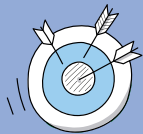




Byť profesne/odborne dobrým



Ciele bloku

- klasifikovať a roztriediť informácie verzus fakty
- stručne vysvetliť, čo sú fakty
- usporiadať si ciele a porozumieť kontrole plnenia cieľov
- pochopiť, že pre dobré zamestnanie, kariéru, spokojný život musíme rozvíjať svoje vedomosti, znalosti a postojovú rovinu
- pochopenie dôležitosti zručnosti rozlišovania priorít
- vedieť popísať zmysel aktívneho pričinenia a správnu postojovú rovinu k práci
- uvedomiť si aktívne pričinenie a správnu postojovú rovinu k práci

Skupina

6 – 20 osôb

Materiál

- flipchartová tabuľa, štítky, papiere, vytlačený text, farebné fixky

Dĺžka v minútach

690 min.

Zhrnutie

1. Práca s faktami – 180 min.
2. Plánovanie a nastavenie cieľov – 180 min.
3. Čo potrebujem pre dobrú prácu a ako v nej byť dobrým – 120 min.
4. Priority v budovaní profesie – 90 min.
5. Aspekty pre to byť dobrý – 120 min.

Inštrukcie

1. Práca s faktami – 180 min.

Na začiatku aktivity odovzdáva školiteľ expozíciu (príbeh) o tom, prečo sú pre budúcu prácu a kariéru informácie dôležité, prečo je dôležité ich odovzdávať jasne a zrozumiteľne a prečo by mali byť založené najmä na faktoch, nie na emóciách, predpokladoch a dojmoch.

Po tomto krátkom úvode, kedy sa školiteľ uistil, že účastníci týmto pojmom rozumejú, rozdá skupinkám po 2 kópie článkov a vyzve účastníkov, aby žltým zvýrazňovačom zvýraznili fakty. Na túto aktivitu majú skupiny 20 minút. Skupiny si po ukončení aktivity nahlas prečítajú fakty a vyhodnotia či ich zistenia sú správne a prečo si to myslia (zároveň sa pri tom učia obhajovať názor faktami). Akonáhle dôjde k prediskutovaniu a obhajobe výsledkov (40 min.) školiteľ ešte raz zhrnie, čo sú fakty, takým spôsobom, aby mala celá skupina rovnaký informačný základ pre ďalšie aktivity.

Pri ďalšej aktivite s rovnakým článkom účastníci oranžovým zvýrazňovačom vyznačia interpretácie faktov (to znamená, ako sú fakty vysvetlené/interpretované v určitom kontexte). Školiteľ sa najskôr uistí, že všetci účastníci tomuto pojmu správne rozumejú. Potom ich vyzve na zaznačenie interpretácií v texte. Táto aktivita trvá 20 minút, počas ktorých majú účastníci nielen hľadať interpretácie, ale tiež si tento príklad obhájiť u kolegov v skupine. Po uplynulom čase si účastníci zdieľajú výsledky a argumentujú, ako k výsledku došli a prečo.

V poslednej fáze majú účastníci označiť ružovým zvýrazňovačom tvrdenia: niečo, čo je vágne, emocionálne zafarbené a vedie k rôznemu chápaniu a rôznej interpretácii. Aj na túto aktivitu majú 20 minút a 40 minút na zdieľanie. Na konci aktivít si skupinky zhrnú, čo sa naučili a prečo práve tvrdenia môžu viesť k hádkam, pochybnostiam, nejasnostiam a zavádzajúcim informáciám.



2. Plánovanie a nastavenie cieľov - Delfnie skoky a „môj život v kocke“ – 180 min.

Na začiatku aktivity rozdá školiteľ expozíciu (príbeh) o tom, prečo je pre budúcu kariéru dôležité kontinuálne nastavovanie a vyhodnocovanie cieľov.

