



SASSI  
Later-life Careers



# Veľvyslanci pre Mobilita u letcov v neskoršom veku



Financované Európskou úniou. Vytvárané názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242

Letáky *Ambasádori mobility v neskoršom veku* sú zbierkou 15 zdrojov, ktoré možno poskytnúť starším pracovníkom, ktorí majú záujem o účasť na mobilite. Letáky je možné vytlačiť alebo zdieľať elektronicky. Obsahujú:

1. Výhody vzdelávacích mobilit
2. Stáže
3. Stínová práca
4. Rotácia pracovných miest
5. Výmena stránky
6. Sabatické voľno
7. Dlhodobá rotácia a výmena pracovných miest
8. Vysielanie
9. Práca na projekte
10. Dobrovoľníctvo
11. Vytvorenie dokonalého zážitku z mobility
12. Otázky pre hľadanie správneho programu mobility
13. Otázky pre debriefing
14. Výhody samostatného učenia
15. 6 krokov samostatného učenia



# 1. Výhody vzdelávacích mobilít



Financované Európskou úniou a štátnymi zdrojmi, a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ňu nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE-MSCA220-VET-000033242

## Medzi najčastejšie prípady zlepšenia kompetencií účastníkov mobilít patria:

- znalosti z kultúry a spoločnosti hostiteľskej krajiny
- schopnosť prispôbiť sa a konať v nových situáciách.
- schopnosť pracovať s ľuďmi z iných kultúr
- znalosť cudzích jazykov
- medzikultúrne kompetencie
- komunikačné zručnosti
- plánovanie a organizačné schopnosti.

## Medzi ďalšie pravidelne sa vyskytujúce výsledky mobilít patria:

- rozhodovacie schopnosti
- zručnosti špecifické pre dané odvetvie
- zručnosti tímovej práce
- inovačný potenciál a podnikateľské zručnosti.
- analytické a zručnosti pri riešení problémov.
- počítačové zručnosti

[Pozri viac](#)

Partnerstvo:





## 2. Stáže



Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242

Stáže sú príležitosti, ktoré zamestnávateľ ponúka potenciálnym zamestnancom, tzv. stážistom, aby pracovali vo firme počas určitého obdobia. Zvyčajne ich absolvujú ľudia, ktorí chcú získať príslušné zručnosti a skúsenosti v určitej oblasti. Zamestnávateľia z týchto stáží profitujú, pretože často prijímajú zamestnancov z najlepších stážistov, ktorí majú známe schopnosti, čím z dlhodobého hľadiska šetria čas a peniaze.

Jeden až štyri týždne môžu stačiť na zmenu perspektívy, ochutnanie iného druhu práce a získanie nových impulzov.

### Klady:

- Osobný rast a naplnenie
- Nové perspektívy
- Objavovanie/učenie sa nových zručností
- Rozšírenie profesionálnej siete zamestnancov
- Spoznajte nové oblasti a organizácie
- Zvýšenie motivácie zamestnancov
- Predchádzanie vyhoreniu
- Preskúmajte novú kariérnu cestu

### Partnerstvo:

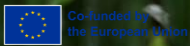


### Zápory:

- nie je ľahké nájsť pre starších ľudí
- Neznámy výsledok
- Nemusí zodpovedať cieľu jednotlivca alebo odosielajúcej spoločnosti
- O prekonaní ageistických predsudkov niektorých náboroví manažéri [Pozri viac](#)
- Vaše finančné záväzky budú pravdepodobne väčšie a mnohí ľudia nemajú prostriedky na to, aby opustili svoje zamestnanie a pracovali zadarmo (ak sú neplatení).



### 3. Pracovné



Financované Európskou úniou. Názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE01-KA220-VET-000033242

Tieňovanie na pracovisku je účinnou formou odbornej prípravy na konkrétne pracovné miesta. Job shadowing umožňuje zamestnancovi získať komplexné vedomosti o tom, čo zamestnanec, ktorý vykonáva konkrétnu prácu, robí každý deň. Tento typ vzdelávania sa zvyčajne využíva na zapracovanie nových zamestnancov do organizácie alebo na novú pozíciu. Job shadowing sa môže používať aj ako príležitosť na učenie pre štážistov alebo študentov (ale prečo nie aj pre starších pracovníkov?), aby získali predstavu o požiadavkách na danú úlohu a pracovných úlohách.

