

# ZRUČNOSTI UČENIA

## Obsah

1	CIEĽ – ČO SA NAUČÍTE .....	1
2	ČO JE UČENIE SA A DÔLEŽITOSŤ UČENIA .....	1
2.1	Učenie a pracovisko .....	2
3	UČEBNÝ CYKLUS.....	4
4	UČEBNÉ ŠTÝLY PODĽA HONEYHO A MUMFORDA.....	5
4.1	Úloha učiteľa/školiťeľa pre každý učebný štýl .....	7
5	UČEBNÉ ŠTÝLY VAK .....	9
5.1	Úloha učiteľa/školiťeľa pre každý učebný štýl .....	10
6	ZÁVER.....	11
7	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY .....	12

# 1 CIEĽ – ČO SA NAUČÍTE

V tejto časti sa dozviete:

- O dôležitosti učenia sa;
- Ako sa učíte a kedy je najlepšie učiť sa – aký je váš osobný štýl učenia;
- Ako môžete efektívne učiť a školiť ostatných na základe ich štýlov učenia sa.

## 2 ČO JE UČENIE SA A DÔLEŽITOSŤ UČENIA

Učenie sa je relatívne trvalá zmena v našich znalostiach alebo správaní v dôsledku skúseností. Učíme sa celý život. Učenie sa je úmyselné, ale dochádza k nemu tak isto neúmyselne, keď komunikujeme so svetom. Keď sa učíme, sú nové znalosti a schopnosti okamžite k dispozícii v pamäti, takže môžeme chápať problémy a príležitosti v budúcnosti.

Náš svet sa rýchlo mení a v dôsledku týchto zmien sa menia aj naše pracovné pozície a kariérne príležitosti. Musíme sa neustále učiť, aby sme sa prispôbovali zmenám. Ak je naše vzdelávanie motivované sebou samými, stále prebiehajúce a dobrovoľné, hovoríme o **celoživotnom učení** a keď sa učíme priamo zo skúseností mimo tradičného akademického prostredia, hovoríme o **učení na základe zážitkov/praxe**.

**Kontinuálne vzdelávanie vám umožní:**

- **Zvyšovať váš príjem a status** – Učenie vám pomáha získavať vedomosti a zručnosti, ktoré môžu zvýšiť váš potenciál na trhu práce a tak zlepšiť vašu životnú úroveň.
- **Získať prístup k novým príležitostiam** – Učenie vám dáva príležitosť podieľať sa na nových zážitkoch, ktoré môžu viesť k novým príležitostiam.
- **Zvyšovať svoju sebadôveru** – Nové vedomosti a zručnosti zvyšujú pocit hrdosti a úspechu, čo vám dodáva potrebné sebavedomie pri interakcii s ostatnými ľuďmi.
- **Rásť ako jednotlivec** – Môžete implementovať učenie na dosiahnutie pozitívnej zmeny v každodennom osobnom i profesionálnom živote.
- **Dosahovať svoje ciele** – Prostredníctvom učenia získavate nevyhnutné zručnosti a vedomosti, ktoré vám pomôžu dosiahnuť vaše osobné a profesionálne ciele.

- **Byť šťastný** – Učenie umožňuje osobný a profesionálny rast, čo zvyšuje a udržiava vaše šťastie.
- **Rozvíjať sa profesionálne** – Svojimi novými zručnosťami a znalosťami zvyšujete vašu konkurencieschopnosť a schopnosť sa zamestnať.

## CVIČENIE

Zamyslite sa nad tým, čo je vašou hlavnou motiváciou pre učenie. Je vaše vzdelávanie riadené vnútornými motívmi (napr. zvýšiť vaše sebadôveru, šťastie, osobnostný rast) alebo externými faktormi (napr. zamestnanie, kariéra, vyšší príjem)?