Po tomto krátkom úvode predstaví princíp delfínich skokov a začne prvá aktivita (60 minút). Účastníci si majú individuálne určiť, čo sa chcú naučiť:

- fyzicky – pre fyzické zdravie/schopnosti/rozvoj
- psychické zdravie – prechádzky/meditácie/telefonát s rodinou/spev/tanec
- intelektuálny rozvoj – čítanie knihy, odborné články, webinár, podcast, konferencia atď.

(Pr.: Povedala som si pred tromi rokmi, že chcem ročne prečítať jednu knihu po anglicky. Keď som to zvládla, vyskúšala som za rok prečítať dve knihy. Tento rok som prečítala 5 kníh, z toho jedna mala 800 strán. Povedala som si, že budem chodiť na prechádzky aspoň kilometer denne za každého počasia. Chodím o trochu viac, ale nikdy nevynechám deň atď.)

Na základe tejto aktivity majú účastníci uvažovať, jednak o tom, či sa im podarilo niečo dosiahnuť vďaka delfínim skokom, a zároveň uvažovať nad tým, čo chcú delfínimi skokmi dosiahnuť.

Po tejto aktivite prichádza druhá – môj život v kocke, na ktorú budú účastníci potrebovať 120 minút. Školiteľ rozdá papiere a účastníci si naň načrtnú veľkú kocku, ktorá predstavuje ich život. Potom si tu kocku rozdelia na jednotlivé roky. Roky potom ešte na kvartály pri prvých 3 rokoch. Dlhodobý cieľ v učení je trojročný. To môže byť dĺžka bakalárskeho štúdia, alebo napr. MBA. Môžeme si taktiež povedať, že sa za toto obdobie chceme naučiť hovoriť španielsky. 3 roky sú, ale príliš dlhá doba na to, aby sme dokázali dostatočne konkretizovať jednotlivé ciele. Musíme si teda povedať, že každý rok sa musíme dostať o priečku ďalej. Naučiť sa komunikovať v 3 základných časoch alebo porozumieť rozprávke v televízii. Každý veľký cieľ potom rozložíme na jednotlivé aktivity, ktoré musíme urobiť tak, aby sme ten cieľ dosiahli. V prípade, že si napr. vyberieme hru na ukulele, malo by nám na konci vyjsť, koľko hodín týždenne musíme trénovať. Účastníci si tak vytvoria vlastný učebný plán do pripravenej kocky. Z tejto aktivity by si účastníci mali odniesť konkretizovanú predstavu učebných plánov, ktoré ich naučia rozvíjať sa, byť zvedaví a učebný proces brať za svoj životný základ.

3. Čo potrebujem k dobrej práci a ako v nej byť dobrý – 120 min.

Na začiatku aktivity majú účastníci za úlohu nakresliť lietajúci balón. Do balónu majú napísať, čo všetko ich bude vynášať v kariére nahor. Po 15 minútach aktivity sa školiteľ spýta, čo si tam všetci napísali. Školiteľ popri tom môže robiť zhrnutie na flipchart. V rámci brainstormingu vyjde veľa slov. To, čo by ale malo vyniknúť, je rozdelenie medzi znalosťami, schopnosťami a postojovou rovinou – nastavenia k práci. Na predošlých dvoch sa dá pracovať, dajú sa rozvíjať. Postojová rovina je ale daná. Je to naša vnútorná motivácia, ktorú by sme si mali vedome uvedomovať.

V ďalšej časti aktivity účastníci naopak na závažie balónu napíšu, čo ich ťahá dole. Po aktivite by mal školiteľ opäť zhrnúť poznatky. Niektoré veci sa ovplyvniť dajú (a môžeme si vedome nastaviť ciele, ako ich pozitívne ovplyvniť). Niektoré veci sa objektívne ovplyvniť nedokážu a mali by byť eliminované alebo by mal byť ich vplyv prehodnotený. V poslednej časti aktivity si účastníci stanovujú ciele, akým spôsobom budú pracovať na rozvoji svojich kompetencií:

Znalosti

Čo sa potrebujem naučiť, aby môj balón letel hore/stúpaj? Ako často sa to musím učiť? Čo na to potrebujem? Môžem niekoho požiadať, aby mi s tým pomohol?

