

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta
Katedra andragogiky

Soňa Kariková

Kristína Kubišová

CVIČEBNICA ANDRAGOGICKÉHO PORADENSTVA

Banská Bystrica 2021

Názov: Cvičebnica andragogického poradenstva

Autori:

- prof. PhDr. Soňa Kariková, PhD. (Katedra andragogiky, Pedagogická fakulta Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici)
- Mgr. Kristína Kubišová (Katedra andragogiky, Pedagogická fakulta Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici)

Vedúci autorského kolektívu a zostavovateľ: prof. PaedDr. Ivan Pavlov, PhD.

Recenzenti:

- prof. PhDr. Ctibor Határ, PhD. (Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Slovenská republika)
- Doc. Mgr. Jan Kalenda, Ph.D. (Fakulta humanitných a sociálnych štúdií, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíne, Česká republika)
- PhDr. Klaudius Šilhár, PhD. (Asociácia vzdelávania dospelých, Bratislava, Slovenská republika)
- Ing. Vladimír Laššák, PhD. (Metodicko-pedagogické centrum Bratislava, Krajské pracovisko Banská Bystrica, Slovenská republika)

Vysokoškolská učebnica a cvičebnica andragogického poradenstva pre študentky a študentov magisterského stupňa vysokoškolského štúdia v programe andragogika, resp. Manažment a poradenstvo vo výchove a vzdelávaní, vznikla za podpory Kultúrnej a edukačnej agentúry Ministerstva školstva vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky. Je súčasťou riešenia projektu KEGA *Rozvoj poradenských kompetencií študentov v študijnom odbore andragogika* (O15UMB-4/2019) na Katedre andragogiky Pedagogickej fakulty Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici v rokoch 2019 – 2021. Vedúcim riešiteľom projektu KEGA bol prof. PaedDr. Ivan Pavlov, PhD.

Vydavateľ: Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

Elektronický text učebnice a cvičebnice: <https://andragog.sk/>

Rok: 2021

Počet strán: 90

ISBN 978-80-570-3678-4

EAN 9788057036784

© Copyright 2021 Ivan Pavlov

OBSAH

ÚVOD	5
AKTIVITY ANDRAGOGICKÉHO PORADENSTVA – ALEBO STÁVANIE SA PORADCOM	7
Reflexia stredoškolského štúdia	7
Moja motivácia študovať tento odbor	7
Prekážky	7
Vysnívané povolanie	7
Plán vysokoškolského štúdia	8
Čo Vás teší a čo robíte s nechuťou?	8
Plán úspešného zvládnutia semestra.....	8
Plán dňa a kruh dňa	9
Hodnoty	9
Reálne vs ideálne ja.....	9
Akým poradcom by ste chceli byť?	9
Akým poradcom by ste nechceli byť?	9
Etický kódex.....	9
Poradenský kontrakt	9
Dotazník.....	9
Kurzy, workshopy	9
Objektívny test docility	10
Úrovne andragogického poradenstva.....	10
Sebareflexívny dotazník	11
Reflexia pedagogickej praxe	13
Škála akademickej motivácie.....	14
Dotazník starostlivosti o sebarozvoj	16
Dotazník akademickej sebaregulácie	18
Dotazník zastúpenia učebných stratégií na profesijnom učení na škole	20
Dotazník ITP – inventúra práce tímov.....	23
Dotazník hodnotovej štruktúry školy	26
Dotazník učebných skúseností učiteliek a učiteľov	29
Dotazník učiteľovho chápania výchovy	31

Záznam z pozorovania.....	33
Dotazník na preferenciu atribútov edukácie.....	34
Dotazník individuálneho poradenstva v kontexte profesijného rozvoja klienta	36
Návrh pološtruktúrovaného rozhovoru s vedením školy v kontexte profesijného rozvoja školy ako celku.....	42
Anonymný dotazník pre jednotlivcov v skupinovom poradenstve	43
Príklad priebehu poradenského rozhovoru s doporučenými intervenciami	48
Stratégie koučovacích rozhovorov – GROW, SMARTER, ADAPT, KVAK.....	49
Príklady vhodných koučovacích otázok využiteľných v poradenskom rozhovore v súlade so štruktúrou GROW	52
Strom mojej osobnosti	53
UČEBNÉ ŠTÝLY.....	56
VARK.....	57
Dotazník na zistenie učebných štýlov podľa prevažujúcich druhov inteligencie	61
Dotazník učebných štýlov LSI IIA	64
Štýly poznávania	67
STRES A DUŠEVNÉ ZDRAVIE	73
Stresový profil 1. časť.....	74
Stresový profil 2. časť.....	76
Hodnotenie miery úplného vyčerpania	77
Protistresové aktivity	78
Desatoro duševného zdravia	80
Desatoro duševnej hygieny	81
Stručné zhrnutie najdôležitejších protistresových tipov	83
Dotazník zdravia pacienta	85
PRÍLOHA.....	87
Štýly učenia.....	87
Relaxácia.....	87
Jacobsonova progresívna relaxácia	87
Autogénny tréning	87
Syndróm vyhorenia	87
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV.....	88

ÚVOD

V jednotlivých odboroch – vedných disciplínach sa poradenstvo vyvíja ako špecifický odbor, alebo aspoň ako špecifická činnosť, ktorej realizácia sa deje prostredníctvom postupov a metód typických pre teoretické východiská a zameranie danej vednej disciplíny. Keďže poradenská činnosť je súčasťou práce odborníkov rôznych pomáhajúcich profesií, medzi ne zaradujeme aj andragogiku. Andragogické poradenstvo môže poskytovať fakticky každá inštitúcia poskytujúca služby dospelým, ktorá zamestnáva andragóga: školy, úrady práce, sociálnych vecí a rodiny, firmy, podniky – zamestnanecké inštitúcie, inštitúcie voľného času, domovy dôchodcov a pod. Z uvedeného vyplýva, že klientom andragogického poradenstva je akýkoľvek dospelý jednotlivec, ktorého problémy je možné riešiť edukačnými prostriedkami. Osobitne ide o klientov, ktorých problémy sa týkajú najmä:

- profesijnej kariéry a osobnostného rozvoja;
- hľadania možností adekvátneho využívania voľného času.

Pri príprave odborníkov – poradcov/andragógov by sme mali brať do úvahy niektoré zo základných charakteristík a znakov poradenstva, ako napríklad to, že poradenstvo má:

- *interdisciplinárny a komplexný charakter*, t. j. na teórii a praxi poradenstva sa podieľa viacero vedných disciplín a odborníkov (psychológia, sociálna práca, medicína, právo, ekonómia, sociológia, filozofická antropológia atď.);
- *multisférový a multikonzumný charakter*, t. j. poradenstvo pomáha širokému spektru žiadateľov o pomoc, vytvára sieť poradenských služieb, je nástrojom zefektívňovania sociálnych procesov v rôznych rezortoch (práca, sociálne veci a rodina, školstvo, zdravotníctvo atď.);
- *profesionálny charakter*, t. j. malo by byť vykonávané na profesionálnom základe, teoreticky i prakticky pripravovanými odborníkmi na špičkovej úrovni;
- *biodromálny charakter*, t. j. poradenský systém by mal byť kontinuálny a mal by slúžiť človeku v náročných situáciách vo všetkých etapách jeho životnej cesty, jednotlivé poradenské systémy vekových cieľových skupín by mali na seba nadväzovať;
- *edukatívno-formatívny charakter*, t. j. poradenstvo môžeme chápať aj ako súčasť širšie koncipovanej výchovy, pretože výchovou je potom každé pôsobenie na človeka, každý proces učenia, socializácie a komplexného rozvoja osobnosti. Formatívny charakter je obsiahnutý v tendencii pomáhať klientovi v sebarozvoji, sebaregulácii, samostatnom rozhodovaní a intenzívnom hľadaní rôznych variantov optimálneho riešenia;
- *personálny charakter*, t. j. cieľom poradenstva je zrelý človek vo svojej celistvosti i keď niekedy poradca dosahuje tento cieľ pôsobením na jednotlivé zložky osobnosti a konkrétne situácie.

Na základe požiadaviek spoločenskej praxe a nových životných situácií, v ktorých sa ocitá časť populácie, sme zintenzívnili na Katedre pedagogiky a andragogiky PF UMB prípravu budúcich andragógov v tom zmysle, aby boli pripravení aj na túto oblasť svojho profesijného a profesionálneho zamerania. Toto úsilie sa odrazilo jednak v obsahovom zameraní projektu KEGA 015 UMB-4/2019 „Rozvoj poradenských kompetencií študentov v študijnom obore

andragogika“, ako aj v obsahovom zameraní novokoncipovaného magisterského študijného programu **Manažment a poradenstvo vo vzdelávaní**.

Predkladaný text, ktorý sme poňali ako sumár rôznych cvičení, by mal byť pomôckou pre pedagógov, ktorí budú predmety orientované na poradenskú činnosť zabezpečovať, ale aj pre iných vzdelávateľov, ktorí sa budú podieľať na ďalšom/kontinuálnom vzdelávaní odborníkov rôznych profesií a zamerania.

Text sme tematicky rozdelili do troch častí:

1. časť s názvom „**Aktivity andragogického poradenstva – alebo stávanie sa poradcom**“ – poskytuje sumár aktivít, ktoré pomôžu študentom lepšie pochopiť základné ciele a špecifiká andragogického poradenstva, etiku poradenskej práce a to na základe námetov pre rôzne aktivizujúce cvičenia;
2. časť sumarizuje tie oblasti andragogického poradenstva, ktoré vyplývajú z jeho podstaty a ktoré sa týkajú edukačných aktivít a oblastí učenia, resp. vzdelávania. V tejto časti sme sa sústredili najmä na prezentovanie rôznych dotazníkov, ktoré sa dajú využiť jednak pri príprave poradcov, ale môžu slúžiť aj lektorom v rámci celoživotného vzdelávania. Keďže sa týkajú najmä učebných štýlov, tomu zodpovedá aj názov tejto časti „**Učebné štýly**“;
3. časť sa dotýka témy, ktorá v súčasnosti rezonuje v našej spoločnosti, a tou je problematika stresu. Čitateľovi je poskytnutých viacero dotazníkov na identifikáciu stresujúcich faktorov, ale aj konkrétnych odporúčaní, ako zvládať stresové situácie. Kapitola je spracovaná pod názvom „**Stres a duševné zdravie**“.

Celý text je doplnený aj o **prílohu**, v ktorej sú uvedené rôzne webové stránky, na ktorých sa môžu čitatelia oboznámiť s rôznymi aktivitami, ktoré môžu slúžiť ako inšpirácia pre ich prácu.

Banská Bystrica, december 2021

Prof. PhDr. Soňa Kariková, PhD.

Mgr. Kristína Kubišová

AKTIVITY ANDRAGOGICKÉHO PORADENSTVA – ALEBO STÁVANIE SA PORADCOM

Uvedené aktivity sú vhodné pre andragogických poradcov, andragógov, pedagógov a študentov. Ich námety je možné modifikovať na základe cieľu alebo adresnosti. Uvedené aktivity sú spracované Kubišovou.

Reflexia stredoškolského štúdia

Zaspomínajte si na Vašu strednú školu. Akú školu ste navštevovali? Aký predmet sa Vám učil najlepšie a aký najhoršie? Prečo? V čom to spočívalo? Ako prebiehalo vyučovanie týchto predmetov? Ako prebiehala Vaša príprava na tieto predmety? Čím sa tieto predmety a Vaša príprava na ne líšili? Kedy sa Vám učí najlepšie? Aké hodnotenia ste z nich dostali? Z čoho sa môžete poučiť a neopakovať to počas vysokoškolského štúdia a čo Vám môže slúžiť ako príklad?

Moja motivácia študovať tento odbor

Napíšte úvahu o tom, prečo ste sa rozhodli študovať tento odbor. Čo vás k nemu viedlo? Čo je Vašou motiváciou? K čomu Vám toto vzdelanie bude? Aké sú Vaše prednosti, ktoré Vám pri štúdiu tohto odboru a pri vykonávaní Vášho vysneného povolania pomôžu? Pravdepodobne sa počas štúdia stretnete s mnohými prekážkami, náročnými situáciami. K svojej úvahe sa môžete kedykoľvek vrátiť a spomenúť si, prečo ste sa rozhodli pre toto štúdium.

Prekážky

Aké prekážky, náročné situácie alebo problémy by sa mohli vyskytnúť vo Vašom vysokoškolskom štúdiu? Môžete ich zvládnuť sami alebo by ste potrebovali niekoho pomoc? Napíšte si zoznam možných ťažkostí a možnosti ich riešenia. Ak sa vyskytnú, budete pripravení ich riešiť.

Napríklad: Nebudete vedieť, ako uchopiť seminárnu prácu – dohodnete si konzultáciu s učiteľom, pričom si vopred pripravíte predbežnú osnovu a porozprávate sa o nej. Bojíte sa, že nezvládnete skúškové obdobie – budete si priebežne plniť zadané úlohy, načas odovzdávať práce, v prípade potreby využijete konzultácie, v dostatočnom predstihu sa budete učiť na záverečné skúšky, zistíte si, ako bude skúška prebiehať.

Vysnívané povolanie

Čo je Vaše vysnívané povolanie? Čím by ste sa chceli živiť? Je Vám k tomu nápomocné študovanie tohto odboru? Vystačíte si len s ním alebo budete potrebné ďalšie vzdelávanie? Ak áno, aké? V čom by ste sa mali zlepšiť, na čom pracovať? Na internete vyhľadajte kurzy, školenia, školy, workshopy, ktoré by Vám pomohli na ceste k dosiahnutiu vysnívaného povolania.

Plán vysokoškolského štúdia

Urobte si plán Vášho vysokoškolského štúdia v danom stupni štúdia (bakalársky alebo magisterský). Vytvorte si tabuľku, v ktorej budete mať jednotlivé roky, semestre, povinné predmety, povinne voliteľné predmety a voliteľné. Pracujte so sprievodcom štúdia. Z ponuky pre povinne voliteľné a voliteľné predmety si vyberte tie, ktoré Vás zaujímajú a ktoré, podľa Vás, budete potrebovať. Naštudujte si, koľko kreditov je potrebné mať za jednotlivé časti a štúdium si naplánujte podľa toho. V prípade potreby môžete požiadať o pomoc študijné oddelenie alebo katedrového koordinátora pre kreditový systém. Vďaka plánu zamedzíte tomu, že by Vám nejaké potrebné kredity chýbali.

Čo Vás teší a čo robíte s nechuťou?

Napíšte si minimálne päť činností, ktoré Vám robia radosť a minimálne päť takých, ktoré robíte s nechuťou, neradi, odkladáte to.

Plán úspešného zvládnutia semestra

Popremýšľajte nad tým, aký semester či akademický rok Váš čaká. Aké predmety budete mať? Aké sú požiadavky na ich úspešné zvládnutie? Čo je potrebné robiť priebežne? Kedy je potrebné čo odovzdať, byť naučení, pripravení? Čo máte byť naučení na jednotlivé skúšky? Aké knihy či články je potrebné mať prečítané? Vytvorte si vlastnú tabuľku. Aký predmet bude podľa Vás najjednoduchšie zvládnuť a prečo? Ktorý bude ten náročný, možno ten, z ktorého máte obavy? V čom tieto obavy pramenia? Čo všetko zlé sa môže počas tohto semestra/akademického roka stať, čo negatívne ovplyvní Vaše úspešné zvládnutie predmetov? Ako im môžete zamedziť? Ak sa predsa objavia, ako ich môžete vyriešiť? Zvládli by ste to sami alebo potrebujete pomoc? Na koho by ste sa v prípade potreby mohli obrátiť? Zoradte si predmety podľa dôležitosti či náročnosti. Vytvorte si podrobný plán, do ktorého zahrniete všetky povinnosti súvisiace s daným semestrom alebo akademickým rokom. Potrebujete zájsť do knižnice? Viete, že pri vypracovaní budete potrebovať konzultáciu? Naplánujte si to. Aké hodnotenia by ste chceli dostať z jednotlivých predmetov? Čo preto musíte urobiť? Koľko dní venujete jednotlivým predmetom a čo presne v tieto dni budete robiť? Teraz pracujte s predchádzajúcou úlohou. Čím sa odmeníte, ak splníte jednotlivé úlohy? Čím z daných činností by ste sa mohli potrestať, ak by ste nespĺnili plán daného týždňa? Pri pláne pracujte s týmto systémom odmien a trestov.

Príklady: z predmetu X by som chcel stratiť maximálne 2 body v seminárnej práci a v jej prezentovaní. Danej seminárnej práci sa budem venovať dva týždne. Na každý, napr. pracovný deň, budete mať napísané, čo v ňom budete robiť. Ak to všetko splníte, odmeníte sa kávou s kamarátmi, piatkovým futbalom s kamarátmi. Ak plán nedodržím viac ako dva dni, vyžehlím kopy oblečenia alebo umyjem okná na celom dome.

Plán dňa a kruh dňa

Ako vyzerá Váš deň? O koľkej vstávate? O koľkej chodíte spať? Čo všetko robíte pomedzi to a koľko času venujete jednotlivým činnostiam? Následne si vytvorte kruh, ktorý si rozdeľte na niekoľko častí podľa koľko čomu venujete čas. Koľko venujete sociálnym sieťam a internetu, domácim prácam, kamarátom, cvičeniu, štúdiu, atď.

Pozrite sa na svoj plán dňa a kruh dňa. Čo by ste chceli zmeniť? Čomu by ste sa chceli venovať viac a čomu menej? Čo je potrebné vymeniť, zmeniť, napraviť?

Hodnoty

Napíšte Vašich desať hodnôt. Je medzi nimi aj vzdelanie? Ak áno, na ktorom mieste je? Chceli by ste, vzhľadom na Vaše ciele, aby bolo vyššie? Je to potrebné? Akú úlohu a miesto vo Vašom živote zastáva? Prečo je podľa Vás potrebné?

Reálne vs ideálne ja

Akí ste pri plnení si školských povinností a akí by ste chceli byť? Čo je potrebné zmeniť, zlepšiť, na čom pracovať?

Akým poradcom by ste chceli byť?

Napíšte si ideálnu predstavu andragogického poradcu. Aký by podľa Vás mal byť? Čoho by sa mal pridržať, čo všetko by mal vedieť, robiť, čím sa riadiť?

Akým poradcom by ste nechceli byť?

Napíšte, ako podľa Vás vyzerá zlý andragogický poradca. Aký je? Čo robí nesprávne?

Etický kódex

Pokúste sa vytvoriť etický kódex andragogického poradcu. Aké body bude obsahovať?

Poradenský kontrakt

Vytvorte si vlastný kontrakt o poradenskej práci, úlohách, právach a povinnostiach ako klienta, tak aj poradcu.

Dotazník

Pokúste sa vytvoriť dotazník, ktorým by ste zistili čo najviac informácií o Vašom klientovi, o jeho edukačnej minulosti, potrebách a problémoch. Uvedomte si, že nebudete vždy môcť a vedieť pomôcť klientovi s každým problémom. Oboznámte sa s inými odborníkmi, na ktorých by ste ich mohli odkázať a ktorí by boli kompetentní mu pomôcť.

Kurzy, workshopy

Urobte si prehľad toho, aké sa vo Vašom kraji nachádzajú možnosti ďalšieho vzdelávania, akých oblastí sa týkajú. Komu by ste ich odporučili?

Objektívny test docility

Pre andragogických poradcov bol vytvorený Objektívny test docility. Naštudujte si, čo docilita je, aké dimenzie ju tvoria a môžu s nimi andragogickí poradcovia pracovať. K čomu slúži test, čo z neho môžete zistiť, z čoho sa skladá, aké časti obsahuje, ako sa vyhodnocuje? Informácie nájdete napríklad v dizertačnej práci od Neupauer (2020).

Úrovne andragogického poradenstva

Andragogické poradenstvo má podľa Pavlova (2020) tri úrovne: základnú, rozšírenú a špecializovanú. Pokúste sa viesť poradenský proces vzhľadom na jednotlivé úrovne. Pracujte buď na seminároch, kde budete v rolách poradcu a klienta, pričom ostatní spolužiaci si budú zapisovať ich postrehy, odporúčania, alebo si poradenský proces vyskúšajte so súrodencom, kamarátom, rodičom, atď. postupne tak, aby ste zahrnuli všetky úrovne.

Sebareflexívny dotazník

(Bradová, G.)

Uvedený dotazník a jeho odpovede Vám majú slúžiť k zamysleniu, aké metódy sebareflexie využívate, resp. môže byť pre Vás inšpiráciou, aké rôzne metódy sa dajú vo Vašej profesii využívať. V otázkach označte vždy jednu odpoveď na škále od 1 do 5.