#### Plusy:

- Získajte prehľad o konkrétnej práci vo vnútri spoločnosti alebo mimo nej
- Vystúpte zo svojej komfortnej zóny
- Získajte nové nápady perspektívy
- Praktické využitie nových zručností
- Môže byť jednoduchšie nájsť
- Naučte sa nové zručnosti
- novú kariéru bez toho, aby ste sa k zaviazali dlhodobo.
- Rozšírenie profesionálnej siete
- Šanca spojiť sa s potenciálnymi partnermi na spoluprácu

#### Zápory:

- Nemusí zodpovedať cieľu jednotlivca alebo vysielajúcej spoločnosti
- nutnosť prekonať vekové predsudky niektorých manažérov pri prijímaní zamestnancov
- Vaše finančné záväzky budú pravdepodobne väčšie a mnohí ľudia nemajú prostriedky na to, aby opustili svoje zamestnanie a pracovali zadarmo (ak sa im nepodariť <sup>to E more</sup>)

Partnerstvo:

## 4. Rotácia

Financované Európskou úniou. Podrobné informácie a postoj sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ňu nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242



Rotácia pracovných miest je stratégia, pri ktorej zamestnanci striedajú pracovné miesta v tej istej spoločnosti. Zamestnanci na určitý čas preberajú nové úlohy na inom pracovnom mieste a potom rotujú späť na svoje pôvodné miesto.

Vďaka systému rotácie pracovných miest získavajú zamestnanci skúsenosti a zručnosti tým, že preberajú nové zodpovednosti.

### Plusy:

- Umožňuje prerušiť rutinu a vyskúšať niečo nové bez zmeny spoločnosti
- Umožňuje určiť, kde zamestnanci pracujú najlepšie
- Rozvíjať zručnosti
- Získajte prehľad o tom, čo

kolegovia robia

- Podporovať flexibilitu
- Pobyt zamestnancov "v . house" a môžu ľahko byť v prípade potreby kontaktovaný

### Zápory:

- Potrebuje školenie a čas na efektívne vykonávanie novej práce
- Môže spôsobiť stres a zmätok medzi zamestnancami
- V niektorých odvetviach nie je možné (napr. vysokokvalifikované profesie).
- Procesy nefungujú tak hladko, ako sme zvyknutí

[Pozri viac](#)

Partnerstvo:



## 5. Výmena

Financované Európskou úniou, vrátane názorov a vyhláseními autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE01-KA220-VET-000033242



Výmena práce je druh rotácie pracovných miest. Výmena úloh prebieha tak, že zamestnanci preberajú úlohy jeden druhého. Výmena môže prebiehať v rámci jednej spoločnosti, ale aj medzi rôznymi (nekonkurenčnými) spoločnosťami. Je časovo obmedzená. Výmena môže prebiehať aj medzi spoločnosťami v rôznych krajinách.

### Klady:

- Umožňuje prerušiť rutinu a vyskúšať niečo nové bez zmeny spoločnosti
- Umožňuje určiť, kde zamestnanci pracujú najlepšie
- Rozvíjať zručnosti
- Získajte prehľad o tom, čo robia kolegovia
- Podporovať flexibilitu

### Zápory:

- Umožňuje prerušiť rutinu a vyskúšať niečo nové bez zmeny spoločnosti
- Umožňuje určiť, kde zamestnanci pracujú najlepšie
- Rozvíjať zručnosti
- Získajte prehľad o tom, čo robia kolegovia
- Podporovať flexibilitu

[Pozri viac](#)

Partnerstvo:



## 6. Sabatické

Financované Európskou úniou. Všetky názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej vykonávanej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA101-VET-000033242



Tradične je študijné voľno obdobie plateného alebo neplateného voľna, ktoré sa poskytuje zamestnancovi na štúdium alebo cestovanie. Tento typ voľna je bežný vo vysokoškolskom prostredí a vo väčších organizáciách a zvyčajne sa poskytuje po určitom počte odpracovaných rokov. Bežné pracovné voľno je ročné, aj keď môže byť kratšie alebo dlhšie v závislosti od dôvodu čerpania pracovnej prestávky.

### Klady:

- Osobný rast a naplnenie
- Sledujte osobné a profesionálne ciele.
- Pomáha duševnému zdraviu
- Nadväzovanie nových kontaktov
- Objavte nové talenty/vášeň
- Za určitých okolností finančne uskutočniteľné
- Čas na oddych pre zamestnancov, ktorí môžu byť po návrate efektívnejší a motivovanejší

### Zápory:

- Spoločnosť potrebuje obrovský čas na prípravu
- Spoločnosti ťažšie vidia prínos týchto nákladov (ak sa zaplatia)
- Neznámy výsledok z hľadiska relevantnosti zamestnania a ďalšieho kariérneho rastu

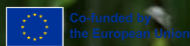
[Pozri viac](#)

Partnerstvo:



## 7. Dlhodobá práca Rotácia a výmena

Financované Európskou úniou. Všetchné názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA20-VET-000033242



Rotácia pracovných miest je stratégia, pri ktorej zamestnanci striedajú pracovné miesta v tej istej spoločnosti. Zamestnanci na určitý čas preberajú nové úlohy na inom pracovnom mieste a potom rotujú späť na svoju pôvodnú pozíciu.

