

Soft skills rubrika

Co je to rubrika?

Rubrika je nástroj pro *self-assessment* (uvědomění a popsání 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.

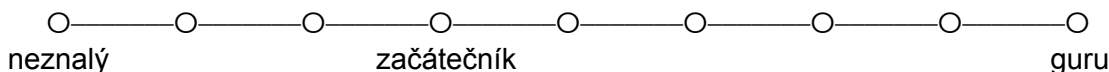
Inspirováno Učitelskou rubrikou z Reflektivního deníku učitele (<https://github.com/teaching-lab/reflective-diary>).

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.

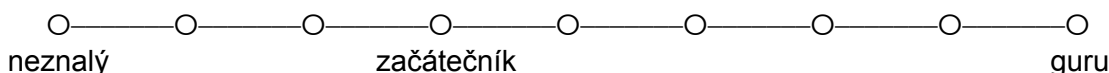


2. Řešení konfliktů

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.

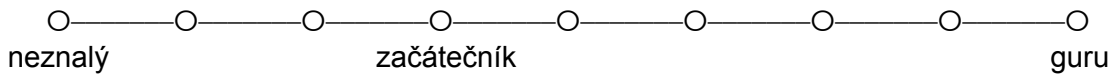


6. Time management

Neznalý: Věci si zásadně neplánuji. Prokrastinuji a často se mi kupí deadlines. Na schůzky zapomínám, nebo na ně chodím pozdě.

Začátečník: Snažím se plánovat a psát si todo listy, svoje plány ale ne vždy dodržím.

Guru: Pro plánování mám svůj systém, který funguje. Rozlišuji mezi krátkodobým a dlouhodobým plánováním. Na úkolech pracuji průběžně. Cíle které si stanovuji jsou SMART.

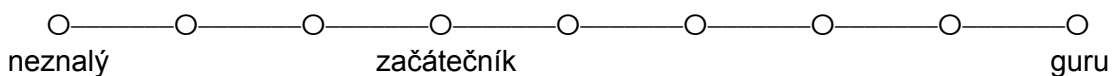


7. Přesvědčování

Neznalý: Prosadit si svůj názor mi nejde, tak se do toho raději ani nepouštím. Vím, že by mě nikdo neposlouchal.

Začátečník: Když s něčím nesouhlasím, tak se pokusím vyjádřit svůj názor a formulovat ho tak, aby to ostatní pochopili. Občas se mi podaří ostatní přiklonit na svoji stranu.

Guru: Dokážu přesvědčit ostatní i o tom, čemu nejdřív sami nevěřili. Vím, co mám dělat, abych je přiklonil(a) na svoji stranu.

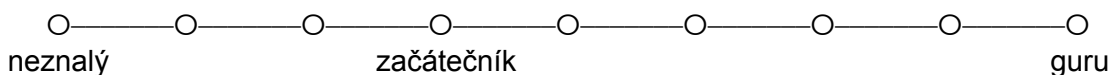


8. Leadership

Neznalý: Nedokážu lidi vést a neumím si sebe v pozici leadera představit. Raději budu veden(a).

Začátečník: Když se nikdo do ničeho nemá, tak se skupiny ujmu a začnu ji nějak organizovat. Občas to vyjde, občas ne.

Guru: Když se rozhodnu lidi vést, tak mě automaticky následují a nemají důvod pochybovat. Dokážu jasně ukázat, že se o mě mohou opřít a že tímto postupem zefektivníme svoji práci.

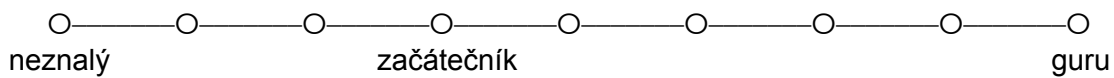


9. Stress management

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 nepraktikuji pravidelně.

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



10. Doplň vlastní oblast, která ti tu chybí.

Neznalý:

Začátečník:

Guru:

