

Na základe



Koncepcia rozvoja ľudských zdrojov

"Reziliencia" - návod pre študentov

ČÍSLO PROJEKTU: 2020-CZ01-KA203-078478

Názov projektu: Transformácia tradičnej jazykovej školy prostredníctvom inovácie obchodného modelu



Bratislava, Slovakia
plus@plusacademia.sk

PARTNERI V PROJEKTE

 **Tomas Bata University in Zlín**
Faculty of Management and Economics



Obsah

Úvod	Error! Bookmark not defined.	3
.....	Error! Bookmark not defined.	
Kapitola 1:		
Sprievodca pre študentov krok za krokom		44
.....		4
Kurz LL3 2: Reziliencia		44
.....		4
Kapitola 2:		
<u>1.</u> TYPOLÓGIA ŠTUDENTOV A PRÍSLUŠNÉ ŠTÝLY UČENIA		99
9		
<u>2.</u> PRÍSTUP ZMIEŠANÉHO UČENIA		1314
13		
<u>3.</u> METODIKA HODNOTENIA A HODNOTENIA KURZU		1616
16		
Kapitola 3:		
Ako používať platformu LearnWorlds eLearning?		1717
.....		17
Poznámky.....		1918
.....		19

Úvod

Táto publikácia je produktom projektu Erasmus+ (L)Earn & Lead – Transformácia tradičnej jazykovej školy prostredníctvom inovácie obchodného modelu (ďalej v texte "LandL").

Projekt LandL reflektuje aktuálne zmeny v podnikateľskom prostredí a zameriava sa na rozvoj nového obchodného modelu pre obchodnú školu, ktorý je založený na transformácii produktu na hodnotnejšiu formu jazykového vzdelávania, ktorá prepája jazykové a odborné vzdelávanie. Takáto transformácia umožňuje jazykovej škole byť nielen poskytovateľom jazykového vzdelávania, ale efektívne ho prepájať s odborným vzdelávaním zameraným na obchodný a osobnostný rozvoj.

Základom pre dosiahnutie týchto cieľov je strategický koncept Learn & Lead. Learn & Lead je strategická koncepcia, ktorá poskytuje alternatívy k pretrvávajúcej stagnácii podnikania integráciou niekoľkých inovatívnych kľúčových prvkov na transformáciu tradičnej jazykovej školy na inovatívne a nákladovo efektívne podnikanie.

Týmito kľúčovými prvkami sú prístup zameraný na študenta, rozvoj typov kurzov LL2 a LL3, výučba a riadenie zvyšovania úrovne zručností zamestnancov a vypracovanie podnikateľského plánu založeného na analýze trhu. Prečo - Vízia šťastnej školy.

Na podporu organizácií a jednotlivcov na ich ceste partnerstvo vyvinulo 4 kurzy rozvoja zmiešaného vzdelávania v jednotlivých sektoroch a ľuďoch a podnikoch:

- 1) Spoločné budovanie kultúry excelentnosti
- 2) Reziliencia
- 3) SMART manažérevolúcia
- 4) Podpora ľudí v práci

Účelom tohto tutoriálu je podporiť študentov na ich ceste zlepšovania seba a svojich organizácií pomocou tohto kurzu zmiešaného učenia "Reziliencia" a poskytnúť informácie, ktoré môžu podporiť proces učenia, ako aj jasný sprievodca krok za krokom.

Sprievodca pre študentov krok za krokom

V tejto časti tutoriálu sa môžete naučiť, ako si urobiť cestu po celom transformačnom programe (program SMART Mindset). Pre každý zo štyroch kurzov je venovaný špeciálny tutoriál.

LL3 kurz 2: [Reziliencia](#)

Viete, že reziliencia má viac ako 40% vášho (ne)úspechu?

Reziliencia je schopnosť spojená s vytrvalosťou, húževnatosťou a silnou vierou nasledovať víziu šťastného a zmysluplného života. Práve reziliencia a dobré hospodárenie s energiou zohrávajú v dnešnej dobe negatívneho stresu obrovskú úlohu.