Výmena práce je druh rotácie pracovných miest. Výmena úloh prebieha tak, že zamestnanci preberajú úlohy jeden druhého. Výmena môže prebiehať v rámci jednej spoločnosti, ale aj medzi rôznymi (nekonkurenčnými) spoločnosťami. Je časovo obmedzená. Výmena môže prebiehať aj medzi spoločnosťami v rôznych krajinách.

### Klady:

- Umožňuje prerušiť rutinu a vyskúšať niečo nové bez zmeny spoločnosti
- Umožňuje určiť, kde zamestnanci pracujú najlepšie
- Rozvíjať zručnosti
- Získajte prehľad o tom, čo kolegovia robia
- Podporovať flexibilitu
- Pobyty zamestnancov "v house" môžu ľahko byť v prípade potreby kontaktovaný (v prípade rotácie pracovných miest)

### Zápory:

- Potrebuje školenie a čas na efektívne vykonávanie novej práce
- Môže spôsobiť stres a zmätok medzi zamestnancami
- V niektorých odvetviach nie je možné (napr. vysoko kvalifikované profesie).
- Procesy nefungujú tak hladko, ako sme zvyknutí

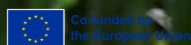
[Pozri viac](#)

Partnerstvo:





## 8. Vysielanie



Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242

Vyslanie (niekedy označované ako "rotácia práce") je príležitosť pre zamestnanca dočasne pracovať v inom tíme v rámci svojej organizácie alebo v niektorých prípadoch v úplne inej organizácii (prípadne aj v inej krajine). Považujte dočasné pridelenie za ekvivalent výmenných študentských programov na pracovisku. Programy dočasného pridelenia prinášajú výhody jednotlivcom, tímom a spoločnostiam tým, že zvyšujú zručnosti zamestnancov, zvyšujú ich angažovanosť a udržanie si zamestnancov.

### Klady:

- Zvyšovanie úrovne zručností zamestnancov
- Zvýšenie angažovanosti zamestnancov
- Zvýšenie retencie
- dajú vám možnosť nadviazať nové kontakty s ľuďmi v celej spoločnosti
- Získajte prehľad o tom, čo robia kolegovia, a lepšie pochopíte podnikanie
- Podporovať flexibilitu

### Zápory:

- Potrebuje školenie a čas na efektívne vykonávanie novej práce
- Môže spôsobiť stres a zmätok medzi zamestnancami
- Procesy nefungujú tak hladko, ako sme zvyknutí
- Je možné, že počas vašej neprítomnosti prevezme časť vašej úlohy, ktorú máte radi, kolega z tímu a prepadne šľach s ňou tiež - čo môže spôsobiť nepríjemný prechod, keď sa vrátite

Partnerstvo:



## 9. Projektový Práca

Financované Európskou úniou. Všetchné názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA210-VET-000033242



Projektová práca je typom rotácie pracovných miest. V tomto procese sa zamestnancom pridávajú iné úlohy na konkrétnom projekte na určitý čas (zhodný s trvaním projektu - zvyčajne do 2 rokov).

### Klady:

- Môže zvýšiť efektívnosť zamestnancov a podporiť ich rozvoj zručností pri diverzifikácii ich činností.
- Umožňuje prerušiť rutinu
- Umožňuje určiť, kde zamestnanci pracujú najlepšie
- Rozvíjať zručnosti a kompetencie
- Umožňuje prácu v nových rôznorodých tímoch. Môže vytvoriť nové pracovné štruktúry
- Rozširuje/obohacuje pracovnú pozíciu
- Vytvára nové skúsenosti
- Podporuje flexibilitu
- Zamestnanec zostáva "doma" a v prípade potreby ho možno ľahko kontaktovať

### Zápory:

- Môže vytvoriť stres a zmätok medzi zamestnancami
- Nie je možné realizovať v niektorých odvetviach, ktoré nie sú založené na projektoch.

