



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

METODOLOGIE PRO KARIÉRNÍ PORADCE

Podpora Evropské komise pro produkci této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží názory pouze autorů, a Komise nemůže být činěna odpovědnou za jakékoli použití informací v ní obsažených

Obsah

| | |
|---|-----------|
| 1 Test SkillsUp pro nezaměstnané lidi | 3 |
| 1.1 Metodika a podrobnosti testu | 3 |
| 1.2 Co můžete získat z testu..... | 5 |
| 1.3 Jak vyplnit test | 6 |
| 2 Pokyny pro nezaměstnané | 7 |
| 2.1 Jak pracovat s testem | 7 |
| 3 Poradenství s kariérním poradcem | 10 |
| 3.1 Příprava před setkáním s kariérním poradcem..... | 10 |
| 3.2 Váš kariérní rozvoj | 10 |
| 3.3 Rozvoj měkkých schopností | 11 |

1 Test SkillsUp pro nezaměstnané lidi

1.1 Metodika a podrobnosti zkoušky

Test SkillsUp byl schválen speciálně pro ty z vás, kteří jsou nezaměstnaní a hledají práci lokálně nebo v rámci EU. Je vhodný i pro ty, kteří si chtějí najít nejlepší pracovní pozici a seberealizaci podle svých vědomostí, schopností a ambicí.

Test SkillsUp poskytuje přímou a snadnou metodu zjištění, který typ osobnosti vám nejlépe vyhovuje, beroucí v úvahu, že každý člověk je jedinečný a každý přistupuje k odlišným, neporovnatelným a měnícím se přístupům.

Vaše schopnosti můžete vylepšit, když na nich pracujete. Proto test SkillsUp preferuje pozitivní psychologický přístup založený na předpokladu, že když jednotlivci trénují svůj talent každý den, stane se jejich předností.

Mezi výhody úplného využívání silných stránek patří, že se stanete autentickými, spolehlivými, sebevědomými a úspěšnými. Dalšími pozitivními změnami jsou větší motivace, spokojenost v práci a zdravější vztahy. Jinými slovy, silné stránky vám umožní dosáhnout nejvyššího vrcholu seberealizace a vložit hodně energie do jiného pracovního toku.

Ne každý však ví, jak maximalizovat veškerý potenciál svých talentů a sil. Jeden z důvodů je, že mnozí přeskočí zásadní krok: analyzovat slabé stránky a zjistit, proč by někdo mohl selhat.

Proto SkillsUp poskytuje přístup i k možným slabým stránkám každé osobnosti. V každém případě dostanete radu k snížení dopadu slabých stránek na posílení talentů. Za zmínku stojí, že test SkillsUp je užitečným vodítkem i pro každého kariérního poradce při sledování vašich měkkých schopností, silných a slabých stránek.

Testování SkillsUp odhaluje a poskytuje:

- Osobnost uživatele.
- Nejvhodnější zaměstnání podle osobnosti člověka.
- Požadované pozice a odvětví na místním trhu práce.
- Silné a slabé stránky.

- Rozvoj měkkých dovedností prostřednictvím videí a PDF.

Samostudium:

Základním účelem testu SkillsUp je pomoci uživateli identifikovat jeho osobnostní typ a charakteristiky při hledání pracovní pozice podle jejích klíčových kompetencí a dalších kroků k implementaci výsledků testu. Platforma SkillsUp také nabízí vzdělávací zdroje, jako jsou videa a hodnotné studijní materiály, na podporu rozvoje uživatele.

Vývoj a interpretace testů s kariérním poradcem:

Pro všechny, kteří se zajímají o školení o měkkých dovednostech a kariérní rozvoj, nabízíme možnost sjednat si schůzku se školeným kariérním poradcem, který vás může vést a doprovázet výsledky testu. Kariérní poradce je odborník, který přináší nové nápady a motivaci na kariérní cestě.

