je to pre vás výzva a zároveň príležitosť sa zdokonaľiť v technológiách!
- Strašné! Desí vás ten nápad a možno vás prinútiť k výpovedi...

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Rád pozorujem ľudí a veci okolo seba.
- Všimnem si aj tie najmenšie zmeny.
- Pozorne počúvam, čo mi hovía ľudia.
- Neváham poskytnúť doplňujúce informácie vo svojej písomnej alebo ústnej komunikácii.
- Neváham uviesť príklady na upresnenie svojej ústnej komunikácie.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Do reštaurácie v ktorej pracujete, príde nový

zamestnanec. Váš šéf vás požiada, aby ste mu boli mentorom a vysvetlili čo môže, čo nemôže robiť a čo sa od neho očakáva. Vy:

- Potrebujete len niekoľko minút pozorovania aby ste pochopili, aký je človek a podľa toho aj prispôbíte mentorstvo. Presne mu vysvetlite ako pracovisko funguje a uvediete niekoľko príkladov ako ilustráciu zákazov.
- Porozpráavate sa s ním/nou aby ste ho/ju lepšie spoznali. Poskytnete mu niekoľko príkladov toho čo sa nesmie. Potom mu porozpráavate o tých zaujímavejších veciach.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Som schopný plánovať.
- Som schopný dokončiť svoju úlohu včas.
- Nezabúdam na svoje úlohy, stretnutia alebo uzávierky.
- Viem uprednostniť podľa potreby.
- Som schopný nájsť spôsob ako na veci nezabudnúť (zapisovaní, atď'...).

## AKO BY STE REAGOVALI?

Pracujete ako opatrovateľ staršej osoby. Jeho rodina vám vysvetlila aké lieky má užívať a kedy. Nabudúci týždeň musíte ísť k lekárovi. Vy:

- Nerobíte si žiadnu poznámku. Aj tak si vždy na všetko pamätáte.
- Robíte si poznámky v kalendári mobilného telefónu a vo svojom diári. Takto určíte na nič nezabudnete. Lieky a termíny u lekároch treba mať zapísané!





OSOBNÉ ZRUČNOSTI

Č.17.  
PROFESIONALITA



INCLUSIVE+

www.inclusiveplus.com



OSOBNÉ ZRUČNOSTI

Č.18.  
TRPEZLIVOSŤ



INCLUSIVE+

www.inclusiveplus.com



OSOBNÉ ZRUČNOSTI

Č.19  
SCHOPNOSŤ DODRŽAŤ PRACOVNÝ PLÁN



INCLUSIVE+

www.inclusiveplus.com



OSOBNÉ ZRUČNOSTI

Č.20.  
SEBADÔVERA



INCLUSIVE+

www.inclusiveplus.com

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Nehnevám sa keď čelím ťažkostiam.
- Viem zachovať pokoj aj keď pochybím alebo čelím nejakému problému alebo nepríjemnej situácii. .
- Som ochotný dať svoj čas druhým.
- Som schopný čakať kým nedosiahnem svoj cieľ.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Pracujete ako kuchár v reštaurácii. Práve prišiel kuchár novú asistent. V tom najhoršiom momente, keď musíte byť všetci skordinovaní, začne panikáriť. Vy:

- Nahneváte sa. Dnes ráno ste mu predsa vysvetlili kde je všetko čo potrebuje. Jeho zmatek je neoprávnený.
- Nadýchnete sa. Je normálne, že je na začiatok trochu zmätený. Rychlo označíte kde sú veci, aby ich vedel nájsť. Po niekoľkých dňoch to bude lepšie.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Vždy predpokladám, že som schopný spraviť to, čo sa odomňa žiada.
- Nemám strach zo zlyhania, pretože mám prostriedky na dosiahnutie svojich cieľov.
- Nebráním sa a neváham pred novými výzvami.
- V prípade, že neviem dosiahnuť svoj cieľ teraz, verím, že sa tak stane čoskoro.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Váš kariérny poradca vám ponúkne výberové konanie do štátnej správy. Je to pre vás veľká príležitosť do budúcnosti. Uvedomujete si však, že budete sa musieť pripraviť aby ste mali šancu výberko úspešne absolvovať.