1. Ako často realizujete reflexiu vlastnej edukačnej činnosti?

1 – vôbec, 2 – menej často, 3 – raz za polrok, 4 – často, 5 – pravidelne

Realizovaná reflexia	Miera sebarealizácie				
	1	2	3	4	5
Pred vyučovacím procesom	1	2	3	4	5
V pedagogickej činnosti	1	2	3	4	5
Po pedagogickej činnosti	1	2	3	4	5

2. Do akej miery využívate nasledovné činnosti?

1 – vôbec, 2 – menej často, 3 – raz za polrok, 4 – často, 5 – pravidelne

Posudzované činnosti	Miera využitia				
	1	2	3	4	5
Pri plánovaní výučby zohľadňujem potreby svojich žiakov, študentov.	1	2	3	4	5
Pôsobím ako facilitátor.	1	2	3	4	5
Som otvorený/á k ďalšiemu vzdelávaniu.	1	2	3	4	5
Potrebujem spätnú väzbu.	1	2	3	4	5
Svoju výučbu plánujem dlhodobo.	1	2	3	4	5
Svoju výučbu plánujem krátkodobo.	1	2	3	4	5
Som otvorený/á riešeniu problémov.	1	2	3	4	5

3. Do akej miery využívate metódy reflexie vlastnej edukačnej činnosti?

1 – vôbec, 2 – menej často, 3 – realizujem raz za polrok, 4 – často, 5 – pravidelne

Metódy sebareflexie	Miera realizácie				
	1	2	3	4	5
Pozorovanie seba (videozáznam)	1	2	3	4	5
Počúvanie seba (audiozáznam)	1	2	3	4	5
Hospitácia (zo strany inej osoby)	1	2	3	4	5
Anketa (zo strany žiakov, študentov)	1	2	3	4	5
Sebareflexívny rozhovor (sám so sebou)	1	2	3	4	5
Sebareflexívny rozhovor (s inou osobou)	1	2	3	4	5
Beseda (so žiakmi, študentmi)	1	2	3	4	5
Sebareflexívne prípravy na vyučovanie (novú prípravu realizujem na základe analýzy predchádzajúcej hodiny)	1	2	3	4	5
Sebareflexívny dotazník	1	2	3	4	5
Sebareflexívny denník	1	2	3	4	5

4. Do akej miery považujete metódy sebareflexie za účinné?

1 – neúčinné, 2 – menej účinné, 3 – účinné, 4 – viac účinné, 5 – veľmi účinné

Metódy sebareflexie	Miera realizácie				
Pozorovanie seba (videozáznam)	1	2	3	4	5
Počúvanie seba (audiozáznam)	1	2	3	4	5
Hospitácia (zo strany inej osoby)	1	2	3	4	5
Anketa (zo strany žiakov, študentov)	1	2	3	4	5
Sebareflexívny rozhovor (sám so sebou)	1	2	3	4	5
Sebareflexívny rozhovor (s inou osobou)	1	2	3	4	5
Beseda (so žiakmi, študentmi)	1	2	3	4	5
Sebareflexívne prípravy na vyučovanie (novú prípravu realizujem na základe analýzy predchádzajúcej hodiny)	1	2	3	4	5
Sebareflexívny dotazník	1	2	3	4	5
Sebareflexívny denník	1	2	3	4	5

5. Ako často sa zamýšľate nad svojou vlastnou edukačnou činnosťou?

1 – na konci školského roka, 2 – na konci školského polroka, 3 – po skončení tematického celku,
4 – po každom vyučovacom dni, 5 – po každej odučenej vyučovacej jednotke

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Reflexia pedagogickej praxe

1. Čo som za posledné obdobie vo svojej praxi vnímal/a ako pozitívne? Za posledný (uvedte obdobie: týždeň, mesiac, štvrtrok...)

1.	Žiaci a študenti:	
2.	Trieda ako celok:	
3.	Vedenie školy:	
4.	Rodičia:	
5.	Moje konanie:	
6.	Ďalšie vzdelávanie:	
7.	Kolegovia:	
8.	Iné:.....	

2. Čo som za posledné obdobie vo svojej praxi vnímal/a ako negatívne? Za posledný (uvedte obdobie: týždeň, mesiac, štvrtrok...)

1.	Žiaci a študenti:	
2.	Trieda ako celok:	
3.	Vedenie školy:	
4.	Rodičia:	
5.	Moje konanie:	
6.	Ďalšie vzdelávanie:	
7.	Kolegovia:	
8.	Iné:.....	

3. Čo z uvedeného vnímam ako výzvu?

Výzva	Riešenie (opatrenie)
1.	
2.	
3.	

Škála akademickej motivácie

(The Academic Motivation Scale AMS-C alebo AMS-28, R. J. Vallerand et al., 1992)

Na stupnici od 1 do 7 zaznačte hodnotu, ktorá najlepšie vystihuje dôvod Vašej účasti na pokračujúcom vzdelávaní, pričom 1 = najmenej vystihuje a 7 = najviac vystihuje.

Č.	Tvrdenie	najmenej			najviac			
		vystihuje						
1.	Pretože bez vysokoškolského vzdelania by som si nenašiel/nenašla dobre platenú prácu.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Pretože ma uspokojuje učenie sa nových vecí.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Pretože mi ďalšie vzdelávanie pomôže pripraviť sa na kariéru, ktorú som si vybral/a.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Pretože mám dobrý pocit, keď sa môžem o svoje myšlienky podeliť s druhými.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Pravdupovediac vôbec neviem. Cítim, že v škole plytvám svojím časom.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Pre pocit, ktorý zažíva, keď počas učenia prekonávam sám seba.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Aby som si dokázal/a, že som schopný/á dokončiť svoje vysokoškolské vzdelanie.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Aby som neskôr získal/a oveľa prestížnejšiu prácu.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Pre potešenie, ktoré mám z objavovania vecí, ktoré som predtým nepoznal/a.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Pretože mi eventuálne pomôže vykonávať prácu, ktorú by som rád/rada robil/a.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Pretože ma uspokojuje, keď si prečítam niečo zaujímavé.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Kedysi som mal/a dobré dôvody na štúdium. Teraz si však nie som istý/á, či by som v ňom mal/a pokračovať.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Pretože zažívam pocit uspokojenia, keď sa mi darí dosahovať moje osobné ciele.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Pretože keď uspejem pri štúdiu, budem sa cítiť dôležitý/á.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Pretože chcem mať neskôr „dobrý život“.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Pretože, keď študujem niečo zaujímavé, vyvolá to vo mne pozitívne pocity.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Pretože mi štúdium pomôže urobiť lepšie kariérne rozhodnutia.	1	2	3	4	5	6	7

18.	Pretože mi prináša uspokojenie, keď sa zoznámim so zaujímavými myšlienkami.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Neviem, prečo som začal/a študovať. Našťastie pre mňa, je mi to jedno.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Pretože cítim uspokojenie, keď sa mi darí plniť náročné školské úlohy.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Aby som si dokázal/a, že som inteligentný človek.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Aby som mal/a neskôr lepší plat.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Pretože mi štúdium umožňuje pokračovať v učení sa mnohým novým veciam, ktoré ma zaujímajú.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Pretože som presvedčený/á, že pár ďalších rokov štúdia zlepši moje pracovné kompetencie.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Pre pocit uspokojenia, ktorý zažívam, keď sa dozvedám o zaujímavých veciach.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Neviem, nerozumiem tomu, prečo sme práve v škole.	1	2	3	4	5	6	7
27.	Pretože mi univerzitné vzdelávanie umožní získať skúsenosti a pocit osobného uspokojenia pri mojom sebarozvoji.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Pretože si chcem dokázať, že môžem uspieť aj pri štúdiu.	1	2	3	4	5	6	7

Položky sú rozdelené do siedmich subškál. Šesť subškál predstavuje motiváciu: vnútornú (vnútorná motivácia vedieť, dosiahnuť veci, zažiť stimuláciu a vonkajšiu (vonkajšia, introjekovaná a identifikovaná) a siedma škála je amotivácia. Položky č. 5, 12, 19, 26 je potrebné pri vyhodnocovaní prekódovať (1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1). Pri analýze použiť hrubé skóre a v každom faktore vypočítať priemerné skóre.

číslo otázok	Motivácia
2, 9, 16, 23	vnútorná motivácia – vedieť
6, 13, 20, 27	vnútorná motivácia – dosiahnuť veci
4, 11, 18, 25	vnútorná motivácia – zažiť stimuláciu
3, 10, 17, 24	vonkajšia motivácia – identifikované – identified
7, 14, 21, 28	vonkajšia motivácia – introjektovaný – introjected
1, 8, 15, 22	vonkajšia motivácia – vonkajšia regulácia – external regulation
5, 12, 19, 26	amotivácia

Dotazník starostlivosti o sebarozvoj

(Jureková, Mesárošová, 2014)

Pozorne si prečítajte jednotlivé tvrdenia a vyjadrite mieru súhlasu alebo nesúhlasu s nasledujúcimi tvrdeniami.

1 – vôbec nesúhlasím

2 – čiastočne nesúhlasím

3 – neviem

4 – čiastočne súhlasím

5 – úplne súhlasím

1.	Snažím sa pristupovať k iným ľuďom bez predsudkov.	1	2	3	4	5
2.	Snažím sa byť aktívny/a na školských seminároch.	1	2	3	4	5
3.	Nenechám sa ľahko ovplyvniť názormi iných ľudí.	1	2	3	4	5
4.	Snažím sa byť nezávislý/á vo všetkých smeroch.	1	2	3	4	5
5.	Snažím sa odolávať tlakom okolia.	1	2	3	4	5
6.	Snažím sa byť milý/á k ľuďom.	1	2	3	4	5
7.	Snažím sa byť empatický/á.	1	2	3	4	5
8.	Starám sa o svoj zovňajšok.	1	2	3	4	5
9.	Snažím sa kontrolovať to, čo poviem, aby som druhým neublížil/a.	1	2	3	4	5
10.	Vzdelávam sa, aby som osobnostne rástol/rástla.	1	2	3	4	5
11.	Štúdium na VŠ mi pomáha osobnostne rásť.	1	2	3	4	5
12.	Snažím sa vyprofilovať v rámci odboru, ktorý študujem.	1	2	3	4	5
13.	Snažím sa aplikovať teoretické vedomosti do praxe.	1	2	3	4	5
14.	Viera mi pomáha osobnostne rásť.	1	2	3	4	5
15.	Snažím sa posilňovať svoju vieru.	1	2	3	4	5
16.	Často rozmýšľam nad tým, aký/á som, v čom by som sa mal/a zlepšiť.	1	2	3	4	5
17.	Často rozmýšľam o tom, kto som a kam smerujem.	1	2	3	4	5
18.	Snažím sa mať svoj život plne pod vlastnou kontrolou.	1	2	3	4	5
19.	Snažím sa o zdokonaľovanie vlastného ja.	1	2	3	4	5
20.	Rozvíjam svoj potenciál.	1	2	3	4	5
21.	Dbám o svoje zdravie.	1	2	3	4	5
22.	Snažím sa zdravo stravovať.	1	2	3	4	5
23.	Snažím sa mať primeranú hmotnosť.	1	2	3	4	5
24.	Športovanie (resp. cvičenie, tanec) mi pomáha v sebarozvoji.	1	2	3	4	5
25.	O svojom živote rozhodujem predovšetkým sám/sama.	1	2	3	4	5
26.	Nenechám sa ľahko odradiť od svojich cieľov.	1	2	3	4	5
27.	Dávam si pozor, aby som neochorel/a.	1	2	3	4	5
28.	Študujem, aby som sa mohol/mohla finančne oslobodiť.	1	2	3	4	5
29.	Snažím sa byť zodpovedný/á.	1	2	3	4	5
30.	Snažím sa zdokonaľovať v cudzích jazykoch.	1	2	3	4	5

31.	Som sebakritický/á.	1	2	3	4	5
32.	Dobré vzťahy s ľuďmi mi pomáhajú osobnostne rásť.	1	2	3	4	5
33.	Snažím sa rozvíjať všeobecné vedomosti.	1	2	3	4	5
34.	Doprajem si dostatok spánku.	1	2	3	4	5

Položky sú rozdelené do siedmich faktorov: nezávislosť, sociálne vzťahy, edukačný rozvoj, rozvoj religiozity, sebaprojektovanie, rozvoj osobnosti, rozvoj zdravia. Skóre hrubého skóre môžu byť od 34 do 204. Čím je vyššie, tým je väčšia miera aktivít sebarozvoja. V každom faktore je možné vypočítať priemerné skóre.

Dotazník akademickej sebaregulácie

(Academic Self-Regulation Questionnaire SRQ-A, Ryan, Connell, 1989)

Pozorne si prečítajte jednotlivé tvrdenia a vyberte jednu odpoveď, ktorá Vás najlepšie charakterizuje:

- 1 – úplne nesúhlasím
- 2 – stredne nesúhlasím
- 3 – mierne nesúhlasím
- 4 – mierne súhlasím
- 5 – stredne súhlasím
- 6 – úplne súhlasím

Č.	Prečo si robím úlohy, vypracúvam práce?	1	2	3	4	5	6
1.	Pretože chcem, aby si o mne učiteľ myslel, že som dobrý/á študent/ka.	1	2	3	4	5	6
2.	Pretože mám problém, ak si ich nespravím.	1	2	3	4	5	6
3.	Pretože je to pre mňa zábava.	1	2	3	4	5	6
4.	Pretože by som sa cítil/a zle, ak by som ich nespravil/a.	1	2	3	4	5	6
5.	Pretože chcem porozumieť predmetu.	1	2	3	4	5	6
6.	Pretože je to moja povinnosť.	1	2	3	4	5	6
7.	Pretože ma baví robiť si domáce úlohy.	1	2	3	4	5	6
8.	Pretože je to pre mňa dôležité spraviť si úlohy.	1	2	3	4	5	6

Č.	Prečo pracujem na úlohách počas vyučovania?	1	2	3	4	5	6
9.	Aby na mňa učiteľ nekričal.	1	2	3	4	5	6
10.	Pretože chcem, aby si o mne učiteľ myslel, že som dobrý/á študent/ka.	1	2	3	4	5	6
11.	Pretože sa chcem naučiť nové veci.	1	2	3	4	5	6
12.	Pretože by som sa cítil/a zahanbená, ak by som ich nespravil/a.	1	2	3	4	5	6
13.	Pretože je to pre mňa zábava.	1	2	3	4	5	6
14.	Pretože takú sú pravidlá.	1	2	3	4	5	6
15.	Pretože ma baví pracovať na úlohách počas vyučovania.	1	2	3	4	5	6
16.	Pretože je to pre mňa dôležité.	1	2	3	4	5	6

Č.	Prečo sa snažím počas hodiny odpovedať na ťažké otázky?	1	2	3	4	5	6
17.	Pretože chcem, aby si moji spolužiaci mysleli, že som múdry/a.	1	2	3	4	5	6
18.	Pretože by som sa cítil/a zahanbene, ak by som to nevyskúšal/a.	1	2	3	4	5	6
19.	Pretože ma baví odpovedať na ťažké otázky.	1	2	3	4	5	6
20.	Pretože je to moja povinnosť.	1	2	3	4	5	6
21.	Pretože chcem zistiť, či mám pravdu alebo sa mýlim.	1	2	3	4	5	6
22.	Pretože je to zábava odpovedať na ťažké otázky.	1	2	3	4	5	6

23.	Pretože je to pre mňa dôležité na ne odpovedať.	1	2	3	4	5	6
24.	Pretože chcem, aby učiteľ o mne rozprával len dobré veci.	1	2	3	4	5	6

Č.	Prečo sa snažím byť v škole čo najlepší/ia?	1	2	3	4	5	6
25.	Pretože je to moja povinnosť.	1	2	3	4	5	6
26.	Pretože si učitelia myslia, že som dobrý/á študent/ka.	1	2	3	4	5	6
27.	Pretože ma baví pracovať na školských úlohách najlepšie, ako sa dá.	1	2	3	4	5	6
28.	Pretože sa dostávam do ťažkostí, ak nepracujem dobre.	1	2	3	4	5	6
29.	Pretože je pre mňa dôležité, aby sa mi v škole darilo.	1	2	3	4	5	6
30.	Som na seba hrdý/á, ak sa mi v škole darí.	1	2	3	4	5	6
31.	Pretože môžem získať odmenu, ak sa mi bude dariť.	1	2	3	4	5	6
32.	Pretože sa cítim zle, ak to nerobím tak, ako sa má.	1	2	3	4	5	6

Položky sú rozdelené do štyroch subškál: vonkajšia regulácia, introjikovaná regulácia, identifikovaná regulácia, vnútorná motivácia. Pracuje sa s hrubým skóre, priemerným hrubým skóre. V každom faktore sa vypočíta priemerné skóre, na základe ktorých sa môže počítať index relatívnej autonómie RAI (relative autonomy index) a počíta sa ako $RAI = (2x \text{ vnútorná motivácia} + \text{identifikovaná regulácia} - \text{introjikovaná regulácia} - 2x \text{ vonkajšia regulácia})$. Záporná hodnota RAI hovorí o faktoroch zisťujúcich regulátorne štýly, kontrolovateľné. RAI kladnej hodnoty hovorí o autonómnom štýle.

Dotazník zastúpenia učebných stratégií na profesijnom učení na škole

(Pavlov, 2019 in Pavlov, Krystoň, 2020)

Pre našu školu je opísaná situácia charakteristická:			Určite áno	Áno	Neviem	Nie	Určite nie
Prístup/ účel	Stratégie	Charakteristika učebnej stratégie učiteľky, učiteľa					
Konštruovanie vedomostí (prehĺbovanie poznatkov a vyučovacej praxe)	Kurzy, semináre	Prezenčné, virtuálne, kombinované vzdelávanie, ktoré sa zameriava na prenos špecifických poznatkov, spôsobilostí.					
	Prepojenie so svetom práce, akademickým prostredím	Rozšírená skúsenosť, v ktorej aplikujú vedomosti a budujú expertízy cez pochopenie situácii reálneho sveta (napr. mobility, študijné pobyty a výmeny a pod.)					
	Výskum v akademickom kontexte	Rozvoj kompetencií štúdiom obsahov týkajúcich sa aprobačného predmetu, vzdelávacej oblasti.					
Prenos vedomostí do praxe (plánovanie vyučovania skvalitňovanie výučby vychádzajúce z vedomostí a praxe)	Rozvoj a adaptácia kurikula	Tímy vyvíjajú a prispôbujú existujúce kurikulum pre následné použitie vo vlastných školách vrátane pilotnej implementácie a overenia.					
	Mentoring	Pri odbornej podpore zameranej na vyučovanie, čas trávia v tíme, kde si vymieňajú skúsenosti.					
	Partnerstvo s firmami a VŠ	Spolupráca na projektoch s firmami, výrobnou praxou a vysokými školami.					
	Z výskumov vychádzajúce rozhodnutia	Individuálne aj spoločne zhromažďujú, skúmajú, analyzujú, interpretujú a zvereňujú údaje, na základe ktorých realizujú rozhodnutia týkajúce sa vyučovania, výberu vyučovacích metód, učebných zdrojov a pod.					

	Študijné hodiny	Tímy systematicky a spoločne konštruujú vyučovacie hodiny, pozorujú vyučovací proces, ktorý hodnotia a následne aplikujú do praxe zmeny, aby zlepšili pedagogickú prax.					
Praktické vyučovanie (učia sa ako používať nové metódy skvalitniť učenie sa žiakov)	Implementácia kurikula	Získavajú poznatky o novom kurikule, počas jeho implementácie spolupracujú v rámci on-line odborných učiteľských komunit a v rámci tzv. otvorených hodín sa učia implementovať získané poznatky do praxe.					
	Výmena jednotlivých kapitol kurikula	Učia sa o inováciách v kurikule, počas implementácie jeho častí spolupracujú v rámci on-line odborných komunit a v rámci tzv. otvorených hodín sa učia implementovať získané poznatky do praxe.					
	Koučovanie	Majú podporu pri implementácii výučbových stratégií, ktoré si osvojili vzdelávaním.					
	Individuálne učenie sa	Na základe cieľov školy a údajov o žiakoch prispôsobujú profesijný rozvoj svojim potrebám, plánom a záujmom.					
Propagácia nápadov (hodnotenie dopadov zmien na žiakov, uvažovanie o zlepšení, o praxi iných)	Študijné skupiny	Tímy vytvorené podľa záujmov sú väčšinou zamerané na zlepšenie učenia sa žiakov.					
	Prípadové diskusie	Zúčastňujú sa odborných diskusií zameraných na analýzu, interpretáciu a úvahy o prípadových štúdiách a aplikujú aspekty svojej praxe na situáciu prípadových štúdií.					
	Akčný výskum	V rámci vyučovania realizujú akčný výskum (zber údajov, výskum dopadu inovácii na žiakov, informovanie sa o výsledkoch).					

	Hodnotenie výsledkov žiakov	Tímy skúmajú žiacke výkony/produkty, aby zlepšili ich výsledky. Produkty analyzujú v súlade s obsahovými štandardmi, vyvíjajú a vylepšujú vyučovacie hodiny.					
	Profesijná sieť	Učitelia s rovnakými záujmami spolupracujú, pokúšajú sa pochopiť a hľadať nové riešenia problémov praxe (napr. lokálne metodické skupiny, profesijné organizácie a iné).					

Dotazník ITP – inventúra práce tímov
(upravené podľa: MICHEK, S. ed., 2007)

Aj keď učiteľky a učelia spolupracujú v školách v tímoch, úroveň ich spolupráce býva rozdielna (od neformálnych po pevné začlenenie do organizačnej štruktúry školy). Inventúra systémov tímov (ITP) môže byť využitá ako diagnostický nástroj tímovej práce (analýza tímu) alebo ako stav tímovej práce v konkrétnej škole (analýza školy). Štruktúra inventúry sa skladá z dvoch dimenzií zameraných na ľudí/úlohy alebo otvorenosť/uzavretosť.

Dimenzia 1: Zameranie sa na ľudí a úlohy – tímová práca môže byť charakterizovaná zameraním sa na ľudí s rešpektovaním potrieb členov tímu a sociálneho začleňovania alebo na úlohy, čím sa zdôrazňuje prioritá výkonov a výsledkov. Pre rozvinutý tím je charakteristické zameranie na obe dimenzie.

Dimenzia 2: Otvorenosť a uzavretosť – môže byť zameraná dovnútra sama na seba, uzatvorením sa a odtrhnutím od prostredia alebo otvorenosťou k vonkajším vplyvom. Rozvinutý tím je charakterizovaný uzavretosťou (napr. členovia tímu sú plne začlenení) a otvorenosťou (napr. spolupráca s ďalšími tímami).

Dimenzie môžu byť kombinované do 4 oblastí tímovej práce. Každá obsahuje úlohy rozvoja tímu (zlepšovanie, inovácie, riadenie a začlenenie). Úlohy rozvoja tímu sú konkretizované (ciele a plánovanie, nezaujatosť a podpora, úlohy a zodpovednosť, dôvera a záväzok).

Dimenzie	Otvorenosť		Uzavretosť	
Zameranie na úlohy	Zlepšovanie	Ciele a plánovanie	Riadenie	Úlohy a zodpovednosť
Zameranie na ľudí	Inovácie	Nezaujatosť a podpora	Začlenenie	Dôvera a záväzok

V dotazníku sú každým členom tímu hodnotené aspekty jeho práce na škále od určite súhlasím po určite nesúhlasím. Dotazník má pomôcť diagnostikovať príležitosti na zlepšenie práce v tíme. Výsledky by mali byť reflektované školou, diskutované aj za cudzej pomoci. Každý výrok je vo vzťahu k určitej úlohe rozvoja. Úlohy rozvoja tímu sú: **zlepšenie:** C (ciele) a Pl (plánovanie); **riadenie:** Ú (úlohy) a O (zodpovednosť); **inovácie:** N (Nezaujatosť) a P (Podpora); **začleňovanie:** D (dôvera) a Z (záväzok) a výroky vzťahujúce sa ku kontextu školy sú označené Ko (kontext).

