



AKÉ SÚ MOJE KLÚČOVÉ ZRUČNOSTI?

Pre Vás aj pre potenciálneho zamestnávateľa je dôležité, aké vedomosti, zručnosti a silné stránky môžete ponúknuť. *Kľúčové zručnosti* sú tie zručnosti, ktoré nás robia univerzálne uplatniteľným na trhu práce, t.j. môžu sa využiť, preniesť, uplatniť pri výkone viacerých povolání.

POZOR! Táto aktivita nie je sama o sebe kariérovým poradenstvom – na výber vhodného povolania takýto jednoduchý „test“ len málokedy bude stačiť. Ide o ukážku toho, čím sa v práci s kariérovým poradcom zaoberáme. Ak chcete ísť vo Vašom premýšľaní ďalej a nájsť povolanie, ktoré Vám zodpovedá a je perspektívne, kontaktujte kariérového poradcu na www.rozvojkariery.sk/poradcovia

POSTUP:

Predtým, než začnete, zamyslite sa nad nasledovnými otázkami:

- *Aké rôzne zručnosti som nadobudol počas svojho života (v škole, na brigádach, v práci, vo voľnočasových aktivitách, v súkromnom živote)?*
- *Čo by som povedal na pracovnom pohovore o tom, aké sú moje tri najdôležitejšie silné stránky?*
- *Pri ktorých činnostiach sa cítim „ako ryba vo vode“? Čo robím rád? V čom som dobrý?*

Podom skúste vyplniť dotazník na nasledujúcich stranách, ktorý Vám môže pomôcť pri hlbšom premýšľaní o Vašich kľúčových zručnostiach. Je možné, že v ňom nenájdete práve niektoré kľúčové zručnosti, ktoré sú typické práve pre Vás: neváhajte ich doplniť!



Komunikácia

Ľudia sa mi často zverujú so svojim problémom	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
V komunikácii dokážem veci „vystihnúť“	Veľmi dobre	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Vidím a vnímam, čo si iní myslia a cítia	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem vyjadriť (povedať) svoj názor	Veľmi ľahko	5	4	3	2	1	Skoro nikdy, je to pre mňa ťažké
Ľudia ma žiadajú aby som im poradil	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem vyjadriť a prejavíť svoje pocity	Veľmi ľahko	5	4	3	2	1	Skoro nikdy, je to pre mňa ťažké

Spolupráca

V tíme pracujem	Veľmi rád	5	4	3	2	1	Veľmi nerád
Dokážem priznať chybu a nedostatky	Veľmi ľahko	5	4	3	2	1	Skoro nikdy, je to pre mňa ťažké
Dokážem prijať skupinové rozhodnutie	Veľmi ľahko	5	4	3	2	1	Skoro nikdy, je to pre mňa ťažké
Pri práci sa zameriavam na dosiahnutie cieľa	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Voči iným som ústretový	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Zaujímam sa o to, čo iní v tíme robia a čo hovoria	Veľmi dôležité	5	4	3	2	1	Vôbec mi na tom nezáleží

Riešenie problémov

Musím súčasne robiť viac vecí	Stáva sa mi to veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Nové situácie sú pre mňa výzvou	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem rozoznať jadro a štruktúru problémov	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem uvažovať a rozmýšľať v súvislostiach	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Zložité situácie dokážem vyriešiť	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Na svoju intuíciu sa môžem spoháňať	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy

Kreativita

Dokážem zvoliť rôzne postupy	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Skúšam nové možnosti	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Mám neobmedzenú fantáziu	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem improvizovať	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Som spontánny	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Bavia ma kreatívne práce	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy



Samostatnosť

Dokážem sa rozhodovať samostatne	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem zastávať svoj názor	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem oddeliť osobu od témy	Veľmi ľahko	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Rešpektujem stanovené podmienky	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Svoju prácu plánujem a robím sám	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Ak je potrebné, viem požiadať iných o pomoc	Je to pre mňa ľahké	5	4	3	2	1	Je to pre mňa ťažké