Vy:

- Rozhodnete sa výzvu prijať a spraviť maximum. Ak sa naozaj pripravíte, nieje dôvod aby ste neuspeli. Okrem toho, ide o výberové konanie, ktoré sa organizuje každý rok. Keď neprejdete teraz, skúsíte to o rok znova.
- Nie, nejdem do toho. Je pravda, že to je super príležitosť ale nič pre mňa. Niesom dobrý v učení a mám veľmi zlé pamäť. Nikdy sa mi to nepodarí. Takže načo strácať čas?

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Dokážem splniť všetky svoje úlohy pred stanoveným termínom.
- Nachodím neskoro do práce a neodchádzam pred stanoveným časom.
- Zapisujem si stretnutia aby som nezabudol alebo nemeškal.
- Viem ktoré nástroje mi môžu pomôcť na registráciu stretnutí (napr. aplikácie v telefóne, elektronicky alebo papierový kalendár, atď.)
- Som schopný zahrnúť do svojho časového plánu schôdzky a podujatia zorganizované na poslednú chvíľu.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Pracujete ako opatrovatelka a máte na starosti štyri deti. Musíte ich vyzdvihnúť v škole a poobede ich zaviesť na rôzne krúžky, ktoré začínajú a končia v rôznom čase a líšia sa každý deň. Vy:

- Máte denný/tyždenný plánovač, v ktorom ste zaregistrovali deň a čas každého krúžku aby ste na nič nezabudli.
- Nezapisujete si nič. Je to zbytočné, vždy si pamätáte všetko. Okrem toho deti vedľa, kedy majú krúžky.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Snažím sa vykonať prácu dokonale.
- Som schopný prispôsobiť svoje správanie pracovnému kontextu.
- Snažím sa spraviť čo najlepší dojem pre seba aj pre organizáciu pre ktorú pracujem.
- Vždy dokážem ovládať svoje emócie. Vyhybam sa prehnaným reakciám.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Ste čašník/čašníčka v reštaurácii. Zákazník ktorého ste práve obslúžili, vás nahnevane zavolá. Jeho jedlo má omáčku, ktorú nechcel. Ste si istá, že zákazník vas nato neupozornil a nepáči sa vám jeho reakcia. Vy:

- Ospravedlníte sa mu a zoberiete jedlo späť do kuchyne. Požiadate o to isté jedlo bez omáčky.
- Poviete mu, že vam nič nepovedal. Jedlo môžete vrátiť ako laskavosť, ak prestane byť nepríjemný.





DOSPELÝ



INCLUSIVE+  
Centrum pro inkluzivní vzdělávání a zaměstnávání

Č.21  
USILOVNOST

# OSOBNÉ ZRUČNOSTI

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ AK...

- Viem pracovať tvrdo na dosiahnutí svojich cieľov.
- Som ochotný venovať viac úsilia v práci ak sa to odomňa vžaduje.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Máte v pláne ísť na výberové konanie, aby ste zlepšili vašu pracovnú situáciu a získali tak stabilnú prácu.

Výberko je za dva mesiace a viete, že sa musíte pripraviť

aby ste mali úspech. Vy:

- Vypracujete si harmonogram s každou témou programu. Tento harmonogram budete revidovať vždy keď budete môcť. Harmonogram je pre vás minimálnym referenčným bodom.
- Pokúsite sa nájsť čas na štúdium medzi výletmi s priateľmi. Ak máte príliš veľa času, nieste efektívny. Aby ste sa mohli učiť, musíte počkať kým budete mať správnu náladu.





INCLUSIVE+

Projekt financovaný z prostriedkov Európskeho sociálneho fondu

DOSPĚLY



Č.2.

RUČNĚ TVORIVÉ A UMELECKÉ ČINNOSTI, REMESLÁ

ZÁŤUBY



INCLUSIVE+

Projekt financovaný z prostriedkov Európskeho sociálneho fondu

DOSPĚLY



Č.4.

SOCIÁLNE SIETE

ZÁŤUBY

ZÁŤUBY



ZÁŤUBY

ŠPORTOVÉ/TÍMOVÉ HRY

Č.1.