Dotazník ITP – inventúra práce tímov

(Pavlov, Krystoň, 2020)

Charakteristika práce tímu, označte X v stĺpci: určite súhlas (+2); súhlas (1); ani súhlas ani nesúhlas (0); nesúhlas (-1); určite nesúhlas (-2);		+	+	-	-	
		2	1	0	1	2
C1	Náš tím plne chápe spoločné ciele výučby v škole.					
C2	Náš tím má jasne dohodnuté spoločné ciele.					
C3	Náš tím má prijaté kritériá pre úroveň dosiahnutia svojich cieľov.					
PL	Náš tím robí ročný plán práce.					
PL2	Náš tím má spoločné plány na riešenie projektov (TP) výučby.					
PL3	V našom tíme si robíme plán, aké potrebujeme didaktické pomôcky a učebné zdroje.					
PL4	V našom tíme máme plán profesijného rozvoja učiteľov.					
Ú1	Vyučovacie hodiny sú pripravované spoločne, sú výsledkom tímovej práce.					
Ú2	Vyučovacie hodiny sú hodnotené spoločne ako výsledok spoločnej práce.					
Ú3	Náš tím sa stretáva pravidelne.					
Ú4	Máme definované úlohy a zodpovednosť pre každého člena tímu.					
Ú5	Máme definované špecifické role pre členov tímu.					
Ú6	Používame digitálne technológie pre komunikáciu, zdieľanie skúseností v tíme.					
O1	Spoločne dohodnuté úlohy sú dodržiavané.					
O2	Úlohám v tíme každý venuje náležitú pozornosť.					
O3	Náš tím diskutuje o didaktických prostriedkoch a učebných zdrojoch pre výučbu.					
O4	Vo vnútri tímu je záujem, aby mal každý potrebné informácie.					
N1	Každý môže otvorene diskutovať s kolegami o svojich problémoch a potrebách.					
N2	Kolegovia v tíme nie sú predpojatí voči zmenám na škole.					
N3	Náš tím udržuje intenzívny kontakt s inými tímami v škole.					
N4	Náš tím udržuje intenzívny kontakt s inými inštitúciami mimo školy.					
P1	Ako tím stále rozvíjame myšlienky zlepšovania našej práce.					
P2	Inovácie sú v našom tíme oceňované a podporované.					
P3	Náš tím často rozmýšľa nad možnosťami ako zlepšiť výučbu.					
P4	Náš tím má vyhradený čas na diskusie o nových nápadoch, zlepšovaní výučby.					
D1	Verím, že moji kolegovia sú mi v tíme priaznivo naklonení.					
D2	Moji kolegovia v tíme rešpektujú čo hovorím a robím.					
D3	Verím, že ma kolegovia v tíme v zložitej situácii podpora.					

D4	V tíme preberáme s kolegami aj dôverné (v škole neriešené) témy.						
Z1	Som nadšený pre prácu v našom tíme.						
Z2	Som šťastný z toho, že môžem pracovať v našom tíme.						
Z3	Pre moju osobu je práca v našom tíme mimoriadne dôležitá.						
Z4	Starám sa o dobrú pracovnú pohodu v našom tíme.						
Ko1	Vedenie našej školy podporuje našu spoluprácu v tíme.						
Ko2	Práca v tíme je spôsob, ako to v našej škole bežne funguje.						
Ko3	Tímy sú oficiálnymi prvkami organizačnej štruktúry v našej škole.						
Ko4	Náš tím má presne vyhradené miesto (miestnosť) pre svoju prácu.						
Ko5	Rozvrh v škole berie do úvahy našu prácu v tíme a počíta s ňou.						

Dotazník hodnotovej štruktúry školy

Pre potreby vzdelávania upravil Miloš Novák (2015) School Cultural Elements Questionnaire Cavanagh, R. F. a Dellar, G. B. (Maslowski 1998).

Dotazník je citlivý na **šesť skupín hodnôt**, ktoré reprezentujú:

- dôveru učiteľov vo svoju prácu – profesijné hodnoty týkajúce sa dôležitosti školy ako inštitúcie a potreby rozvoja školy na pedagogických princípoch,
- dôraz na procesy učenia produkuje učiacu sa komunitu, v záujme ktorej je možný profesijný rast a zlepšené výsledky žiakov,
- kolegiálnu, ktorá motivuje učiteľov experimentovať a rozvíja podporujúce medziľudské vzťahy,
- spoluprácu, ktorá je interakciou medzi učiteľmi a v ktorej sú zdieľané informácie vo všetkých záležitostiach školy,
- zdieľané plánovanie, čo je kolektívny proces založený na spoločnej vízii,
- vedenie k zmene – transformačný líder zdieľa moc a facilituje proces rozvoja školy, ktorý podnecuje ľudský potenciál a zaujatie učiteľov.

V dotazníku sú na päťstupňovej škále snímané názory učiteľa školy na jednotlivé **hodnoty prítomné v kultúre školy postupne v štyroch dimenziách**:

- dôležitosť (individuálne posudzovaná) – dimenzia D,
- uspokojenie (individuálne posudzované) – dimenzia U,
- aktivita (individuálne posudzovaná) – dimenzia A,
- očakávanie do budúcnosti (individuálne posudzované) – dimenzia O.

Dotazník hodnotovej štruktúry školy

Vážená kolegyňa, vážený kolega,

dostáva sa vám do rúk dotazník, ktorý sníma Vaše názory a pocity ako učiteľa našej školy na jednotlivé hodnoty prítomné v kultúre našej školy. Postupne sa budú objavovať škály hodnotenia pre stĺpce D, U, A, O aj s pomenovaním hodnotenej dimenzie. Vaše hodnotenia budú predmetom diskusie a hľadania implikácií v tíme ľudí z našej školy. Neexistujú nesprávne ani správne odpovede. Produktivnosť výstupu závisí od miery Vašej úprimnosti.

Hodnota		D	U	A	O
1.	Vzájomné porozumenie				
2.	Orientácia na inovácie				
3.	Flexibilita				
4.	Pocit bezpečia				
5.	Stabilita				
6.	Orientácia na výsledky				
7.	Zaujatosť v práci				

8.	Prospešnosť				
9.	Odlišnosť				
10.	Orientácia na výkon				
11.	Kontinuita				
12.	Účinnosť				
13.	Orientácia na zmenu				
14.	Užitočnosť				
15.	Orientácia na ciele				
16.	Vzájomná dôvera				
17.	Spolupráca				
18.	Adaptabilita				
19.	Konzistencia (súdržnosť)				
20.	Uplatnenie				
21.	Lojalita				
22.	Príjemná atmosféra				
23.	Úsilie o úspech				
24.	Vysoká morálka				
25.	Otvorenosť novým trendom				
26.	Splnenie záväzkov školy				
27.	Solidarita				

Upozornenie: Jednotlivé položky dotazníka ako aj škálovanie sa vzťahuje na snímanie postojov typu „JA V NAŠEJ ŠKOLE“.

	Dôležitosť	Uspokojenie	Aktivita	Očakávanie
	Hodnota je pre mňa:	Hodnota je u mňa:	Na dosiahnutie hodnoty je potrebné vyvinúť:	Očakávam, že:
5.	veľmi dôležitá	úplne uspokojená	mimoriadne úsilie	dôjde k významnému zlepšeniu
4.	dost dôležitá	dost uspokojená	veľké úsilie	dôjde k miernemu zlepšeniu
3.	ľahostajná	čiastočne uspokojená	priemerné úsilie	nedôjde ani k zlepšeniu ani zhoršeniu
2.	nedôležitá	neuspokojená	podpriemerné úsilie	dôjde k miernemu zhoršeniu
1.	úplne nedôležitá	úplne neuspokojená	minimálne úsilie	dôjde k veľkému zhoršeniu

Pokyny k administrácii dotazníka:

1. Odporúčame dotazník administrovať na spoločnom stretnutí. Je nevýhodné rozdať formuláre dotazníka s tým, že jednotlivci vypracujú odpovede na jednotlivé položky (napr. doma) a vyplnený dotazník odovzdajú.
2. Po rozdání formulárov dotazníka hodnotovej štruktúry školy požiadajte respondentov, aby si pozorne prečítali položky dotazníka a prediskutovali s administrátorom dotazníka interpretácie jednotlivých hodnôt vo Vašej organizácii.
3. Cieľom nie je nájsť teoreticky podkutú definíciu hodnoty, ale takú, ktorá je vo Vašej organizácii dobre akceptovaná. Teda nájsť formuláciu typu „v našej škole tejto hodnote rozumieme takto ...“
4. Postupne odkrývajte význam jednotlivých stĺpcov a ich škálovanie.
5. Podľa skúseností odhadujeme čas potrebný na vyplnenie dotazníka na 2 – 2,5 hod.

Dotazník učebných skúseností učiteliek a učiteľov

(Pavlov, 2019 in Pavlov, Krystoň, 2020)

Pre využitie metódy dotazníka uvádzame niektoré, ktoré sú využiteľné pri diagnostikovaní ich učebných potrieb. Nasledujúci dotazník je možné využiť ako diagnostický nástroj pre zisťovanie aktuálneho stavu v učení sa v piatich kategóriách. Môže poslúžiť učiteľom na vlastnú reflexiu, ale aj tým, ktorí diagnostikujú ich aktuálny stav a potreby v učení, aby pripravili vhodné učebné aktivity a intervencie na podporu. Ide o tieto kategórie:

C – schopnosť sústrediť sa, zamerať svoje úsilie na ciele (č. 4, 6, 11, 20, 31, 36);

P – schopnosť zvážiť vlastné potreby a vidieť dôsledky svojho učenia (č. 10, 12, 13, 19, 31, 33, 35);

M – schopnosť motivácie (č. 8, 15, 16, 26, 29, 32);

R – schopnosť sebadisciplíny, sebaregulácie (č. 1, 17, 21, 24, 30, 34);

E – schopnosť ovládať svoje emócie (č. 2, 7, 22, 23, 25, 28);

S – schopnosť sebadôvery, sebapoznania (č. 3, 5, 9, 14, 18, 27).

Rod (podčiarknite): mužský / ženský:

Pedagogická prax (doplňte roky):

Prosím, odpovedajte na uvedené položky a zakrúžkujte jednu možnosť odpovede, pričom:

1 – nikdy, 2 – zriedka, 3 – často, 4 – veľmi často, 5 – vždy.

1R	Dokážem sa na učebnú úlohu vždy plne sústrediť a dokončiť ju.	1	2	3	4	5
2E	Ak sa nenaplnia moje potreby v učení, ovládne ma frustrácia.	1	2	3	4	5
3S	Mám problém s rozhodovaním sa pri voľbe, čo sa mám vlastne učiť.	1	2	3	4	5
4C	Učenie je efektívnym nástrojom plánovania môjho profesijného rozvoja.	1	2	3	4	5
5S	Nároky, ktoré na seba kladiem, zodpovedajú mojim schopnostiam.	1	2	3	4	5
6C	Pri učení často strácam zo zreteľa pôvodné vytýčené ciele.	1	2	3	4	5
7E	V súvislosti s učením u mňa prevládajú pozitívne myšlienky a nálady.	1	2	3	4	5
8M	Pre vlastné učenie som vždy vysoko vnútorne motivovaný.	1	2	3	4	5
9S	Poznám svoje silné a slabé stránky v učení.	1	2	3	4	5
10P	Som pripravený kedykoľvek sa s tým, čo som sa naučil podeliť s kolegami.	1	2	3	4	5
11C	Viem identifikovať všetky zdroje potrebné k môjmu učeniu (IKT, texty a i.).	1	2	3	4	5
12P	Vždy som otvorený spätnej väzbe o výsledkoch môjho učenia sa.	1	2	3	4	5
13P	Učenie mi vždy pomôže lepšie rozumieť mojej práci a odhaliť možné chyby.	1	2	3	4	5

14S	Vždy si viem nájsť v ponuke poskytovateľov vhodný vzdelávací program.	1	2	3	4	5
15M	Nevzdávam sa cieľa, aj keď tomu, čo sa učím, najprv veľmi nerozumiem.	1	2	3	4	5
16M	Verím, že keď sa rozhodnem niečo naučiť, dokážem to.	1	2	3	4	5
17R	Viem si zorganizovať čas na učenie, aby som bol v učení efektívny.	1	2	3	4	5
18S	Vždy viem identifikovať prekážky, ktoré mi bránia v efektívnom učení.	1	2	3	4	5
19P	Pri výsledkoch učenia ma zaujíma spätná väzba od mojich kolegov.	1	2	3	4	5
20C	Viem si proces svojho učenia dôkladne naplánovať (čas, obsah i stratégie).	1	2	3	4	5
21R	Pri učení dokážem odolať vonkajším podnetom, ktoré by ma mohli zlákať.	1	2	3	4	5
22E	Dokážem ovládať svoj hnev, ak sa mi v učení nedarí.	1	2	3	4	5
23E	Ak sa niečo naučím, ovládne ma pocit sebauspokojenia a novej motivácie.	1	2	3	4	5
24R	Dokážem prekonať prekážky, ktoré bránia dosiahnutiu mojich cieľov v učení.	1	2	3	4	5
25E	Ak nedosiahnem ciele v učení, som nespokojný, hnevám sa hlavne na seba.	1	2	3	4	5
26M	K učeniu potrebujem spravidla vonkajší podnet (kolegovia, vedenie školy).	1	2	3	4	5
27S	Pri učení sa spolieham na pomoc a podporu kolegov.	1	2	3	4	5
28E	Dokážem pomenovať svoje emócie, ktoré pri učení prežívam.	1	2	3	4	5
29M	Učiť sa po celý pracovný život je prirodzenou súčasťou mojej motivácie.	1	2	3	4	5
30R	V režime dňa mám pevne vyhradený čas na učenie.	1	2	3	4	5
31C	Viem, aké mám vzdelávacie potreby (čomu sa ešte potrebujem učiť).	1	2	3	4	5
32M	Radšej sa učím v tíme spolu s kolegami.	1	2	3	4	5
33P	Výsledky učenia považujem za efektívne, ak ich viem aplikovať do výučby.	1	2	3	4	5
34R	Pri učení si odkladám niektoré úlohy na neskôr.	1	2	3	4	5
35P	Viem si overiť, či som skutočne vytýčené ciele v učení dosiahol.	1	2	3	4	5
36C	Spolieham sa na manažment organizácie, keď sa stanovujú ciele v učení.	1	2	3	4	5

Dotazník učiteľovho chápania výchovy
(Upravené podľa: Mareš, J. In: Gavora, P. 1996)

Predkladáme Vám niekoľko neukončených viet, ktoré sa týkajú práce učiteľa. Na základe vlastných skúseností ich doplňte tak, aby výstižne charakterizovali Váš osobný názor na vyučovanie. Odpovedajte sami za seba, neradíte sa s kolegami (kolegyňami), pretože každý človek má trochu iný pohľad na vyučovanie. Nás zaujíma práve ten Váš. Vyberte si, prosím, jeden predmet, ktorý učíte, napr. ten, ktorý Vám je najbližší alebo ho vyučujete najviac hodín v týždni. Tohto vyučovacieho predmetu sa budú týkať všetky Vaše odpovede. Ide o **vyučovací predmet**:

Dotazník je síce anonymný, kvôli jeho vyhodnoteniu potrebujeme poznať aspoň Vaše základné údaje.

Dátum:

Označte **počet rokov** pedagogickej praxe: 1-5 6-10 11-20 21-30 31 a viac

Škola, resp. stupeň školy, na ktorej teraz učíte:

Ste: muž žena

Dotazník slúži len na výskumné účely. Nedostane sa do rúk nadriadeným pracovníkom školy. Prosíme Vás preto o také odpovede, ktoré skutočne vystihujú Váš vlastný názor, sú stručné a pravdivé.

Ciele:

- V mojom predmete je najdôležitejšie, aby žiak ...
- Netrvám (ako niektorí iní učitelia) na tom, aby všetci žiaci v mojom predmete ...
- Pre život je najdôležitejšie, aby si z tohto predmetu žiaci odniesli ...
- Pre ďalšie ročníky musí žiak z môjho predmetu bezpodmienečne zvládnuť ...

Učivo:

- Je dobré, že autori osnov zaradili do tohto predmetu ...
- Zdá sa mi však, že väčšina žiakov nestačí v tomto predmete na ...
- Nezdá sa mi, ako sú v učebnici spracované tieto tematické celky ...
- Človek nevystačí len s tým, čo je uvedené v učebnici. Preto ...

Žiak, trieda:

- Na základe mojich skúseností môžem povedať, že žiaci v tomto ročníku obyčajne ...
- Trvám na tom, aby každý žiak v mojom predmete ...
- Neprekáža mi, keď žiak napríklad ..
- V každej triede sa nájde žiak, ktorý v mojom predmete nestačí na požiadavky osnov. Najčastejšou príčinou jeho neúspechu býva ...
- S talentovanými žiakmi to v mojom predmete nie je jednoduché, pretože ...
- Zatiaľ to s talentovanými žiakmi riešim tak, že ...
- Dobro sa mi učí v triedach, ktoré ...
- Prekáža mi však, keď niektorá trieda ...

Vyučovacie metódy:

- Obyčajne sprístupňujem učivo tak, že ...

- Osvedčil sa mi tento spôsob preverovania žiackych vedomostí ...
- Keď časť žiakov stále nerozumie tomu, čo sme prebrali, riešim to takto ...
- V každej triede bývajú žiaci, ktorí by mohli mať lepšie výsledky, ale sa neusilujú. Vyskúšal som, že na nich platí ...
- Stále nám odporúčajú nejaké nové metódy, moje stanovisko je, že ...

Učiteľ:

- Na základe súčasných skúseností by som povedal(a) učiteľovi, ktorý teraz začína učiť ... Najdôležitejšie je, aby si ...
- Nadriadení o mne hovoria, že ...
- Žiaci o mne hovoria, že...
- Domnievam sa, že v učiteľskej práci sa mi najviac darí ...
- Občas si uvedomujem, že najviac problémov mi robí ...

Okolie:

- Je veľa rodičov, ktorí si myslia, že škola ...
- Málokedy sa stane, aby rodičia ...
- S kolegami v zbore vychádzam ...
- Domnievam sa, že riaditeľ školy by si mal u učiteľov všímať predovšetkým ... a nie ...

Ďakujeme Vám za trpezlivosť pri vyplňovaní neobvyklého dotazníka. Možno, že ste zabudli na niečo dôležité. Keď chcete, môžete to napísať na tomto mieste:

Záznam z pozorovania

Záznam z pozorovania vyučovacej hodiny

(vhodné pre neštruktúrované pozorovanie)

Meno a priezvisko klienta:		
Škola/školské zariadenie:		
Dôvod realizovaného pozorovania:		
Cieľ pozorovania:		
Predmet vyučovacej hodiny:		
Téma a cieľ vyučovacej hodiny:		
Ročník:		
Dátum a čas realizovaného pozorovania:		
Etapa vyuč. hodiny a čas trvania	Vlastné pozorovanie -zamerané vzhľadom na cieľ pozorovania (činnosť učiteľa, činnosť žiakov...)	Poznámky
	Veľkosť tabuľky je potrebné prispôbiť.	

Celkové hodnotenie z pozorovania/príprava na spätnú väzbu

Veľkosť tabuľky je potrebné prispôbiť!
--

Záznam vypracoval (meno poradcu):

Dotazník na preferenciu atribútov edukácie

(Pavlov, Krystoň, 2020)

Vzdelávanie a učenie sa je prirodzenou súčasťou mojich ďalších životných plánov (hodnota)						
-3 rozhodne nesúhlasím	-2 nesúhlasím	-1 asi nesúhlasím	0 ani súhlas ani nesúhlas	+1 asi súhlasím	+2 súhlasím	+3 rozhodne súhlasím
Životná a praktická skúsenosť je vždy viac než teoretické vzdelávanie /učenie (výsledok)						
-3 rozhodne nesúhlasím	-2 nesúhlasím	-1 asi nesúhlasím	0 ani súhlas ani nesúhlas	+1 asi súhlasím	+2 súhlasím	+3 rozhodne súhlasím
Bez môjho vzdelania by som dnes nebol tým, kým som (výsledok)						
-3 rozhodne nesúhlasím	-2 nesúhlasím	-1 asi nesúhlasím	0 ani súhlas ani nesúhlas	+1 asi súhlasím	+2 súhlasím	+3 rozhodne súhlasím
Praktické skúsenosti sú dôležitejšie, lebo môžu nahradiť aj teoretické vzdelávanie (hodnota)						
-3 rozhodne nesúhlasím	-2 nesúhlasím	-1 asi nesúhlasím	0 ani súhlas ani nesúhlas	+1 asi súhlasím	+2 súhlasím	+3 rozhodne súhlasím
V škole som nemal možnosť ukázať, v čom som prakticky veľmi dobrý (proces)						
-3 rozhodne nesúhlasím	-2 nesúhlasím	-1 asi nesúhlasím	0 ani súhlas ani nesúhlas	+1 asi súhlasím	+2 súhlasím	+3 rozhodne súhlasím
U ľudí si viac vážim ich skúsenosti než to, aké majú dosiahnuté vzdelanie (hodnota)						
-3 rozhodne nesúhlasím	-2 nesúhlasím	-1 asi nesúhlasím	0 ani súhlas ani nesúhlas	+1 asi súhlasím	+2 súhlasím	+3 rozhodne súhlasím

Nie je nič praktickejšie, než dobrá teória (hodnota)						
-3 rozhodne nesúhlasím	-2 nesúhlasím	-1 asi nesúhlasím	0 ani súhlas ani nesúhlas	+1 asi súhlasím	+2 súhlasím	+3 rozhodne súhlasím
Ani tá najlepšia skúsenosť nenahradí dobré vzdelávanie (proces)						
-3 rozhodne nesúhlasím	-2 nesúhlasím	-1 asi nesúhlasím	0 ani súhlas ani nesúhlas	+1 asi súhlasím	+2 súhlasím	+3 rozhodne súhlasím

Dotazník individuálneho poradenstva v kontexte profesijného rozvoja klienta

Vážená klientka, vážený klient.

