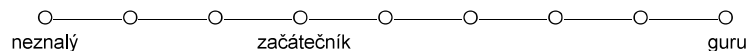


## 9. Stress management

*Neznalý:* Stresuji se často a hodně, nemůžu jíst/spát/soustředit se a netuším, co s tím. Projevuje se to i na mém zdraví.

*Začátečník:* Sem tam se stresuji kvůli důležitým věcem. Zkoušel(a) jsem s tím něco dělat, ale žádnou činnost proti stresu neprojektuji pravidelně.

*Guru:* Zním techniky, které mi pomáhají ulevit a předcházet stresu a pravidelně je praktikuji. Stres jako takový zažívám jen velmi zřídka.

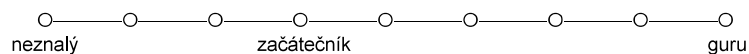


## 10. Dopln vlastní oblast, která ti tu chybí

*Neznalý:*

*Začátečník:*

*Guru:*



# Soft skills rubrika

## Co je to rubrika?

Rubrika je nástroj pro *self-assessment* (uvědomění a popsaní svých vlastních znalostí a dovedností). Pomáhá zřetelně si uvědomit a pojmenovat, jaké části daný koncept má. Zároveň umožňuje vyhodnotit vlastní úroveň v jednotlivých částech.

## Jak rubriku používat?

Na začátku kurzu si rubriku vyplň (označ, kde na dané škále jsou podle tebe tvoje schopnosti). Vyber si 1–3 oblasti, na které se chceš zaměřit v tomto semestru. Chceš-li být hodně důsledný(á), můžeš vymyslet i konkrétní kroky, které uděláš, a indikátory svého postupu. Na konci semestru si můžeš rubriku vyplnit znovu a vyhodnotit, v čem jsi se posunul/a.

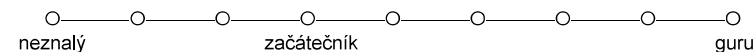
Inspirováno Učitelkou rubrikou z Reflektivního deníku učitele (<https://github.com/teaching-lab/reflective-diary>).

## 1. Práce v týmu

*Neznalý:* Při spolupráci s ostatními trpím. Nejraději si všechno dělám sám/sama, když mi do toho nikdo nekecá.

*Začátečník:* Týmový projekt zvládnou, ale práce mi nepřijde efektivní. Stále mám tendenci si úkol rozdělit, aby si pak každý pracoval na své části a nakonec se to jen nějak slepilo dohromady.

*Guru:* Jsem týmový hráč. Práce v týmu mě naplňuje a jsem při ní efektivní.



## 2. Řešení konfliktů

*Neznalý:* Když se dostanu do konfliktu, tak buď vybuchnu a pořádně se pohádám, nebo zůstanu potichu a ustoupím protistraně i za cenu, že můj názor vůbec nezazní.

*Začátečník:* Snažím se vyřešit vzniklý konflikt tak, aby jsme se na konci dopracovali k nějakému řešení, ale často se mi to nepodaří. Občas reaguji až příliš impulzivně.

*Guru:* Plně si uvědomuji, že konflikt je hlavně o správné komunikaci. Vždy naslouchám tomu druhému a pokouším se vcítit do jeho pocitů a potřeb. Zároveň se snažím vyjádřit svoje pocity.