INCLUSIVE+

Projekt financovaný z prostriedkov Európskeho sociálneho fondu

DOSPĚLY



DOSPĚLY

DOSPĚLY



Č.3.

UMELECKÁ ČINNOSŤ

ZÁŤUBY

ZÁŤUBY

UMELECKÁ ČINNOSŤ

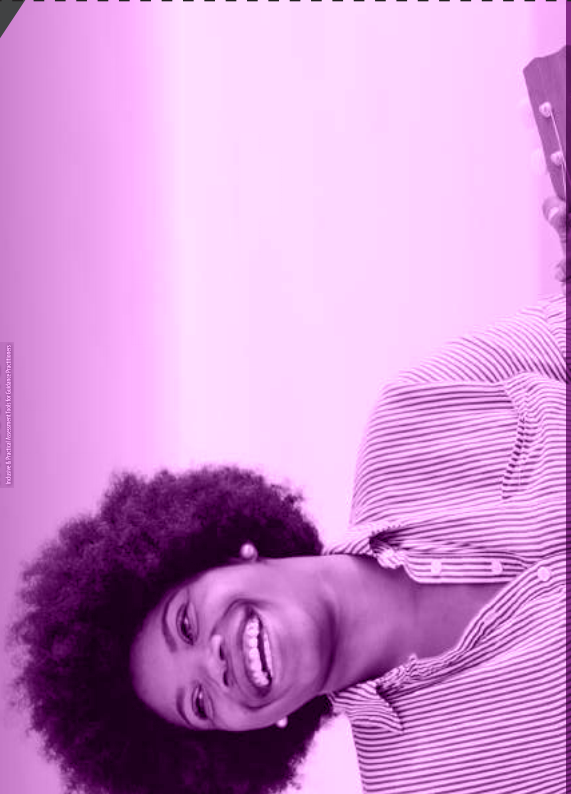
Č.3.



INCLUSIVE+

Projekt financovaný z prostriedkov Európskeho sociálneho fondu

DOSPĚLY



- Rád tvorím predmety rukami, či už na použitie alebo len na zdobenie.
- Mám veľa inšpirácie a vždy nové nápady na realizáciu.
- Niekedy predávam veci, ktoré som vytvoril sám.
- Som veľmi presný a venujem pozornosť detailom.
- Mám silný cit pre estetiku.

## PRÍKLADY AKTIVÍT, KTORÉ MÔŽETE ROBIŤ:

- hrnčiarstvo
- maľba
- kresba
- šitie
- pletenie
- rezba (akýkoľvek materiál)
- výroba predmetov na každodenné použitie (DIY)
- zdobenie existujúcich objektov
- spájanie predmetov/materiálov za účelom tvorby nových predmetov

- Vo svojom voľnom case trávim čas na sociálnych sieťach.
- Používam sociálne siete, aby som bol v kontakte s ľuďmi, ktorých už poznám, a aby som spoznal nových ľudí.
- Používam sociálne siete na zdieľanie a získavanie informácií (fotografie, správy, atď.) s inými ľuďmi.
- Viem, ako používať sociálne siete: viem nahrávať obsah ako aj stiahnuť obsah, ktorý vytvorili druhí.

## PRÍKLADY SOCIÁLNYCH SIETÍ, KTORÉ POUŽÍVATE:

- WhatsApp
- Youtube
- Messenger
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- LinkedIn
- Viadeo
- Snapchat
- Pinterest
- Google+

- futbal
- basketbal
- hádzaná
- ragby
- štafetové preteky
- volejbal
- ľadový hokej
- vodne pólo
- tenis

## HRÁTE: PRÍKLADY ŠPORTOV, KTORÉ

- Rád hrám v time s inými ľuďmi, v zväze alebo vo svojom voľnom čase
- Hrám športy/hrý, v ktorých je potrebné spolupracovať a vzájomne si dôverovať.
- Dokážem prísť k hre a k všeobecne pozitívnej atmosfére.
- Aj keď mám rád konkurenciu, vždy si vážim súpera.