Schopnosti

Ktoré nástroje musím vedieť ovládať? Kde môžem svoje schopnosti zdokonaľovať? Môžem niekoho požiadať o pomoc? Ako si budem zaznamenávať progres?

Postoj

Prečo chcem byť dobrý zamestnanec/podnikateľ? Prečo sa chcem zlepšovať? Čo ma motivuje najviac? Prečo by som mal cítiť za svoju prácu zodpovednosť?

Spätná väzba

Na konci školiteľ zhrnie všetky odpovede a zopakuje, prečo skupina robila túto aktivitu. Vyve účastníkov, aby na znalostiach, schopnostiach pracovali a svoje pokroky si starostlivo zaznamenávali. Vyve ich tiež, aby sa podporovali navzájom a dávali si spätnú väzbu.



4. Priority v budovaní profesie (brainstorming) – 90 min.

V prvej časti aktivity si účastníci napíšu na papier imaginárnu alebo konkrétnu pracovnú pozíciu, ktorú by chceli v budúcnosti vykonávať (Pr.: poslanec, herec, vedec, veterinár, lekár, ...).

Brainstorming – v ďalšej časti aktivity budú účastníci určovať, čo všetko ich môže doviest' k ich vybranej profesii a odpovedajú na nasledovne otázky:

- Poznám nejakého herca?
- Prečo si myslím, že robí svoju prácu dobre?
- Čo je náplňou jeho práce?
- Prečo si myslím, že sa chcel stať hercom?
- Ktorá jeho vlastnosť robí z neho dobrého herca?
- Ktorá jeho vlastnosť mu škodí v jeho pozícii?
- Čo by mal zlepšovať?
- Aké znalosti by mal mať, aby svoju prácu vykonával dobre?
- Budú také pozície potrebné aj za 10 rokov? Prečo?
- Budú také pozície potrebné aj za 20 rokov? Prečo?
- Bude potrebné, aby ma práca bavila?

Akonáhle odpovedia na všetky otázky, začnú ich triediť do troch skupín:

- Je to niečo, čo pre svoju kariéru **MUSÍM** mať?
- Je to niečo, čo by som pre svoju kariéru **MAL** mať?
- Je to niečo, čo by som pre svoju kariéru **MOHOL** mať?

Vyššie rozdelené argumenty budú účastníci obhajovať pred skupinou a školiteľ im bude dávať spätnú väzbu. Na záver školiteľ zhrnie aktivitu: v kariére a jej budovaní musia účastníci vedieť určovať priority. Tu je nápomocná technika **MUSÍM, MAL BY SOM, MÔŽEM** (MUST, NEED, GOOD to have).

5. Aspekty pre to byť dobrý – 120 min.

Školiteľ napíše na flipchartovú tabuľu odrážky:

- Prevezmite iniciatívu
- Buďte svojim vlastným hodnotiteľom
- Buďte pripravení sa učiť
- Predvídajte potreby
- Komunikujte dobre
- Stanovte si ciele, ktoré chcete dosiahnuť
- Ukáž, nerozprávaj
- Získajte dôveru
- Vytvárajte riešenia
- Buďte vnímaví k okoliu

Školiteľ vyzve účastníkov, aby sa zamysleli a k prvej odrážke (5 min.) napísali, čo to pre nich znamená. Školiteľ diskusiu moderuje a vyvažuje (5 min.). Takto postupuje skupina pri každej odrážke. Diskusia má účastníkom ukázať, čo všetko je dôležité pre to, byť kariérne dobrým a organizácii alebo sám sebe nápomocným. Čím všetkým sa dá prispieť k dobrej firemnej kultúre a spolupráci s ostatnými.

Na konci aktivity školiteľ zhrnie poznatky. Účastníci majú za cieľ napísať:

- Čo všetko som sa behom aktivity naučil?
- Čo sa mi páčilo?
- Čo chcem použiť v budúcnosti?