Celkový čas potrebný na splnenie aktivity je 10 hodín a navrhovaný časový rámec pre túto aktivitu je 3 týždne.

Navrhovateľ: projektový partner PLUS Academia, Slovensko.

Na tréningu reziliencie získate vedomosti o kľúčových kompetenciách, zručnostiach a technikách, pomocou ktorých je možné dosiahnuť vaše osobné a profesionálne vízie.

Témy:

Ako zvýšiť PSYCHICKÚ, FYZICKÚ ODOLNOSŤ a VÝKONNOSŤ nielen v kríze

Čo je REZILIENCIA a aký je jej význam

Náš MOZOG = Náš generálny riaditeľ - Najnovšie poznatky o mozgu

MOTIVÁCIA a základné ľudské potreby

RQ DIAGNOSTIKA (test kvocientu reziliencie)

7 FAKTOROV REZILIENCIE = 7 kompetencií rezilientných ľudí

4 PILIERE reziliencie - duševné, emocionálne, fyzické, duchovné

TECHNIKY a mikrorezilientné návyky

INDIVIDUÁLNY PLÁN rozvoja reziliencie

Cieľové kompetencie: 7 kompetencií rezilientných ľudí (regulácia emócií, sebakontrola, kauzálna analýza, optimizmus, empatia, cieľavedomosť, sebavedomie)

Cieľové skupiny:

- jednotlivci - všetci ľudia, ktorí sa zaujímajú o osobný rozvoj,

- spoločnosti - od vrcholových manažérov, cez stredný manažment až po bežných zamestnancov,
- HR manažéri,
- iné profesie - ako sú obchodní zástupcovia, rôzni špecialisti alebo učitelia.

Očakávané výsledky: účastníci rozumejú základom koncepcie reziliencie, vedia, ako používať a implementovať základné techniky a návyky odolné voči mikroúrovni. Budú si môcť vytvoriť vlastný plán rozvoja reziliencie.

Hodnotenie:

- účasť na kurze
- Skúška RQ

The course consists of e-learning and trainer interaction sessions and is divided into 3 parts (1. Part: face to face meeting with a trainer for 120 minutes, 2. Part: e-learning for 360 minutes, 3. Part: face to face meeting with a trainer for 120 minutes).

1. PART – RESILIENCE – INTRODUCTION

FORM: Face to face session (in person or online). Serves as the first introduction to Resilience concept.

WHAT YOU WILL NEED: come to the session in person or for online session a computer with a good internet connection, headsets, pen, paper

CONTENT:

WHAT IS RESILIENCE AND WHY DO WE NEED IT

1. What is resilience?
2. Why do we need resilience?
3. Examples of perfect resilience

WHAT AFFECTS OUR RESILIENCE

4. Properties of resilient man
5. Is resilience congenital?
6. Measure your RQ – evaluation of the tests (test as a pre-course activity)
7. Factors that affect our RQ

BASIC BACKGROUND OF THE RESILIENCE

8. Epictetus and his philosophy of Stoicism
9. It is not important what happens, but how we react to it
10. Don't solve what you can't influence
11. Everything is as it should be

HOW TO INCREASE YOUR RESILIENCE

12. Life is a matter of attitude - Radar influence
13. ABC technique for changing attitude
14. The four pillars of resilience
15. Technique of gratitude

PROCESS/ACTIVITIES:

- Pre-course activity: RQ test
- During the training you will be asked to actively participate on the given tasks (techniques and micro-resilient habits)

TIME ALLOCATED: 2 hours

ADDITIONAL RESOURCES:

RQ test

2. PART – RESILIENCE – VIDEOS + ACTIVITIES

FORM: e-learning through the platform.

WHAT YOU WILL NEED: computer with a good and stable internet connection, a microphone and a camera (or headset)

CONTENT:

- 6 sessions
- 44 Videos
- TECHNIQUES and micro-resilient habits
- Individual resilience development PLAN

PROCESS/ACTIVITIES:

- Watching videos
- Following the given tasks
- Practicing techniques and micro-resilient habits
- Working on your individual resilience development plan

TIME ALLOCATED: 6 hours

ADDITIONAL RESOURCES: -

3. PART - RESILIENCE – IMPLEMENTATION AND APPLICATION

FORM: Face to face session (in person or online). Serves as a summary of the Resilience training.