## PRÍKLAD AKTIVÍT, KTORÉ MÔŽETE ROBIŤ:

- Počas svojho voľného času hrám hudbu, tanec, spevám, hrám divadlo.
- Tanec/hudbu/divadlo, atď. používam ako spôsob vyjadrenia svojich emócií.
- hrať na hudobný nástroj
- tancovať
- spievať
- hrať
- písať (príbehy, poéziu, komiksy...)
- skladať hudbu pomocou elektronických programov.



DOSPĚLY



INCLUSIVE+

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR  
Kvalifikačný štandard učebnice pre študentov s mentálnymi poruchami



Č.5.  
ZÁUJEM O CUDZIE JAZYKY

ZÁŤUBY

DOSPĚLY



INCLUSIVE+

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR  
Kvalifikačný štandard učebnice pre študentov s mentálnymi poruchami



Č.7.  
ČÍTANIE

ZÁŤUBY

ZÁŤUBY

VARENIE A PEČENIE

Č.8.



INCLUSIVE+

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR  
Kvalifikačný štandard učebnice pre študentov s mentálnymi poruchami



DOSPĚLY



INCLUSIVE+

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR  
Kvalifikačný štandard učebnice pre študentov s mentálnymi poruchami



STAROSTLIVOSŤ O ZVIERATÁ A ZÁHRADKÁRSTVO

Č.6

ZÁŤUBY



- poliať kvety
- pestovať a ošetriť rastliny/kvety
- kŕmiť zvierá
- pozorovať zvierá
- podávať lieky zvieratám
- zobrať zvierá k veterinárovi
- dobrovoľníctvo v združení zvierat
- dobrovoľníctvo v útulku.

## PRÍKLADY AKTIVÍT, KTORÉ MÔŽETE ROBIŤ:

- poliať kvety
- pestovať a ošetriť rastliny/kvety
- kŕmiť zvierá
- pozorovať zvierá
- podávať lieky zvieratám
- zobrať zvierá k veterinárovi
- dobrovoľníctvo v združení zvierat
- dobrovoľníctvo v útulku

- Rád varím a/alebo pečiem.
- Rád sledujem recepty, ale aj vymýšľam svoje vlastné.
- Ľuďom zvyčajne chutí to, čo navarím alebo napečiem.

## PRÍKLADY AKTIVÍT, KTORÉ ROBÍTE:

- Poskytujete kurzy varenia
- Zúčastňujete sa kurzov varenia
- Organizujete kulimárske podujatia pre turistov
- Varíte/pečiete keď je príležitosť

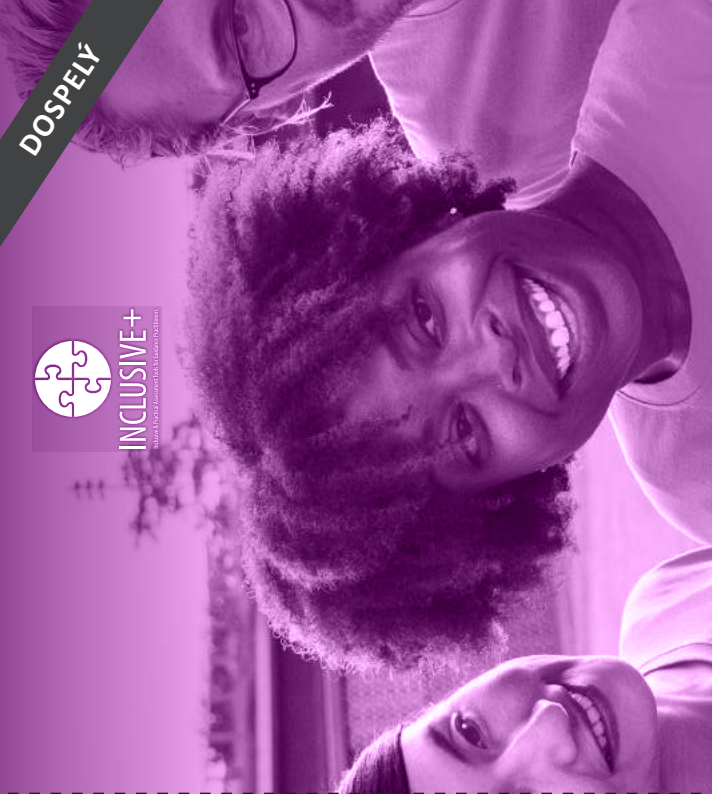
- romány
- časopisy
- noviny
- komiksy
- špecializované časopisy
- blogy

## PRÍKLADY MATERIÁLOV, KTORÉ ČÍTATE:

- Rád čítam viac druhov materiálov
- Dokážem sa sústrediť na to, čo čítam.
- Viem čítať vo viacerých jazykoch / rád čítam dvojazyčné verzie kníh.