Metodika testu SkillsUp:

Metodika vychází většinou z teorie odborné psychologie (Hollandova teorie). Při vývoji tohoto testovacího modelu jsme se zaměřili na konstrukci "kongruence" definované Hollandem (1997) jako slučitelnosti podobností jednotlivce s typem práce nebo prostředím, ve kterém se tento jedinec nachází. I když kongruence lze obecně definovat jako shodu mezi osobností a výběrem povolání.

Obsah výsledků zkoušky je založen na holandské metodice, kodexu RIASEC. Doporučení pro vývoj jsou mírně inspirována celosvětově známou filozofií Clifton Strengthsfinder založenou na pozitivní psychologii. Na základě toho je možné analyzovat a definovat silné stránky a talenty, což vede i k definování vhodné nebo dokonce vysněné profese.

Výsledky testu ukazují:

- Váš typ osobnosti je založen na kódu RIASEC. (Podle Hollandovy metody lze lidi a pracovní prostředí kategorizovat pomocí šesti typů: R - realistické, I - vyšetřovací, A - umělecké, S - sociální, E - podnikavé a C - konvenční, s kolektivní zkratkou RIASEC).
- Charakteristika typu vaší osobnosti.
- Rozvíjení svých silných a měkkých schopností.
- Je třeba vzít v úvahu vaše slabosti.

- 5 navrhovaných pracovních pozic ve 3 konkrétních odvětvích.

Test SkillsUp odráží osobnost v šesti dimenzích:

(Realistické, Investigativní, Umělecké, Sociální, Podnikavé, Konvenční): Každá dimenze byla navržena tak, aby usnadnila pochopení konkrétních osobnostních rysů, dovedností a schopností. Na měření každé dimenze bylo navrženo pět až šest otázek.

1.2 Co můžete získat z testu:

Výsledky testů jsou přizpůsobeny speciálně pro pracovní trh EU a partnerských zemí a nejžádanější pracovní místa v rámci nezaměstnané skupiny lidí.

- Zaměřuje se především na odhalení silných stránek účastníků spíše než na jejich slabosti.
- Přesto test odhalí i vaše slabosti.
- Výsledky testu demonstrují 3 měkké dovednosti, které můžete rozvíjet a studovat prostřednictvím našich učebních materiálů (soubory PDF a videa).
- Zaměřuje se na rozvoj talentů a silných stránek s cílem vnést autenticitu a uspokojení z práce do osobního života účastníka.
- Umožňuje moderní přístup zaměřený na člověka.
- Získává hluboké výsledky, na základě kterých se účastníci mohou vyhnout tomu, aby byli nešťastní a trpěli nedostatkem sebevědomí a energie ve své kariéře.
- Orientuje se na pracovní místa zaměřená na budoucnost, která jsou v současnosti na trhu nejpotřebnější, namísto zaměření se na umírající pracovní místa.
- Test je bezplatný, jednoduchý, rychlý, anonymní a užitečný.
- Výsledky testů jsou doručeny online - na platformě.
- Možnost pohodlně vyplnit test online i prostřednictvím PC a mobilních telefonů.

Výsledkem testu je informace o vašem typu osobnosti, doporučení nejvhodnější profese na trhu práce specifické pro každou zemi EU. Výstupy z testů vám také přinesou tipy na váš kariérní rozvoj ve formě videí a PDF, které jsou součástí našich učebních nástrojů. SkillsUp test rozšiřuje služby kariérových poradců a zjednodušuje jejich přístup ke svým klientům – například k vám.

Shrnutí výhod testu SkillsUp:

- Identifikace nejvhodnější pracovní profese a místa, kde mají nezaměstnaní největší potenciál.

- Odhalování specifických silných stránek každého typu osobnosti, na základě, kterého může každý účastník rozvíjet a trénovat své silné stránky.
- Informování o možných slabostech každého typu osobnosti, aby bylo možné předejít dalším možným selhání.
- Identifikace typu osobnosti účastníka, a které měkké dovednosti by měla rozvíjet, aby zvýšil svoji konkurenční výhodu na trhu.
- Definování vhodných pracovních pozic v rámci nejpožadovanějšího průmyslového odvětví konkrétního státu EU podle typu osobnosti.