WHAT YOU WILL NEED: come to the session in person or for online session a computer with a good internet connection, headsets, pen, paper

CONTENT:

- Summary of the 4 pillars
- Summary of the 7 resilience competences
- Come back to your RQ test results
- Work on your individual Resilience development plan

PROCESS/ACTIVITIES

- During the training you will be asked to actively participate on the given tasks (techniques and micro-resilient habits)
- Create your individual resilience development PLAN
- You will write a short Summary questionnaire (test) on Resilience

TIME ALLOCATED: 2 hours

ADDITIONAL RESOURCES:

Books recommended:

- The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles, 2003, by Karen Reivich (Author), Andrew Shatte Ph.D.
- Man ´s search for meaning, 2011 by Viktor Frankl
-

Čo sú štýly učenia?

Sú to spôsoby, ako sa rôzni študenti učia. Štýl učenia sa vzťahuje na preferovaný spôsob, akým jednotlivec absorbuje, spracováva, chápe a uchováva informácie. Štýly učenia je možné definovať, klasifikovať a identifikovať mnohými rôznymi spôsobmi. Vo všeobecnosti ide o celkové vzorce, ktoré poskytujú smer k učeniu a výučbe. Štýl učenia možno opísať aj ako súbor faktorov, správania a postojov, ktoré uľahčujú učenie sa jednotlivca v danej situácii.

Kolko štýlov učenia existuje?

Existujú 4 kľúčové štýly učenia: vizuálne, sluchové, čítanie a písanie a kinestetické.

Aké sú charakteristiky vizuálnych študentov?

Vizuálni študenti uprednostňujú používanie obrázkov, grafov a obrázkov na usporiadanie a komunikáciu svojich myšlienok a najlepšie sa učia pomocou flash kariet. Vizuálni študenti používajú svoj zrak na kódovanie informácií alebo využívajú svoju vnútornú schopnosť vizualizovať obsah.

Čo je charakteristické pre kinestetických študentov?

Kinestetickí študenti sa najlepšie učia dotykom a pohybom – nájdu príležitosti na účasť na demonštráciách, písaní alebo stavaní modelov. Kinestetickí študenti, ktorí majú fyzicky aktívnu úlohu, sú praktickí a darí sa im, keď počas práce na kurze zapájajú všetky svoje zmysly. Títo študenti majú tendenciu dobre pracovať vo vedeckých štúdiách vďaka praktickej laboratórnej zložke kurzu. Kinestetickí študenti radšej používajú celé svoje telo v procese učenia - používajú gestá na komunikáciu myšlienok a učia sa najlepšie v praktickom prostredí.

Aké sú charakteristiky študentov čítania a písania?

Zameriavajú sa na písané slová. Študenti čítania a písania uspejú s písomnými informáciami o pracovných listoch, prezentáciách a ďalších zdrojoch náročných na text. Títo študenti si robia poznámky a dosahujú silné výsledky, keď môžu odkazovať na písaný text.

Ako vám poznanie vášho štýlu učenia môže pomôcť zlepšiť váš akademický úspech?

Štýly učenia určujú silné a slabé stránky, pokiaľ ide o učenie informácií. Poznanie vášho štýlu učenia vám môže pomôcť vytvoriť študijné aktivity, ktoré vám najlepšie vyhovujú a môžu byť prispôsobené vašim preferenciám učenia. To, ako radi študujete, nemá nič spoločné s vašim štýlom učenia.

Aký je tvoj štýl učenia?

Ak chcete objaviť svoj štýl učenia, môžete absolvovať online hodnotenie, napríklad dotazník VARK <https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/> Po zodpovedaní otázok s možnosťou výberu z viacerých odpovedí dostanete svoje výsledky.

Čo ešte môžete urobiť, aby ste posúdili svoj štýl učenia?