## 2.1 Vzdelávanie a pracovné prostredie

Technológie a procesy v spoločnostiach sa neustále menia a aby ste si udržali konkurencieschopnosť na pracovisku, musíte sa neustále vzdelávať. Vaša schopnosť sa zamestnať závisí od vašej ochoty byť stále v obraze a neustále rozširovať svoje schopnosti a vedomosti. Okrem oficiálnych vzdelávacích programov v spoločnosti existuje veľa príležitostí na získavanie nových zručností a znalostí:

- **Dať si záväzok** – Ak si dáte záväzok, že sa naučíte nové veci každý deň, urobíte z učenia zvyk. Väčšina návykov sa dá naučiť za šesť týždňov.
- **Čítať** – Úspešní ľudia čítajú každý deň. Môžete napríklad čítať alebo počúvať audio knihy pri ceste do práce a z práce.
- **Účasť na školeniach** – Zistite, aké sú vzdelávacie príležitosti vo vašej práci, či firme. Možno je vaša spoločnosť ochotná pokryť aj náklady na vaše štúdium.
- **Zapojenie sa do diskusie** – Vyhľadávajte diskusné skupiny alebo vzdelávacie semináre vo vašom odvetví, ktoré poskytnú nové vedomosti a skúsenosti.
- **Zvyšovanie úrovne svojich existujúcich schopností** – Stávať na svojich existujúcich schopnostiach nie len zvyšuje vašu sebadôveru, ale tak isto sa tým stávate efektívnejším v práci.
- **Prijímanie výziev** – Môžete vyjsť z komfortnej zóny tak, že sa naučíte niečo celkom iné ako si vyžaduje vaša práca. Čo môžete priniesť na svoje pracovisko, napríklad celkom nové schopnosti v oblasti účtovníctva či riadenia projektov, alebo nový jazyk?

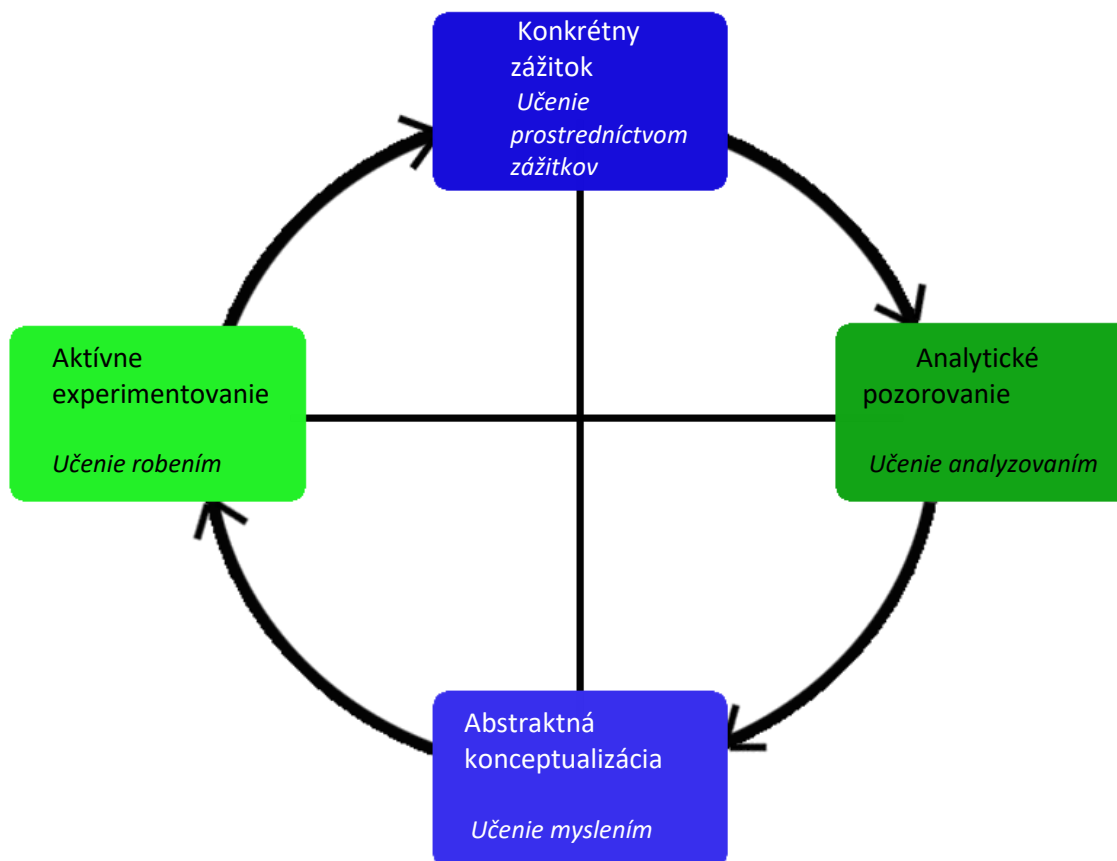
Okrem očividných prínosov v tom, že zotrúvate konkurencieschopný na trhu práce, existujú ďalšie dôvody, aby ste pokračovali vo vzdelávaní na pracovisku:

- Učenie **znižuje nudu** a udržiava vysokú úroveň vášho záujmu. Práca sa môže stať monotónnou, ale učenie sa nových schopností môže pomôcť prelomiť každodennú monotónnosť.
- Učenie vám pomôže stať sa **prispôsobiteľnejším** voči zmenám vo vašej profesii a pracovisku, čím budete ochotný prijímať nové spôsoby práce.
- Učením sa stanete **univerzálnejším** a budete schopný preniesť sa do rôznych úloh na pracovisku alebo dokonca si pre seba vytvoriť novú kariéru.
- Učenie bude **prínosom pre vaše zdravie**, pretože skúmaním nových znalostí a skúseností udržiavate svoju myseľ a telo zapojené. Udržiavanie aktívneho mozgu je rovnako dôležité ako udržiavanie aktívneho tela.
- Nepretržitým vzdelávaním zabezpečíte, že vaše **znalosti ostávajú relevantné** a s vývojom ekonomiky a zlepšovaním technológie nebudete zaostávať v porovnaní s konkurenciou.

Objasnili sme dôležitosť učenia sa každý deň a toaj na pracovisku. Aby ste dokázali maximalizovať svoje učenie, musíte vedieť o niečo viac o samotnom učení - v nasledujúcich kapitolách zistíte viac o tom, ako sa učiť a aký je váš preferovaný štýl učenia.

### 3 UČEBNÝ CYKLUS

Tento koncept učebného cyklu bol prvýkrát vypracovaný **Davidom Kolbom**. Učebný cyklus je možné rozdeliť do štyroch štádií:



Na základe vašej preferencie môže učenie začať v ktoromkoľvek štádiu, ale je najefektívnejšie, keď dokončíte celý :

**(1) KONKRÉTNY ZÁŽITOK** – Niečo urobíte a získate konkrétny zážitok – základom pre učenie je aktívne sa podieľať a nie len sa pozeráť a čítať o danej veci .

**(2) ANALYTICKÉ POZOROVANIE** – Stojíte v pozadí a analyzujete/premýšľate, čo sa stalo. V tomto štádiu sa pýtate otázky a diskutujete s ďalšími o svojom zážitku/skúsenosti.

**(3) ABSTRAKTNÁ KONCEPTUALIZÁCIA** – Analyzujete tieto pozorovania a dávate zmysel tomu, čo sa stalo. Porovnávate, čo ste zažili a spozorovali s tým, čo ste už vedeli predtým.

**(4) AKTÍVNE EXPERIMENTOVANIE** – Aplikujete získané informácie z analýz do praktickej situácie.

## 4 UČEBNÉ ŠTÝLY PODĽA HONEYHO A MUMFORDA

Každý má svoj preferovaný spôsob učenia a keď viete, akým spôsobom sa najlepšie učíte, dokážete lepšie zvládať svoje vlastné vzdelávanie a osobný rozvoj.