Prosím, venujte svoj čas vyplneniu tohto dotazníka. Tento dotazník vznikol pre potreby poskytovania poradenských služieb v oblasti profesijného rozvoja pedagogických a odborných zamestnancov. Jeho vyplnenie uľahčí a skráti diagnostický rozhovor, preto ho, prosím, vyplňte dôkladne. Všetky údaje, ktoré poskytnete, budú eticky spracované.

Ďakujem za spoluprácu.

Váš poradca.

1. Základné údaje o klientke/klientovi (identifikátory):

- Titul, meno a priezvisko, titul:
- Škola/školské zariadenie:
- Dĺžka praxe celkom:
- Dĺžka praxe v aktuálnom zariadení:
- Dosiahnuté vzdelanie (kvalifikačné, doplňujúce, rozširujúce):

2. Základné údaje o pracovnej pozícii:

- Kategória (podkategória) pedagogického/odborného zamestnanca, prípadne aprobácia:
 - Predtým (iné):
- Kariérový stupeň:
- Rok 1. atestácie a téma atestačnej práce:
- Rok 2. atestácie a téma atestačnej práce:
- Špecializačné pozície, ktoré klient/ka aktuálne zastáva:
 - Predtým (iné):
- Vedúce pozície, ktoré klient/ka zastáva:
 - Predtým (iné):
- Iné pozície, ktoré klient zastáva:
 - Predtým (iné):
- Klient/ka je aktuálne členom pracovného tímu (predmetové komisie, metodické združenia, kluby učiteľov, iný pracovný tím a pod.):
 - Tím 1:
 - Tím 2:
 - Tím 3:

3. Aké vzdelávania ste úspešne ukončili v posledných 5 rokoch (uvedte témy vzdelávaní):

- Aktualizačné:
- Inovačné:
- Špecializačné:
- Funkčné:
- Predatestačné:

4. Aké iné aktivity profesijného rozvoja ste absolvovali v posledných 5 rokoch:

- Formálne a neformálne vzdelávacie aktivity realizované školou, školským zariadením (okrem aktualizáčného vzdelávania, workshopy, interné semináre, prednášky, náčuvy a pozorovania...):
- Aké iné vzdelávania ste absolvovali vo svojom voľnom čase? (formálne aj neformálne vzdelávacie akcie, rôzne semináre, kurzy, workshopy, prednášky, diskusie, školenia...)
- V oblasti sebvzdelávania sa zameriavate na témy:
- Aké iné aktivity v rámci tvorivej činnosti realizujete? (publikačná činnosť, výskumná činnosť, umelecká činnosť, vytváranie didaktických prostriedkov a pomôcok, pracovných pomôcok a nástrojov, a pod.)
- Aké iné aktivity v oblasti svojho profesijného rozvoja realizujete? (koučovanie, mentoringové programy, kolegiálne učenie sa, akčný výskum, stáže, konferencie, a pod.)

5. Ktoré z uvedených vzdelávaní a rozvojových aktivít boli pre Vás najhodnotnejšie? (z položiek 3 a 4)

6. Ktoré z uvedených vzdelávaní a aktivít Vám pomohli zlepšiť svoju prax? (z položiek 3 a 4)

7. Práve absolvujete alebo v blízkom čase záväzne plánujete absolvovať vzdelávanie a iné rozvojové aktivity:

- V systéme formálneho vzdelávania (aktualizačné, inovačné, funkčné...):
- Atestačné konanie a predatestačné vzdelávanie:
- Interné vnútroškolské vzdelávacie aktivity:
- Mimo systém formálneho vzdelávania a vo svojom voľnom čase:
- Iná tvorivá činnosť a sebvzdelávanie:

8. Poslanie, vízia a ciele školy a školského zariadenia:

1.	Poznám poslanie, víziu a ciele školy a školského zariadenia, v ktorom pracujem.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
2.	Som stotožnená/ý a akceptujem poslanie školy a školského zariadenia, v ktorom pracujem.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
3.	Poznám ciele tímu, v ktorom pracujem, tím 1	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
4.	Som stotožnená/ý s cieľmi tímu 1:	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
5.	Poznám ciele tímu, v ktorom pracujem, tím 2	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
6.	Som stotožnená/ý s cieľmi tímu 2:	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím

7.	Poznám ciele tímu, v ktorom pracujem, tím 3	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
8.	Som stotožnená/ý s cieľmi tímu 3:	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím

Základné poslanie, vízia či ciele školy, v ktorej pracujem sú (stručne popíšte):

- Základné ciele tímu 1 sú (stručne popíšte):
- Základné ciele tímu 2 sú (stručne popíšte):
- Základné ciele tímu 3 sú (stručne popíšte):

9. Vaše osobné ciele v oblasti profesijného rozvoja:

Aké sú Vaše ciele v oblasti profesijného rozvoja?

Sú moje ciele v súlade s cieľmi školy? Škála 1 – 10 (nesúhlasím, súhlasím)

Sú moje ciele v súlade s cieľmi tímu, v ktorom som?

Tím 1: škála 1 – 10 (nesúhlasím, súhlasím)

Tím 2: škála 1 – 10 (nesúhlasím, súhlasím)

Tím 3: škála 1 – 10 (nesúhlasím, súhlasím)

10. Vaše osobné potreby v profesijnom rozvoji:

1 – aktuálne necítim potrebu sa v danej oblasti rozvíjať, 10 – cítim veľkú potrebu sa v danej oblasti rozvíjať.

1.	Priama pedagogická a odborná činnosť – zlepšenie sa v určitej oblasti, obsahová stránka.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Pedagogické kompetencie všeobecne – byť lepším PZ/OZ všeobecne, procesná stránka.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Moja špecializačná pozícia 1 (uvedte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Moja špecializačná pozícia 2 (uvedte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Moja špecializačná pozícia 3 (uvedte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Moja vedúca pozícia (uvedte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Moja pozícia v tíme 1 (uvedte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Moja pozícia v tíme 2 (uvedte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Moja pozícia v tíme 3 (uvedte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Iné 1 (doplňte).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Iné 2 (doplňte).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Hodnotenie svojich slabých miest:

- Čo mi v práci nefunguje?
- S čím som nespokojný?
- Čo by som mohol (učení) zmeniť, napraviť, vylepšiť?

12. Čo z toho je Vaša priorita? (z položiek 10 – 11)

Zoraďte Vaše 3 priority od najnaliehavejšej:

13. Aké stimuly Vás vedú k prof. rozvoju?

1.	Potreba byť stále v obraze.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
2.	Udržanie pracovného miesta.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
3.	Príkaz, nariadenie.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
4.	Legislatívne zmeny.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
5.	Zmena v škole a školskom zariadení – napr. vízia, integrácia, inklúzia.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
6.	Vlastná potreba robiť veci (svoju prácu) lepšie.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
7.	Sebareflexia, uvedomenie si svojich slabých miest.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
8.	Vízia profesijného rastu.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
9.	Atestácia.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
10.	Financie (príplatok).	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
11.	Otvorenosť k zmenám a inováciám.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
12.	Získanie špecializačnej pozície.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
13.	Získanie vedúcej pozície.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
14.	Udržanie pozície (vedúcej alebo špecializačnej).	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
15.	Zdolanie výzvy.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
16.	Dané vzdelávanie vnímam ako potrebné pre moju prácu.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
17.	Iné..... (uvedte).	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
18.	Iné..... (uvedte).	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi

14. Svoje vzdelávacie potreby viete:

1.	Naplniť sám seba vzdelávaním.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
2.	Naplniť sám tvorivou činnosťou.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
3.	Naplniť prostredníctvom vzdelávaní, ktoré poskytujú rôzne organizácie.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím

4.	Naplniť prostredníctvom vzdelávaní a vzdelávacích aktivít, ktoré realizuje môj zamestnávateľ.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
5.	Naplniť prostredníctvom výmeny skúseností medzi kolegami priamo v mojej škole (stretnutia, rozhovory, hospitácie, náčuvy, a pod.).	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
6.	Naplniť prostredníctvom výmeny skúseností medzi kolegami mimo mojej školy.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
7.	Naplniť prostredníctvom rôznych vzdelávacích akcií ako sú napr. konferencie, prednášky a pod.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
8.	Iné..... (doplňte).	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím

14. Ktoré z uvedeného preferujete (z položky 14)?

15. Vedenie školy, kolektív a podpora môjho profesijného rozvoja:

1.	Vedenie školy podporuje moju predstavu o profesijnom rozvoji.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
2.	Vedenie školy pravidelne zisťuje moje vzdelávacie potreby.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
3.	Vedenie školy so mnou konzultuje moje plány v oblasti ďalšieho profesijného rozvoja.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
4.	Vedenie školy vytvára priestor na výmenu skúseností medzi kolegami.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
5.	Vedenie tímu, ktorého som členom, podporuje môj profesijný rozvoj.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
6.	Prostredie v škole vnímam ako priaznivé pre profesijný rozvoj.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
7.	Medzi mnou a kolegami pravidelne prebieha výmena informácií a skúseností.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
8.	S kolegami mám zaužívané pravidelné stretávanie orientované na riešenie problémov vychádzajúcich z mojej praxe.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
9.	V mojom tíme funguje otvorená komunikácia pri riešení problémov rôzneho druhu.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím

10.	Vedenie školy alebo tímu ma oceňuje za môj tvorivý prístup a nápady.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
-----	--	--

Komentár k dotazníku:

- Úvodná etapa poradenského procesu začína vytvorením **kontraktu**, čiže úvodným rozhovorom o priebehu poradenského procesu. V tomto bode môžete klientovi ponúknuť dotazník (v tejto alebo v upravenej verzii). Prostredníctvom dotazníka získate široké spektrum informácií o klientovi za krátky čas.
- Spolu s dotazníkom môžete klientovi navrhnúť realizáciu osobnej **SWOT analýzy** a vyžiadať si k nahliadnutiu plán profesijného rozvoja a iné vhodné dokumenty (napr. portfólio). Takto získané informácie vytvoria dobrú bázu pre realizáciu poradenstva v profesijnom rozvoji.
- Následne po spracovaní týchto materiálov bude prebiehať doplňujúci **diagnostický rozhovor**, kde sa môže poradca bližšie dopytovať na zistenia, a taktiež bude prebiehať prioritizácia zistených potrieb a dohoda o nasledujúcom postupe.
- Dotazník je rozložený nasledovne: základné informácie o klientovi, edukačná minulosť a aktuálny stav v kontexte profesijného rozvoja, blízka naplánovaná budúcnosť v rámci prof. rozvoja (nemenná), súlad cieľov školy, tímu a jednotlivca, potreby a priority klienta, stimuly/motivácia k prof. rozvoju, a podpora jednotlivca k prof. rozvoju zo strany vedenia a prostredia ako celku.

Návrh pološtruktúrovaného rozhovoru s vedením školy v kontexte profesijného rozvoja školy ako celku

1. V čom je škola/školské zariadenie špecifické?
 - a) Aké má škola poslanie?
 - b) V čom je škola výnimočná, na čo sa orientuje, na čo sa zameriava?
 - c) Akú pridanú hodnotu vytvárate pre svojich žiakov a zamestnancov?
2. Akým smerom sa škola vyvíja (vízia, ciele, predstavy o budúcnosti a pod.)?
3. Aké sú rozvojové potreby školy?
4. Ako sa zabezpečuje súlad potrieb školy rozvojových potrieb školy a jej zamestnancov?
 - a) Ako sa zisťujú potreby zamestnancov?
 - b) Konzultuje vedenie školy so zamestnancami ich potreby?
 - c) Pozná vedenie školy ambície svojich zamestnancov v oblasti profesijného rozvoja?
5. Ako vzniká plán prof. rozvoja zamestnancov?
 - a) Kto sa podieľa na jeho tvorbe?
 - b) Ako sa plánujú vzdelávania?
 - c) Ako sa plánujú iné rôzne rozvojové aktivity?
6. Aké spôsoby profesijného rozvoja svojich zamestnancov preferuje vedenie školy? (formálne, neformálne, vnútroškolské, mimoškolské, tímové, individuálne...)
 - a) Aké spôsoby profesijného rozvoja preferujú zamestnanci školy?
7. Ako pracujú tímy v škole a akú majú podporu zo strany vedenia?
8. Ako vedenie školy podporuje učiacu sa atmosféru v škole?
 - a) Ako vedenie školy motivuje svojich zamestnancov k prof. rozvoju?
9. Kontroluje vedenie individuálne plány prof. rozvoja zamestnancov?
 - a) Sú plány formálne alebo sa reálne naplňajú?
 - b) Dostávajú zamestnanci spätnú väzbu na svoje plány prof. rozvoja?
10. Viete identifikovať najzávažnejšie problémy školy ako celku v oblasti plánovania a realizácie prof. rozvoja?

Anonymný dotazník pre jednotlivcov v skupinovom poradenstve

Dotazník pre zamestnancov školy, ktorej je poskytované skupinové poradenstvo, reflektuje rozhovor s vedením. Následne mapuje vnímanie profesijného rozvoja jednotlivcov.

1. Škola, školské zariadenie:

- Názov školy, školského zariadenia.:
- Popíšte, v čom je Vaša škola špecifická, aké je jej poslanie, čo škola poskytuje navyše Vám či žiakom:
- Stručne popíšte, kam Vaša škola smeruje:
- Stručne popíšte, aké najvýraznejšie vzdelávacie potreby má podľa Vás Vaša škola ako celok (celý kolektív):

2. Vedenie školy a podpora profesijného rozvoja jednotlivcov:

1.	Vedenie školy pravidelne zisťuje, aké mám problémy v praxi.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
2.	Vedenie školy pravidelne zisťuje, aké mám vzdelávacie potreby.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
3.	Vedenie školy vie, akým smerom sa potrebujem rozvíjať.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
4.	Vedenie školy pozná moje profesijné ambície.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
5.	Vedenie školy podporuje moju predstavu o vlastnom profesijnom rozvoji.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
6.	Som spokojná/ý s tým ako sa v škole plánujú externé vzdelávania.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
7.	Som spokojná/ý s tým ako sa v škole plánujú interné vzdelávacie a rozvojové aktivity.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
8.	Som spokojná/ý s tým, ako v škole prebieha vzájomná výmena informácií a skúseností.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
9.	V škole medzi kolegami prebieha pravidelná výmena skúseností.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
10.	V škole spolupracujeme v tímoch.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
11.	Vedenie školy vytvára priestor na výmenu skúseností medzi kolegami.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
12.	Vedenie tímu, ktorého som členom, podporuje môj profesijný rozvoj.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím

13.	V pracovných tímoch mám pravidelne priestor na vzájomné učenie sa a výmenu skúseností.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
14.	S kolegami mám zaužívané pravidelné stretávanie, orientované na riešenie problémov vychádzajúcich z mojej praxe.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
15.	V mojom tíme funguje otvorená komunikácia pri riešení problémov rôzneho druhu.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
16.	Vedenie školy podporuje vzájomné učenie sa kolegov.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
17.	Prostredie v škole vnímam ako priaznivé pre profesijný rozvoj.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
18.	Poznám ciele tímu, v ktorom pracujem.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
19.	Som stotožnená/ý s cieľmi tímu, v ktorom pracujem.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
20.	Vedenie školy ma motivuje k svojmu rozvoju.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
21.	Vedenie školy sa zaujíma o to, aký prínos majú pre mňa absolvované vzdelávacie aktivity.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
22.	Vedenie školy zaujíma, či reálne napĺňam svoj plán profesijného rozvoja.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
23.	Vedenie školy so mnou konzultuje môj plán profesijného rozvoja.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
24.	Vedenie školy na základe diskusie koriguje môj plán profesijného rozvoja.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
25.	Vedenie školy bez diskusie koriguje môj plán profesijného rozvoja.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
26.	Vedenie školy plne akceptuje mnou vytvorený plán profesijného rozvoja.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
27.	Vedenie školy ma oceňuje za môj tvorivý prístup a nápady.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
28.	Vedenie tímu, ktorého som platným členom, ma oceňuje za môj tvorivý prístup a nápady.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím

29.	Plánovanie profesijného rozvoja zamestnancov školy je výsledkom spoločnej práce vedenia a zamestnancov.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
-----	---	--

3. Moje osobné ciele a potreby v oblasti profesijného rozvoja:

Stručne popíšte Vaše osobné ciele v oblasti profesijného rozvoja:

1.	Moje ciele sú v súlade s cieľmi školy.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
2.	Som motivovaná/ý sa ďalej profesijne rozvíjať.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
3.	Som ochotná/ý sa profesijne rozvíjať v súlade s potrebami školy, v ktorej pracujem.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím

4. Vaše osobné potreby v profesijnom rozvoji:

1 - aktuálne necítim potrebu sa v danej oblasti rozvíjať, 10 - cítim veľkú potrebu sa v danej oblasti rozvíjať.

1.	Priama pedagogická a odborná činnosť – zlepšenie sa v určitej oblasti, obsahová stránka.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Pedagogické kompetencie všeobecne – byť lepším PZ/OZ všeobecne, procesná stránka.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Moja špecializačná pozícia 1 (uvedte).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Moja špecializačná pozícia 2 (uvedte).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Moja špecializačná pozícia 3 (uvedte).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Moja vedúca pozícia (uvedte).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Moja pozícia v tíme 1 (uvedte).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Moja pozícia v tíme 2 (uvedte).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Moja pozícia v tíme 3 (uvedte).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Iné 1 (doplňte).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Iné 2 (doplňte).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Aké stimuly Vás vedú k prof. rozvoju?

1.	Vízia profesijného rastu.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
2.	Udržanie pracovného miesta.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
3.	Príkaz, nariadenie.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
4.	Legislatívne zmeny.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
5.	Zmena v škole a školskom zariadení – napr. vízia, integrácia, inklúzia.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
6.	Vlastná potreba robiť veci (svoju prácu) lepšie.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
7.	Sebareflexia, uvedomenie si svojich slabých miest.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
8.	Financie, príplatok.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
9.	Atestácia.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
10.	Potreba byť stále v obraze.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
11.	Otvorenosť k zmenám a inováciám.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
12.	Získanie špecializačnej pozície.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
13.	Získanie vedúcej pozície.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
14.	Udržanie pozície (vedúcej alebo špecializačnej).	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
15.	Zdolanie výzvy.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
16.	Dané vzdelávanie vnímam ako potrebné pre moju prácu.	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
17.	Iné..... (uved'te).	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi
18.	Iné..... (uved'te).	vôbec 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 veľmi

6. Svoje vzdelávacie potreby viete:

1.	Naplniť sám sebvzdelávaním.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
2.	Naplniť sám tvorivou činnosťou.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
3.	Naplniť prostredníctvom vzdelávaní, ktoré poskytujú rôzne organizácie.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
4.	Naplniť prostredníctvom vzdelávaní a vzdelávacích aktivít, ktoré realizuje môj zamestnávateľ.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
5.	Naplniť prostredníctvom výmeny skúseností medzi kolegami priamo v mojej škole (stretnutia, rozhovory, hospitácie, náčuvy, a pod.).	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
6.	Naplniť prostredníctvom výmeny skúseností medzi kolegami mimo mojej školy.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím

7.	Naplniť prostredníctvom rôznych vzdelávacích akcií ako sú napr. konferencie, prednášky a pod.	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím
8.	Iné..... (doplňte).	nesúhlasím 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 súhlasím

7. Ktoré z uvedeného preferujete (z položky 6)?

Príklad priebehu poradenského rozhovoru s doporučenými intervenciami

(upravené podľa Šupa, Kremláčková)

1. Fáza: prieskum klientovej situácie. Kde sa klient nachádza? Aké je jeho pranie?

Kde a od čoho začať, dozvedieť sa od klienta dôležité informácie, čo potrebujeme k tomu, aby sme mu mohli byť nápomocní svojimi intervenciami.

Príklad otázok: S čím ste za mnou prišli? V čom Vám môžem byť nápomocný? Čo by sme spolu mohli riešiť? Čo Vás sem priviedlo? Čo očakávate od nášho stretnutia? S čím chcete začať pracovať ako prvým?/O čom sa chcete rozprávať ako o prvom? Aké riešenia ste už vyskúšali? Ako to fungovalo? Čo si myslíte, že by som mal/a ešte vedieť, aby som Vám mohol/la pomôcť? Je to všetko, čo je dôležité? Je toto to najdôležitejšie? Môžem sa Vás takto vypytovať? Je to pre Vás OK? Môžeme pokračovať v rozhovore?

2. Fáza: pomenovanie a stanovenie cieľov.

Skúmanie možnosti cieľov a voľba cieľov.

Príklad otázok: Čo by ste chceli dosiahnuť? Čo by podľa Vás Vašu situáciu vyriešilo? Čo by ste potrebovali, aby ste situáciu lepšie zvládli? Čo by sa muselo stať, aby sa Váš problém vyriešil? Čo je cieľom nášho rozhovoru? Kam by ste chceli, aby to ďalej smerovalo? Čo je pre Vás v tejto situácii Vaším cieľom? Ako Vám v tom môžem byť nápomocný? Predstavte si, že ste svoj cieľ dosiahli, ako by Váš život vyzeral? Čo by to pre Vás znamenalo? Tak, teraz sme hovorili o mnohých veciach, ktorú ste si nakoniec vybrali, že bude Vaším cieľom? Rozhodnete sa teraz, alebo sa rozhodnete doma? Čo potrebujete k tomu, aby ste sa mohli rozhodnúť? Čo Vám bráni rozhodnúť sa? Teraz to vyzerá, že ste sa rozhodli, je to tak? Tak toto je Vaše rozhodnutie, vnímam to správne?

3. Fáza: Plánovanie akcie.

Ako sa tam klient dostane (postupné kroky), zvažovanie rôznych možností.

Príklad otázok: Aký prvý krok vykonáte, aby ste sa priblížili k ...? Čo musíte urobiť ako prvé aby ste ...? Čo urobíte potom? A potom? Kedy začnete? Hovoríte teraz o tom, čo musíte urobiť, aby ste dosiahli svoj cieľ, myslíte, že by bolo možné skúsiť aj niečo iné? A čo? Myslíte, že sa k svojmu cieľu môžete dostať aj inak, než ako si to teraz plánujete? A ako? Väčšinou býva užitočné začať od toho najjednoduchšieho, čo je teda **najjednoduchšie v tomto prípade?**

4. Fáza: uzatvorenie rozhovoru. Zhodnotenie rozhovoru, spolupráce a rozlúčenie sa.

Príklad otázok: Náš čas vypršal, budeme končiť. Chcem sa ešte opýtať, či to bol pre Vás užitočný rozhovor? A v čom? Dostali sme sa k tomu, čo ste potrebovali prebrať? Do konca nám ostáva 5-10 minút, chcel/a by som sa opýtať, či sme prebrali to, čo ste potrebovali a ako bol pre Vás náš rozhovor užitočný? Čo si z nášho stretnutia odnášate? Tak dnes sme prebrali to a to (poradca zopakuje k čomu s klientom dospeli), chcem sa opýtať, čo pre Vás z toho dnes bolo najdôležitejšie? Myslíte si, že by bolo potrebné ešte jedno stretnutie alebo sme to dnes zvládli? Hm, tak sa pre dnešok rozlúčime, dovidenia. Hm, takže dnes končíme, prajem veľa síl a úspechov.

Stratégie koučovacích rozhovorov – GROW, SMARTER, ADAPT, KVAK

(spracované a doplnené podľa Cipro, 2015, s. 112 - 114).

GROW

GROW	Stratégiu GROW (v preklade rast) dodnes vnímame ako jednu z najrozšírenejších a najpoužívanejších. Autorom tejto stratégie je Whitmore (2019 a jeho staršie publikácie).
G (goals)	Stanovenie cieľov, teda to, čo chce klient dosiahnuť. Pri stanovení cieľa sa prihliada na to, aby bol cieľ SMART, prípadne SMARTER.
R (reality)	Fáza rozhovoru slúži na zmapovanie aktuálneho stavu, či je daný problém v riešení, ako ovplyvňuje koučovaného, či už problém riešil a ako, či to bolo úspešné a pod.
O (options)	Hľadanie možností riešenia, rozhovor sa zameriava na možné riešenia a výber toho najvhodnejšieho.
W (will)	Zostavenie akčného plánu. Poslednou fázou rozhovoru je zostavenie plánu a určenie jednotlivých krokov k dosiahnutiu vytýčeného cieľa. Armstrong (2007) uvádza, že táto fáza môže byť vnímaná aj ako wrapping up, čiže zhrnutie, pričom k nemu dochádza vtedy, keď je klient odhodlaný k akcii, teda k riešeniu problému.

SMARTER

Podľa našej mienky, je možné túto stratégiu využiť najmä pri hľadaní cieľov, vízií, možného rastu a rozvoja klienta v poradenskom procese. Teda hľadanie toho, čo chce náš klient dosiahnuť.

SMARTER	Cipro (2015) uvádza model SMARTER ako samostatnú stratégiu koučovania. Uvádza, že ide o postup, ktorý ešte viac rešpektuje jedinečnosť klienta, predovšetkým v oblasti motivácie. Často sa však spája so stratégiou GROW, najmä v bode hľadania či stanovenia cieľa. Pôvodným autorom klasifikácie SMART cieľa (v preklade chytrý, šikovný cieľ) je G. T. Dornan (1981). Táto klasifikácia cieľa je značne spopularizovaná a jednotlivé písmená, čiže charakteristiky cieľa, sa štandardne (s malými obmenami) vykladajú nasledovne (spracované a doplnené podľa Temiaková a kol., 2020; Cipro, 2015):
S (specific)	Špecifický: Cieľ by mal byť čo najviac špecifický, konkrétny, jasne a zrozumiteľne definovaný.
M (measurable)	Merateľný: Cieľ by mal byť merateľný. Pri ťažšie merateľných cieľoch je vhodné použiť škálovanie alebo percentuálne určiť mieru zlepšenia.

A (acceptable, achievable)	Akceptovateľný, dosiahnuteľný, prijateľný: Temiaková a kol. (2020) uvádzajú, že akceptovateľnosť cieľa môžeme vidieť vo viacerých rovinách. Prvá úroveň je, či je cieľ akceptovateľný pre samotného klienta (individuálna úroveň), či ho bude môcť dosiahnuť. Druhá úroveň sa týka organizácie (inštitucionálna úroveň), či je cieľ vzdelávania prijateľný pre organizáciu, či je v súlade s jej cieľmi a stratégiou. Posledná úroveň (morálna úroveň) hovorí o tom, či je cieľ v súlade napr. s legislatívou, etikou, morálkou a pod.
R (realistic, relevant)	Reálny, relevantný.
T (time specific, trackable)	Termínovaný, časovo špecifický, časovo ohraničený, sledovateľný. Časovo náročné ciele je vhodné rozdeliť na čiastočné ciele.
E (energy fulfilled, exciting goals)	Nabitý energiou, emocionálny, aktivizujúci, motivačný.
R (recorded)	Zaznamenaný, písomne vyjadrený.

ADAPT

ADAPT	Stratégiu koučovania ADAPT autor Briche (in Cipro, 2015, s. 113 - 114) chápe nasledovne:
A (assess current performance)	Posúdenie aktuálneho stavu, aktuálnej výkonnosti. Klient hodnotí svoju aktuálnu úroveň pracovnej výkonnosti, spôsob, akým svoju výkonnosť dosiahol, akú používa taktiku, stratégiu a štýl. Posudzujú sa aj motivačné prvky výkonnosti, ako sa klient pri práci cíti, podľa čoho svoj výkon meria. Hľadajú sa merítka objektívnej a subjektívnej povahy, ktoré pomôžu klientovi presnejšie stanoviť ciele.
D (develop a plan)	Rozvíjanie plánu. Klient definuje svoje ciele, mieru zlepšenia a termíny plnenia čiastkových cieľov.
A (act on the plan)	Konať podľa plánu. Pokiaľ klient s plánom súhlasí, tak ho môže začať realizovať. Klient postupuje konkrétne bod po bode tak, ako si v predchádzajúcej fáze svoje kroky stanovil.
P (progress check)	Kontrola pokroku. Klient sám hodnotí svoje úspechy či neúspechy podľa vymedzených míľnikov. Preventívna kontrola je tu efektívnejšia, pretože bráni vzniku chýb už v ich začiatkoch. Kouč kontroluje sebakontrolu klienta.
T (tell and ask)	Hovoriť a pýtať sa. Kouč získava informácie ohľadne spokojnosti s plnením cieľov, ohľadom ich zmysluplnosti, motivuje klienta vzhľadom k čiastkovým cieľom. Ak sa objavia nové ciele, nové možnosti zlepšenia, diskutuje sa znovu celý proces od počiatku.

KVAK

KVAK	Britskí autori Fleming a Taylor (in Cipro, 2015, s. 114) uvádzajú štyri základné kroky pri praktickej realizácii koučovania, popisujú ich akronymom KVAK:
K – kompetencie	Zistenie kompetencií, kedy kouč diagnostikuje súčasnú úroveň výkonu či získava popis vzniknutých problémov. Cieľom je nielen vyhnúť sa okamžitému impulzívnemu riešeniu a poskytovaniu rád a pokynov, ale predovšetkým zmapovať aktuálnu situáciu.
V – výsledky	Stanovenie očakávaných výsledkov, teda cieľov, kedy kouč s klientom určujú ciele a vízie, ktoré klienta motivujú.
A – akcia	Určenie akcie, kedy si klient stanoví taktiku a začne konať konkrétne činy k dosiahnutiu daných cieľov.
K – kontrola	Stanovenie kontrolných aspektov, kedy kouč pomáha klientovi používať spätnú väzbu pre posúdenie jeho výkonu v porovnaní s očakávanými výsledkami. Ak klient zistí, že chyba bola v nesprávne stanovených cieľoch, tak neostáva iné, ako ich prehodnotiť.

Príklady vhodných koučovacích otázok využiteľných v poradenskom rozhovore v súlade so štruktúrou GROW

(spracované a inšpirované podľa Podaná, 2012)

Otázky zamerané na cieľ klienta a jeho motiváciu:	Na čom budeme pracovať? V čom spočíva vaša situácia? Aká je vaša predstava? Čo vás k tomu vedie? Aká je vaša motivácia? Čo by ste chceli dosiahnuť? Čo potrebujete vyriešiť? Aké prekážky potrebujete prekonať?
Otázky na preverenie aktuálneho stavu:	Ako to robíte teraz? Môžete to popísať? Čo funguje? Ako to vypadá? Ako na to reaguje okolie? Ako to ovplyvňuje Vašu prácu, komunikáciu, fungovanie? Aké faktory ovplyvnili Vaše rozhodovanie? Aký výsledok dostávate, keď to robíte týmto spôsobom?
Hľadanie pozitívneho a efektívneho konania v minulosti:	Bola niekedy v minulosti situácia, kedy to fungovalo? Kedy to bolo ideálne? Čo tam bolo inak? Aký to malo výsledok? Čo to pre vás znamená? Je niekto vo Vašom okolí, komu sa darí? Ako to robí?
Otázky na hľadanie možností:	Aké cesty k splneniu tejto úlohy sa Vám ponúkajú? Aké cesty k splneniu tejto úlohy existujú? Aká cesta je podľa Vás ideálna? Aké máte ďalšie možnosti? Čo by bolo najlepšie urobiť? Aká cesta je podľa Vás najefektívnejšia?
Otázky pre prípravu plánu riešenia problému:	Čím začnete? Čo bude váš prvý krok? Koľko času tomu budete venovať? Kedy to bude? Do kedy budete s týmto krokom hotový? Aké zdroje budete potrebovať? Aké budú kritéria Vášho rozhodovania? Ktoré rozhodnutie si vyberiete? Akým spôsobom si skontrolujete, že toto riešenie je správne? Aké meradlo svojich pokrokov si zvolíte? Ako budete tento postup používať?

Strom mojej osobnosti

(Baum test)

Čas: 20 minút

Oblasť rozvoja: sebazpoznanie, sebareflexia, sebarozvoj

Cieľ: Zistiť charakterové vlastnosti svojej osobnosti na základe kresby stromu.

Pomôcky: čistý papier A4, ceruzka, pastelky

Popis: Úlohou študentov je za 10 minút nakresliť ľubovoľný listnatý strom. Metóda baum testu hovorí, že pri jeho kresbe človek vytvára symbolický obraz toho, ako vidí samého seba. Vyjadruje skryté postoje, odhaľuje minulosť, ale aj budúcnosť. Človek zo svojho vedomia vytiahne na povrch predstavu, akú o sebe má. Keďže strom nakreslí pravdepodobne každý človek úplne inak, posudzuje sa celá kresba so všetkým detailmi.

V rámci interpretácie sa sleduje nasledovné:

- Posudzuje sa kresba ako celok – celkový dojem, spôsob prevedenia, sleduje sa, čo v kresbe dominuje
- Umiestnenie a veľkosť kresby
- Ťah, tlak, spôsob nakreslenie čiary
- Posúdenie zrelosti kresby – sleduje sa prítomnosť infantilných znakov
- Symboly
- Detaily
- Napojenie a zakončenie vetvy a kmeňa

Umiestnenie kresby:

- v ľavej časti – zameraný na seba, introvertnosť, hlbavosť
- v pravej časti = vzťah k druhým, k vonkajšiemu svetu, schopnosť prispôbiť sa

Veľkosť kresby:

- malá – nízke sebavedomie, prejav opatrnosti, neistoty
- zaplnený celý priestor – snaha všetko obsiahnuť, kompenzácia pocitu nedostatočnosti
- presahujúce okraje (väčšinou horný okraj) – nezrelosť, neadekvátne ciele, človek neprijíma obmedzenia

Tlak:

- silný tlak – energickosť, rozhodnosť, odolnosť voči záťaži
- slabý tlak – citlivosť, jemnosť, precitlivenosť, slabá vôľa

Ťah:

- roztrasená čiara – úzkosť
- pevné ťahy – rozhodnosť, istota
- pomalý ťah – pasivita, nerozhodnosť
- časté opravy – neistota, labilita, dôležité všímať si, aká časť kresby sa často opravuje

Šrafovanie, vymal'ovanie: výtvarná štylizácia, dôsledok snahy zamaskovať nepodarené časti kresby, prejav neistoty

Ročné obdobie krajiny okolo stromu: súvisí s emocionálnym nastavením človeka, ktorý kreslí a jeho temperamentom.

- jar, leto – sangvinik, optimista
- jeseň a zima – podľa spracovania, obdobie regresie, straty, smútku alebo naopak duševnej zrelosti

Veľkosť stromu vzhľadom na plochu papiera: priemerná veľkosť je 70%. Väčší či menší strom sa hodnotí ako veľké alebo malé písmo, teda prehnaná alebo nedostatočná sebadôvera.

Proporcie kmeňa a koruny: štandard je 1:1 (hovorí o prevahe inštinktívnych alebo intelektuálnych tendencií)

Korene: sleduje sa, či sú korene dobre zakorenené (hovorí to o stabilite) alebo naopak (signalizujú labilitu, ale aj to sa dá kreatívne využiť). Záleží teda od ich nakreslenia a pomerov k ďalším častiam stromu. Sú symbolom stability, tradície a minulosti. Dalo by sa konštatovať, že čím sú hlbšie a rozvetvenejšie, tým lepšie. Znamená to totiž, že kresliaci má dobré sociálne základy a rodinné väzby, cíti sa istejší. Pokiaľ korene na obrázku chýbajú, nemusí to znamenať nič strašné. Ak ich však kresliaci len naznačí alebo sú slabé, môže to hovoriť o jeho labilnejšej povahe.

Kmeň: odolnosť, stabilita

- široký – ťažkopádnosť, praktickosť, nezrelosť
- zúžený – úzkosť

Akékoľvek diery či odseknuté vetvy na kmeni bývajú znakom traumatizujúceho zážitku, ktorý človeka hlboko poznačil. Čím je poranenie stromu vyššie, tým je trauma čerstvejšia.

Koruna: postavenie vo svete, uzavretie sa

- košatá a pravidelná koruna – poukazuje na vitalitu a harmonický prístup k životu
- otvorená koruna – môže znamenať otvorenosť a prístupnosť, ale otvorená koruna z vetiev poukazuje na pretváрку
- uzavretá koruna s oblúčikmi okolo vetiev – signalizuje zachovanie odstupu pred druhými a formálnosť.
- koruna s plodmi či kvetmi – naznačuje sentimentálnejšiu a možno aj trochu povrchnejšiu osobnosť, ktorá však má radosť zo života a sklon k pôžitkárstvu

Vetvy: vnútorné usporiadanie osobnosti

- špicaté – naznačujú agresivitu
- jemné – známka empatie

- príliš tenké – ostýchavosť

Tvár nakreslená v strome, prvky človeka v strome, zlomené vetvy, začernená kresba: **znaky duševných porúch**

Pridané prvky nad rámec zadania (vtáky, hniezda, búbky, kvety): prejav hravosti, zmyslu pre humor alebo zakrývanie neistoty (záleží do kontextu). Tú však možno detekovať najmä v súvislosti s tým, ak je prvok navyše akousi „záplatou“, maskovacím manévrom pre nevydarenú časť kresby. Podobne možno interpretovať aj šrafovanie či vymaľovanie častí stromu, pokiaľ je to akýsi spôsob opravy kresby. Pokiaľ sú však vetvy vyslovene holé, je to prejav vážnosti až strohosti.

Reflexívne otázky:

Stotožňujete sa s charakterovými vlastnosťami, ktoré Vám podľa kresby vyšli?

Vnímate aj ostatní túto osobu tak, ako jej vyšiel opis charakterových vlastností podľa kresby?

Ako by ste sa charakterizovali Vy, ak sa nestotožňujete s charakterovými vlastnosťami podľa opisu stromu?

Je niečo, čo Vás z opisu Vášho charakteru prekvapilo?

Pri akých činnostiach by ste túto aktivitu mohli využiť? S akou vekovou skupinou?

Ak ste už niekedy tento test v minulosti absolvovali, vyšli Vám tie isté charakterové vlastnosti alebo sa niečo zmenilo?

podľa:

[https://cs.iq-test24.com/clanky-o-iq/psychotesty-kresba-](https://cs.iq-test24.com/clanky-o-iq/psychotesty-kresba-stromu.html?fbclid=IwAR2JUDcSgEjvjWXgZGGar2c7YYZtrhczs3l0gVri5EHyPGdccmdaP3_BPyc)

[stromu.html?fbclid=IwAR2JUDcSgEjvjWXgZGGar2c7YYZtrhczs3l0gVri5EHyPGdccmdaP3_BPyc](https://karierainfo.zoznam.sk/cl/1000139/1764523/BAUM-TEST-na-pohovore--Vyskusajte-si-ho--toto-nim-chce-personalista-zistit)

<https://karierainfo.zoznam.sk/cl/1000139/1764523/BAUM-TEST-na-pohovore--Vyskusajte-si-ho--toto-nim-chce-personalista-zistit>

<https://www.krasaastyl.sk/psychologicky-test-osobnosti-prezradi-o-tebe-vela-aj-na-pracovnom-pohovore/>

UČEBNÉ ŠTÝLY

Vedomosti získavame rozličnými spôsobmi. Niektorí sa lepšie a rýchlejšie naučia vtedy, ak si niečo prečítajú, druhí to potrebujú počuť, tretímu pomáhajú obrázky či tabuľky. Je dôležité poznať, ako sa učíme, ako sa učia naši študenti a hľadať možnosti, ako im na ich ceste k osvojovaniu nových poznatkov napomôcť.

VARK

Dotazník na zistenie učebných štýlov založených na zmyslových preferenciách

(The VARK Questionnaire, Fleming, N.)

Dotazník obsahuje 13 otázok opisujúcich bežné životné situácie. Každá otázka ponúka 3 až 4 odpovede. Zakrúžkujte odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje Vaše reakcie, ak by ste mali riešiť príslušnú situáciu. Môžete zakrúžkovať aj viac odpovedí, ak vystihujú Vaše reakcie. Ak niektorá otázka dotazníka obsahuje opis životnej situácie, ktorú si neviete predstaviť, vynechajte túto položku a nekrúžkujte žiadnu ponúkanú odpoveď.

Na jednotlivé otázky dotazníka neexistujú správne, dobré ani nesprávne či zlé odpovede. Preto ho vyplňte úprimne, čestne a zodpovedne.

1. Predstavte si, že sa rozprávate so svojím dobrým známym, ktorý je vo Vašom meste cudzincom, je ubytovaný v hoteli a má prenajaté auto. Chcel by Vás neskôr navštíviť vo Vašom byte. Akým spôsobom by ste mu vysvetlili, ako sa dostane z hotela do Vášho bytu?

- a) Nakreslil/a by som mu na papier mapu, kadiaľ má ísť.
- b) Vysvetlil/a by som mu (povedal/a, opísal/a), kadiaľ má ísť, napísal/a by som mu na papier pokyny (nie mapu), kadiaľ má ísť.
- c) Prišiel/prišla by som pre neho a odviezol by som ho svojím autom.

2. Nie ste si istý, či názov ulice vysloviť s dlhým á Jirásková, alebo s krátkym a Jiráskova. Čo by ste urobili, aby ste názov ulice vyslovili správne?

- a) Vyhľadal/a by som si správnu výslovnosť v slovníku.
- b) Napísal/a by som si v svojej predstave (v duchu) oba varianty a vybral/a by som si ten, ktorý by sa mi lepšie páčil.
- c) Vyslovil/a by som v duchu názov ulice s krátkym a i dlhým á a vybral/a by som si ten variant, ktorý by mi lepšie znel v ušiach.
- d) Napísal by som oba varianty názvu ulice na papier a vybral by som si ten podľa toho, ktorý variant by sa mi lepšie páčil.

3. Chystáte sa na poznávací zájazd s priateľom. Práve ste dostali z cestovnej kancelárie pokyny aj s trasou zájazdu. Ako by ste zareagovali?

- a) Zatelefonoval/a by som ihneď priateľovi a povedal mu to.
- b) Poslal/a by som mu kópiu pokynov a trasy zájazdu.
- c) Ukázal/a by som mu na mape jednotlivé miesta, ktoré navštívime.
- d) Porozprával by som mu, čo chcem robiť na každom mieste, ktoré navštívime.

4. Chceli by ste uvariť nejaké dobré jedlo pre Vašu rodinu. Ako by ste postupovali?

- a) Navaril/a by som už odskúšané jedlo, na ktoré už nepotrebujem recept.
- b) Listoval/a by som si v kuchárskej knihe a jedlo by som vybral/a podľa obrázku.

c) Vyhľadal/a by som v kuchárskej knihe nejaký špeciálny recept.

5. Na Vaše pracovisko prišla skupina pracovníkov z družobného pracoviska, ktoré je vo vzdialenom meste. Mali by ste sa týmto pracovníkom venovať. Chceli by sa od Vás dozvedieť niečo o prírodných krásach v okolí Vášho mesta. Ako by ste zareagovali?

- a) Ukázal/a by som im prírodné krásy priamo na tvári miesta.
- b) Ukázal/a by som im fotografie a diapozitívy, na ktorých sú prírodné krásy.
- c) Dal/a by som im propagačnú brožúrku opisujúcu prírodné krásy.
- d) Porozprával/a by som im o prírodných krásach.

6. Chcete si kúpiť nový CD prehrávač. Čo okrem ceny najviac ovplyvní Váš výber?

- a) Predavač, ktorý mi povie všetko, čo chcem vedieť o CD prehrávači.
- b) Prečítanie detailov o CD prehrávači v príručke k prehrávaču.
- c) Skúška ovládania CD prehrávača a počúvanie CD.
- d) Dizajn (vzhľad) CD prehrávača.

7. Skúste si spomenúť, ako ste sa učili pracovať s počítačom, hrať nejakú počítačovú hru, obsluhovať nejaký nový prístroj (napr. vysávač, kuchynský mixér) alebo obsluhovať mobilný telefón. Akým spôsobom ste sa naučili najlepšie vykonávať príslušnú činnosť?