Ak výsledky hodnotenia nie sú správne, môžete tiež pozorovať seba a svoje predchádzajúce vzdelávacie skúsenosti, aby ste získali predstavu o tom, ako sa najlepšie učíte.

TYPOLÓGIA ŠTUDENTOV

Aká je typológia študenta?

Je to druh správania študenta alebo jedinečný spôsob, akým študent vníma svet a interaguje so svetom.

Prečo je povedomie o typológii študentov dôležité?

Keď si uvedomujeme, čo a koľko typov študentov je, môžeme lepšie pochopiť, ako a prečo ostatní vidia svet inak ako my. Toto uvedomenie vedie k väčšiemu súcitu a prijatiu druhých. Každý typ študenta má inú motiváciu. Naša motivácia je mocná sila, ktorá poháňa väčšinu nášho správania, najmä keď svet okolo nás podporuje a posilňuje našu motiváciu.

Koľko typov študentov existuje?

Existuje 9 hlavných typov študentov: Seriózny tvrdý pracovník, Mentor príjemných ľudí, Hviezda skupiny, Nepochopený kreatívec, Intelektuálny outsider, Pýtajúci sa priateľ, Roztlieskavačka, Vyzývateľ, Ústretový spoločník

Čo je charakteristické pre seriózneho tvrdého pracovníka?

Seriózný tvrdý pracovník má motiváciu byť dobrý a správny. Zameriava sa na to, čo je zlé (čo nie je tak, ako by malo byť). Dodržiava pravidlá, štandardy a princípy tak dôsledne, že splnia všetky očakávania.

Čo je charakteristické pre ľudí, ktorí potešia mentora?

Mentor s potešením pre ľudí chce byť ocenený. Zameriava sa na iných ľudí a ich potreby. Ocenenie si získava tým, že je láskavý k ostatným.

Čo je charakteristické pre hviezdu skupiny?

Hviezda skupiny chce byť vždy úspešná. Zameriava sa na výsledky a úspechy. Jeho stratégiou je získať si úctu ostatných.

Čo je charakteristické pre nepochopenú kreatívu?

Jeho motiváciou je nájsť osobitnú a jedinečnú identitu. Nepochopená kreatíva sa zameriava na to, čo chýba. Jeho stratégiou je odstúpiť od konvencií a prinútiť ľudí, aby si všimli, aký som iný.

Čo je charakteristické pre intelektuálneho outsidera?

Motiváciou intelektuálneho outsidera je byť kompetentný a inteligentný. Sústreďuje sa na to, čo vie a čo robí dobre. Chce sa stiahnuť zo sveta, aby ho študoval.

Čo je charakteristické pre pýtajúci sa priateľ?

Pýtajúci sa priateľ chce byť podporovaný a zabezpečený. Zameriava sa na neistoty, riziká, nebezpečenstvá, neznáme. Hľadá vedenie od tých, ktorým dôveruje.

Čo je charakteristické pre roztľieskavačku?

Byť šťastný a naplnený je motiváciou Roztľieskavačky. Sústreďuje sa na to, aby bol pozitívny. Vždy hľadajú šťastie / vzrušenie vo svete okolo seba.

Čo je charakteristické pre vyzývateľa?

Vyzývateľ sa chráni sám a má to pod kontrolou. Zameriava sa na moc a spravodlivosť. Jeho stratégiou je presadiť svoju nezávislosť.

Čo je charakteristické pre ústretového spoločníka?

Ústretový spoločník chce byť v pokoji. Zameriava sa na pohľad ľudí a popiera vlastné názory a chce vyhovieť ostatným.

Čo je teória viacnásobnej inteligencie?

Howard Gardner's Multiple Intelligence Theory bol prvýkrát publikovaný v knihe Howarda Gardnera, *Frames Of Mind* (1983), a rýchlo sa etabloval ako klasický model, pomocou ktorého je možné pochopiť a učiť mnohé aspekty ľudskej inteligencie, štýlu učenia, osobnosti a správania - vo vzdelávaní a priemysle. Howard Gardner spočiatku rozvíjal svoje myšlienky a teóriu o viacerých inteligenciách ako príspevok k psychológii, avšak Gardnerova teória bola čoskoro prijatá komunitami vzdelávania, výučby a odbornej prípravy, pre ktoré bola výzva okamžitá a neodolateľná - isté znamenie, že Gardner vytvoril klasickú referenčnú prácu a model učenia.¹

Aké typy inteligencií existujú v MI?