- Vo svojom voľnom čase rád počúvam iné jazyky (napr. piesne v cudzom jazyku/ videá/filmy/ počítačové hry s titulkami, atď).
  - Rád sa stretávam s ľuďmi, ktorí hovoria iným jazykom a snažím sa s nimi komunikovať.
  - Zúčastnil som sa alebo sa mienim zúčastniť na hodinách cudzieho jazyka.
  - Cudzie jazyky ma fascinujú.
- organizovať viacjazyčné podujatia
  - účať na projektoch
  - počúvať skladby v cudzom jazyku
  - pozerať filmy/videá v cudzom jazyku (s titulkami alebo bez titulkov)
  - hrať online hry, v ktorých sa komunikuje s hráčmi v iných krajin
  - absolvovať hodiny cudzieho jazyka
  - čítať knihy v cudzom jazyku
  - cestovať do zahraničia (so zámerom naučiť sa pár slov)

## PRÍKLADY AKTIVÍT, KTORÉ ROBÍTE:

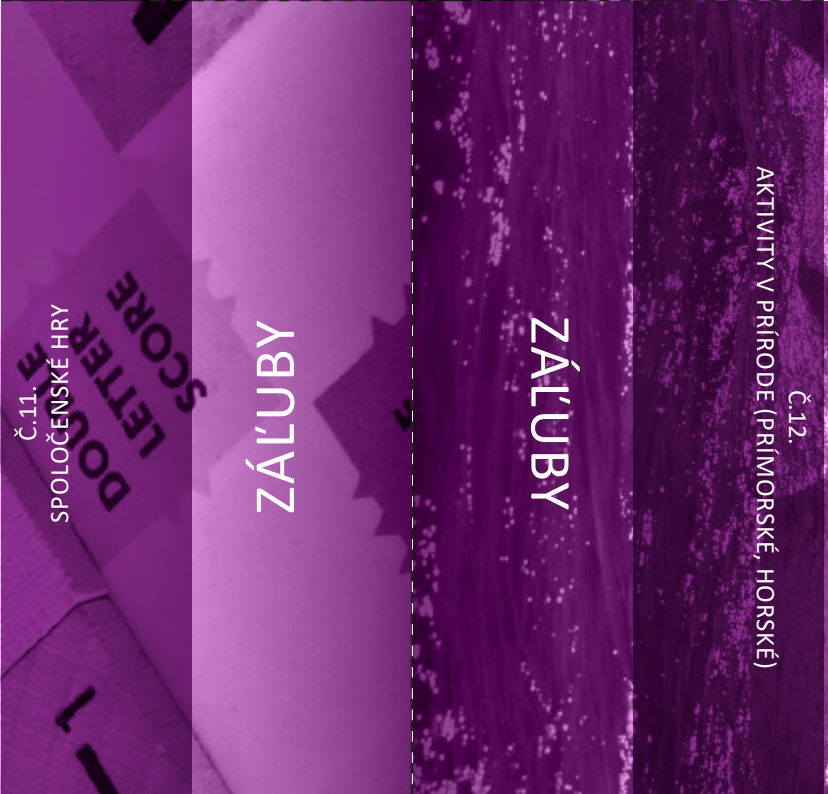


DOSPĚLY



Č.9.  
DOBROVOLNÍČTVO

ZÁĽUBY



DOSPĚLY



Č.11.  
SPOLOČENSKÉ HRY

ZÁĽUBY



Č.10.  
POČÍTAČOVÉ HRY

ZÁĽUBY



Č.12.  
AKTIVITY V PRÍRODE (PRÍMORSKÉ, HORSKÉ)

ZÁĽUBY

DOSPĚLY

DOSPĚLY



- Rád hrám počítačové hry vo svojom voľnom čase
- Hrám hry, ktoré sa hrajú online v spolupráci s druhými.
- Hrám hry, ktoré vyžadujú správu dostupných zdrojov
- Hrám hry, v ktorých sa vyžaduje vyjednávanie s druhými
- Rád hrám hry, v ktorých sa vyžaduje vypracovať stratégiu alebo riešiť problémové situácie.