Prílohy



Príloha 1: Krátka expozícia (Práca s faktami)

V súčasnosti žijeme v dobe informácií. Na internete sa každú sekundu pridávajú milióny a milióny informácií. Nie všetky informácie sú však fakty. Môžu vyjadrovať emócie, dojmy, predpoklady a veľa iných informácií, ktoré nám nejako ovplyvňujú emócie. Nemajú však s faktami nič spoločné. Pre našu kariéru je dôležité kritické myslenie – schopnosť rozlíšiť a triediť fakty a vyvodzovať z nich akcie/reakcie. Preto nasleduje aktivita, ktorá nám má pomôcť túto schopnosť rozvíjať.

Príloha 2: Text pre hľadanie faktov (Práca s faktami)

Zloženie vesmíru

Je trochu neobvyklé začať prednášku tým, že vlastne väčšinu podstaty vesmíru nepoznáme. Bohužiaľ, je to skutočne tak. Na základe štúdia vlastností viditeľných objektov, ako sú obežné rýchlosti hviezd i celých galaxií, neočakávaná sila gravitačných šošoviek, rozloženie teploty horúceho plynu v galaxiách či neobvyklé chovanie kozmického mikrovlnného žiarenia (presnejšie jeho anizotropia), dospeli astronómovia k presvedčeniu, že na nám známy vesmír musí pôsobiť hmota (24 % vesmíru) a energia (71,4 % vesmíru), [[1]] ktorých podstatu nepoznáme, no aj tak sme schopní pozorovať ich účinky. [a] Majme teda na pamäti, že po celú dnešnú prednášku sa budeme rozprávať len o nepatrnom zlomku toho, z čoho sa vesmír skutočne skladá. Bohužiaľ, výsledkom poznania môže byť aj to, keď zistíme, že „vieme, že nič nevieme.“ (Sokrates, 469 – 399 pr. Kr.)

Ako je to teda so zvyšnou materiou? Pokiaľ by sme chceli ako chemici popísať zloženie vesmíru z pohľadu nejakých cudzincovu, potom by sme mohli smelo prehlásiť, že je vlastne zo troch štvrtín tvorený vodíkom a ostatok je hélium. Ostatné elementy sú v podstate len nečistotami. Je to ako so vzduchom na zemi, ktorý je taktiež v podstate tvorený z troch štvrtín dusíkom, zhruba zo štvrtiny kyslíkom a zvyšok sú v podstate prímеси. Ako vodík, tak hélium sa vyskytujú v rôznych formách podľa toho, v akom prostredí sa nachádzajú. V prípade vodíku sa vo voľnom priestore nachádzajú prevažne ióny H^+ a atomárny plyn H , [b] [[2]] v zhlukoch zvaných oblaky zase molekulárny vodík H_2 prípadne molekulárne ióny H_2^+ a H_3^+ hrajúce v ich chémii významnú úlohu. Hélium existuje opäť vo forme atomárneho plynu He prípadne iónu He^+ . Zvláštnou formou výskytu hélia je žiarenie alfa, ktoré je tvorené prúdom jadier (formálne teda iónom He^{2+}) napríklad v slnečnom vetre, kde ich rýchlosť dosahuje až 400 km/s. [[3]] Navzdory tomu že za normálnych podmienok hélium netvorí molekulárny plyn, [c] vo vesmíre sa môžeme stretnúť s iónmi He_2^+ . Má sa za to, že tento ión bol dokonca prvou časticou vzniknutou vďaka chemickej väzbe. [[4]]

Chemické zlúčeniny a prvky, ktoré nás bežne obklopujú v našom živote, sú vo vesmíre v skutočnosti len málo zastúpené. Tvoria asi 2 % hmoty ťažkých častíc (baryónov). Svet, ktorý nás obklopuje, je vlastne skutočným zrníčkom v oceáne vodíku a hélia.