- a) Podľa diagramov, schém, obrázkov uvedených v príručke.
- b) Podľa písomného návodu uvedeného v príručke.
- c) Počúvaním inej osoby, ktorá mi vysvetlila postup činnosti.
- d) Manuálnou činnosťou, skúšaním ako to správne robiť.

8. Máte problémy so zrakom. Od očného lekára by ste chceli vysvetlenie Vašej choroby v podobe:

- a) Aby mi povedal, čo mi je.
- b) Aby mi ukázal na obrázku, diagrame, v čom spočíva porucha môjho zraku.
- c) Aby mi ukázal poruchu môjho zraku na modeli oka.

9. Chcete sa naučiť používať nový počítačový program na Vašom počítači. Akým spôsobom je pre Vás najvýhodnejšie sa to naučiť?

- a) Sadnem si k počítaču, pokúsim sa spustiť program a zvládnuť ho podľa príslušných pokynov na obrazovke.
- b) Prečítam si najprv príslušnú príručku, v ktorej je práca s programom opísaná.
- c) Zatelefonujem priateľovi, aby mi vysvetlil, čo mám robiť.

10. Ubytovali ste sa v hoteli v cudzom meste, máte prenajaté auto a chceli by ste navštíviť priateľa, ktorého adresu nepoznáte a nevíete, ako sa k nemu dostať. Čo by ste chceli, aby Váš priateľ urobil?

- a) Nakreslil mi mapu, ako sa mám k nemu dostať.

- b) Povedal mi inštrukcie, ako sa mám k nemu dostať.
- c) Napísal mi na papier inštrukcie, ako sa mám k nemu dostať.
- d) Prišiel si ma vyzdvihnúť do hotela a odviezť ma jeho autom.

11. Chcete si kúpiť určitú učebnicu. Čo okrem ceny najviac ovplyvní Váš výber?

- a) Že jej kópiu som už pri učení používal.
- b) Porozprával mi o nej priateľ.
- c) Rýchle prečítanie niektorých častí knihy.
- d) Vzhľad knihy, jej formálna stránka (farebnosť, obálka, tlač a podobne).

12. V kine premietajú nový film. Na základe čoho sa rozhodnete pozrieť si ho?

- a) Počul som v rádiu reportáž o filme.
- b) Čítal som kritiky o filme.
- c) Videl som reklamné zábery z filmu.

13. Máte radi učiteľa, ktorý na vyučovaní:

- a) Používa učebnicu, príručky, rozdáva písomné materiály, v ktorých je učivo prezentované.
- b) Používa diagramy, schémy, vývojové diagramy.
- c) Organizuje laboratórne práce, cvičenia, exkurzie.
- d) Diskutuje so študentmi.

Vyhodnotenie dotazníka:

1. Spočítajte si všetky odpovede, ktoré ste v dotazníku zaškrtili.
2. V danej schéme zakrúžkujte a potom spočítajte všetky odpovede, ktoré ste v dotazníku zaškrtili:

V – vizuálny – neverbálny (zrakovo-obrazový) učebný štýl 1a, 2b, 3c, 4b, 5b, 6d, 7a, 8b, 10a, 11d, 12c, 13b spolubodov

A – auditívny (sluchový) učebný štýl 1b, 2c, 3a, 4c, 5d, 6a, 7c, 8a, 9c, 10b, 11b, 12a, 13d spolubodov

R – vizuálny – verbálny (zrakovo-slovný) učebný štýl 1c, 2a, 3b, 5c, 6b, 7b, 9b, 10c, 11c, 12b, 13a spolubodov

K – kinestetický (pohybový) učebný štýl 1d, 2d, 3d, 4a, 5a, 6c, 7d, 8c, 9a, 10d, 11a, 13c spolubodov

3. Odpočítajte od najvyššieho počtu bodov, ktoré ste v jednom z riadkov dosiahli, postupne počty bodov v ostatných riadkoch.

4. Porovnajzte číselné hodnoty jednotlivých rozdielov s hodnotami uvedenými v tabuľke:

Celkový počet odpovedí	Veľmi silná preferencia	Stredne silná preferencia	Mierna preferencia
do 16	4 a viac	3	2
17 – 22	5 a viac	4	3
23 – 30	6 a viac	5	4

nad 30	7 a viac	6	5
--------	----------	---	---

5. Ak je rozdiel väčší alebo rovný ako hodnota uvedená v príslušnom riadku tabuľky, vyberte ten riadok tabuľky, ktorý zodpovedá celkovému počtu odpovedí, preferujete (silne, stredne, mierne – podľa toho, akú hodnotu uvedenú v tabuľke rozdiel prevyšuje) ten učebný štýl, v ktorom ste dosiahli najvyšší počet bodov v porovnaní s príslušným učebným štýlom (reprezentujúci riadok, ktorý odčítavate. Ak je rozdiel menší ako najnižšia hodnota uvedená v príslušnom riadku tabuľky, nie je rozdiel v preferencii porovnávaných dvoch učebných štýlov a ide o zmiešaný učebný štýl. Zmiešaný učebný štýl môže pozostávať z preferencie dvoch, troch alebo aj všetkých štyroch učebných štýlov.

meno	V	A	R	K	Celkový počet odpovedí

Dotazník na zistenie učebných štýlov podľa prevažujúcich druhov inteligencie

(Multiple Inteligences Survey, McKenzie, W., 1999)

Zakrúžkujte len tie nižšie uvedené výroky, ktoré vystihujú (sú typické) pre Vašu činnosť, spôsob učenia, Vaše záujmy a záľuby. Na jednotlivé položky dotazníka neexistujú správne, dobré ani nesprávne, či zlé odpovede. Preto ho vyplňte úprimne, čestne a zodpovedne.

1. Rád robím veci vlastnými rukami.
2. Trávim veľa času vonku, na čerstvom vzduchu.
3. Najradšej sa učím spoločne s inými študentmi.
4. Mám rád prehľadnosť a poriadok vo veciach.
5. Mám radšej muzikály ako dramatické hry.
6. Rád čítam knihy.
7. Zaujímajú ma cudzie jazyky.
8. Som ochotný protestovať alebo podpísať petíciu v záujme správnej veci.
9. Text si zapamätávam tak, že sa snažím skladať slová tak, aby sa rýmovali.
10. Viem si myšlienky vo svojej hlave predstaviť.
11. Viem dobre čítať mapy.
12. Mám problém sedieť dlhšie nečinne.
13. Rozčlenenie riešenia úloh na jednotlivé kroky mi veľmi uľahčuje riešenie.
14. Rád/rada sa učím botaniku a zoológiu.
15. Prestavovanie nábytku v byte ma baví.
16. Súhlasím s tvrdením, že „čím viac, tým lepšie“.
17. Mám rád „talk show“ v televízii a v rozhlase.
18. Mám pevné morálne zásady.
19. Zaujíma ma sociálna spravodlivosť.
20. Rád kategorizujem veci podľa ich spoločných znakov.
21. Nerobí mi problém vyjadriť rytmus pohybmi.
22. Nie som spokojný/á, ak nepoznám zmysel (nechápem logiku) vecí.
23. Ľahko si pamätám lyrické piesne.
24. Písanie poznámok mi uľahčuje chápanie a zapamätanie si učiva.
25. Som „tímový“ hráč.
26. Spravodlivosť je pre mňa veľmi dôležitá.
27. Mám rád/rada šport.
28. Neverbálnu komunikáciu (gestá, posunky, mimiku) považujem za veľmi dôležitú.
29. Zvieratá zohrávajú dôležitú úlohu v mojom živote.
30. Ľahko rozoznávam vzory, modely (správania, šiat, látok a pod.).
31. Ekologické problémy sú pre mňa veľmi dôležité.
32. Píšem si denník.
33. Neporiadni ľudia ma vedia ľahko rozčúliť.
34. Dokážem rýchlo počítať aj v „hlave“.

35. Rád/rada tvorím rôzne umelecké veci (ozdoby, sošky a pod.)
36. Rád/rada sa učím činnosťou tak, že niečo robím, napr. ohmatávam, pohybujem s vecami.
37. Najlepšie sa učím, ak k učivu mám aj citový vzťah.
38. Zvyknem písať len tak, pre radosť.
39. Dobre si pamätám učivo, ktoré obsahuje obrázky, vývojové diagramy, schémy a pod.
40. Mám rád/rada diskusie.
41. Chcel/a by som, aby náš dom mal recyklačný systém.
42. Viem dobre riešiť problémové úlohy.
43. Učenie sa v skupine (skupinové kooperatívne vyučovanie) je pre mňa veľmi efektívne.
44. Mám rád/rada videoklipy.
45. Dobre rozlišujem rôzne zvuky.
46. Politickú angažovanosť považujem za dôležitú.
47. Rád/rada kempujem.
48. Bavia ma rôzne hádanky, pri lúštení ktorých treba rozmýšľať.
49. Žijem veľmi aktívny život.
50. Páči sa mi vyjadrenie pocitov tancom.
51. Dokážem si veci vo svojej pamäti veľmi živo predstaviť.
52. Baví ma práca v záhrade.
53. Vždy ma zaujímala hra na nejaký hudobný nástroj.
54. Nezačnem riešiť nejakú úlohu, pokiaľ nie sú zodpovedané všetky moje otázky vzťahujúce sa na riešenie.
55. Nerád/nerada pracujem (učím sa) sám/sama.
56. Prv ako s niečím súhlasím, chcem vedieť prečo sa to robí.
57. Motivácia veľmi ovplyvňuje ako sa učím.
58. Zriaďovanie a udržiavanie prírodných rezervácií považujem za veľmi dôležité.
59. Pri prednese poézie ma zaujíma intonácia prednesu.
60. Individuálna práca môže byť rovnako efektívna ako práca v skupine.
61. Rád/rada mám učivo, ktoré obsahuje rôzne diagramy, schémy, tabuľky.
62. Slovné hračky sú veľmi zábavné.
63. Viem ľahko vysvetliť svoje myšlienky iným ľuďom.
64. Veciam rozumiem lepšie, ak ich usporiadam podľa hierarchie.
65. Keď som presvedčený/á o správnosti veci, dokážem sa jej venovať na 100%.
66. Balet, tanečné umenie je veľkým pôžitkom.
67. Ťažko sa viem sústrediť, pokiaľ počúvam rádio alebo pozerám televíziu.
68. Zdravé telo je pre zdravú myseľ veľmi dôležité.
69. Umenie a remeslá sú zábavným spôsobom trávenia voľného času.
70. Rád/rada sa hrám so slovíčkami, napr. v podobe dvojsmyšelných výrazov, anagramov (prešmyčky slov).
71. Rád/rada sa angažujem vo veciach, ktoré môžu pomôcť iným.
72. Rád/rada sa zapájam do verejných diskusií.

73. Rád/rada pracujem s rôznymi nástrojmi.
74. Mám rád/rada rôzne druhy hudby.
75. Rád/rada vykonávam rôzne mimovyučovacie aktivity, napr. navštevujem rôzne kluby.
76. Lepšie chápem štruktúrované učivo.
77. Zaujímam sa o sociálne záležitosti.
78. Dobrovoľne, z vlastného záujmu si dopisujem s priateľmi (aj e-mailom).
79. Rád/rada pracujem s počítačovou databázou.
80. Rád/rada sa hrám s trojrozmernými hlavolamami, ako napr. s Rubikovou kockou.

Vyhodnotenie dotazníka:

V nasledujúcich riadkoch 1 – 8 označte čísla výrokov, ktoré ste pri vypĺňaní dotazníka zakrúžkovali. Každé označené číslo predstavuje 1 bod. Body v každom riadku spočítajte. Riadky, v ktorých ste dosiahli najvyšší počet bodov, označujú tie druhy inteligencie (a súčasne aj učebné štýly), ktoré Vám pri učení sa najviac vyhovujú.

I. 6, 7, 24, 32, 38, 62, 63, 70, 72, 78 spolu bodov

lingvistická inteligencia – jazykový, rečový, verbálny učebný štýl

II. 4, 13, 22, 33, 34, 42, 48, 54, 76, 79 spolu.....bodov

logicko-matematická inteligencia – logicko-matematický učebný štýl

III. 10, 11, 15, 35, 39, 44, 51, 61, 66, 80 spolu.....bodov

priestorová inteligencia – priestorový (vizuálny) učebný štýl

IV. 1, 12, 27, 28, 36, 49, 50, 68, 69, 73 spolu.....bodov

pohybová inteligencia – telesnekinestetický (fyzický, pohybový) učebný štýl

V. 5, 9, 21, 23, 30, 45, 53, 59, 67, 74 spolu.....bodov

muzikálna inteligencia – muzikálny (hudobný) učebný štýl

VI. 3, 16, 17, 25, 40, 42, 46, 55, 75, 77 spolu.....bodov

interpersonálna inteligencia – interpersonálny učebný štýl

VII. 8, 18, 19, 26, 37, 56, 57, 60, 65, 71 spolu.....bodov

intrapersonálna inteligencia – intrapersonálny učebný štýl

VIII. 2, 14, 20, 29, 31, 41, 47, 52, 58, 64 spolu.....bodov

prírodná inteligencia – prírodný učebný štýl

Dotazník učebných štýlov LSI IIA

(Learning style inventory, Kolb, D. A., a kol., 1989, preklad a úprava: Mareš, J., prevzaté zo Švec, V., 1998, s. 173-175 in Turek, 2008)

Pokyny na vyplnenie: Predkladáme Vám 12 otázok o štýloch učenia sa. V každej otázke sú ponúkané štyri varianty odpovede – A, B, C, D. Prečítajte si pozorne ich znenie. Potom bodmi 1 až 4 označte každý z týchto variantov podľa toho, ako vyhovuje Vášmu spôsobu poznávania učenia. 4 body priradte variantu, ktorý najvýstižnejšie charakterizuje Váš spôsob učenia sa, ktorý najviac preferujete. 3 body priradte variantu, ktorý pomerne výstižne opisuje Váš spôsob učenia sa (je na druhom mieste v preferencii ponúkaných spôsobov učenia sa), 2 body priradte variantu, ktorý málo vystihuje Váš spôsob učenia sa (je až na treťom mieste v preferencii ponúkaných spôsobov učenia sa), 1 bod priradte variantu, ktorý takmer nevystihuje Váš spôsob učenia sa.

Pri každom variante (A, B, C, D) zaškrtnite Vaše bodové hodnotenie. Ani jednu otázku nevynechajte a nepreskočte. V tomto dotazníku neexistujú dobré (správne) či zlé (nesprávne) odpovede, pretože každý človek je zvyknutý učiť sa trochu inak. Pomocou ponúkaných odpovedí sa snažte vyjadriť ten spôsob učenia, ktorý je pre Vás typický.

1. Keď sa učím:

A	rád/rada konám intuitívne, riadim sa vnútornými pocitmi.	1	2	3	4
B	rád/rada rozmýšľam o hlavných myšlienkach.	1	2	3	4
C	rád/rada veci priamo vykonávam.	1	2	3	4
D	rád/rada veci sledujem a počúvam.	1	2	3	4

2. Učím sa lepšie, keď:

A	počúvam výklad a sústredene sledujem uvádzané informácie.	1	2	3	4
B	logicky uvažujem.	1	2	3	4
C	spolieham sa na svoje dojmy a tušenie.	1	2	3	4
D	musím na veci tvrdo pracovať.	1	2	3	4

3. V priebehu učenia:

A	sa snažím rozmýšľať o tom, čo sa učím.	1	2	3	4
B	cítim zodpovednosť za výsledok učenia.	1	2	3	4
C	som skôr tichý/á a uzavretý/á.	1	2	3	4
D	všetko berie vážne, reagujem citovo.	1	2	3	4

4. Učím sa najmä tým, že:

A	prežívam.	1	2	3	4
B	robím.	1	2	3	4
C	pozorujem.	1	2	3	4

D	premýšľam.	1	2	3	4
---	------------	---	---	---	---

5. Keď sa učím:

A	snažím sa byť prístupný/á novým skúsenostiam.	1	2	3	4
B	snažím sa prihliadať na všetky stránky problému.	1	2	3	4
C	snažím sa veci analyzovať, špecifikovať ich časti.	1	2	3	4
D	snažím sa veci priamo vyskúšať.	1	2	3	4

6. V priebehu učenia dávam prednosť skôr:

A	pozorovaniu.	1	2	3	4
B	aktívnej činnosti.	1	2	3	4
C	intuícii.	1	2	3	4
D	logickému uvažovaniu.	1	2	3	4

7. Lepšie sa učím, ak:

A	môžem pozorovať.	1	2	3	4
B	sa môžem spoliehať na ľudí, na medziľudské vzťahy.	1	2	3	4
C	môžem vychádzať z premyslenej teórie.	1	2	3	4
D	si môžem všetko prakticky vyskúšať.	1	2	3	4

8. Keď sa učím:

A	rád/rada vidím za sebou výsledky svojej práce.	1	2	3	4
B	rád/rada teoretizujem, zaoberám sa všeobecnejšími úvahami.	1	2	3	4
C	najprv veci zvažím, až potom sa do nich pustím.	1	2	3	4
D	som do učenia vnútorne zaangažovaný/á.	1	2	3	4

9. Učím sa lepšie, keď:

A	sa spolieham na vlastné pozorovanie.	1	2	3	4
B	sa spolieham na vlastné pocity.	1	2	3	4
C	si môžem veci vyskúšať na vlastnej koži.	1	2	3	4
D	sa spolieham na vlastný úsudok, vlastné názory.	1	2	3	4

10. V priebehu učenia som skôr človek:

A	uzatvárajúci sa do seba.	1	2	3	4
B	súhlasne prijímajúci informácie.	1	2	3	4
C	hlásiaci sa k zodpovednosti.	1	2	3	4
D	teoretizujúci.	1	2	3	4

11. Keď sa učím:

A	rád/rada sa do veci pohrúžim.	1	2	3	4
---	-------------------------------	---	---	---	---

B	rád/rada veci sledujem s odstupom.	1	2	3	4
C	rád/rada veci hodnotím, posudzujem.	1	2	3	4
D	rád/rada do vecí zasahujem.	1	2	3	4

12. Učím sa lepšie, ak:

A	môžem analyzovať idey, všeobecnejšie názory.	1	2	3	4
B	som vnímavý/á a nie vopred zaujatý/á.	1	2	3	4
C	som opatrný/á.	1	2	3	4
D	môžem prakticky konať.	1	2	3	4

Vyhodnotenie dotazníka:

Riadok, v ktorom ste dosiahli najvyšší počet bodov, označuje učebný štýl, ktorý najviac preferujete, najviac Vám vyhovuje.

Konkrétny, reflexívny učebný štýl (novátor – divergátor).

Abstraktný, reflexívny učebný štýl (analytik – asimilátor).

Abstraktný, aktívny učebný štýl (praktik – konvergátor).

Konkrétny, aktívny učebný štýl (dynamický – akomodátor).

Štýly poznávania
(Rovňanová, 2004)

Tento dotazník je určený na zistenie Vami uprednostňovaných spôsobov poznávania. Počas dlhšieho obdobia sa u Vás pravdepodobne vyvinuli spôsoby poznávania, ktoré Vám pomáhajú získavať výraznejší poznávací efekt iba z určitých špecifických skúseností. Pretože si to pravdepodobne neuvedomujete, tento dotazník Vám pomôže získať predstavu o Vašich poznávacích preferenciách. To Vám umožní lepšie si zvoliť štýl poznávania, ktorý najväčšmi vyhovuje Vašej osobnosti.

Pre vyplnenie dotazníka neexistuje časový limit. Pravdepodobne Vám to zaberie 10 až 15 minút. Presnosť výsledkov závisí od Vašej otvorenosti – neexistujú správne alebo chybné odpovede. V tabuľke vyznačte, či s daným výrokom viac súhlasíte alebo viac nesúhlasíte.

		skôr áno	skôr nie
1.	Mám svoj vyhranený názor na to, čo je správne alebo nesprávne, zlé alebo dobré.		
2.	Často konám bez toho, aby som zväžil/a možné dôsledky.		
3.	Mám sklon riešiť problémy postupnými krokmi.		
4.	Myslím si, že oficiálne pravidlá a predpisy obmedzujú ľudskú osobnosť.		
5.	Mám povest' človeka, ktorý hovorí priamo a jednoducho, čo si myslí.		
6.	Často zisťujem, že vopred nepripravené akcie, vykonané impulzívne na základe pocitov, sú práve tak dobré a úspešné, ako akcie vopred starostlivo premyslené a preanalyzované.		
7.	Rád/rada robím ten druh práce, ktorý mi poskytne dostatok času na dôkladnú prípravu, ako aj uvedenie do praxe.		
8.	Zvyčajne sa pýtam ľudí na ich základné názory.		
9.	Najdôležitejšie pre mňa je, či niečo funguje dobre v praxi.		
10.	Aktívne vyhľadávam nové skúsenosti.		
11.	Keď počujem nejakú novú myšlienku ako riešenie, okamžite začínam myslieť na možnosť ich praktického uplatnenia.		
12.	Rád/rada dodržiavam osobnú disciplínu, ako napr. osobnú diétu, pravidelné cvičenie, prispôsobovanie sa určitej rutine a pod.		
13.	Rád/rada robím dôkladnú a dokonalú prácu.		
14.	Najlepšie si rozumiem s ľuďmi logicky mysliacimi a uvažujúcimi, menej už so spontánnymi, „neracionálnymi“ ľuďmi.		
15.	Aby som sa vyhol/vyhla predčasným a unáhleným záverom, snažím sa najprv o starostlivú interpretáciu údajov, ktoré mám k dispozícii.		
16.	Pri prijímaní rozhodnutia starostlivo uvažujem o všetkých alternatívach.		
17.	Viac ma priťahujú nové a nekonvenčné nápady, ako už zabehané a vyskúšané postupy.		