## PRÍKLADY HIER, KTORÉ HRÁTE:

- plošinové hry (napr. Mario, Sonic)
- rolové hry (napr. Dungeons and Dragons, Final Fantasy)
- Infiltračné/špinážne hry (napr. Metal Gear Solid)
- Reflexy, hádanky a detektívne hry
- Simulácia a stratégie (napr. Minecraft, The Sims, PAC MAN)
- Kreatívne a simulačné hry (napr. hudba, tanec, karaoke, hry na varenia)
- Multihráčové online hry alebo MMORPG (e.g. World of Warcraft)

- Rád realizujem prímorské aktivity/športy, ktoré mi pomáhajú získať technické vedomosti a zručnosti.
- Som zvyknutý realizovať športové aktivity v horách, ktoré mi umožňujú rozvíjať svoje vedomosti (napr. spoznávať pekné miesta kde sa dá chodiť na výlety, názvy rastlín a zvierat, atď.)

## PRÍKLADY AKTIVÍT, KTORÉ REALIZUJETE:

- plachtenie
- trekking
- lyžovanie
- surfovanie
- snowboarding
- lezenie
- windsurfing
- vodné lyžovanie
- motorový čln
- potápanie
- paragliding

- Kartové hry (napr. poker, Uno)
- Pešakové hry (napr. Battleship, Monopoly)
- Hry s otázkami (napr. Trivial Pursuit)
- Hádanky (napr. Taboo, Pictionary)
- Rolové hry (napr. Cluedo)
- Hry s písmenami (napr. Scrabble)
- Strategické hry (napr. šach, dáma)

## PRÍKLADY SPOLOČENSKÝCH HIER, KTORÉ HRÁTE:

- Rád hrám hry, ktoré si vyžadujú interakciu, spoluprácu, komunikáciu s druhými.
- Rád hrám hry pre viacerých hráčov, ktoré si vyžadujú spravovanie (napr. spravovanie času alebo peňazi), hádanie (napr. porozumieť/oznámiť správne informácie), atď.
- Rád hrám hry, ktoré si vyžadujú vývoj stratégiei alebo predvídanie toho, čo robí súper aby vyhral.

## KTORÝCH STE DOBROVOLNÍKOM:

- Venujem sa veciam, v ktoré verím a konám v súlade s mojimi presvedčeniami.
- Zapojil som sa do dobrovoľníckej organizácie/venujem sa skutkom, ktoré sú pre mňa dôležité.

DOSPĚLY



INCLUSIVE+

Google

Widit, Free photo, macdumps, em

MacBook Air

Č.1.

VYHLÁDÁVANIE NA INTERNETE

DIGITÁLNE ZRUČNOSTI

DIGITÁLNE ZRUČNOSTI



Č.2.

POUŽÍVANIE SMARTFONU

INCLUSIVE+



DOSPĚLY

DOSPĚLY



INCLUSIVE+

1 New Message

Č.3.

POUŽÍVANIE E-MAILU

DIGITÁLNE ZRUČNOSTI

DIGITÁLNE ZRUČNOSTI



Č.4.

VYUŽÍVANIE SOCIÁLNYCH SIETÍ

INCLUSIVE+



DOSPĚLY



## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ, AK...

- Dokážem používať bežné aplikácie (WhatsApp, Telegram, Messenger, Facebook, LinkedIn, etc.).
- Som si vedomý rizík, ktoré súvisia s používaním sociálnych sietí a viem, ako chrániť svoje osobné údaje.
- Som si vedomý výhod, ktoré môžem získať pomocou sociálnych sietí (prístup k cieľovým informáciám, hľadanie zamestnania, atď.).