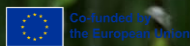
[Pozri viac](#)

Partnerstvo:



## 10. Dobrovoľníctvo

Financované Európskou úniou. Názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej vykonávacej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA101-0-VET-000033242



Dobrovoľníctvo sa vo všeobecnosti považuje za altruistickú činnosť, pri ktorej jednotlivci alebo skupina poskytujú služby bez finančného alebo sociálneho zisku "v prospech inej osoby, skupiny alebo organizácie". Dobrovoľníctvo prináša prospech aj dobrovoľníkovi a môže byť prostriedkom na objavenie nových (spoločenských) záujmov.

### Klady:

- Osobný rast
- Poskytuje zmysel pre cieľ a podporuje empatiu
- Môže byť jednoduchšie nájsť si prácu ako prax v spoločnosti
- Pomoc druhým môže znížiť stres
- Objavovanie/učenie sa nových zručností
- Cítte sa šťastnejší a zdravší
- Nadväzovanie nových kontaktov
- novú kariéru bez toho, aby ste sa k zaviazali dlhodobo.
- potenciál CSR pre zamestnávateľa, keď sa pracovný čas zamestnancov ponúka na dobrovoľnícku činnosť

### Zápory:

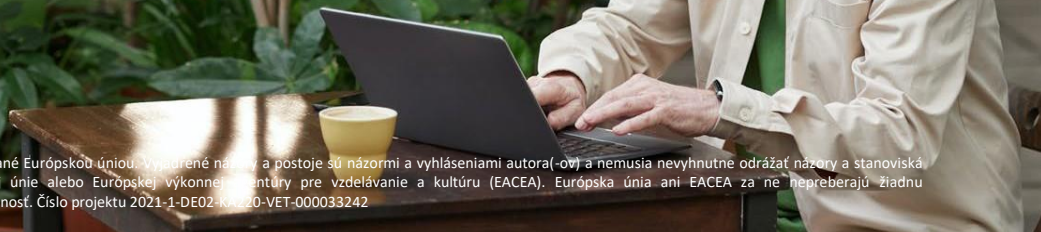
- Mohlo by dôjsť k zaťaženiu emocionálneho, duševného a fyzického zdravia zamestnanca.
- vystavenie situáciám, ktoré môžu vyvolať pocit stresu a frustrácie
- Boj proti ageizmu a súvisiacim stereotypom
- V Európe nie sú tak dobre propagované - menej príležitostí
- Žiadne peniaze

[Pozri viac](#)

Partnerstvo:



## 11. Vytváranie vášho Dokonalého zážitku z mobility



Financované Európskou úniou. Vytvorené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA210-VET-000033242

Na túto vizualizáciu budete potrebovať iba 3-4 minúty.

Nájdite si pokojné miesto, kde môžete sedieť v uvoľnenej polohe. Zatvorte oči a zhlboka a upokojujúco sa nadýchnite.

**Pripravte si scénu:** Predstavte si, že je prvý deň vašej mobility. Zvážte ročné obdobie, počasie a všetky udalosti alebo aktivity, ktoré by ste chceli zahrnúť. Vyberte si miesto a predstavte si ho čo najživšie.

**Používajte svoje zmysly:** Vizualizujte si scénu čo najživšie:

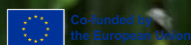
- **Aktivity:** Predstavte si činnosti, ktoré vykonávate počas mobility.
- **Emócie:** Pri vizualizácii vášho zážitku z mobility sa sústreďte na emócie, ktoré pociťujete - radosť, spokojnosť a uspokojenie z tejto dokonalej mobility.
- **Prekonávanie výziev:** Ak sa počas vašej dokonalej mobility vyskytnú nejaké výzvy, predstavte si, ako ich zvládnete s gráciou a sebavedomím. To vám môže pomôcť rozvinúť odolné myslenie.
- **Vyjadrite vďačnosť:** Na záver vizualizácie precíťte vďačnosť za pozitívne zážitky a emócie, ktoré ste si počas svojej budúcej mobility predstavili.
- **Otvorte oči:** Pomaly otvorte oči a niekoľkokrát sa zhlboka sa nadýchnite. Zamyslite sa nad pozitívnymi pocitmi a predstavami, ktoré ste počas cvičenia zažili.

[Pozri viac](#)

Partnerstvo:



## 12. Otázky pre Hľadanie správneho programu mobility



Financované Európskou úniou, vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ňu nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242

1. Aké sú vaše osobné **očakávania** od mobility?
  2. Aké sú vaše **dlhodobé plány** alebo kariérne vyhliadky po absolvovaní mobility?
  3. Aké sú vaše očakávania, pokiaľ ide o **pracovné povinnosti**, rozvrh a pracovné zaťaženie počas mobility?
  4. Chcete si osviežiť určité **zručnosti** alebo kompetencie alebo sa naučiť niečo nové?
  5. Koľko **času ste** ochotní a schopní venovať mobilite?
  6. Aká je vaša **finančná situácia** a rozpočet na mobilitu?
  7. Do akej miery ste flexibilní, pokiaľ ide o dočasný pobyt v inom **mieste alebo krajina**?
- [Pozri viac](#)
8. Ako dobre sa dokážete prispôbiť **novému prostrediu** a prípadné pôsobenie v inej kultúre alebo pracovnom prostredí?
  9. Aká je úroveň vašej znalosti **angličtiny**? Chcete alebo máte záujem naučiť sa nový jazyk?

