



Institut
EVROPSKÝCH
PROFESNÍCH
STUDIÍ



Colegio
Seneca S.C.A.



EIFNEG

10 KLÍČOVÝCH OBLASTÍ EMOČNÍ INTELIGENCE

OBSAH

1. ÚVOD	3
2. KLÍČOVÉ OBLASTI	4
● KOMUNIKACE	4
● KRITICKÉ MYŠLENÍ	10
● EMOČNÍ SEBEUVĚDOMĚNÍ	17
● SEBEREGULACE	23
● EMPATIE	29
● MOTIVACE	36
● ŘEŠENÍ PROBLÉMU	42
● SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI	48
● ZVLÁDÁNÍ STRESU	54
● TÝMOVÁ PRÁCE	60
3. ZÁVĚR	65



1. ÚVOD

Cílem projektu EIFNEG - Emoční inteligence pro novou evropskou generaci, realizovaného v rámci programu Erasmus+, je vytvořit předmět pro dospívající ve věku 14-18 let, který posílí jejich schopnost zvládat emoce a empatii, spolupracovat se svým sociálním prostředím, posílí jejich přirozenou kreativitu a naučit je přizpůsobit se novým sociálním, ekonomickým a pracovním situacím.

Cílem tohoto projektu je mimo jiné trénovat studenty v řadě dovedností, jako je kreativita, komunikace, stres, odolnost a řešení konfliktů. Součástí procesu bude také školení školitelů v oblasti jejich silných stránek a schopnosti být inovativní při výuce těchto nových dovedností.

Jako výchozí bod našeho projektu jsme provedli průzkum současného stavu, abychom shromáždili veškeré informace týkající se emoční situace ve středním vzdělávání v zemích konsorcia, kterými jsou Španělsko, Rumunsko, Portugalsko a Česká republika. Ve druhé fázi projektu jsme v každé ze zemí konsorcia provedli sérii Focus Groups. Tato aktivita byla provedena s odborníky a experty v tomto sektoru s cílem získat kvalitativní informace prostřednictvím jejich zkušeností a názorů na emoční situaci ve středním vzdělávání.

Po analýze informací z jednotlivých zemí byly z těchto fází vyvozeny důležité závěry, jako je nedostatek emoční výchovy ve školních osnovách, nedostatek programů pro duševní zdraví a potřeba školení emoční inteligence pro učitele.

V této fázi projektu konsorcium pracovalo na dalších krocích a bylo vybráno 10 klíčových oblastí emoční inteligence. Po výběru byla každá klíčová oblast velmi inovativním způsobem rozvíjena jako klíčová kompetence budoucnosti. Hlavním cílem je poskytnout cílovým skupinám studentů a učitelů znalosti o emoční inteligenci. Každá oblast je představena níže a obsahuje své kompetence a cíle, které budou páteří projektu.

Dalším krokem bude vytvoření výukových jednotek. Soubor 10 didaktických jednotek bude sloužit učitelům jako koncepční návod pro realizaci tématu ve výuce a vytvoří systém výuky emoční výchovy pro cílovou skupinu na základě reálných zkušeností v kontextu školy, rodiny a vrstevnických skupin.

2. KLÍČOVÉ OBLASTI

KOMUNIKACE



Colegio
Seneca S.C.A.

KOMUNIKACE

1. DEFINICE

Komunikace je základním prvkem, protože ve vztazích trávíme většinu života. Je důležité naučit se porozumět, komunikovat a dobře fungovat v sociálních situacích. Určité komunikační dovednosti nám pomáhají zlepšit mezilidské vztahy.

Podle H. Mendo a Garaye (2005) můžeme komunikaci chápat jako "proces sociální interakce verbálního nebo neverbálního charakteru, který má záměrný charakter přenosu a který může ovlivňovat, s úmyslem i bez úmyslu, chování lidí, kteří jsou v dosahu tohoto vyzařování". Jedná se o akt, který umožňuje jednotlivcům komunikovat s ostatními a který jim to umožňuje.

K efektivní komunikaci mezi dvěma lidmi dochází tehdy, když příjemce jasně interpretuje sdělení ve smyslu zamýšleném odesílatelem, v tomto smyslu je asertivní komunikace klíčovým prvkem, který zahrnuje sdělování a vyjadřování myšlenek, pocitů a názorů způsobem, který jasně chápe názory a potřeby druhých, aniž by jejich myšlenky, pocity nebo názory podceňoval, protože v asertivní komunikaci jsou oba jedinci považováni za stejně důležité.