## AKO BY STE REAGOVALI?

Začali ste pracovať v novom podniku. Vaši kolegovia Vám odporučili aby ste, ak meškáte alebo ste chorý, použili skupinový WhatsApp. Vy:

- Už máte nainštalované všetky sociálne siete. Na pridanie do skupiny stačí uviesť telefónne číslo. Viete, ako to funguje.
- Aplikáciu musíte nainštalovať do telefónu, ale viete ako. Používate iné sociálne siete a tak viete, že to netrvá dlho, kým sa naučíte aplikáciu používať.
- Nemáte WhatsApp ani žiadnu inú sociálnu sieť. Nemáte predstavu o tom, ako ju získať na svojom telefóne. Musíte sa opýtať kolegov.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ, AK...

- Dokážem telefonovať pomocou smartfónu.
- Dokážem poslať textové správy a mať prístup k prijatým správam.
- Dokážem vypočít hlasovú správu, ktorú ľudia nahrajú.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Vaša spoločnosť Vás práve informovala, že ste dostali hlasovú správu. Vy:

- Získate prístup k písomnej správe spoločnosti. Lahko sa Vám podarí získať prístup k hlasovej správe a vypočuť si ju.
- Získate prístup k písomnej správe spoločnosti, ale niekoho požiadate o pomoc, pretože sa Vám nedarí získať prístup k hlasovej správe.
- Požiadate niekoho o pomoc, pretože máte problémy s prístupom k písomnej správe od Vašej telefonnej spoločnosti.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ, AK...

- Dokážem si zriadiť e-mailovú adresu (sám alebo s pomocou druhého).
- Viem, ako poslať e-mail a ako priložiť dokument.
- Dokážem používať základné funkcie poštovej schránky: viem čítať správy, ktoré som dostal, skontrolovať tie, ktoré som odoslal, registrovať správy a spravovať ich.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Chcete sa uchádzať o zamestnanie. Na zaslanie životopisu však potrebujete e-mailovú adresu. Vy:

- Vzdáte to. Neviete, ako založiť e-mailovú adresu, ani ako poslať svoj životopis elektronicky. Stratili by ste príliš veľa času. Radšej odovzdáte svoj životopis osobne.
- Založíte si e-mailovú adresu. Nezaberie to toľko času, pretože už máte predstavu, ako to funguje. Po vytvorení e-mailovej adresy napíšete e-mail, priložíte svoj životopis a pošlete ho na uvedenú adresu.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ, AK...

- Dokážem používať klávesnicu.
- Dokážem skontrolovať, či mám pripojenie na internet.
- Poznám rôzne internetové vyhľadávače.
- Dokážem identifikovať kľúčové slová, ktoré sa majú napísať, aby som získal relevantné výsledky.
- Dokážem zvoliť typ materiálu, ktorý potrebujem (textové informácie, obrázky, videá, knihy, atď.).

## AKO BY STE REAGOVALI?

Ste predávačom v obchode s odevmi. Klient Vás požiadala o produkt, ktorý videl na webovej stránke. Vy tu značku nepoznáte. Aby ste klientovi pomohli:

- Vyhľadáte značku na webe (buď v smartfóne alebo na počítači) a požiadate klienta, aby uviedol, ktorý produkt ma na mysli. Za minútu to je hotové!
- Nie ste si istý, ako produkt vyhľadať na internete. Radšej požiadate kolegu alebo klienta, aby značku vyhľadal a ukázal Vám to.

Č. 7.  
SCHOPNOSŤ POUŽÍVANIA ZÁKLADNÉHO SOFTVÉRU

## DIGITÁLNE ZRUČNOSTI

Č. 5.  
ZÁKLADNÉ POUŽÍVANIE POČÍTAČA

## DIGITÁLNE ZRUČNOSTI

## DIGITÁLNE ZRUČNOSTI

Č. 6.  
ŽIVOTOPIS



## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ, AK...