Honey a Mumford popísali 4 učebné štýly, ktoré vám pomôžu určiť váš vlastný preferovaný spôsob učenia:

### ● **AKTIVISTA**

- Učíte sa najlepšie tak, že danú aktivitu robíte (nie pozeraním, čítaním alebo počúvaním). Máte radi názorné, praktické aktivity a vyriešenie problému, keď je aktivita ukončená, netrávite čas premýšľaním nad tým, čo ste urobili, ale sa skôr ponáhľate na vykonanie ďalšej aktivity. Nemáte radi opakovania alebo plánovanie.
- Silné stránky: flexibilita a otvorenosť voči skúsenosti, máte radi nové situácie, ste vysoko sociálna osoba, máte radi diskusie v malých skupinách.
- Slabé stránky: podstupovanie zbytočných rizík, konanie bez náležitej prípravy, chcete robiť všetko sami, pri implementácii sa nudíte.
- Rozvinuté schopnosti: riešenie problémov, experimentovanie, predpovedanie, dopytovanie a skúmanie.

### ● **ANALYTIK**

- Učíte sa najlepšie, keď môžete pozorovať situáciu z rôznych uhlov pohľadu, pred urobením záverov si dávate dokopy čo najviac informácií. Venujete čas tomu, aby ste premysleli, čo ste sa naučili pred tým, než to začnete používať v praxi.
- Silné stránky: opatrný, dôsledný a metodický, dobrý poslucháč, nikdy neskáče k záverom.
- Slabé stránky: zdržiava sa priamej účasti, pomalé rozhodovanie, neasertívny.
- Rozvinuté schopnosti: pozorovanie, predstavivosť, vizualizovanie, brainstorming, počúvanie a rozprávanie/kladenie otázok.

- **TEORETIK**

- Budujete na základe modelov, teórií, konceptov a skutočností, ktoré je potrebné sa naučiť. Máte radi intelektuálne výzvy, kladiete otázky a skúmate logiku za konceptmi. Máte radi poriadok a necítite sa príjemne, ak je niečo nejasné a mätúce.
- Silné stránky: premýšľanie o veciach, objektívny, racionálny a analytický prístup.
- Slabé stránky: nekreatívny, príliš dlhé plánovanie, problém s aplikovaním teoretických aspektov do praxe.
- Rozvinuté schopnosti: organizovanie, analyzovanie, kategorizovanie, porovnávanie a určovanie priorít.