K dosažení asertivní komunikace je nutné rozvíjet emoční inteligenci, neboť jedna závisí na druhé, asertivita je chování vycházející z hluboké úcty k sobě samému a k druhým, je to harmonická a konstruktivní výměna založená na vlastnostech, jako je čestnost, spravedlnost a vzájemnost.

Podle J. A. Aguada (2004), který vychází z typologie různých autorů, např. J. Millera a D. McQuaila, se jedná o **5 specifických dílčích oblastí, které lze využít k usnadnění efektivního komunikačního procesu:**

1. Vnitrosobní komunikace: Jedná se o komunikaci se sebou samým. Zahrnuje nápady, myšlenky a vše, co prochází myslí.

2. Mezilidská komunikace: Jedná se o komunikaci s druhou osobou. Myšlenky, pocity a zprávy jsou vyjadřovány mezi dvěma osobami, kterými se stávají odesílatel, který zprávu vysílá, a příjemce, který je příjemcem zprávy.

3. Komunikace mezi skupinami: V tomto případě lze očekávat komunikaci mezi třemi nebo více osobami. Jedná se o proces, při kterém dochází k výměně zpráv, znalostí a myšlenek s větším počtem účastníků komunikačního procesu.

4. Organizační komunikace: komunikace v rámci podniku nebo instituce. Zde lze specifikovat dvě možnosti: interní komunikace, mezi samotnými zaměstnanci, jako jsou porady, zasílání e-mailů, nebo externí, kdy se jedná o externí komunikaci, jako je zasílání pravidelných oznámení.

5. Mezikulturní komunikace: komunikace mezi různými kulturami nebo sociálními skupinami. V tomto případě je důležité znát různé zvyky, jazyky a způsoby života, aby bylo možné navázat velmi efektivní komunikační procesy.

2. CÍLE

- Definovat a naučit se pojem komunikace.
- Pochopit a rozlišit 5 specifických podoblastí.
- Poskytnout jim koncepční strategie potřebné k pochopení a efektivnímu předání jejich sdělení pomocí asertivní komunikace.
- Poskytnout dostatečné zdroje pro identifikaci emocí a rozvoj dovedností, jako je sebedůvěra, sebedůvěry, respekt a empatie.

3. KOMPETENCE

- Obecné kompetence:
 - Zvládnutí efektivní komunikace.
 - Podpora interpersonálních a intrapersonálních dovedností.
 - Rozvoj emoční inteligence.
- Specifické kompetence:
 - Rozvoj efektivní komunikace v různých situacích nebo na různých místech.
 - Zvládnutí verbální a neverbální komunikace.
 - Používat neverbální komunikaci odpovídající pocitům, které je třeba vyjádřit za různých okolností a před různými lidmi.
 - Znat význam konstruktivní emoční inteligence pro asertivní komunikaci.
 - Vytvářet kritické myšlení, být schopen odložit jakékoli předpoklady nebo úsudky a omezit se na analýzu získaných informací.

4. OBSAH, KRITÉRIA HODNOCENÍ A VÝSLEDKY UČENÍ

OBSAH	KRITÉRIA HODNOCENÍ	VÝSLEDKY UČENÍ
1. Definice komunikace	porozumět teorii a zásadám komunikace.	Rozpoznat pojem komunikace a být schopen prezentovat a diskutovat o něm.
2. Dílčí oblasti komunikace	Popište a rozlišujte 5 specifických podoblastí.	Identifikace a rozvoj níže uvedených podoblastí: 1. Vnitrosobní komunikace 2. Mezilidská komunikace 3. Komunikace mezi skupinami. 4. Organizační komunikace 5. Mezikulturní komunikace
3. Typy komunikace	Osvojit si a rozlišit různé typy komunikace.	Prokázat schopnost rozvíjet tyto dovednosti: 1. Aktivní naslouchání. 2. Neverbální komunikace. 3. Efektivní komunikace. 4. Vyjednávání. 5. Otevřenost a přijetí. 6. Respekt.
4. Účinné strategie	pochopit a předat své sdělení pomocí asertivní komunikace.	Rozpoznat a používat různé nástroje a techniky ke zlepšení komunikačních dovedností.
5. Zdroje pro identifikaci emocí	Seznamte se s různými nástroji pro rozvoj sociálně-emočních dovedností.	Identifikovat a používat nástroje k dosažení výsledků nebo zefektivnění sdělení při dosahování cíle.