18.	Nemám rád/rada neorganizovanost', dávam prednosť usporiadaniu vecí do súladu podľa osvedčených vzorov.		
19.	Súhlasím s vypracovaním presných pravidiel a procedúr, ak si myslím, že ich použitie zvyšuje efektívnosť splnenia konkrétnej úlohy.		
20.	Rád/rada prispôsobujem svoju činnosť všeobecným princípom.		
21.	Pri diskusiách idem priamo na koreň veci.		
22.	V práci mám tendenciu udržiavať formálne vzťahy s kolegami a dostatočný odstup od nich.		
23.	Rád/rada a úspešne riešim nové a nekonvenčné úlohy, problémy.		
24.	Mám rád/rada spontánnych ľudí, ktorí majú zmysel pre humor.		
25.	Pred prijatím záveru venujem mimoriadnu pozornosť detailom.		
26.	Považujem za náročné vymýšľať nápady, myšlienky a návrhy bez náležitej prípravy.		
27.	Myslím si, že najlepšie je ísť okamžite k jadrú veci.		
28.	Dávam si pozor, aby som nerobil/a unáhlené závery.		
29.	Rád/rada využívam čo najväčší počet zdrojov informácií – čím väčšie množstvo informácií preanalyzujem, tým lepšie.		
30.	Obyčajne ma rozčuľujú ľahkovážni ľudia, ktorí neberú veci príliš vážne.		
31.	Predtým ako poviem svoj názor, si najskôr vypočujem názor iných ľudí.		
32.	Mám zvyk otvorene hovoriť o svojich pocitoch.		
33.	Pri diskusiách ma baví pozorovať manévrovanie ostatných účastníkov rozhovorov.		
34.	Dávam prednosť pružnému a spontánnemu reagovaliu na udalosti pred plánovaním vecí dopredu.		
35.	Rád/rada používam/priťahujú ma rôzne techniky, ako sieťová analýza, schémy tokov, rozvetvené programy, kontingentné plány a pod.		
36.	Znervózňuje ma, ak sa musím ponáhľať s riešením úloh, aby som stihol krátky časový limit, ktorý mi bol daný na konkrétnu úlohu.		
37.	Obyčajne posudzujem nápady iných na základe ich praktickej hodnoty.		
38.	Tichí, dlho rozmýšľajúci ľudia ma obyčajne znepokojujú.		
39.	Často ma rozčuľujú ľudia, ktorí sa vrhajú do riešenia problémov bezhlavo.		
40.	Dôležitejšie je tešiť sa zo súčasnosti, ako rozmýšľať o minulosti alebo budúcnosti.		
41.	Myslím si, že rozhodnutia prijaté na základe dôkladnej analýzy všetkých informácií sú lepšie a nádejnejšie ako tie, ktoré boli prijaté intuitívne.		
42.	Mám sklón k dokonalosti.		
43.	Do diskusií sa obyčajne energicky zapájam množstvom spontánnych nápadov.		
44.	Na schôdzach navrhujem praktické a realistické postupy a riešenia.		
45.	Zdá sa mi, že väčšina pravidiel je len na to, aby boli porušované.		

46.	V konkrétnej situácii radšej udržujem odstup a uvažujem o všetkých možných variantoch.		
47.	Často zbadám nezrovnalosti a slabé miesta v argumentoch iných.		
48.	Celkovo viacej hovorím ako počúvam.		
49.	Často vidím lepšie a praktickejšie spôsoby možnej realizácie vecí.		
50.	Myslím si, že písomné správy majú byť stručné, účinné a vyjadrovať podstatu vecí.		
51.	Verím, že racionálne a logické myslenie musí vyhrať.		
52.	Obyčajne jednám s ľuďmi o špecifických, konkrétnych záležitostiach, nezvyknem sa zapájať do zdvorilostných rozhovorov.		
53.	Mám rád/rada realistických ľudí, ktorí stoja oboma nohami pevne na zemi.		
54.	Pri diskusiách ma znervózňujú irelevantnosti a odbočovanie od jadra problému.		
55.	Ak musím napísať správu, najskôr si pripravím množstvo konceptov, na základe ktorých napíšem konečnú verziu.		
56.	Rád/rada si vyskúšam veci priamo v praxi.		
57.	Správne odpovede dosahujem logickým prístupom.		
58.	Rád/rada som v strede pozornosti.		
59.	Pri diskusiách často zisťujem, že som realista, udržujem rozhovor o jadre vecí a eliminujem neurčité a nejasné špekulácie.		
60.	Pred rozhodnutím rád uvažujem o mnohých alternatívach.		
61.	Pri diskusiách s ľuďmi často zisťujem, že ja som ten/tá najpokojenejší/ia a najobjektívnejší/ia účastník/účastníčka.		
62.	Pri diskusiách väčšinou počúvam, nepatrím k tým, ktorí ich vedú a hovoria najviac.		
63.	Som rád, ak môžem spájať bežné akcie s dlhodobými perspektívami.		
64.	Ak sa veci nedaria, vyrovnám sa s tým bez problémov a vezmem si ponaučenie.		
65.	Mám sklón odmietať divoké, spontánne nápady ako nepraktické.		
66.	Najlepšie je neprenáhliť sa a konať rozvážne.		
67.	Radšej som v úlohe počúvajúce ako hovoriaceho.		
68.	Mám sklón byť tvrdý/á k ľuďom, ktorí majú problémy s logickým prístupom k veci.		
69.	Myslím si, že vo väčšine prípadov účel svätí prostriedky.		
70.	Skutočné vykonanie práce je pre mňa dôležitejšie ako pocity ľudí. / Nevadí mi, že niekomu pokazím náladu, hlavne, aby práca bola urobená.		
71.	formálne stanovenie špecifických cieľov a plánov považujem za obmedzovanie.		
72.	Obyčajne som jedným z hlavných protagonistov večierku.		

73.	Robím čokoľvek, čo je účelné pre vykonanie práce.		
74.	Metodická, detailná práca ma rýchlo začne nudiť.		
75.	Rád/rada skúmam základné predpoklady, princípy a teórie, pričom sa sústreďujem na konkrétne veci a udalosti.		
76.	Vždy sa snažím zistiť, čo si myslia iní ľudia.		
77.	Som rád/rada, ak sa schôdze vedú metodicky a dôkladne pripraveným a napísaným programom.		
78.	Vyhýbam sa subjektívnym a nejasným témam.		
79.	Mám celkom rád/rada dráhu a vzrušenie vyplývajúce z krízových situácií.		
80.	Ľudia ma často považujú za necitlivého k ich problémom.		

Teraz zakrúžkujte tie čísla, s ktorými ste sa stotožnili. Následne si spočítajte, koľko zakrúžkovaných čísel máte v jednotlivých stĺpcoch. Číslo napíšte k jednotlivým písmenám.

2	7	1	5
4	13	3	9
6	15	8	11
10	16	12	19
17	25	14	21
23	28	18	27
24	29	20	35
32	31	22	37
34	33	26	44
38	36	30	49
40	39	42	50
43	41	47	53
45	46	51	54
48	52	57	56
58	55	61	59
64	60	63	65
71	62	68	69
72	66	75	70
74	67	77	73
79	76	78	80
A:.....	R:.....	T:.....	P:.....

Podľa výsledných čísel si pozrite, aká je intenzita danej preferencie.

	Veľmi silná preferencia	Silná preferencia	Stredná preferencia	Nízka preferencia	Veľmi nízka preferencia
A	13 – 20	11 – 12	7 – 10	4 – 6	0 – 3
R	18 – 20	15 – 17	12 – 14	9 – 11	0 – 8
T	16 – 20	14 – 15	11 – 13	8 – 10	0 – 7
P	17 – 20	15 – 16	12 – 14	9 – 11	0 – 8
	10%	20%	40%	20%	10%

Prístupy k pracovným problémom – vyhodnotenie:

Čím viac bodov ste získali v jednej z nasledovných kategórií (A, T, R, P), tým silnejšia je Vaša tendencia prejavovať sa príslušným spôsobom. Pre každý z týchto spôsobov je niektorý typ profesie viac a iný menej vyhovujúci.

A – aktivistické prejavy:

Sú príznačné pre človeka, ktorý s obľubou robí nové, neskúšané veci, rád rozbieha nové, hoci aj riskantné aktivity. Má sklon konať impulzívne, tvorivo, hľadať nový spôsob ako je ten, ktorý sa už osvedčil. Aktivisti bývajú málo trpezliví, robí im ťažkosť dosiahnuť veci do konca. Je pre nich lákavejšie opustiť už rozbehnuté projekty pre nový nápad, ktorý ich zaujal. Ich filozofiou je „skúsím hocičo“. Výborne reagujú na všetky nové nápady a problémy, nudia sa ale pri zavádzaní poznatkov do praxe.

T – teoretické prejavy:

Sú príznačné pre tých, ktorí majú radi poriadok, systém, logiku vecí, jasné väzby, príčinné súvislosti, usporiadanosť. Teoretici radi hľadajú, čo je príčinou čoho, dokážu nájsť v probléme štruktúru, vniesť do zmätku poriadok, nájsť súvislosti. Pristupujú k veci s rozvahou, systematicky. Hľadajú a budujú poriadok. Ich filozofiou je racionalita a logika. Radi triedia poznatky, kategorizujú, integrujú do záverov.

R – reflexné prejavy:

Sú názvovo odvodené od slova reflexia (zrkadlenie, pozorovanie). Ľudia s prevahou reflexného prístupu o veciach rozmýšľajú, rozjímajú, zvažujú každý problém zo všetkých strán. Požadujú všetky potrebné detaily, čas a pokoj na ich úplné zváženie. Majú nekonečnú trpezlivosť a malú rozhodnosť, dlho váhajú, kým prídu k záveru. Odmietajú do niečoho skočiť „rovnými nohami“. Ich filozofiou je „dvakrát meraj a raz rež“.

P – pragmatické prejavy:

Sú typické pre prakticky orientovaných ľudí. Radi skúšajú nové nápady, riešenia v praxi. Nezaujímajú ich, ako riešenie vzniklo, ale aké má praktické uplatnenie, využitie. Radi riešia praktické situácie, neradi diskutujú o teoretických problémoch. Sú netrpezliví, ak sa dlho neprijíma konkrétny záver. Sú to praktickí, realistickí ľudia, radi robia aplikované rozhodnutia.

Ich filozofiou je „Vždy je možné nájsť užitočné riešenie, je dobré vedieť, ako to funguje v praxi“. Sú zameraní na hmatateľné praktické efekty, na ktoré nie je nutné dlho čakať. Sú schopní realisticky rešpektovať to, čo nemožno zmeniť. Realistický pohľad na vec ich ale môže stiahnuť až k prízemnosti.

STRES A DUŠEVNÉ ZDRAVIE

V živote sa často stretávame s mnohými náročnými, ťažkými situáciami, v priebehu ktorých prežívame stres. Stres v sebe môže obsahovať pozitívny aj negatívny náboj. Niektorým z nás sa môže dobre pracovať najmä vtedy, ak nám na splnenie danej úlohy ostáva málo času a pod týmto tlakom dokážeme rýchlejšie a efektívnejšie pracovať. Iní môžu prežívať stres, prejavujúci sa v psychickej aj fyzickej oblasti, ak zažívajú časovú tieseň. Preto je dôležité poznať nielen sám seba, ale aj aktivity, ktorými stresu predchádzať.

Stresový profil 1. časť
(The Stress Profile, Nowack, K. M., 2006)

Dotazník obsahuje šesť hlavných kategórií stresorov – ťažkostí, ktoré zažívate vo svojom pracovnom i osobnom živote. Stresory sú prežitky či podmienky každodenného života, ktoré človek sám vníma ako dôležité a zároveň znervózňujúce, náročné či ohrozujúce jeho telesnú i duševnú pohodu. Na označenie toho, ako často ste takéto ťažkosti zažívali v posledných troch mesiacoch, použite nasledujúcu škálu, kde:

1 – nikdy, 2 – zriedka, 3 – občas, 4 – často, 5 – vždy (stále)

1.	Zdravotné problémy: starosti týkajúce sa vlastného zdravia, lekárskej starostlivosti, vedľajších účinkov liekov, nadmerného fajčenia či konzumácii alkoholu, telesných porúch, vonkajšieho vzhľadu, telesných príznakov, zmeny zdravotného stavu.	1	2	3	4	5
2.	Pracovné problémy: nespokojnosť v práci, problémy s nadriadenými, nedostatok uznania, pracovné preťažovanie, obavy zo straty zamestnania, vzťahy na pracovisku, nadmerná pracovná záťaž, časový stres, výška platu, pracovná doba, dochádzanie za prácou, problémy so žiakmi, študentmi, a s rodičmi, nedostatočné materiálne vybavenie tried a škôl.	1	2	3	4	5
3.	Finančné problémy: dane, investície, splátky úverov, dlhy, finančná neistota, pôžičky, nedostatok peňazí na cestovanie, účty, financovanie vzdelávania detí, problémy právneho rázu, opravy bytu/domu/automobilu, plánovanie a odchod do dôchodku.	1	2	3	4	5
4.	Rodinné problémy: zdravotný stav rodinných príslušníkov, problémy so starnúcimi rodičmi, rozpory s príbuznými, vzťahy v rodine, problémy s deťmi, rovnováha medzi rodinou a prácou, starostlivosť o domáce zvieratá.	1	2	3	4	5
5.	Problémy v medziľudských vzťahoch: problémy so susedmi, spoločenské normy, problémy s priateľmi, nadväzovanie vzťahov medzi ľuďmi, osamelosť, neschopnosť byť sám sebou, ohováranie, žiarlivosť, príliš veľa spoločenských záväzkov, neočakávané návštevy, nedostatok času na odpočinok, nedostatok času na priateľov, medziľudské konflikty.	1	2	3	4	5
6.	Problémy spojené so životným prostredím: kriminalita, počasie, hluk, znečisťovanie, udalosti poslednej doby, predsudky, politika, nebezpečné prostredie.	1	2	3	4	5

Stresový profil 2. časť
(The Stress Profile, Novack, K. M., 2006)

V tejto časti dotazníka je uvedených niekoľko zvyčajných pocitov a názorov, ktoré môžete mať. Pomocou uvedenej stupnice označte, ako často ste jednotlivé pocity zažívali v posledných troch mesiacoch, pričom:

1 – nikdy, 2 – zriedka, 3 – občas, 4 – často, 5 – vždy (stále)

1.	Cítite sa šťastný/á a spokojný/á so svojím spoločenským životom.	1	2	3	4	5
2.	Cítite sa stimulovaný/á a povzbudzovaný/á svojou prácou.	1	2	3	4	5
3.	Ste schopný/á bez problémov odpočívať a zabávať sa.	1	2	3	4	5
4.	Cítite sa telesne i duševne pokojný/á, odpočínutý/á a uvoľnený/á.	1	2	3	4	5
5.	Prebúdzate sa s očakávaním vzrušujúceho a zaujímavého dňa, ktorý Vás čaká.	1	2	3	4	5
6.	Máte pocit, že Vás ostatní majú radi, stoja o Vás a podporujú Vás.	1	2	3	4	5
7.	Zažívate pocit nefalšovanej radosti z vecí, na ktorých sa priamo zúčastníte.	1	2	3	4	5
8.	Máte pocit, že Vaša budúcnosť je nádejná a stabilná.	1	2	3	4	5
9.	Cítite sa sám/sama sebou istý/á, ste plný/á sebadôvery.	1	2	3	4	5
10.	Život Vás nadovšetko teší.	1	2	3	4	5
11.	Cítite sa plne angažovaný/á vo svojom súčasnom živote a vzťahoch.	1	2	3	4	5
12.	Prežívate spokojnosť zo svojich osobných a pracovných úspechov.	1	2	3	4	5

Hodnotenie miery úplného vyčerpania

Ak zistíte, že niektoré symptómy prežívate, dohodnite si stretnutie s poradcom. Mieru súhlasu jednotlivých výrokov vyznačte od 1 – rozhodne nie po 5 rozhodne áno. Pri zvažovaní odpovedí berte do úvahy posledných šesť mesiacov.

1.	Zdá sa mi, že čím viac pracujem, tým sú moje výsledky horšie.	1	2	3	4	5
2.	Desí ma chodiť každý deň do práce.	1	2	3	4	5
3.	Pripadá mi, že mám menej fyzickej energie ako kedysi.	1	2	3	4	5
4.	Rozčuľujú ma veci, ktoré mi kedysi neprekážali.	1	2	3	4	5
5.	Zisťujem, že sa stále viac vyhýbam ľuďom.	1	2	3	4	5
6.	Zdá sa mi, že som výbušnejší/ia.	1	2	3	4	5
7.	Horšie sa sústredím.	1	2	3	4	5
8.	Čoraz častejšie zisťujem, že sa mi ráno nechce vstať z postele.	1	2	3	4	5
9.	Prestávam veriť svojim schopnostiam.	1	2	3	4	5
10.	Čoraz ťažšie sa dokážem sústrediť na prácu.	1	2	3	4	5
11.	Je pre mňa náročnejšie riskovať.	1	2	3	4	5
12.	Stále viac ma rozladujú moje neúspechy.	1	2	3	4	5
13.	Poslednú dobu viním zo svojej situácie niekoho iného.	1	2	3	4	5
14.	Niekedy mám chuť od všetkého utiecť.	1	2	3	4	5
15.	Robím si čím ďalej, tým viac menšie starosti o to, či svoju prácu niekedy dokončím..	1	2	3	4	5
16.	Zdá sa mi, že je všetko po starom alebo dokonca horšie.	1	2	3	4	5
17.	Pripadá mi, že všetko, čo sa snažím robiť, pohlcuje viac energie, než koľko jej mám.	1	2	3	4	5
18.	Zisťujem, že je pre mňa náročné splniť aj jednoduché rutinné úlohy.	1	2	3	4	5
19.	Prajem si, aby ma ľudia nechali na pokoji.	1	2	3	4	5
20.	Zmeny, ktoré na sebe pozorujem, ma trápia.	1	2	3	4	5

Vyhodnotenie:

0 – 30 bodov: vyhorenie vám nehrozí, buďte šťastní.

31 – 45 bodov: vykazujete niektoré zo symptómov vyhorenia. Dbajte na prevenciu.

46 – 60 bodov: pravdepodobne sa nachádzate v počiatočnom stave vyhorenia. Pochopte jeho príznaky.

61 – 75 bodov: rozhodne procesom vyhorenia práve prechádzate. Zistite možné následky.

75 bodov a viac: prežívate pokročilé štádium vyhorenia. Spojte sa s odborníkom.

Podľa: <http://vyhorenie.sk/hodnotenie-miery-uplneho-vycerpania/>

Protistresové aktivity

(podľa Henning, Keller, 1996)

1. Znížte príliš vysoké ideály:

Kto kladie na seba aj na druhých príliš vysoké nároky, neustále sa vystavuje nebezpečenstvu frustrácie. Akceptujte skutočnosť, že človek nie je tvor dokonalý a neomylný.

2. Neprepadajte syndrómu pomocníka:

Vyhňte sa nadmernej identifikácii s potrebami ostatných ľudí. Pohybujte sa v rozpätí medzi súcitom a emocionálnym odstupom. Nesnažte sa byť zodpovední za všetkých a za všetko! Čím viac budete ostatným pomáhať, tým viac budú bezmocní.

3. Naučte sa povedať NIE:

Nenechajte sa preťažovať! Povedzte nie, pokiaľ budete cítiť, že toho na vás priveľa. Myslite tiež na seba. Požiadajte svojich nadriadených o ochranu a starostlivosť.

4. Stanovte si priority:

Nemusíte byť všade a vždy. Neplýtvajte zbytočne svojou energiou na nečestné aktivity. Sústreďte sa len na podstatné činnosti.

5. Dobrý plán ušetrí polovicu práce:

Zachádzajte zo svojím časom racionálne. Rozdeľte si prácu rovnomerne. Cestu k cieľu si rozdeľte na etapy, ktoré budete schopní postupne zvládnuť. Snažte sa vyhnúť odkladaniu práce a úloh.

6. Robte si prestávky:

Uvedomte si, že vaša zásoba energie je obmedzená. Nežeňte sa z jednej činnosti do druhej. Zaraďujte si pomedzi rôzne činnosti krátke uvoľňujúce prestávky, napr. dychové cvičenia.

7. Vyjadrujte otvorene svoje pocity:

Pokiaľ sa vás čokoľvek dotkne, dajte to najavo. Urobte to ale tak, aby ste sami necitlivo nezasiahli druhú osobu.

8. Hľadajte emocionálnu podporu:

Zdieľaná bolesť je polovičná bolesť. Nájdite si svoju „bútľavú vrbu“ a dôverníka, s ktorým môžete otvorene hovoriť o svojich problémoch.

9. Hľadajte vecnú podporu:

Všetky problémy nemôžete vyriešiť sami. Nie je nutné trápiť sa so všetkým sám. Porozprávajte sa so svojimi kolegami, požiadajte ich o radu a o návrhy riešení.

10. Vyvarujte sa negatívneho myslenia:

Akonáhle sa začnete zamýšľať a ľutovať, povedzte si „STOP“! Položte si otázku: „Čo je na mne dobré a pozitívne?“ Tešte sa z toho, čo viete a dokázate. Užívajte si pozitívne stránky života. Vychutnávajte si všetko, čo má podľa vás v živote nejakú hodnotu.

11. Predchádzajte problémom pri vyučovaní:

Vyučovanie si dobre pripravte. Povedzte triede hneď na začiatku jasne svoje očakávania. Na nedodriavanie pravidiel a noriem reagujte dôsledne. Vyhýbajte sa vyhrážkam! Dbajte na striedanie aktivizujúcich foriem práce. Využívajte k odľahčeniu vyučovania osvedčené rituály.

12. V kritických momentoch počas vyučovania zachovajte rozvahu:

Pripravte sa duševne aj na konflikty. V problémovej situácii sa nenechajte prvým negatívnym pocitom zvieŕť k impulzívnemu konaniu. Uvedomte si, aký je váš manévrovací priestor a ktoré spôsoby jednania sú primerané. Správanie žiaka kritizujte konštruktívne. Pri nevhodnom správaní sa žiaka alebo kolektívu, im môžete „zobrať vietor z plachiet“ paradoxnou reakciou alebo humorom.

13. Následná konštruktívna analýza:

Prejdite si ešte raz kritickú situáciu. Analyzujte svoje správanie a navrhните alternatívy riešenia. Zapojte do rozboru aj ostatných kolegov a kolegyně.

14. Dopíňajte si energiu:

Vaša práca nie je pupok sveta. Vyrovňavajte pracovné zaťaženie potrebnou mierou odpočinku. Venujte sa činnostiam a vzťahom, pri ktorých sa cítite dobre a ktoré vás naplňujú. Naučte sa relaxačné techniky.