Pôvodne boli identifikované tieto typy MI:

typ inteligencie	schopnosť a vnímanie
Lingvistický	Slová a jazyk
Logicko-matematické	Logika a čísla
Muzikál	hudba, zvuk, rytmus
Telesno-kinestetické	ovládanie pohybu tela
priestorovo-vizuálny	Obrázky a priestor
Medziľudské	Pocity iných ľudí

Nedávno boli pridané ďalšie typy:

typ inteligencie	schopnosť a vnímanie
Prírodovedec	Prírodné prostredie
Duchovné/existenciálne	náboženstvo a "konečné otázky"
Morálny	Etika, ľudskosť, hodnota života

Ako mi môže táto teória pomôcť lepšie sa učiť?

Čím viac viete o svojich preferovaných typoch inteligencií, tým lepšie výsledky v učení a živote vo všeobecnosti môžete dosiahnuť. Môžete sa otestovať a zistiť, aké ste prevládajúce typy a ako vám teória MI môže pomôcť inovovať a optimalizovať vaše učenie vo všeobecnosti.

Čo pre mňa môžem urobiť, keď sa dozviem, aké sú moje najdominantnejšie typy MI?

Keď sa dozviete viac o svojich preferovaných typoch MI, môžete identifikovať svoje dominantné schopnosti a vnímanie. Na základe toho môžete vidieť, aké typické roly sú spojené s týmito typmi MI a s nimi súvisiacimi úlohami a aktivitami. Môžete vidieť, ako veľmi tento popis zodpovedá vašim súčasným vedomostiam o sebe a vašej súčasnej úlohe vo vašom živote. Kvalitu svojho učenia môžete zlepšiť jednoduchým dodržiavaním navrhovaných preferovaných štýlov učenia, ktoré zodpovedajú vašim najdominantnejším typom MI.

Existujú nejaké online nástroje, ktoré to dokážu práve teraz?

Áno samozrejme. Pre podrobnejšie informácie o teórii MI navštívte <https://www.businessballs.com/self-awareness/howard-gardners-multiple-intelligences/>. K dispozícii sú bezplatné testy, ktoré môžete použiť - pdf, excel formáty.

Čo ešte môžem robiť so znalosťou MI?

Akonáhle sa dozviete o tejto teórii, môžete tiež pomôcť iným ľuďom vo vašom okolí, aby sa dozvedeli o ich vzdelávacích preferenciách, a tak môžete prispieť k zlepšeniu ich kvality života. Žijeme vo svete, ktorý nás všetkých nevyhnutne tlačí na cestu celoživotného vzdelávania, a tak sa môžete úspešne naučiť všetko, čo potrebujete, keď viete AKO. Každý jednotlivec je iný, a preto je učenie sa o nás kľúčom k nášmu šťastnému životu.

2. PRÍSTUP ZMIEŠANÉHO UČENIA

Čo je zmiešané učenie?

Zmiešané učenie je vzdelávací prístup kombinujúci osobné tréningové/vyučovacie metódy a online materiály a iné interakcie online. Študenti/žiaci sa učia na klasických hodinách, ale zároveň je určitá časť výučby organizovaná online. Niekedy sa

zmiešané učenie nazýva aj "hybridné učenie". Je to celkom nový vzdelávací prístup, kde bol termín "zmiešané učenie" prvýkrát použitý a opísaný v roku 1999.

Aké metódy/platformy sa používajú v prístupe "zmiešaného učenia"?

Existujú rôzne platformy / metódy, ktoré sa používajú na poskytovanie učebného obsahu - e-learning, webináre, osobné stretnutia s trénerom / učiteľom, online stretnutia s trénerom / učiteľom, Facebook, e-mail, protokoly chatov, podcasty, blogy, YouTube, Twitter atď.