- Dokážem používať klávesnicu a poznám jednoduché kombinácie klávesníc (napr. kopírovanie a vkladanie).
- Viem, ako používať základné programy. Dokážem napísať text pomocou textového editora, uložiť a opečiatkovať dokument, atď.
- Dokážem nájsť dokumenty, obrázky, zvuky, ktoré som uložil v počítači.
- Viem vyhľadávať na internete.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Váš zamestnávateľ! Vás požiadal, aby ste napísali pracovnú ponuku. Napísal ju na papier a poprosil Vás aby ste spracovali text na počítači a dali na hlavíčkový papier. Vy:

- Nemáte s tým problém. Viete napísať text pomocou textového editora, spracovať ho na hlavíčkovom papieri a vytlačiť bez akýchkoľvek problémov. Potrvá Vám to asi päť minút.
- Ponuku viete napísať, ale nevíete ako ju dať na hlavíčkový papier.
- Máte s tým problémy. Nie ste zvyknutý písať na počítači a nemáte predstavu o tom, ako vytlačiť dokument na hlavíčkovom papieri. Musíte sa opýtať.

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ, AK...

- Mám záujem o technológie a vždy som ochotný dozvedieť sa viac o tom, ako ich používať.
- Nebojím sa používať nové nástroje.
- Verím, že technologické zariadenia mi môžu pomôcť zefektívniť prácu a ušetriť čas.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Máte na starosť zistiť od zákazníkov, aké majú skúsenosti z nákupu. Predtým ste používali papierové dotazníky, ale teraz Vám dal šéf tablet a povedal, že dotazníky máte vyplňať elektronicky. Vy:

- Ste prekvapení: papierové dotazníky fungovali dobre a boli veľmi jednoduché. Prečo Vám chce šéf skomplikovať život? Neviete ako použiť tablet a ani nechcete ich vyplniť elektronicky.
- Zaujíma Vás tento nový spôsob, ktorý určite zmení vašu prácu k lepšiemu. Naučíme sa ju používať!
- Tablety už poznáte a určíte to bude veľmi jednoduché!

## MÁM TÚTO ZRUČNOSŤ, AK...

- Viem, aké informácie sa majú uviesť v životopise.
- Som si vedomý nástrojov, ktoré mi môžu pomôcť pri písaní životopisu (napr. Europass).
- Dokážem aktualizovať svoj životopis vložením súboru do nástroja ako napr. Europass alebo ho spracovať v textovom editore.
- Dokážem prispôsobiť svoj životopis každej pracovnej ponuke.

## AKO BY STE REAGOVALI?

Našli ste pracovnú ponuku, o ktorú máte záujem. Zamestnávateľ však žiada, aby ste predložili svoj životopis. Vy:

Viete, aké informácie máte uviesť a ste schopný ich napísať pomocou programu na spracovanie textu.

Ak sa stretnete s nejakými ťažkosťami, viete ako ich vyriešiť!

Neviete ako spracovať pekný životopis, ale poznáte nástroje pomocou ktorých to nebude žiadny problém (napr. Europass)!

Neviete, čo zahrnúť v životopise ani ako ho štruktúrovať. Nikdy ste nepočuli o žiadnom online nástroji.

Neviete, čo zahrnúť v životopise ani ako ho štruktúrovať. Nikdy ste nepočuli o žiadnom online nástroji.

Neviete, čo zahrnúť v životopise ani ako ho štruktúrovať. Nikdy ste nepočuli o žiadnom online nástroji.

Neviete, čo zahrnúť v životopise ani ako ho štruktúrovať. Nikdy ste nepočuli o žiadnom online nástroji.

Neviete, čo zahrnúť v životopise ani ako ho štruktúrovať. Nikdy ste nepočuli o žiadnom online nástroji.

Neviete, čo zahrnúť v životopise ani ako ho štruktúrovať. Nikdy ste nepočuli o žiadnom online nástroji.

Neviete, čo zahrnúť v životopise ani ako ho štruktúrovať. Nikdy ste nepočuli o žiadnom online nástroji.

Neviete, čo zahrnúť v životopise ani ako ho štruktúrovať. Nikdy ste nepočuli o žiadnom online nástroji.

# PARTNERI



**KOORDINĂTOR**

**FUNDACIÓN COREMSA**

[www.fundacioncoremsa.org](http://www.fundacioncoremsa.org)



**ACE-ES**

[www.ace-economiesociala.ro](http://www.ace-economiesociala.ro)



**EUROPERSONAL**

[www.skolenievzv.eu](http://www.skolenievzv.eu)



**INOVA**

[www.inovaconsult.com](http://www.inovaconsult.com)



**CESIE**

[cesie.org](http://cesie.org)



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

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