1.3 Jak vyplnit test

Přístup k testu: Test je umístěn na webové stránce projektu s neomezeným přístupem pro všechny <https://quiz.skills-up.cz/>.

- Trvání testu: cca. 10 - 20 minut.
- Testy SkillsUp je možné vyplnit v různých jazycích, například v angličtině, slovenštině, češtině, řečtině, slovinštině.
- Test se skládá z 33 otázek.
- Některé otázky mají odpovědi v textových možnostech a některé v obrázcích.
- Pokud máte chuť změnit svou odpověď, je možné se vrátit zpět. Po zadání získáte stránku s výsledkem.
- Vaše konečné výsledky testu se zobrazují přímo na obrazovce, takže si je můžete nastavit.
- Hodnocení a výsledky jsou k dispozici online.
- Testy je možné vyplnit pomocí jednoho mobilního zařízení.

2 Pokyny pro nezaměstnané lidi:

2.1 Jak pracovat s testem:

A. Když získáte výsledky testu, uložte si je.

B. Pozorně si je přečtěte a podtrhněte všechny informace, které považujete za užitečné a které vás motivují.

C. Ze svých výsledků si vyberte úroveň, na kterou jste kvalifikovaní. Tento test odhalí, které pozice v rámci, kterých odvětví se ve vaší zemi objevují, aniž byste se o tom museli rozhodovat. Existuje velká šance, že vás společnost může přijmout do zaměstnání, když to bude velmi žádané místo. Podmínkou je vaše kvalifikace.

D. A můžete si vybrat odvětví a úroveň, na kterou máte kvalifikaci, ale zajímat se a inspirovat dalšími možnostmi pro novou možnou profesní úroveň. Najdete způsob, jako získat požadované vědomosti nebo rekvalifikaci.

E. Můžete se také obrátit na kariérního poradce, který vám pomůže najít nejlepší způsob, jak si vytvořit nové dovednosti potřebné pro vybrané místo.

Jak pracovat s výsledkem testu sami (bez kariérního poradce):

Pokud se rozhodnete pracovat s výsledkem testu sami a pokud využijete příležitost rozvoje s kariérním poradcem a prodiskutovat svoje výsledky. V textu najdete tyto výrazy:

Klíčové vlastnosti (typ vaší osobnosti): Popisuje, jak se vy nebo lidé podobní vám mohou chovat, jednat, jaké mají preference a zvláštní přístup. Možná v tomto popisu najdete některé ze svých kvalit, se kterými se můžete ztotožnit. Pomůže vám to lépe si uvědomit své vlastnosti, které jsou velmi specifické, a může odhalit informace, které jste o sobě dosud nevěděli. Není nutné brát to jako váš přísný popis, ale můžete se tím inspirovat. Neváhejte použít popis svých schopností v konceptu IKIGAI, jakmile u nás projdete touto metodou. Pro více informací navštivte naše webové stránky: <https://www.skills-up.cz/ikigaiconcept/>

Vaše silné stránky a měkké dovednosti, které se mají rozvinout: Tato část vám ukáže vaše nejsilnější vlastnosti, případně i talenty, které jsou již vyvinuty a víte o nich. Pokud si toho nejste vědomi, tato informace slouží pro vaši snadnou navigaci, abyste mnohem více rozvinuli své schopnosti a síly a staly se tak vaší lepší verzí.

Neváhejte a otevřete naše učební materiály na online platformě. Nechte se inspirovat a obohaťte se o několik tipů, jak rozvíjet dovednosti, ve kterých jste už dobří. Začněte a objevte to nejlepší z vás.