Aj keď sa celý vzdelávací proces organizuje online a sú k dispozícii osobné stretnutia/konzultácie alebo online stretnutia v reálnom čase s trénerom / učiteľom, v prípade potreby to nazývame "zmiešané učenie".

Existujú rôzne typy zmiešaného učenia?

Áno, existujú rôzne modely zmiešaného učenia, takže existuje možnosť vybrať si ten najvhodnejší pre najlepšie výsledky pri rešpektovaní potrieb každého študenta. Sú to napríklad: tvárou v tvár, prevrátená trieda, obohatený virtuálny, model flex, atď.

Sú výsledky zmiešaného učenia lepšie, potom výlučne prezenčné školenie?

Vo všeobecnosti sa riešenie zmiešaného učenia uvádza ako efektívnejšie ako čistý osobný tréning. Vďaka kombinácii digitálnej výučby a osobnej výučby môžu študenti pracovať samostatne. Učitelia/škoolitelia majú potom viac času na prácu so študentmi a ich podporu na individuálnej úrovni.

Zvyčajne je tento typ školenia/učenia s nižšími nákladmi, pretože nie je potrebné priame zapojenie školiteľa / učiteľa "každý deň".

Zmiešané učenie vyžaduje, aby študenti preukázali väčšiu nezávislosť, aby uspeli. Ak učitelia ponúknu nejakú formu počítačovej programovej orientácie pred implementáciou stratégií zmiešaného učenia, môže to lepšie pripraviť študentov na to, aby sa cítili sebaisto v rôznych zložkách a rozvíjali silnejší pocit nezávislosti.

Je pre mňa vhodnejší prístup zmiešaného učenia, potom obvyklý osobný tréning?

Metóda zmiešaného učenia môže byť nápomocná pri zapájaní študentov a zvyšovaní spokojnosti. Najmä ak ste študent, ktorý sa snaží zostať angažovaný počas osobných tréningov a ste skôr vizuálnym študentom, potom bude mať prístup zmiešaného učenia pozitívny vplyv na vaše štúdium.

Ďalšími pozitívnymi faktami sú: štúdium vlastným tempom, zvýšená dostupnosť, využívanie ďalších online materiálov, individuálna podpora od učiteľa / trénera v prípade potreby, interaktívny zážitok atď.

Existujú nejaké nevýhody zmiešaného učenia?

Áno, bok po boku s výhodami, prístup zmiešaného učenia má tiež určité nevýhody. Ide najmä o technologickú výzvu, príliš vysoké kognitívne zaťaženie študentov alebo problémy s dôveryhodnosťou, ktoré sa môžu vyskytnúť, keď študenti sami vyhľadávajú ďalšie informácie. Tento negatívny efekt vo veľkej miere závisí od lektora a jeho možných znalostí o prekážkach a pripravenosti na riešenie. Tieto nevýhody je možné zmierniť, keď lektor vopred pracuje so študentmi, napríklad vysvetľuje, ako rozpoznať, že ďalšie online materiály, ktoré môžu nájsť na internete, sú dôveryhodné.

3. METODIKA HODNOTENIA A HODNOTENIA KURZU

Budem hodnotený počas môjho kurzu zmiešaného učenia?

Áno, ste. Každý kurz bude mať svoj vlastný typ hodnotenia a hodnotenia.

S akými typmi hodnotenia alebo hodnotenia sa stretnem?

Testy, kvízy, kontroly krátkych otázok a odpovedí, dotazníky atď.

Prečo musím byť hodnotený?

Hodnotenie kurzov je prostriedkom na získanie spätnej väzby, ktorú môže učiteľ a škola použiť na posúdenie kvality výučby. Proces a) zhromažďovania informácií o vplyve učenia a pedagogickej praxe na učenie sa študentov, b) analýzy a interpretácie týchto informácií a c) reagovania na výsledky a konania na základe nich je cenný z niekoľkých dôvodov.

Umožňujú inštruktorom preskúmať, ako ostatní interpretujú svoje vyučovacie metódy.

Informácie môžu administrátori použiť aj spolu s ďalšími vstupmi na prijímanie súhrnných rozhodnutí.