Partnerstvo:



## 13. Otázky pre debriefing



Co-funded by  
the European Union

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242

1. Mohli by ste sa podeliť o **program mobility, ktorého** ste sa zúčastnili?
2. Mohli by ste opísať **najdôležitejší moment** vašej skúsenosti s mobilitou?
3. S akými hlavnými **výzvami** ste sa museli vysporiadať?
4. Aké **zručnosti** alebo kompetencie ste získali?
5. Ako budú skúsenosti s mobilitou ovplyvňovať vašu ďalšiu **kariéru**?
6. Ako ovplyvnila skúsenosť s mobilitou váš pohľad na rôzne **pracovné kultúry** alebo postupy?
7. Ako ovplyvnila skúsenosť s mobilitou váš pohľad na **pracovný život**?
8. Čo by ste **poradili** ostatným ľuďom vo vašom veku, ktorí uvažujú o mobilite?  
[Pozri viac](#)
9. Ak by ste mohli **zhrnúť** svoje skúsenosti s mobilitou do niekoľkých slov, aké by to bolo?

Partnerstvo:



## 14. Výhody riadeného učenia sa vlastným tempom



Financované Európskou úniou. Vydreté názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA220-VET-000033242

### 1. Môžete začať okamžite

Ako samostatne sa učiaci študent si môžete vybrať, kedy sa vzdelávací projekt začne. S dostupnými zdrojmi je načasovanie úplne na vás.

### 2. Učíte sa vlastným tempom

Môžete si vybrať, čo budete študovať, podľa svojho štýlu učenia a vzdelávacích potrieb. To znamená, že máte kontrolu nad materiálom a jeho vplyvom na vás.

### 3. Spolupracujete s ostatnými

Ak sa chcete niečo naučiť, musíte urobiť určitý prieskum. To môže zahŕňať telefonát priateľovi alebo kolegovi, stiahnutie aplikácie alebo oslovenie skupiny či bývalého učiteľa. Toto je známe ako kolaboratívne učenie.

### 4. Rastie vám sebadôvera

Keď si vyberiete oblasť vzdelávania, vydáte sa na cestu vzdelávania, ktorá je vaša a ktorá vám pomôže rozvíjať rastové myslenie.

[Pozri viac](#)

### 5. Podporujete pohodu

Keď si uvedomíte svoj potenciál a zvládnete výzvu aktívneho učenia, zažijete, čo všetko je možné, keď sa uplatníte. Keď sa váš zmysel a cieľ zvýši, zvážte vytvorenie osobného poslania, ktoré vám pomôže zostať v súlade s vašimi cieľmi.

Partnerstvo:



## 15. 6 krokov učenia riadeného sebou samým



Financované Európskou úniou. Názvy národných a existujúce sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej vykonávacej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť. Číslo projektu 2021-1-DE02-KA101-VET-000033242

### 1. Určite, čo sa chcete naučiť

Vizualizujte si, čo chcete dosiahnuť, a ujasnite si, čo sa chcete naučiť.

### 2. Určite problém, ktorý chcete vyriešiť

Niekedy môže byť vašou motiváciou riešenie problému namiesto učenia sa novej zručnosti. V takom prípade sa síce budete učiť, ale sústredíte sa na riešenie problému.

### 3. Stanovte si cieľ pre svoj proces učenia

Ako budete merať svoje úspechy? Mapovanie vášho pokroku vám poskytne motiváciu na vašej ceste.

### 4. Vytvorte niečo z toho, čo ste sa naučili

Môže to byť blog, nový produkt alebo služba. Pri tejto tvorbe integrujete to, čo ste sa naučili.

### 5. Spravujte svoj čas

Uprednostnite samostatné učenie. Kedy sa to stane?

[Pozri viac](#)

### 6. Nadväzujte kontakty s podobne zmýšľajúcimi študentmi

Spojenie so vzdelávacou komunitou osobne alebo online vás inšpiruje k tomu, aby ste pokračovali v tom, čo robíte radi Príklad: dobrovoľníctvo!

Partnerstvo:

