**Autoevalvačný nástroj**

Rozvojové portfólio pre zamestnancov – OSOBNOSTNÉ PREDPOKLADY

**Nástroj na reflexiu osobnostných predpokladov pre PZ a OZ**

**VERZIA A**

Nižšie nájdete zoznam viacerých osobnostných predpokladov, ktoré v práci používame a kultivujeme bez ohľadu na pracovné zaradenie.

**Formulár pozostáva z 3 častí:**

1. Zoznam deviatich osobnostných predpoklady s otázkami na podnietenie vašej reflexie.
2. Priestor pre vašu písomnú reflexiu, ktorý slúži vám a je na vás, ako ho využijete. Môžete odpovedať na každú otázku a venovať sa podrobnej reflexii alebo si môžete vybrať, na ktoré z otázok odpoviete.
3. Sumarizácia osobnostných predpokladov je poslednou časťou. Môžete si v ňom vyhodnotiť svoje silné stránky a zamyslieť sa, na čom plánujete v blízkej dobe pracovať.

Vypracovanie reflexie vám zaberie **30 – 60 minút** v závislosti od toho, ako podrobne sa jej chcete venovať.

|  |  |
| --- | --- |
| **Osobnostné predpoklady** | **ROK 20........**  **Moja reflexia** |
| **Manažovanie záťaže**   * Ako sa v poslednej dobe cítim? * Akými spôsobmi sa starám o svoje fyzické a mentálne zdravie? * Čo mi pomáha zvládať stres v práci? * Aké kroky som podnikol/la, aby som lepšie zvládal/a pracovnú záťaž? |  |
| **Manažovanie času**   * Do akej miery využívam svoj pracovný čas efektívne? * Ako sa mi darí dodržiavať termíny? * Existujú nejaké pracovné úlohy, ktoré som doteraz nepriorizoval/a? Čo alebo kto mi môže s nimi pomôcť? * Podľa čoho si priorizujem úlohy v práci? |  |
| **Organizačné predpoklady - vedenie dokumentácie**   * Ako sa mi darí viesť dokumentáciu spojenú s mojou prácou? * Aké kroky som podnikol/la, aby som dokumentáciu viedol/a efektívnejšie? * Vidím nejaký priestor na zlepšenie v tom, ako s dokumentáciou pracujem? Čo by mi mohlo pomôcť? |  |
| **Vytváranie pozitívnej klímy na pracovisku**   * Akým spôsobom prispievam k zlepšeniu alebo udržaniu pozitívnej klímy na pracovisku? * Aké kroky som v ostatných mesiacoch podnikol/la, aby som si vytvoril/a, udržal/a, kultivoval/a funkčné až pozitívne vzťahy s ľuďmi z týchto skupín? * Kolegovia * Manažment/vedenie zariadenia * Aké kroky som podnikol/la na to, aby sme boli zohranejší tím? * Mám nejaký príklad konštruktívneho riešenia sporu na pracovisku v poslednom období? |  |
| **Budovanie vzťahov navonok**   * Aké kroky som v ostatných mesiacoch podnikol/la, aby som si vytvoril/a, udržal/a, kultivoval/a funkčné až pozitívne vzťahy s ľuďmi z týchto skupín? * Rodičia/zákonní zástupcovia * Deti/žiaci/klienti * Školy, školské zariadenia s ktorými spolupracujeme * Iní |  |
| **Komunikačné predpoklady**   * Do akej miery viem jasne a vhodne (s ohľadom na prostredie a prijímateľa) formulovať svoje myšlienky a názory? * Akú spätnú väzbu som v poslednom čase dostal/a na svoju komunikáciu od kolegov? |  |
| **Práca so spätnou väzbou**   * Ako často si pýtam spätnú väzbu? Robím to pravidelne alebo ad hoc? * Ako spracúvam negatívnu spätnú väzbu? Ako na ňu reagujem vo chvíli, keď ju dostanem? * Viem filtrovať nesúrodú spätnú väzbu a vytiahnuť z nej, čo je relevantné? * Keď som s niečím nespokojný/á, poskytujem proaktívne vhodnú a konštruktívnu spätnú väzbu? * Keď som s niečím spokojný/á, poskytujem vhodnú spätnú väzbu? |  |
| **Prezentačné predpoklady**   * Do akej miery som schopný/á prezentovať svoju prácu a jej výsledky? * Ako často niečo prezentujem alebo prednášam? * Aké sú moje prednosti a nedostatky v oblasti prezentačných schopností? * Akú spätnú väzbu som dostal/a na moje prezentačné zručnosti? |  |
| **Reflexia**   * V čom je pre mňa reflexia prínosná? * Do akej miery si viem sám/a nastaviť zrkadlo? * V čom sa preceňujem a v čom sa podceňujem? * Ako často si urobím priestor pre reflexiu svojej práce, výsledkov a pôsobenia na pracovisku? * Je to pre mňa postačujúce alebo by som si chcel robiť reflexiu častejšie? * Ako si viem tento priestor vytvoriť? * Čo mi v tom bráni a čo pomáha? |  |

**Sumarizácia časti osobnostné predpoklady**

|  |  |
| --- | --- |
| **Priority na rozvoj** | **Súčasný stav** |
| Zručnosť, ktorú považujem za svoju prednosť a chcem ju vedome viac kultivovať vo svojej práci: | Som spokojný s aktuálnou úrovňou týchto zručností: |
| Zručnosť, v ktorej vnímam medzery a na ktorej chcem viac popracovať: | Zručnosti, v ktorých vnímam medzery, ale práca na nich aktuálne nie je pre mňa prioritou: |

**VERZIA B**

Nižšie nájdete zoznam viacerých osobnostných predpokladov, ktoré v práci používame a kultivujeme bez ohľadu na pracovné zaradenie.

**Formulár pozostáva z 3 častí:**

1. Zoznam deviatich osobnostných predpokladov s otázkami na podnietenie vašej reflexie.
2. Priestor pre vašu písomnú reflexiu a zhodnotenie na škále od 0 do 10, ktorý slúži najmä vám a je na vás, ako ho využijete. Na škále si môžete zhodnotiť ako ste na tom aktuálne (napr. za posledné 3 mesiace). Môžete odpovedať na každú otázku a venovať sa podrobnej reflexii alebo si môžete vybrať, na ktoré z otázok odpoviete.
3. Sumarizácia osobnostných predpokladov je poslednou časťou. Môžete si v ňom vyhodnotiť svoje silné stránky a zamyslieť sa, na čom plánujete v blízkej dobe pracovať.

Vypracovanie reflexie vám zaberie **30 – 60 minút** v závislosti od toho, ako podrobne sa jej chcete venovať.

|  |  |
| --- | --- |
| **Osobnostné predpoklady** | **ROK 20........**  **Moja reflexia** |
| **Manažovanie záťaže**   * Ako sa v poslednej dobe cítim? * Akými spôsobmi sa starám o svoje fyzické a mentálne zdravie? * Čo mi pomáha zvládať stres v práci? * Aké kroky som podnikol/la, aby som lepšie zvládal/a pracovnú záťaž? | *\*tu si zapíšte svoje odpovede na reflektívne otázky\** |
| So svojím manažovaním záťaže som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne nespokojný/á                                            spokojný/á |
| **Manažovanie času**   * Do akej miery využívam svoj pracovný čas efektívne? * Ako sa mi darí dodržiavať termíny? * Existujú nejaké pracovné úlohy, ktoré som doteraz nepriorizoval/a? Čo alebo kto mi môže s nimi pomôcť? * Podľa čoho si priorizujem úlohy v práci? | *\*tu si zapíšte svoje odpovede na reflektívne otázky\** |
| So svojím manažovaním času som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne nespokojný/á                                            spokojný/á |
| **Organizačné predpoklady - vedenie dokumentácie**   * Ako sa mi darí viesť dokumentáciu spojenú s mojou prácou? * Aké kroky som podnikol/la, aby som dokumentáciu viedol/a efektívnejšie? * Vidím nejaký priestor na zlepšenie v tom, ako s dokumentáciou pracujem? Čo by mi mohlo pomôcť? | *\*tu si zapíšte svoje odpovede na reflektívne otázky\** |
| So svojou schopnosťou viesť dokumentáciu som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne nespokojný/á                                           spokojný/á |
| **Vytváranie pozitívnej klímy na pracovisku**   * Akým spôsobom prispievam k zlepšeniu alebo udržaniu pozitívnej klímy na pracovisku? * Aké kroky som v ostatných mesiacoch podnikol/la, aby som si vytvoril/a, udržal/a, kultivoval/a funkčné až pozitívne vzťahy s ľuďmi z týchto skupín? * Kolegovia * Manažment/vedenie zariadenia * Aké kroky som podnikol/la na to, aby sme boli zohranejší tím? * Mám nejaký príklad konštruktívneho riešenia sporu na pracovisku v poslednom období? | *\*tu si zapíšte svoje odpovede na reflektívne otázky\** |
| S mojím spoluangažovaním sa na tvorbe pozitívnej klímy na pracovisku som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne nespokojný/á                                            spokojný/á |
| **Budovanie vzťahov navonok**   * Aké kroky som v ostatných mesiacoch podnikol/la, aby som si vytvoril/a, udržal/a, kultivoval/a funkčné až pozitívne vzťahy s ľuďmi z týchto skupín? * Rodičia/zákonní zástupcovia * Deti/žiaci/klienti * Školy, školské zariadenia s ktorými spolupracujeme * Iní | *\*tu si zapíšte svoje odpovede na reflektívne otázky\** |
| S mojou schopnosťou budovať pracovné vzťahy navonok som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne  nespokojný/á                                             spokojný/á |
| **Komunikačné predpoklady**   * Do akej miery viem jasne a vhodne (s ohľadom na prostredie a prijímateľa) formulovať svoje myšlienky a názory? * Akú spätnú väzbu som v poslednom čase dostal/a na svoju komunikáciu od kolegov? | *\*tu si zapíšte svoje odpovede na reflektívne otázky\** |
| S mojimi komunikačnými zručnosťami som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne  nespokojný/á                                            spokojný/á |
| **Práca so spätnou väzbou**   * Ako často si pýtam spätnú väzbu? Robím to pravidelne alebo ad hoc? * Ako spracúvam negatívnu spätnú väzbu? Ako na ňu reagujem vo chvíli, keď ju dostanem? * Viem filtrovať nesúrodú spätnú väzbu a vytiahnuť z nej, čo je relevantné? * Keď som s niečím nespokojný/á, poskytujem proaktívne vhodnú a konštruktívnu spätnú väzbu? * Keď som s niečím spokojný/á, poskytujem vhodnú spätnú väzbu? | *\*tu si zapíšte svoje odpovede na reflektívne otázky\** |
| S mojou zručnosťou spätnej väzby som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne  nespokojný/á                                             spokojný/á |
| **Prezentačné predpoklady**   * Do akej miery som schopný/á prezentovať svoju prácu a jej výsledky? * Ako často niečo prezentujem alebo prednášam? * Aké sú moje prednosti a nedostatky v oblasti prezentačných schopností? * Akú spätnú väzbu som dostal/a na moje prezentačné zručnosti? | *\*tu si zapíšte svoje odpovede na reflektívne otázky\** |
| S prezentačnými zručnosťami som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne  nespokojný/á                                            spokojný/á |
| **Reflexia**   * V čom je pre mňa reflexia prínosná? * Do akej miery si viem sám/a nastaviť zrkadlo? * V čom sa preceňujem a v čom sa podceňujem? * Ako často si urobím priestor pre reflexiu svojej práce, výsledkov a pôsobenia na pracovisku? * Je to pre mňa postačujúce alebo by som si chcel robiť reflexiu častejšie? * Ako si viem tento priestor vytvoriť? * Čo mi v tom bráni a čo pomáha? | *\*tu si zapíšte svoje odpovede na reflektívne otázky\** |
| So zručnosťami reflexie som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne  nespokojný/á                                           spokojný/á |

**Sumarizácia časti osobnostné predpoklady**

|  |  |
| --- | --- |
| **Priority na rozvoj** | **Súčasný stav** |
| Zručnosť, ktorú považujem za svoju prednosť a chcem ju vedome viac kultivovať vo svojej práci: | Som spokojný s aktuálnou úrovňou týchto zručností: |
| Zručnosť, v ktorej vnímam medzery a na ktorej chcem viac popracovať: | Zručnosti, v ktorých vnímam medzery, ale práca na nich aktuálne nie je pre mňa prioritou: |

**VERZIA C**

Nižšie nájdete zoznam viacerých osobnostných predpokladov, ktoré v práci používame a kultivujeme bez ohľadu na pracovné zaradenie. Vypracovanie reflexie vám zaberie **20 – 40 minút** v závislosti od toho, ako podrobne sa jej chcete venovať.

**Formulár pozostáva zo 4 častí:**

1. Zoznam deviatich osobnostných predpokladov s popismi na ich priblíženie.
2. Priestor pre zhodnotenie na škále od 0 do 10, ktorý slúži najmä vám a je na vás, ako ho využijete. Na škále si môžete zhodnotiť ako ste na tom aktuálne (napr. za posledné 3 mesiace). Môžete odpovedať na každú otázku a venovať sa podrobnej reflexii alebo si môžete vybrať, na ktoré z otázok odpoviete.
3. Sumarizácia osobnostných predpokladov, v ktorej môžete vyhodnotiť svoje silné stránky a zamyslieť sa, na čom plánujete v blízkej dobe pracovať.
4. Priestor pre písomnú reflexiu 2 predpokladov, ktoré ste si zaradili medzi svoje priority na rozvoj. Pri reflexii vybraných priorít sa môžete oprieť o pomocné otázky, ktoré nájdete v prílohe. Odpovedajte na tie otázky, ktoré sú pre vás aktuálne dôležité.