Vaše slabosti, které je třeba vzít v úvahu: Informace o vašich slabostech odhalené testem by vám měly pomoci zjistit, ve které oblasti byste mohli selhat nebo které oblasti jsou slabé. Každý má slabé i silné stránky. Jakmile zjistíte nějakou slabost, mělo by vám to pomoci varovat vás, v jaké oblasti můžete selhat. Neměli byste posilovat svou slabost, měli byste ji nahradit svými silnými stránkami, nějakým nástrojem nebo nějakou osobou, pokud je to možné. Slabost vám ukáže, ve které oblasti byste měli vytvořit nějaký podpůrný systém, abyste nezklamali. Je důležité se naučit, že nemusíte své slabosti prohlubovat, tvrdě na nich pracovat nebo je snižovat. Musíte se naučit najít způsob, jak nahradit svou slabost. Navrhujeme, abyste je nahradili svou silou, osobou, která ví, co potřebujete, nebo možná najdete nějaký nástroj, který vám může pomoci.

Jako příklad:

- Pokud jste člověk, který není spolehlivý nebo málokdy přijde včas, některá připomenutí vám mohou pomoci zapamatovat si důležité úkoly nebo dny, například narozeniny vaší matky.
- Dalším příkladem může být, že nejste moc kreativní, ale spíš logičtí. V takovém případě můžete pozvat některé ze svých přátel nebo kolegů, kterým důvěřujete, a požádat o brainstorming o nějakém tématu, od kterého potřebujete kreativní vstupy.
- Když si přečtete, že vaší slabostí je nedostatek soustředění, můžete si pomoci tím, že připravíte, např. seznam úkolů, abyste předešli jakémukoli narušení.
- Pokud nejste schopni najít náhradu za své slabosti, zkuste také přemýšlet o tom, jak vyřešit nedostatek nějaké kvality, jak jinak se k ní můžete dostat bez procvičování těchto dovedností. Slabost je slabost, protože je slabá. Proto potřebujete hodně energie, když chcete studovat nebo trénovat něco, v čem nejste dobří. Když se to naučíte, pravděpodobně ztratíte spoustu energie, radosti, a nakonec nebudete dostatečně autentičtí. Pokud nejste autentičtí, lidé vám nebudou věřit. Lepší je rozvoj dovedností v oblasti, ve které už jste dobří, a věnujte jí stále větší pozornost.

Pokud nejste schopni určit, jak můžete nahradit svou slabost, můžete kontaktovat kariérního poradce, který vám pomůže s nalezením odpovědi.

5 pracovních míst navržených ve 3 vybraných sektorech (podle vaší osobnosti):

Test SkillsUp identifikuje 3 různá odvětví ve vaší zemi pro váš typ osobnosti. Vybraná odvětví jsou nejvíce potřebná a požadovaná odvětví ve vaší zemi, kde je nedostatek zaměstnanců na těchto pozicích. To znamená, že existuje větší šance, že vás mohou najmout. Pozice, které navrhujeme, jsou také pozicemi, které jsou na trhu velmi žádané, takže pokud se vám některá z nich líbí, vaše šance najít si práci je opět vyšší. Možná zjistíte, že nemáte kvalifikaci na pozici, kterou vám ve výsledcích navrhujeme, může vám být inspirací najít kurz, rekvalifikaci nebo škola, abyste získali více znalostí. To vám může v budoucnu pomoci dělat to, co vás zajímá a děláte rádi. Nebo alespoň pokud jste zvědaví, jak by to mohlo být,

kdybyste se stali něčím, na co jste v minulosti nikdy ani nepomysleli. Toto je okamžik odhalení nějaké nové části o vás prostřednictvím inspirace z našeho testu SkillsUp.

3 Poradenství s kariérním poradcem

3.1 Příprava před schůzkou s kariérním poradcem

Nejprve vyplňte doma test SkillsUp a přečtěte si výsledky. Vezměte své výsledky na konzultaci s kariérním poradcem, se kterým se chcete domluvit. Pokud je to pro vás výhodnější, můžete také vyplnit test společně s kariérním poradcem. Pomůže vám vysvětlit některé otázky, kterým nerozumíte nebo které si nebudete moci vybrat. Uvědomte si však, že tento kariérní poradce za vás nerozhodne. Bude tam jen pro případ, aby vás podpořil při rozhodování.