Výkonnosť

Viem si sám rozdeliť a naplánovať svoj čas	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Mám dôveru vo svoje schopnosti	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem pracovať v časovom strese	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem v práci vytrvať	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Rýchlo sa „zregenerujem“	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Mám „jasno“ v tom čo chcem	Vždy	5	4	3	2	1	Málokedy

Zodpovednosť

Je na mňa spoľahnutie	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Uvedomujem si dôsledky svojho konania	Veľmi ľahko	5	4	3	2	1	Veľmi ťažko
Dodržím to, čo som povedal	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem prijať zodpovednosť za svoje činy	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem si vybrať, zvoliť, rozhodnúť sa	Veľmi ľahko	5	4	3	2	1	Veľmi ťažko
Uvedomujem si svoju rolu, pozíciu	Vždy	5	4	3	2	1	nikdy

Schopnosť analýzy

Rád rozmýšľam nad riešením problémov	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem sa sústrediť	Veľmi ľahko	5	4	3	2	1	Veľmi ťažko
Viem rozoznať podstatné od nepodstatného	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Viem si urobiť obraz o probléme a zorientovať sa	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem rozoznať príčiny od dôsledkov	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem rozpoznať súvislosti a nadväznosti	vždy	5	4	3	2	1	nikdy



Schopnosť učiť sa

Musím sa zaoberať novými vecami	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Som zvedavý na všetko nové	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Vyhľadávam nové zdroje informácií	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Nové postupy a úlohy ma motivujú	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Pamätám si nové veci	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem si spojiť nové poznatky s tým, čo už viem	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy

Schopnosť argumentovať

Dokážem svoje konanie zdôvodňovať	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Viem hovoriť pred publikom /skupinou	Bez problému	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Všetko sa dá nejakým spôsobom zdôvodniť	Súhlasím	5	4	3	2	1	Nesúhlasím
Dokážem podložiť svoje tvrdenia	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Pre rozhodnutie vyžadujem zdôvodnenie	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Viem presvedčiť ostatných o svojom názore	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy

Schopnosť hodnotiť

Dokážem hodnotiť osoby a výkon	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Viem stanoviť hodnotiace kritériá	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Uvedomujem si hodnoty zásady, ktorými sa riadim	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Chyby ostatných dokážem prijať	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Viem povzbudiť	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy
Dokážem kritizovať bez toho, aby som iného ranil	Veľmi často	5	4	3	2	1	Skoro nikdy



Vyhodnotenie:

Spočítajte si počet bodov pri každej zručnosti uvedenej vyššie a zoradte ich podľa toho, koľko bodov ste v nich získali. Zamyslite sa nad tými, ktoré sú v poradí umiestnené najvyššie (napr. prvé tri): Dokázali by ste k nim uviesť konkrétne príklady, kde ste ich využili? Ako by ste o nich hovorili na pracovnom pohovore? Ktoré Vám prinášajú najviac uspokojenia? Aký to má dopad na Vaše profesijné smerovanie?

Kľúčová zručnosť	Súčet bodov	Poradie	Príklady zo života (len pre tri kompetencie s najvyšším počtom bodov)
KOMUNIKÁCIA			
SPOLUPRÁCA			
RIEŠENIE PROBLÉMOV			
KREATIVITA			
SAMOSTATNOSŤ			
VÝKONNOSŤ			
ZODPOVEDNOSŤ			
SCHOPNOSŤ ANALÝZY			
SCHOPNOSŤ UČIŤ SA			
SCHOPNOSŤ ARGUMENTOVAŤ			
SCHOPNOSŤ HODNOTIŤ			



Chcete ísť ďalej a zistiť...

- ...aké pracovné prostredie by Vám vyhovovalo? Ste skôr praktik, umelec, alebo iný profesijný typ?
- ...o aké talenty, silné stránky a zručnosti sa môžete pri hľadaní vhodného povolania oprieť?
- ...ako efektívne dosiahnuť vhodné povolanie práve pre Vás?

Informujte sa o možnostiach kariérového poradenstva: <https://rozvojkariery.sk/karierove-poradenstvo/>