Aké sú typy hodnotenia?

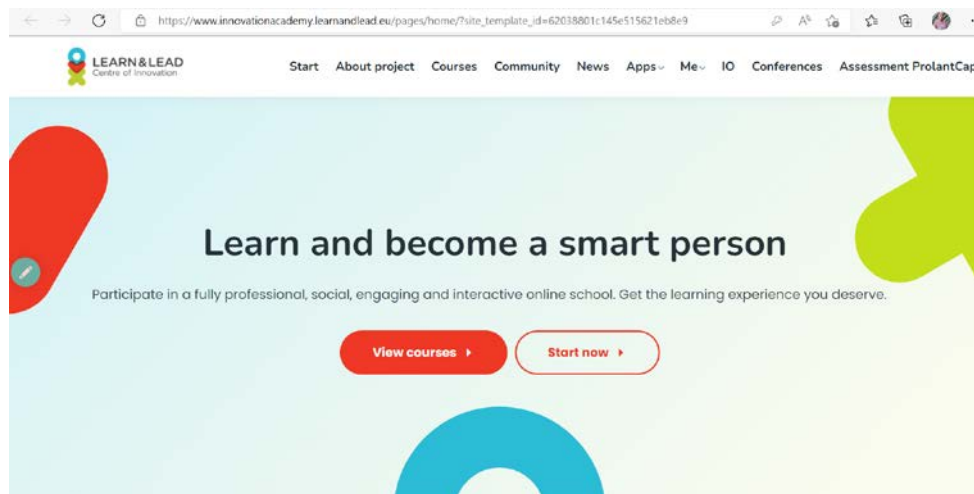
Predbežné hodnotenie alebo diagnostické hodnotenie, formatívne hodnotenie, súhrnné hodnotenie, potvrdzujúce hodnotenie, hodnotenie podľa normy, hodnotenie na základe kritérií.

How to use the Learn & Lead Innovation Academy Online platform?

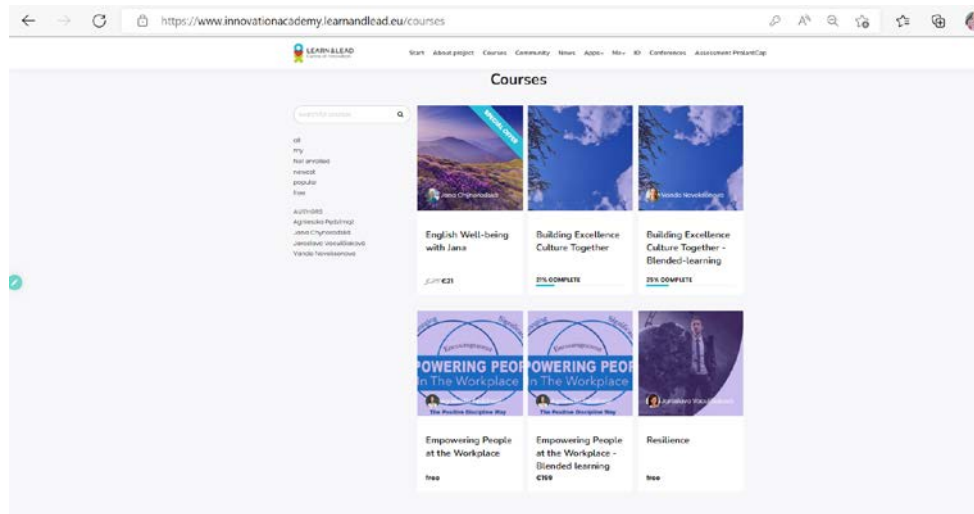
Chapter 3

In this Students' tutorial part you can learn how to use the e-learning platform „Learn & Lead Academy Online“.

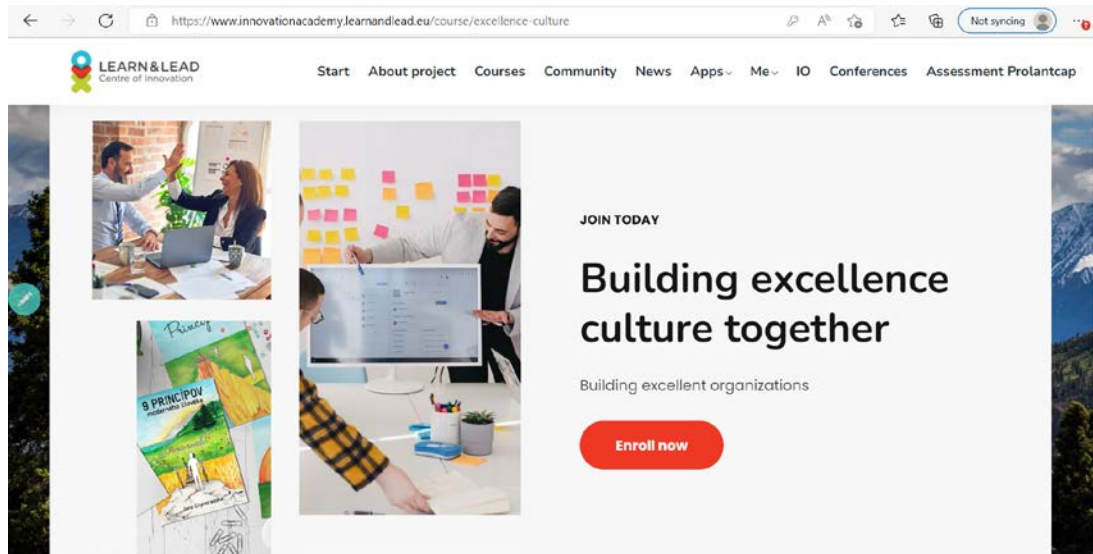
On the platform there is available: information about the project, e-learning courses and Prolantcap assessment – teacher assessment. Further information is devoted to the part e-learning courses and you need it in case you enroll to the course/courses.



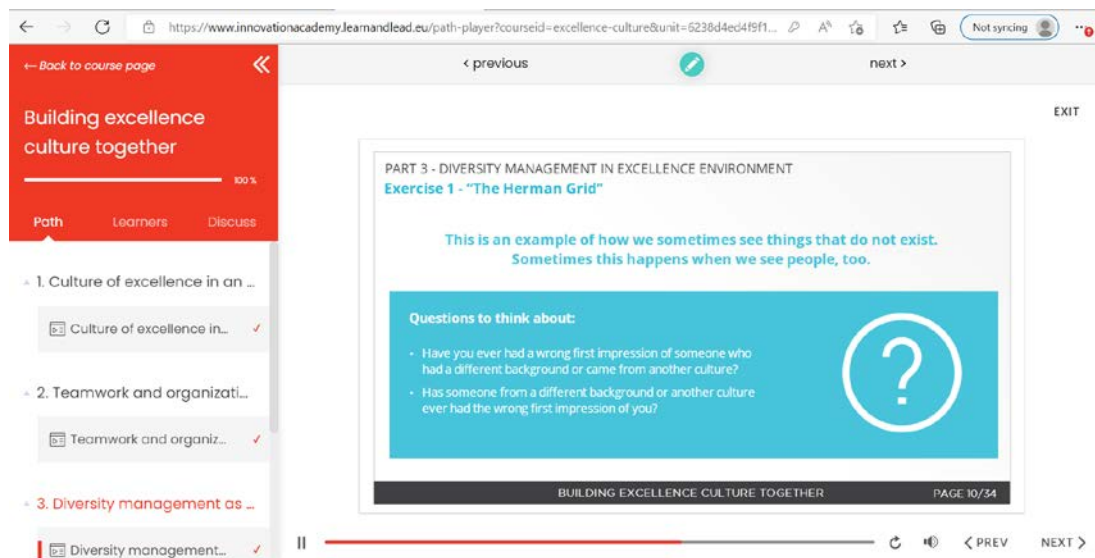
1. Step – choose the course you would like to enrol to.



2. Step – enter the course - „Enroll now“



3. Step - enter the course content and follow the instructions



Notes