1. Chemická analýza vesmíru

Než sa budeme venovať vzniku prvku a chemických zlúčenín, mali by sme urobiť malú odbočku a povedať si, ako môžeme zistiť, z čoho sú vesmírne objekty zložené. Pri klasickej chemickej analýze odoberáme z objektu vzorku a dopravíme ju do laboratória, podľa potreby ju upravíme a následne skúmame zloženie za použitia vhodného prístroja. Najvzdialenejší kozmická sonda sa v súčasnej dobe nachádza vo vzdialenosti 0,002 svetelného roku, avšak najbližší hviezda Proxima Centauri je vzdialená 4,24 svetelného roka, teda 2 120 x ďalej. Najrýchlejším ľudmi vyrobeným objektom sa stala v roku 2007 sonda New Horizons, ktorá efektom gravitačného praku dosiahla rýchlosť 23 km/s. I keď jej cieľom sa stane v roku 2015 Pluto, pokiaľ by sme ju touto rýchlosťou vyslali ďalej, k nebližšej hvizde by putovala ešte ďalších 13 042 let. Na základe tejto úvahy vidíme, že súčasnými technickými prostriedkami nemôžeme z objektov v vzdialenom vesmíre odberať vzorky. Ako je teda možné, že o ich zložení usudzujeme toľko?

Z objektov tzv. viditeľného vesmíru k nám prichádza svetlo. Technicky vzaté, to, čomu hovoríme svetlo alebo viditeľné svetlo, je len malou – ľudským okom viditeľnou – súčasťou elektromagnetického žiarenia. Podľa energie, ktorú toto žiarenie na objekty pôsobí, je rozdelené okrem viditeľného svetla ešte na ďalšie súčasti, ako sú veľmi energetické a nebezpečné gama lúče, látkami prenikajúce röntgenové žiarenie, ľudskému oku a koži nebezpečné UV žiarenie,



Prílohy

Príloha 2: Text pre hľadanie faktov (Práca s faktami)

tepelné sálanie, mikrovlny a rádiové vlny. Podstata všetkých týchto súčastí elektromagnetického žiarenia je, ako už sám názov napovedá, v jeden okamihu nastávajúca periodická zmena magnetického a elektrického pole. Napr. molekuly v plameni ohňa vysielajú do priestoru periodicky premenné elektrické a magnetické pole. Toto pole pôsobí na molekuly v našej pokožke, jej molekuly takto na diaľku prijímajú energiu a začnú viac vibrovať. Naše pokožka sa ohrieva a my tento prenos energie elektromagnetickým žiarením vnímame ako sálanie tepla. Oheň k nám však vysielala aj iný druh energetickejšieho elektromagnetického poľa, ktoré je schopné prejsť šošovkovo nášho oka a pôsobiť na chemické látky v našej sietnici. My potom toto pole vnímame ako svetlo vychádzajúce z ohňa. Rovnakým spôsobom k nám putuje tiež svetlo, teplo a ďalšie časti elektromagnetického spektra (rádiové vlny, UV žiarenie atď.) zo Slnka, hviezd či hmlovín.

Ako však svetlo vypovedá o chemickom zložení? Ak má objekt nenulovú teplotu, vydáva do priestoru elektromagnetické žiarenie. Ako už bolo povedané, pri horúcich objektoch toto žiarenie vnímame ako sálanie tepla, pri naozaj rozohriatych látkach dochádza k rozsvieteniu vo viditeľnom svetle. Zatiaľ čo intenzita svetla prichádzajúceho z masy objektu závisí len na jeho teplote, plyny určitého chemického zloženia svietia v rôznych častiach spektra nerovnomerne. Táto nerovnomernosť je dokonca tak veľká, že v širokých rozsahoch energií k nám z plynov neprichádza žiadne svetlo a len v úzkych oblastiach plyn svetlo vydáva. Rovnaké pravidlo platí aj pre pohlcovanie žiarenia plynom. Ak si graficky znázorníme závislosť intenzity vyžarovania na energii (vlnovú dĺžku, frekvenciu) svetla, dostaneme tzv. spektrum žiarenia vychádzajúceho z daného objektu. Je to v podstate dúha. Spektrum plynov je čiarové a pozícia týchto čiar v spektre je striktné daná jeho chemickým zložením. Špecifické spektrum však molekuly vyžarujú i pohlcujú nielen v rozsahu viditeľného svetla. V praxi sú uskutočňované marenia v oblasti rádiových vln pomocou rádioteleskopov, [[5]] tepelného, UV, RTG a gama žiarenia pomocou družíc a viditeľné spektrum vo viditeľnej oblasti v blízkom tepelnom žiarení na observatóriách pomocou ďalekohľadov. Keďže valná časť elektromagnetického žiarenia (okrem viditeľného a istej časti rádiových vln) je blokováná atmosférou Zeme, hrajú satelity v pozorovaní vesmíru nezastupiteľnú úlohu.