- **PRAGMATIK**

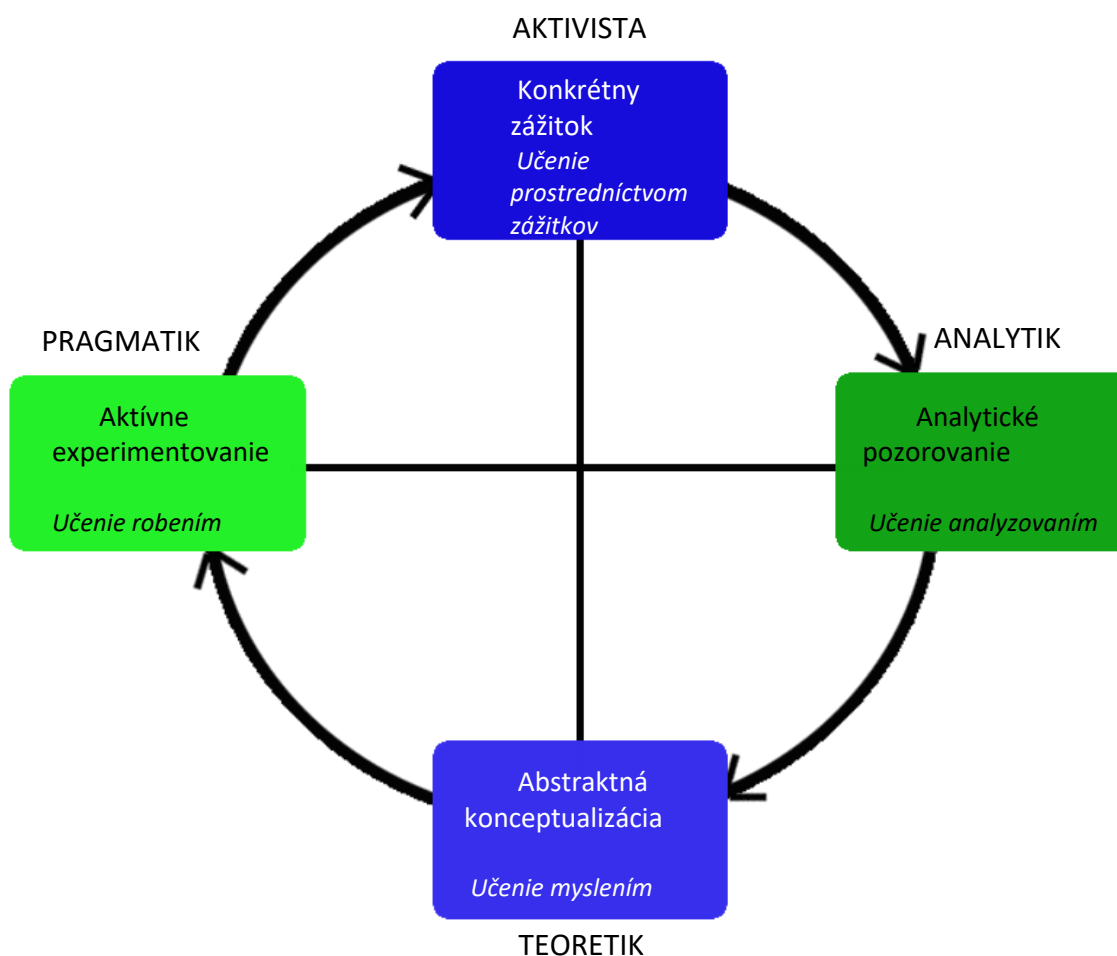
- Na rozdiel od teoretikov pragmatici málo využívajú teóriu a abstraktné myšlienky, pokiaľ nemajú praktické využitie. Musia vidieť prepojenie medzi učením a jeho praktickou aplikáciou. Majú radi experimentovanie s teóriou, informáciami a myšlienkami, aby videli, či budú fungovať v praxi.
- Silné stránky: praktickosť, aplikovanie nápadov/myšlienok do praxe, držanie sa pri zemi.
- Slabé stránky: nedostatok koncepčného myslenia, preskočenie do praktických riešení príliš skoro.
- Rozvinuté schopnosti: vysvetľovanie, sumarizovanie, overovanie, vyhodnocovanie a integrovanie.

### **CVIČENIE**

Na nasledujúcom odkaze nájdete rôzne vyjadrenia o učení. Zaškrtnite štvorček vedľa vyjadrenia, ktoré na vás sedí. Keď skončíte, odošlite odpovede, aby ste zistili, ktorý je váš preferovaný učebný štýl. Odkaz: <https://www.mint-hr.com/mumford.html>



Môžete si prepojiť štádia učebného cyklu a učebných štýlov. Poznať svoj preferovaný učebný štýl vám pomôže pochopiť, kde v učebnom cykle je vaše učenie najefektívnejšie:



#### 4.1 Úloha učiteľa/školiťeľa pre každý učebný štýl

Najefektívnejšie sa môžete učiť, ak spôsob výučby podporuje vašu učebnú preferenciu a keď ukončíte všetky štyri štádia učebného cyklu. Ak sa nájdete v úlohe školiťeľa, musíte upraviť aktivity pre žiakov na základe ich jednotlivých preferencií a určite ich navádzajte v rámci všetkých štádií učebného cyklu.

Úloha školiteľa a najprimeranejšie metódy pre každý učebný štýl:

ŠTÝL	UČEBNÉ METÓDY A AKTIVITY	ÚLOHA ŠKOLITEĽA
AKTIVISTA	<ul style="list-style-type: none"> <li>● v práci</li> <li>● práca v teréne</li> <li>● dočasné preloženie</li> <li>● projekty</li> <li>● Hranie rolí</li> <li>● simulácie/tímové hry</li> <li>● riešenie problémov</li> <li>● praktické cvičenia</li> </ul>	Posilňujúca: Umožňujúca samoštúdium a učenie iných.
ANALYTIK	<ul style="list-style-type: none"> <li>● diskusia</li> <li>● brainstorming</li> <li>● písanie učebných záznamov a denníkov</li> <li>● dohliadanie</li> <li>● pozorovanie</li> <li>● filmy a videá</li> <li>● dávať spätnú väzbu ostatným</li> <li>● dosť času na premýšľanie</li> </ul>	Motivujúca: Umožnenie skúsenosti špecifikovaním výstupov a prínosov učenia.
TEORETIK	<ul style="list-style-type: none"> <li>● prednášky</li> <li>● referáty</li> <li>● čítanie</li> <li>● preskúmavanie</li> <li>● dištančné vzdelávanie/e-learning</li> <li>● otázky a odpovede</li> <li>● uvádzať teórie a skutočnosti</li> </ul>	Učiaca: Prezentácia faktov, podporujúca debaty a plánovanie.
PRAGMATIK	<ul style="list-style-type: none"> <li>● projekty</li> <li>● práca v teréne</li> <li>● domáce práce</li> <li>● prípadová štúdia</li> <li>● simulácie/hranie rolí</li> <li>● obchodné návštevy</li> <li>● plánovanie</li> <li>● používanie reálnych problémov</li> </ul>	Koučing: Umožnenie jednotlivcovi, aby veci vyskúšal a sám prehodnocoval učenie.

## 5 UČEBNÉ ŠTÝLY VAK

Učebné štýly v zmysle VAK sú popísané na základe troch zmyslových orgánov – vizuálnom (visual), sluchovom (auditory) a pohybovom (kinestetick). Študenti používajú všetky tri spôsoby získavania nových informácií a učenia sa, ale jeden alebo dva z nich sú dominantné.

Počas svojho života je nám zvyčajne jeden z týchto štýlov vnucovaný. Od materskej školy až po tretí ročník používajú učitelia pri výučbe hlavne pohybové metódy či fyzické aktivity. Počas zvyšku základného vzdelávania je prevažujúcim spôsobom vizuálny, zatiaľ čo na stredných školách a vysokých školách, ako aj v podnikateľskom prostredí sa väčšina informácií prezentuje prostredníctvom sluchu, ako sú napríklad prednášky.

Charakteristické vlastnosti študentov s dominantným učebným štýlom:

- **VIZUÁLNE ORIENTOVANÍ ŠTUDENTI**

Najlepšie sa učíte čítaním a pozeraním na obrázky, zvyčajne si dokážete v hlave vizualizovať, čo sa učíte. Máte radi úlohy zamerané na čítanie a písanie a máte problémy s hovorenými pokynmi.

- **SLUCHOVO ORIENTOVANÍ ŠTUDENTI**

Najlepšie sa učíte počúvaním. Radi čítate nahlas, aby ste lepšie pochopili a zapamätali si informácie a preferujete radšej hovorené pokyny než napísané.

- **POHYBOVO ORIENTOVANÍ ŠTUDENTI**

Najlepšie sa učíte dotýkaním a hýbaním sa/robením. Učíte sa lepšie, ak ide o nejaký typ fyzickej aktivity. „Hovoríte svojimi rukami“. Aby ste sa naučili, radi veci rozoberáte a potom ich dávate späť dokopy. Pri čítaní používate farebné zvýrazňovače, robíte si poznámky a čmárate si.

## 5.1 Úloha učiteľa/školiťeľa pre každý učebný štýl

Ako môže učiteľ/školiťeľ integrovať konkrétny učebný štýl do učebného prostredia:

ŠTUDENTI S VIZUÁLNYM UČEBNÝM ŠTÝLOM	ŠTUDENTI SO SLUCHOVÝM UČEBNÝM ŠTÝLOM	ŠTUDENTI S POHYBOVÝM UČEBNÝM ŠTÝLOM
<ul style="list-style-type: none"><li>• Používajte rôzne vizuálne pomôcky: grafy, diagramy, ilustrácie;</li><li>• Zahrňte heslovitý prehľad, programy a prospekty s prázdny miesto, aby bolo možné robiť si poznámky;</li><li>• Eliminujte rušivé podnety;</li><li>• Dopĺňajte textilustráciami, keď je to možné;</li><li>• Dávajte im otázky, aby zotrvali pozorní v auditívnom prostredí.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Na začiatku poskytnite stručný prehľad prednášky/materiálov a na konci robte záver so zosumarizovaním;</li><li>• Zahrňte aktivity, ako brainstorming, diskusie v malých skupinách, zhrnutie na konci aktivít;</li><li>• Vytvárajte dialóg so študentmi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Používajte aktivity, zamerané na pohyb a rozhýbanie študentov;</li><li>• Púšťajte hudbu;</li><li>• Používajte farebné fixky pre kľúčové myšlienky výučby;</li><li>• Dávajte pravidelné prestávky na strečing;</li><li>• Nechajte ich prenášať informácie z textu na iný prostriedok, ako napríklad klávesnica alebo tablet;</li><li>• Poskytujte materiály ako plastelína, aby ostávali fyzicky prítomní.</li></ul>

### CVIČENIE

Na základe vašich vedomostí o štýloch VAK popremýšľajte, ako ste sa najlepšie učili v škole? Ako ste sa najlepšie učili v svojej poslednej pracovnej pozícii? Kedy bolo pre vás jednoduchšie učiť sa (škola alebo práca) a prečo?

Urobte si krátky test, aby ste zistili, ktorý učebný štýl VAK je váš preferovaný – postupujte podľa pokynov na nasledujúcom odkaze:

<http://www.nwlink.com/~donclark/hrd/styles/vak.html>

## 6 ZÁVER

Žijeme v náročnej dobe. Každý deň ľudia na celom svete čelia náročným osobným a profesionálnym situáciám. Vzdelávanie je základom nie len pri prekonávaní výziev, ale tak isto pri napĺňaní svojho osobného potenciálu. Existuje mnoho príležitostí na rozširovanie svojich vedomostí a schopností, oficiálne a neoficiálne, v tradičných učebniach či online, v skupinách alebo jednotlivo. Je vašou zodpovednosťou zaviazat' sa celoživotnému vzdelávaniu, aby ste boli stále aktuálne v obraze vo vašej profesii alebo aby ste vedeli rozšíriť svoje oblasti profesionálnej pôsobnosti.

Poznanie svojho preferovaného učebného štýlu vám dá výhodu učiť sa efektívnejšie. Zároveň chápanie, ako sa učíte, vám pomôže byť vnímavejším, ak ste v úlohe učiteľa, mentora či školiteľa.

## 7 ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

Anglia Ruskin University. Personal Development and Careers. URL:

<https://www.ftms.edu.my/images/Document/MOD001031%20-%20Personal%20Development%20and%20Careers/PDC%20-Week%202.pdf>

Bhasin, H. (December 22, 2019). What is the Importance of Learning (In Any Stage of Life).

URL: <https://www.marketing91.com/importance-of-learning/>

Harrington-Atkinson, T. (February 7, 2017). Honey Mumford Learning Style. URL:

<http://tracyharringtonatkinson.com/honey-mumford-learning-style/>

ICAEW. The Benefits of Learning New Skills at Work. URL:

<https://jobs.icaew.com/blog/2018/10/the-benefits-of-learning-new-skills-at-work>  
<://kubicle.com/blog/5-ways-to-encourage-learning-in-the-workplace/>

Infed.org: education, community-building and change. David A. Kolb on experiential learning. URL: <https://infed.org/mobi/david-a-kolb-on-experiential-learning/>

SlideShare. Learning styles. URL: <https://pt.slideshare.net/noenanc/learning-styles-9011616/5>

The eLearning Coach. 10 definitions of learning. URL:

<http://theelearningcoach.com/learning/10-definitions-learning/>

The Performance Juxtaposition Site. Visual, Auditory, and Kinesthetic Learning Styles (VAK).

URL: <http://www.nwlink.com/~donclark/hrd/styles/vakt.html>

University of Leicester. Learning Theories/David Kolb. URL:

<https://www2.le.ac.uk/departments/doctoralcollege/training/eresources/teaching/theories/kolb>

Randstad. 6 ways to never stop learning at work. URL: <https://www.randstad.ca/job-seeker/career-resources/career-development/6-ways-to-never-stop-learning-at-work/>