

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

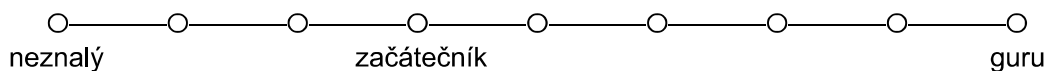
---

## 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.

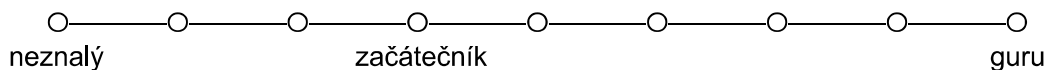


## 2. Řešení konfliktů

*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.

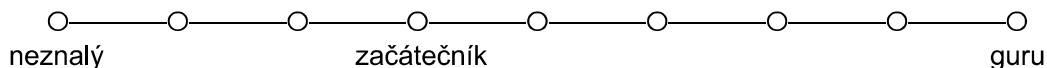


### 3. Prezentační dovednosti (moderace)

*Neznalý:* Nevím jak vyjádřit svoje myšlenky tak, aby byly snadno pochopitelné pro ostatní. Vždy jsem velmi nervózní, což je potom na mém projevu na první pohled poznat.

*Začátečník:* Dokážu zformulovat svoje myšlenky, ale ne vždy se mi podaří dosáhnout cíle mojí prezentace nebo si cíl ani nestanovuji. Pokud jde všechno hladce, jsem v pohodě, ale jakmile se stane něco nečekaného, zpanikařím.

*Guru:* Přesně vím, jaký je cíl mojí prezentace/moderace a také tohoto cíle vždy dosáhnu. Jsem dobře připraven(á) i na případné komplikace a v případě potřeby dokážu hravě improvizovat.

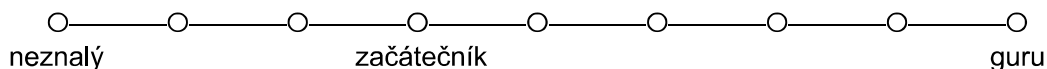


### 4. Aktivní naslouchání

*Neznalý:* Často se přistihnu při tom, že mi někdo něco povídá a já vlastně ani nevím, o čem mluví. Pokud už náhodou dávám pozor a nějak na druhého reaguji, často tím druhého akorát naštvu. Mám tendenci skákat druhým do řeči.

*Začátečník:* Snažím se druhé poslouchat, ale ne vždy udržím pozornost nebo odvádím téma jinam. Necítím se dobře, když nastane dlouhé ticho, a tak se ho snažím něčím vyplnit.

*Guru:* Víím, že méně je někdy více a proto naslouchám druhého a snažím se mu dát najevo můj upřímný zájem. Svůj názor nebo radu sdílím jen když mě o to ten druhý požádá.

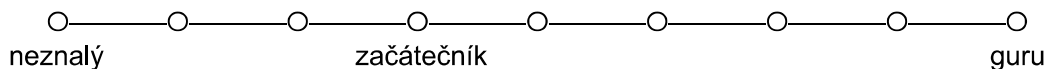


### 5. Asertivita

*Neznalý:* V komunikácii s druhými většinou manipuluji s ostatními, abychom dosáhl(a) svého cíle, nebojím se být agresivní. Mojí taktikou je pasivita, na kterou často druhá strana neví, jak reagovat.

*Začátečník:* Víím, co znamená asertivní chování, ale často se uchyluji spíše k agresivnímu nebo pasivnímu chování.

*Guru:* Podle potřeby si volím, kdy se chci chovat asertivně a kdy ne. Zním několik asertivních technik, které mi pomohou dosáhnout svého cíle, a umím je použít.

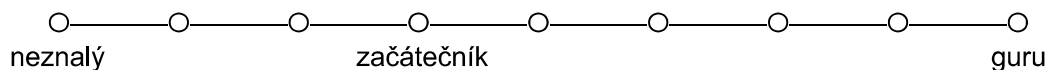


## 6. Time management

*Neznalý:* Věci si zásadně neplánuji. Prokrastinuji a často se mi kupí deadliny. 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.

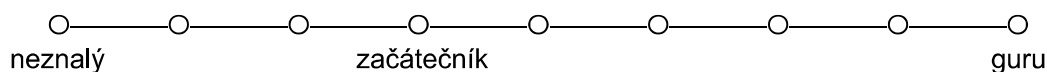


## 7. Přesvědčování

*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 nejdříve sami nevěřili. Vím, co mám dělat, abych je přiklonil(a) na svoji stranu.

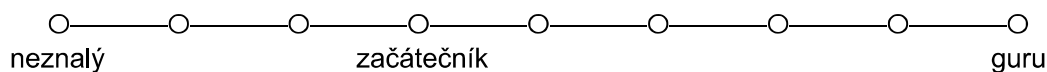


## 8. Leadership

*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 postupe zefektivníme svoji práci.

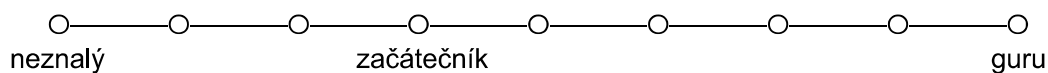


## 9. Stress management

*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 neprovedu 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:*