2. Ako to všetko začalo

S moderným pojatím o počiatku vesmíru začínajúceho rozpínaním z jedného bodu (praatómu) prišiel roku 1927 belgický fyzik a katolícky kňaz Georges Lemaitre. Jeho oponent, americký astronóm Fred Hoyle, jeho teóriu nazval big bangem, čiže blbosťou. Nakoniec tím celému konceptu dal názov.

Výpisky a materiály

Zrod vesmíru

V počiatku bol vesmír vyplnený fotónmi gama žiarenia a neutrónmi (častice s nulovou či malou hmotnosťou a nulovým nábojom). Teplota niekoľko mikrosekúnd po zrode vesmíru dosahovala cca 10^{14} K. Interakciami fotónov v tejto matérii vznikli behom niekoľkých mikrosekúnd za teploty 10^{13} K prvé častice „skutočné hmoty“. Najskôr mali neutína a gama lúče veľmi vysokú energiu, takže dochádzalo k formovaniu ťažkých častíc – protónov a kvarkov. Rovnako ako spomenutými procesmi vznikajú častice hmoty, z ktorých sme zložení aj my sami, musí zákonite dochádzať aj k vzniku antihmoty. Dá sa teda predpokladať, že spolu s protónom musí pri takej reakcii vzniknúť aj antiprotón, čiže celú rovnicu možno napísať ako:

$$\nu_p + \text{anti}\nu_p + 2\gamma_e = p^+ + p^-$$

Pričom energia fotónov nutných k syntéze je daná Einsteinovou rovnicou

$$E=hf = m_p c^2$$

Príloha 3: Krátka expozícia (Plánovanie a nastavovanie cieľov)

Preto, aby sme uspeli v našom povolání, potrebujeme na sebe neustále pracovať. A to nielen v odboroch, ktoré nás bavia, ale aj v inom odbore, ktorý tomu nášmu môže dať inovátny presah/pridanú hodnotu. To znamená, že napr. automechanik sa môže zaujímať o mechaniku, elektroniku, ale zároveň môže rozumieť IT. Alebo lekár môže rozumieť modelovaniu

Prílohy



Príloha 3: Krátka expozícia (Plánovanie a nastavovanie cieľov)

a vďaka tomu vynikať v tvorbe protéz pre pacientov. Policajt, a zároveň veterinár sa môže špecializovať na rekonvalescenciu služobných psov. Pokiaľ dokážeme spájať odbory, oblasti alebo kompetencie, sme pre trh práce zaujímavejší.

Aby sme, ale toho dosiahli, nestačí mať iba zámer. Musíme si stanoviť ciele nášho učenia – čítanie kníh, online kurzy, podcasty, krúžky keramiky, behanie. Hra na ukulele. Čokoľvek, čo v našom mozgu vyvoláva tvorbu ďalších synapsií a tým aj rozvoj.

Príloha 4: Princíp delfínich skokov (Plánovanie a nastavovanie cieľov)

Začať je vždy ťažké. Preto je lepšie na začiatok si stanoviť cieľ, ktorý bude uskutočniteľný, zároveň ale nebude úplne jednoduchý. Akonáhle ho dosiahneme, odmeníme sa. Pre ďalšie obdobie nastavíme žrdku trošičku vyššie – to znamená, že urobíme v našom cieľu trochu väčší skok. Takto postupujeme ďalej a ďalej. Všetko si môžeme zaznamenávať do diára, aby sme náš postup videli.

Príloha 5: Balón (Čo potrebujem k dobrej práci a ako v nej byť dobrý)