Jakmile získáte výsledky, přečtěte si je a připravte si všechna kariérní témata a klíčové otázky, které mu chcete položit. Neváhejte zahájit konverzaci na téma, kterému nerozumíte z výsledků testu. Mohlo by být užitečné přemýšlet o tom, čeho chcete dosáhnout ve své profesi nebo kariéře. Můžete mluvit se svým poradcem o krocích, které byste měli podniknout, abyste získali práci, jak vás tato práce může uspokojit, učinit šťastnými. Jak můžete být na pozici úspěšní a ocenění. Existuje také možnost s nimi mluvit o tom, jak můžete vyvinout něco, v čem jste již dobří, a také o tom, jak se vyhnout selháním kvůli vašim slabostem. Kariérní poradce bude vaším průvodcem na cestě k identifikaci, kde můžete najít práci, kterou hledáte, a jak správně hledat na trhu. Spolupráce s kariérními průvodci je také velmi užitečná a otevírá nové pohledy na vaši kariéru a budoucí zaměstnání.

3.2 Váš kariérní rozvoj

Váš kariérní poradce je připraven vás provést vaší kariérní cestou. Zarezervujte si své kariérní poradenství, které obvykle trvá 60 minut. V případě potřeby je možné souhlasit s více konzultacemi.

Jak jsme již zmínili, je možné si domluvit schůzku s kariérním poradcem pro případ, že byste chtěli vyplnit test v jeho přítomnosti. To vám umožní položit jakoukoli otázku, kterou budete potřebovat, a on vám ji pomůže zodpovědět.

Výsledky testu vám ukáží všechny základní a důležité informace o vašich osobnostních charakteristikách, měkkých dovednostech, silných a slabých stránkách a pracovních typech. Všechny tyto informace můžete vzít v úvahu a promluvit si o nich se svým kariérním poradcem. Kariérní poradce vám poskytne zpětnou vazbu o vašich myšlenkách, dojmech a názorech z testu. Součástí kariérového poradenství a rozvoje bude také brainstorming s poradcem. Poradce vám dá různé otázky a rady, aby vám pomohl pochopit, jaké užitečné kroky můžete podniknout pro zahájení své kariéry. Existuje také možnost klást jim otázky, když potřebujete.

Kariérní poradci se věnují přípravě akčního a kariérního plánu a pomohou vám zorientovat se na místním nebo mezinárodním trhu práce. Podporují vás při psaní životopisu, připravují vás na pohovor a ukáží vám zdroje dostupných pracovních pozic. V poslední fázi kariérového

poradenství je možné pracovat na rozvoji měkkých dovedností nebo určit nejvhodnější místo pro vás pomocí různých metod orientovaných na kariérní rozvoj.

3.3 Rozvoj měkkých dovedností

Dalším krokem v osobním a profesním růstu je věnování pozornosti studiu konkrétních měkkých dovedností za účelem jejich rozvoje. Ve výsledcích testů najdete, v jakých měkkých dovednostech jste dobří (vaše silné stránky). Doporučujeme je rozvíjet a školit samostatně nebo požádat o podporu kariérního poradce. Naše studijní materiály (PDF a videa) přinášejí užitečné znalosti a důležité informace o každé měkké dovednosti. Vyberte si pro sebe to nejpotřebnější a zkuste jít hlouběji, abyste lépe porozuměli. Neváhejte požádat o podporu jakéhokoli kariérního poradce, který vás provede následujícími měkkými dovednostmi:

1. Měkká dovednost: Efektivní komunikace a spolupráce

Význam této dovednosti: schopnost řídit různé pracovní vztahy, umět vysvětlit a předat informace ostatním, aby jim bylo rozumět, umět rychle prodat sebe, produkt nebo nápad, pomoci lidem s problémy, pracovat ve skupinách.

Co se naučíte:

Proč je důležitá komunikace a spolupráce.

Pravidla efektivní komunikace.

Základní komunikační dovednosti.

Spolupráce na pracovišti.

Efektivní osobní prezentace na pracovišti.

2. Měkká dovednost: Proaktivita

Význam této dovednosti: převzít iniciativu, být iniciativní při hledání zaměstnání, posunout věci kupředu a uskutečnit věci.

Co se naučíte:

Co je to proaktivita.

Zaměření na správné věci: kruh vlivu.

Proaktivita na pracovišti.

3. Měkká dovednost: Flexibilita a přizpůsobivost

Význam této dovednosti: být flexibilní, improvizovat, odolávat změně, řešit neočekávané okamžiky a přizpůsobit se měnícím se podmínkám, tolerance k frustraci ze selhání – spontánní, schopnost řídit své vlastní emoce.

Co se naučíte:

- Co je přizpůsobivost a flexibilita a proč jsou důležité.
- Co je změna a jak se nás týká.
- Reakce a přizpůsobení se situacím na pracovišti.
- Ovládání našich emocí pod tlakem.

4. Soft Skill: Lidé a orientace na zákazníka

Význam této dovednosti: být podpůrný, vstřícný a empatický při interakci s ostatními, budování harmonie, porozumění ostatním při budování týmů, vytváření zdravých kontaktů s ostatními.

Co se naučíte:

- Co jsou lidé a dovednosti orientované na zákazníka a proč jsou důležité.
- Empatie.
- Emoční sebeuvědomění.
- Emoční samoregulace.
- Týmová práce.
- Řešení problémů se zákaznickými službami.

5. Soft Skill: Kreativita

Význam této dovednosti: schopnost přemýšlet o nových a různých zdrojích práce, hledání nových inovativních způsobů seberealizace, přinášení nových nápadů do práce, postřehy pro zlepšení nebo vytváření originálních řešení a seberealizace.

Co se naučíte:

- Co je kreativita a význam kreativity.
- Boční myšlení.
- Jak zlepšit kreativitu.
- Kreativní dovednosti na pracovišti.

6. Soft Skill: Vedení

Význam této dovednosti: vést pracovní tok sebe i ostatních, přesouvat a motivovat ostatní, iniciovat projekty a řídit týmy a týmové cíle, prodávat nápady.

Co se naučíte:

- Co jsou vůdčí schopnosti.
- Osobní vedení.
- Vedení na pracovišti.
- Jak zlepšit své vůdčí schopnosti.

7. Měkká dovednost: dosažení, výkon, ambice a orientace na cíl

Význam této dovednosti: být poháněn vnitřní motivací, přesně vědět, čeho chtějí lidé dosáhnout, aby měli lepší produktivitu a orientaci na cíl, aby dosáhli cílů, byli schopni organizovat se, pracovat efektivně a v systému.

Co se naučíte:

- Důležitost mít a dosahovat životních cílů.
- Všechno začíná charakterem a přístupem.
- Stanovení cílů.
- Dosahování cílů.
- Překonat své obavy.

8. Soft Skill: Analytické myšlení a řešení problémů

Význam této dovednosti: schopnost vidět celkový obraz, abstraktně myslet, rozumět vědeckým teoriím, řešit matematické problémy, orientace na IT, dobrá pro všechny analýzy dat, schopnost být přesný, orientovaný na detail, metodický, systematický.

Co se naučíte:

- Co je analytické myšlení a proč je užitečné.
- Co to znamená být analytickým myslitelem.

- Analytické myšlení a řešení problémů v praxi.
- Efektivní strategie řešení problémů.

9. Soft Skill: plánovací a organizační dovednosti

Význam této dovednosti: být schopen dělat věci, dokončit, ovládat, implementovat, řešit nebo doručit, uskutečnit věci, mít praktický / funkční přístup, organizovat sebe a ostatní, být efektivní a konzistentní, strukturovaný.

Co se naučíte:

- Proč musíme plánovat.
- Eisenhowerova matice.
- Efektivní řízení času.
- Organizační dovednosti na pracovišti.

10. Soft Skill: Learning Skills

Význam této dovednosti: být schopen se rozvíjet a růst kvůli trhu práce a potřebám společnosti, mít jakékoli konkurenční výhody proti ostatním, schopný učit, vzdělávat, vést nebo trénovat ostatní.

Co se naučíte:

- Co je učení a důležitost učení.
- Učební cykly.
- Med a Mumfordovy styly učení.
- Styl učení VAK.