|  |  |
| --- | --- |
| **Osobnostné predpoklady a ich popis** | **ROK 20.....**  **Ako sa hodnotím** |
| **Manažovanie záťaže**  Aj keď je naša práca psychicky náročná, z dlhodobého hľadiska sa cítim dobre. Používam techniky a vykonávam aktivity, ktoré mi pomáhajú vyvažovať stres v práci a starať sa o svoje psychické aj fyzické zdravie. Pravidelne si prehodnocujem ako pracovnú záťaž zvládať ešte lepšie. | So svojím manažovaním energie som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne nespokojný/á                                          spokojný/á |
| **Manažovanie času**  Viem si zadeliť pracovný čas tak, aby som naplnil svoje pracovné úlohy a dodržal všetky termíny. Nemám problém s priorizovaním si úloh. Viem sa prekonať a pracovať aj na úlohách, do ktorých sa mi spočiatku veľmi nechce. | S manažovaním svojho času som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne nespokojný/á                                          spokojný/á |
| **Organizačné predpoklady - vedenie dokumentácie**  Dokumentáciu v práci vybavujem priebežne, aby sa mi byrokratické úkony nekopili. V priebehu roka experimentujem s tým, ako ju viesť ešte efektívnejšie, pričom sa rád inšpirujem aj svojimi kolegami. | So svojou schopnosťou viesť dokumentáciu som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne nespokojný/á                                          spokojný/á |
| **Vytváranie pozitívnej klímy na pracovisku**  Záleží mi na tom, aby náš pracovný kolektív dobre fungoval. Preto vedome budujem aspoň neutrálne, ideálne pozitívne a funkčné vzťahy so svojimi kolegami. Dbám aj na budovanie a kultivovanie vzťahov s nadriadenými, tak aby sa im so mnou efektívne pracovalo. V prípade konfliktu sa snažím o jeho konštruktívne riešenie, tak aby obe strany sporu odišli spokojné. | S mojím spoluangažovaním sa na tvorbe pozitívnej klímy na pracovisku som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne nespokojný/á                                         spokojný/á |
| **Budovanie vzťahov navonok**  Budovanie vzťahov s mojimi klientmi, ich zákonnými zástupcami, ako aj so školami, s ktorými spolupracujeme, považujem za dôležitú súčasť mojej práce, ktorej počas roka venujem náležitú pozornosť a energiu. | S mojou schopnosťou budovať pracovné vzťahy navonok som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne  nespokojný/á                                          spokojný/á |
| **Komunikačné predpoklady**  Svoju komunikáciu viem prispôsobiť kontextu a osobe, s ktorou v danej situácii rozprávam. Na pracovisku dbám na profesionalitu vo svojej komunikácii, aj keď máme s kolegami priateľské vzťahy. Zákonní zástupcovia našich klientov, moji kolegovia a nadriadení mi tento rok dali pozitívnu spätnú väzbu na to, ako komunikujem. | S mojimi komunikačnými zručnosťami som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne  nespokojný/á                                         spokojný/á |
| **Práca so spätnou väzbou**  Pravidelne si pýtam spätnú väzbu na svoju prácu. Naučil som sa konštruktívne prijať aj kritickú spätnú väzbu a nebyť v danom momente reaktívny. Ak mi niekto dá nesúrodú spätnú väzbu, viem zvážiť kontext, svoje minulé skúsenosti s touto osobou a z daného vyjadrenia vytiahnuť, čo je pre mňa relevantné. Pravidelne poskytujem spätnú väzbu svojim kolegom, aby som ich podporil v ich raste, ale nemám problém ozvať sa, keď s niečím nie som spokojný. | S mojou zručnosťou poskytovania a prijímania spätnej väzby som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne  nespokojný/á                                          spokojný/á |
| **Prezentačné predpoklady**  V priebehu roka zvyknem prezentovať svoju prácu a prácu nášho zariadenia pred ľuďmi a/alebo inštitúciami, s ktorými spolupracujeme. Na konci prezentácie si pýtam spätnú väzbu a snažím sa svoje prezentačné zručnosti zlepšovať a byť zrozumiteľný pre rôzne publiká. | S prezentačnými zručnosťami som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne  nespokojný/á                                          spokojný/á |
| **Reflexia**  Reflexiu považujem za absolútne kľúčovú aktivitu, ktorá je prínosná pre môj osobný a profesijný rast. Niekoľkokrát za rok si proaktívne vytváram priestor nastaviť samému zrkadlo, aby som si zhodnotil svoju prácu a pôsobenie na pracovisku. | So zručnosťami reflexie som aktuálne  **0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**  úplne                                                               úplne  nespokojný/á                                        spokojný/á |

**Sumarizácia časti osobnostné predpoklady**

|  |  |
| --- | --- |
| **Priority na rozvoj** | **Súčasný stav** |
| **Zručnosť, ktorú považujem za svoju prednosť a chcem ju vedome viac kultivovať vo svojej práci:** | Som spokojný s aktuálnou úrovňou týchto zručností: |
| **Zručnosť, v ktorej vnímam medzery a na ktorej chcem viac popracovať:** | Zručnosti, v ktorých vnímam medzery, ale práca na nich aktuálne nie je pre mňa prioritou: |

**Priestor na vašu písomnú reflexiu**

**Zručnosť, ktorú považujem za svoju prednosť a chcem ju vedome viac kultivovať vo svojej práci (ako? akým spôsobom, formou?):**

………….……………...…………………………………………......................................................................……………………………......

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...……......

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...…………......

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......................

..................................................................................................................................................................................

..................................................................................................................................................................................

..................................................................................................................................................................................

**Zručnosť, v ktorej vnímam medzery a na ktorej chcem viac popracovať (ako? akým spôsobom, formou?):**

...…………………………………………………………………………….......................................................................…………………......

…………………………………………………………………………………………………………………………………………......……………………….....

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......

..................................................................................................................................................................................

....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................