15. Vyhľadávajte vecné výzvy:

Buďte neustále otvorení novým skúsenostiam. Neustále sa ďalej učte a vzdelávajte. Rozširovanie vášho obzoru a repertoáru vyučovacích a výchovných metód zlepšuje schopnosť zvládať stres.

16. Využívajte ponúknutú pomoc:

Ak máte pocit, že v kritických situáciách nereagujete dobre, mali by ste sa snažiť zmeniť svoje správanie.

17. Žite zdravo:

Berte vážne varovné signály svojho tela. Zmiernite pracovné nasadenie, keď ste až príliš „napli luk“. Doprajte si dostatok spánku. Zdravo sa stravujte a športujte.

Desatoro duševného zdravia

1. Prijímaj sám seba:

Poznajte sám seba, svoje dary, prednosti i slabosti. Vážte si sám seba, ale neber sa príliš vážne.

2. Hovorte o tom:

O tom, čo Vás trápi, čoho sa bojíte, o svojich smútkoch, ale i radoostiach, o úspechoch. Zdieľaná starosť je polovičná, zdieľaná radosť dvojnásobná!

3. Buďte aktívny:

Život je rieka, raz plávame s prúdom, raz proti nemu. Vždy je za čím ísť a pred čím utekať. Kým sa hýbeme, žijeme a naopak.

4. Učte sa novým veciam:

Stále je čo spoznávať a učiť sa. Skúsenosť je neprenosná. To, čo zvládame, nás blaží, čo nezvládneme, aspoň sme vyskúšali.

5. Stretávajte sa s priateľmi:

Príbuzných si nevyberáme, ale priateľov áno. Sympatia, náklonnosť, kamarátstvo, priateľstvo, láska sú zdrojom opory a radosti života.

6. Robte niečo tvorivé:

Géniov je málo, ale tvorcom je každý z nás. Tvoriť môžeme v ateliéri i v záhrade, v divadle i v dielni. Proces je dôležitejší ako výsledok. Výtvor možno skritizovať, ale to, čo pri tvorbe zažijeme, nám nikto nezoberie.

7. Zapojte sa a pomôžte:

Pohyb krídiel motýľa v jednom kúte sveta môže spôsobiť búrku na jeho opačnom konci. Zaujímajte sa o to, čo sa deje vo svete. Politika, ekológia, charita, pomoc tým, ktorí to potrebujú, dávajú zmysel nášmu vlastnému životu.

8. Neváhajte požiadať o pomoc:

Ak cítite, že Vaše bremeno je príťažké, bolesť prisilná, strata priveľká, strach neznesiteľný – nehanbite sa požiadať o pomoc odborníka alebo len spriaznenú dušu, niekoho kto prežil podobné trápenie.

9. Oddychujte a uvoľnite sa:

Práca šľachtí, ale môže aj zabíjať. Učte sa aktívne i pasívne oddychovať, nachádzať nové zdroje radosti a uvoľnenia. Pre niekoho veselá spoločnosť, pre iného samota, pre niekoho šport, pre iného príroda. Aj dobré jedlo a pitie, či iné slasti vyvažujú stres všedného dňa.

10. Zdolvajte prekážky:

Učte sa brať životné problémy a prekážky ako výzvy a možnosti osobného rastu.

11. Neboj sa snívať:

Snívajme v noci i cez deň. V snoch sa môžeme vznášať a dokázať úžasné veci. Nie všetky sny sa na šťastie naplnia, ale niektorým sa môžeme aspoň priblížiť.

12. Žite teraz a tu:

Príliš mnoho minulosti nám bráni vzlietnuť a primnoho budúcnosti nám nedovolí pevne sa rozkročiť na zemi. Žite teraz a tu najlepšie ako viete.

A že je tých prikázaní dvanásť?! Proste nikto nie je dokonalý!

podľa: http://www.dusevnezdravie.sk/desatoro_dus_zdravia.html

Desatoro duševnej hygieny

1. Žiť v prítomnosti:

Ľudia príliš často žijú výčitkami z minulosti či obavami z budúcnosti. Nedokážu tým pádom žiť v prítomnosti. No minulosť skončila a budúcnosť ešte nezačala. Čo sa stalo v minulosti, stalo sa a nie je možné nič na tom zmeniť. A budúcnosť? Kto ju má istú? Načo sa obávať niečoho, čo ešte nie je a možno ani vôbec nebude? Patrí nám jedine prítomná chvíľa.

2. Asertivita:

Obrániť si svoje územie, svoje práva, nedovoliť, aby nám náš životný priestor ktokoľvek zabral, nedovoliť, aby nás ktokoľvek iný vlastnil, uvedomenie si, že máme právo rozhodovať sa a nevysvetľovať, konať a aj sa myliť, prijímať následky za svoje omyly.

3. Kvalitné rodinné vzťahy:

Usporiadanie prípadných nezhôd či svárov v rodine je dôležitejšie, než si dokážeme predstaviť. Akceptujeme našu rodinu ako naše pevné miesto na tomto svete, ako našu jedinú a skutočnú oporu v ťažkých časoch. Usporiadanie rodinné vzťahy neznamenujú vydanie sa do vlastníctva rodiny, aj tu by sme mali zostať asertívni. Je to ale rozhodne upokojujúci pocit vedieť, že nech sa nám hocičo na svete prihodí, rodina bude zakaždým pri nás a s nami.

4. Posilnenie dieťaťa v nás:

Dospelý človek prežíva v živote rôzne roly – rolu rodiča, rolu žiteľa, rolu zodpovedného jedinca. S dospievaním potláča v sebe dieťa, ktoré sa vie tešiť, smiať, prežívať nadšenie, ako nikdy predtým a potom. Posilnenie dieťaťa v nás, schopnosť tešiť sa z maličkostí, dodáva energiu a silu odolať stresu života.

5. Akceptovať smrť:

Na konci života prichádza smrť – tejto zákonitosti nik z nás neunikne. Nebáť sa smrti, lebo je završením života a zákonite nás neminie. Nestrácať čas strachom zo smrti, pretože báť sa smrti je asi tak zbytočné, ako báť sa západu slnka.

6. Plánovanie príjemných aktivít:

Aspoň raz do týždňa si naplánuvať nejakú odmenu, niečo, na čo sa môžeme celý týždeň tešiť. Ak tlak stresu bude neúnosný, často pomôže už len pomyslenie na to, že napr. už len 3 dni a pôjdeme do divadla, kina.

7. Fyzická aktivita:

Relaxačné športovanie vytvára v mozgu hormóny šťastia, navyše pri sedavom zamestnaní je veľmi dôležité. Ak si nie sme istí, obráťme sa na Regionálny úrad verejného zdravotníctva, kde sú zriadené poradenské centrá zdravia.

8. Striedanie záťaže a odpočinku:

Nedovoľme, aby nás záťaž úplne pohltila. Nájdime si čas na krátku pauzu na kávičku, či krátke zdriemnutie si uprostred náročného dňa. 20 minútový spánok zrelaxuje viac, než hodinový.

9. Vyvarujme sa nadbytku kávy, nikotínu, alkoholu:

ako aj akýchkoľvek iných, než lekárom predpísaných liekov. Tiež sa stravujme zdravo a racionálne. Absolvujme preventívne prehliadky, na ktoré máme zákonný nárok.

10. Prijmíme samých seba:

Nik nie je dokonalý, každý má svoje prednosti i svoje nedostatky. Rozvíjajme svoje prednosti a akceptujme nedostatky. Podajme si obrazne ruku a zmierme sa so sebou. Netúžme po dokonalosti, pretože tej niet.

podľa: <http://www.hontmedik.eu/products/zasady-dusevnej-hygieny1/>

Stručné zhrnutie najdôležitejších protistresových tipov

(podľa Henning, Keller, 1996)

1. Znížte príliš vysoké ideály:

Kto kladie na seba aj na druhých príliš vysoké nároky, neustále sa vystavuje nebezpečenstvu frustrácie. Akceptujte skutočnosť, že človek nie je tvor dokonalý a neomylný.

2. Neprepadajte syndrómu pomocníka:

Vyhňte sa nadmernej identifikácii s potrebami ostatných ľudí. Pohybujte sa v rozpätí medzi súcitom a emocionálnym odstupom. Nesnažte sa byť zodpovedný za všetkých a za všetko. Čím viac budete ostatným pomáhať, tým viac budú bezmocný.

3. Naučte sa povedať NIE:

Nenechajte sa preťažovať. Povedzte nie, pokiaľ budete cítiť, že je toho na vás priveľa. Myslite tiež na seba. Požiadajte svojich nadriadených o ochranu a starostlivosť.

4. Stanovte si priority:

Nemusíte byť všade a vždy. Neplýtvajte zbytočne svojou energiou na nečestné aktivity. Sústreďte sa len na podstatné činnosti.

5. Dobrý plán ušetrí polovicu práce:

Zachádzajte zo svojím časom racionálne. Rozdeľte si prácu rovnomerne. Cestu k cieľu si rozdeľte na etapy, ktoré budete schopný postupne zvládnuť. Snažte sa vyhnúť odkladaniu práce a úloh.

6. Robte si prestávky:

Uvedomte si, že Vaša zásoba energie je obmedzená. Nežeňte sa z jednej činnosti do druhej. Zaraďujte si pomedzi rôzne činnosti krátke uvoľňujúce prestávky, napr. dychové cvičenia.

7. Vyjadrujte otvorene svoje pocity:

Pokiaľ sa vás čokoľvek dotkne, dajte to najavo. Urobte to ale tak, aby ste sami necitlivo nezasiahli druhú osobu.

8. Hľadajte emocionálnu podporu:

Zdieľaná bolesť je polovičná bolesť. Nájdite si svoju „bútľavú vrbu“ a dôverníka, s ktorým môžete otvorene hovoriť o svojich problémoch.

9. Hľadajte vecnú podporu:

Všetky problémy nemôžete vyriešiť sami. Nie je nutné trápiť sa so všetkým sám. Porozprávajte sa so svojimi kolegami, požiadajte ich o radu a o návrhy riešení.

10. Vyvarujte sa negatívneho myslenia:

Akonáhle sa začnete zamýšľať a ľutovať, povedzte si „STOP“! Položte si otázku: „Čo je na mne dobré a pozitívne?“ Tešte sa z toho, čo viete a dokážete. Užívajte si pozitívne stránky života. Vychutnávajte si všetko, čo má podľa Vás v živote nejakú hodnotu.

11. Predchádzajte problémom pri vyučovaní, školení, prednášaní:

Dobre sa pripravte. Povedzte triede, skupine hneď na začiatku jasne svoje očakávania. Na nedodržiavanie pravidiel a noriem reagujte dôsledne. Vyhýbajte sa vyhrážkam. Dbajte na striedanie aktivizujúcich foriem práce. Využívajte k odľahčeniu vyučovania osvedčené rituály.

12. V kritických momentoch počas vyučovania zachovajte rozvahu:

Pripravte sa duševne aj na konflikty. V problémovej situácii sa nenechajte prvým negatívnym pocitom zvieŕť k impulzívnemu konaniu. Uvedomte si, aký je Váš manévrovací priestor a ktoré spôsoby jednania sú primerané. Správanie žiaka, študenta kritizujte konštruktívne.

13. Následná konštruktívna analýza:

Prejdite si ešte raz kritickú situáciu. Analyzujte svoje správanie a navrhňte alternatívy riešenia. Zapojte do rozboru aj ostatných kolegov a kolegyne.

14. Dopĺňajte si energiu:

Vaša práca nie je pupok sveta. Vyrovňajte pracovné zaťaženie potrebnou mierou odpočinku. Venujte sa činnostiam a vzťahom, pri ktorých sa cítite dobre a ktoré vás naplňajú. Naučte sa relaxačné techniky.

15. Vyhľadávajte vecné výzvy:

Buďte neustále otvorený novým skúsenostiam. Neustále sa ďalej učte a vzdelávajte. Rozširovanie vášho obzoru a repertoáru vyučovacích a výchovných metód zlepšuje schopnosť zvládať stres.

16. Využívajte ponúknutú pomoc:

Ak máte pocit, že v kritických situáciách nereagujete dobre, mali by ste sa snažiť zmeniť svoje správanie.

17. Žite zdravo:

Berte vážne varovné signály svojho tela. Zmiernite pracovné nasadenie, keď ste až príliš „napli luk“. Doprajte si dostatok spánku. Zdravo sa stravujte a športujte.

podľa: https://www.cimax.sk/lieky/relaxacia-relaxacne-techniky#jacobsonova_relaxacia

<https://www.jogaprezdravie.sk/relaxacia/item/38-jacobsonova-progresivna-relaxacia>

Dotazník zdravia pacienta

(The Patient Health Questionnaire PHQ-9, Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., 2001)
alebo tiež zoznam deviatich symptómov PHQ-9-SK

Dotazník identifikujúci otázky duševného zdravia – depresie a úzkosti.

	Ako často vás v poslednom týždni trápil niektorý z týchto nasledovných problémov?	vôbec	niekoľko dní	viac ako polovicu dní	skoro každý deň
		0	1	2	3
1.	Malý záujem o aktivity alebo radosť z nich.	0	1	2	3
2.	Cítil/a som sa bez nálady, depresívne alebo beznádejne.	0	1	2	3
3.	Problém so zaspávaním, prebúdžanie sa v noci alebo nadmerná spavosť.	0	1	2	3
4.	Pocit únavy alebo nedostatku energie.	0	1	2	3
5.	Nechutenstvo alebo prejedanie sa.	0	1	2	3
6.	Zlý pocit zo seba, že som zlyhal/a alebo sklamal/a seba či svoju rodinu.	0	1	2	3
7.	Problém sústrediť sa na rozličné činnosti, ako napr. čítanie novín alebo pozeranie televízie.	0	1	2	3
8.	Spomalenie pohybov alebo reči, ktoré si všimlo aj moje okolie. Alebo naopak nepokoj a nervozita, ktoré ma nútili pohybovať sa viac ako obvykle.	0	1	2	3
9.	Myšlienky, že by bolo lepšie zomrieť alebo si nejako ublížiť.	0	1	2	3
	Spolu				

Ak ste zaznamenali problémy, nakoľko narúšali Vašu prácu, domáce povinnosti či vzťahy s inými ľuďmi? Prosím, vyznačte:

vôbec	niekedy	veľmi	extrémne

Vyhodnotenie:

5 – 9 bodov: mierne príznaky depresie, vhodné je vzdelávanie a podpora.

10 – 14 bodov: medzi menšou depresiou, dystýmou a veľkou depresiou. V závislosti od závažnosti je vhodná podpora, antidepresívna medikácia alebo psychoterapia.

15 – 19 bodov: závažná alebo mierne závažná depresia, vhodné buď antidepresívna medikácia alebo psychoterapia.

20 – 27 bodov: závažná (ťažká) depresia, kombinácia antidepresívnych liekov a psychoterapie.

PRÍLOHA

Štýly učenia

<https://ahaslides.com/sk/blog/free-interactive-learning-style-assessment/>

<https://stretch.sk/test/dotaznik-aky-je-vas-styl-ucenia-a-poznavania/>

Relaxácia

https://www.cimax.sk/lieky/relaxacia-relaxacne-techniky#jacobsonova_relaxacia

Jacobsonova progresívna relaxácia

<https://www.jogaprezdravie.sk/relaxacia/item/38-jacobsonova-progresivna-relaxacia>

Autogénny tréning

<https://www.psychobalzam.com/autogenny-trening-1-lekcia-audio/>

Syndróm vyhorenia

<http://nadacesirius.cz/kviz/syndrom-vyhoreni/>

<https://akobuk.sk/vyhorenie-test/>

<https://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/test2>

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. Armstrong, M. 2007. *Řízení lidských zdrojů*. Praha : Grada, 2007. 800 s. ISBN 8024714073.
2. *Baum test*. Dostupné na: <https://karierainfo.zoznam.sk/cl/1000139/1764523/BAUM-TEST-na-pohovore--Vyskusajte-si-ho--toto-nim-chce-personalista-zistit>
3. Bradová, G. 2013. *Sebareflexia a sebazdokonaľovanie učiteľa etickej výchovy v pedagogickej praxi*. Dizertačná práca. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Pedagogická fakulta, 2013. 125 s.
4. Cipro, M. 2015. *Psychoanalytické koučování*. Praha : Grada, 2015. 264 s. ISBN 978-80-247-9451-8.
5. Fleming, N. *Vark – dotazník na zistenie učebných štýlov založený na zmyslových preferenciách*. Dostupné na: https://cloud1v.edupage.org/cloud/dotaznik_ucebne_styly.pdf?z%3ArLx2V940eyR3uD0WhDUC8rxd2u4VQnfD5F0UoHBsgykFskK5Z7X1nDCjjrd4CZh5
6. Gavora, P. 1996. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno : Paido. 1996, 130 s. ISBN 80-85931-15-X.
7. Henning, C. a G. Keller. 1996. *Antistresový program pro učitele: Projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha : Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
8. *Hodnotenie miery úplného vyčerpania*. Dostupné na: <http://vyhorenie.sk/hodnotenie-miery-uplneho-vycerpania/>
9. *Jacobsonova progresívna relaxácia*. Dostupné na: <https://www.jogaprezdravie.sk/relaxacia/item/38-jacobsonova-progresivna-relaxacia>
10. *Jacobsonova relaxácia*. Dostupné na: https://www.cimax.sk/lieky/relaxacia-relaxacne-techniky#jacobsonova_relaxacia
11. Jureková, M. Mesárošová, M. 2014. *Dotazník starostlivosti o sebarozvoj*. Nepochikovaný rukopis.
12. Kolb, D. A. 1989. *Learning style inventory*. Boston: McBer & Company. Preklad a úprava: J. Mareš, Lekárska fakulta UK Hradec Králové, 1991, prevzaté zo Švec, V., 1998, s. 173-175, in Turek, 2008. Dostupné na: <http://files.pre-teba1.webnode.sk/200000022-67a3c689e4/Aktivity%20a%20techniky%20na%20podporu%20akt%C3%ADvneho%20u%C4%8Denia%20sa.pdf>

13. Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W. 2001. The PHQ-9. Validity of a Brief Depression Severity Measure. In *J Gen Intern Med.* 2001, 16(9): 606-613. doi: 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x
14. Mareš, J. 1996. Dotazník učiteľovho poňatia výchovy. In: Gavora, P. 1996. *Výskumné metódy v pedagogike.* Bratislava: Univerzita Komenského 1996, s. 176-181
15. McKenzie, W. 1999. Multiple Inteligences Survey. Dotazník na zistenie učebných štýlov podľa prevažujúcich druhov inteligencie. Preložil Ivan Turek. Dostupné na: <http://surfaqarium.com/miinvent.htm>
16. Michek, S. ed. 2007. *Rozvoj kvality odborného vzdelávání v Evropě. Pomůcky pro poskytovatele: pokyny – indikátory – týmová spolupráca – manuál.* Praha : Národní ústav odborného vzdelávání. 2007, 88 s. ISBN 978-80-87063-03-3. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/40372749_Rozvoj_kvality_odborneho_vzdelavani_v_Evrope_pomucky_pro_poskytovatele_pokyny_-_indikatory_-_tymova_spoluprace_-_manual
17. Neupauer, Z. 2020. *Docilita dospelých v optike neurovedy* : dizertačná práca. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta, 2020. 115 s.
18. Novák, M. 2015. *Profesionalizácia práce vedúceho pedagogického zamestnanca a vedúceho odborného zamestnanca.* Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2015, 64 s. ISBN 978-80-565-1110-7. Dostupné na: https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/publikacie/novak_profesionalizacia_prace_veduceho_pz_a_oz.pdf
19. Nowack, K. M. 2006. *The Stress Profile.* Praha : Hogrefe, 2006.
20. Pavlov, I. 2020. *Andragogické poradenstvo.* Prešov: Rokus, 2020. 104 s. ISBN 978-80-89510-83-2.
21. Pavlov, I. a M. Krystoň. 2020. *Podpora profesijného rozvoja pedagogického zboru školy.* Vysokoškolská učebnica. Banská Bystrica : Belianum, 2020. 148 s. ISBN 978-80-557-1668-8. Dostupné na: <https://www.pdf.umb.sk/app/cmsSiteAttachment.php?ID=5039>
22. Podaná, R. 2012. *Koučování pro manažery.* Praha : Grada, 2012. 112 . ISBN 9788024745190.
23. *Psychotesty kresba stromu.* Dostupné na: <https://cs.iq-test24.com/clanky-o-iq/psychotesty-kresba->

stromu.html?fbclid=IwAR2JUDcSgEjvjWXgZGGar2c7YYZtrhczs3l0gVri5EHyPGdccmdaP3_BPyc

24. Rovňanová, L. 2004. *Dotazník o štýloch poznávania*. 5 s. Dostupné na: https://www.pdf.umb.sk/~lrovnanova/PL_test_poznavacie_%20styly.pdf
25. Ryan, R. M. & J. P. Connel. 1989. Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989, 57:749-761.
26. Šupa, J. a E. Kremláčková. *Metodika poradenstiev*. 7 s. Dostupné na: <https://adoc.pub/metodika-poradenstvi-vypracovali-jii-upa-edita-kremlakova.html>
27. Temiaková, D. a kol. 2020. *Profesijná andragogika*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2020. 260 s. ISBN 978-80-558-1561-9.
28. Test osobnosti. Dostupné na: <https://www.krasaastyl.sk/psychologicky-test-osobnosti-prezradi-o-tebe-vela-aj-na-pracovnom-pohovore/>
29. *The Patient Health Questionnaire (PHQ-9)*. Dostupné na: <https://img3.reoveme.com/m/7dcac06741830f40.pdf>
30. Vallerand, R. et al. 1992. The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education. In: *Educational and Psychological Measurement*. 1992, 52(4):1003-1017. DOI: 10.1177/0013164492052004025
31. Whitmore, J. 2019. *Koučování*. Praha : Management Press, 2019. 248 s. ISBN 9788072615599.
32. Zásady duševnej hygieny. Dostupné na: <http://www.hontmedik.eu/products/zasady-dusevnej-hygieny1/>