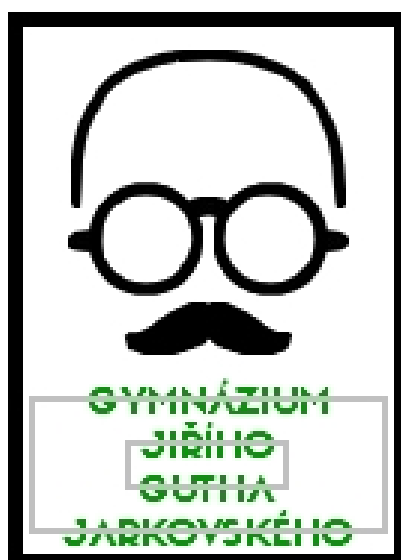
5. ZÁVĚRY

- Podpora komunikačních dovedností žáků je zásadní pro vytvoření prostředí důvěry a podpory, protože žáci potřebují mít pocit, že se mohou vyjádřit a změnit svůj názor. Pokud jsou jim oponovány opačné názory, děje se tak způsobem, který je potvrzuje jako jednotlivce a zároveň zpochybňuje jejich názory. Rozvoj těchto dovedností bude záviset na tom, jak bude debata strukturována, a na prostředí třídy, v němž se odehrává.
- Dobrý rozvoj sociálních dovedností je často spojen s dobrými komunikačními dovednostmi a dobrým emočním sebeovládáním, což přispívá k udržení dobrého sebevědomí. Rozvoj sociálně-emocionálních dovedností bude mít pozitivní dopad na vztahy mladých lidí, na to, jak je vnímají ostatní, a na jejich vnímání sebe sama.
- Lze shrnout řadu dovedností souvisejících s komunikací, které lze nebo je třeba zvládnout ve třídě. Například:
 - *Aktivní naslouchání spočívá* v tom, že umíte naslouchat, a ne jen slyšet. Zahrnuje věnování pozornosti tomu, co druhí říkají, a porozumění pocitům, nápadům nebo myšlenkám, které druhá osoba vyjadřuje. Souvisí s dobrým zvládnutím emocí a schopností empatie, protože podporuje důvěru druhé osoby a dává jí pocit, že jí lépe rozumí.
 - Další dovedností je *verbální a neverbální* řeč neboli řeč těla, protože obě části jsou klíčové pro správný přenos sdělení a emocionálního stavu.
 - *Respektování* druhé strany je další dovedností, která umožňuje dospívajícím získat důvěru a zahrnuje další aspekty, jako je neverbální řeč, empatie, přijetí atd.
- V této fázi života se rozvíjejí komunikační dovednosti, a proto žáci často potřebují pomoc s pochopením rozdílů mezi různými emocemi, žádostmi, kritikou a schopností odmítnout, aniž by poškodili druhou stranu. Studenti se často ocitají v konfliktních situacích, což vyvolává potřebu používat správné formy komunikace, které pomáhají konflikty vhodným způsobem řešit. Rozvoj těchto dovedností pomocí nástrojů a strategií bude příznivě ovlivňovat sociální vhodně analyzovat význam komunikace a její vliv na proces vyučování a učení v rozvoji osobnosti žáka, lze konstatovat, že komunikace umožňuje interakci mezi učiteli, žáky a komunitou, vytváří příznivé prostředí svými návyky a rozvíjí osobnost účastníků.

6. ODKAZY

- Hernández Mendo, A., y Garay, O. (2005). La comunicación en el contexto deportivo. En A. Hernández Mendo (Coord.) Psicología del deporte. Fundamentos Vol. I Fundamentos. (s. 199-265). Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Aguado, J.M. (2004). Introducción a las teorías de la comunicación y la información. Departamento de Información y Documentación Facultad de Comunicación y Documentación. Universidad de Murcia
[https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20\(20\)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf](https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20(20)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf)
- Centrum integrované zdravotní péče. (2013). Asertivní komunikace.
https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Assertive_Communication_Version_3.pdf
- Grupo de Orientación Universitaria UMA. Comunicación y escucha activa. Formación específica tutores 1.
<http://www.webgou.uma.es/archivos/comunicacion.pdf>
- Portero Tresserra, M & Bueno Torrens, D. (2019). Cerebro social y competencias comunicativas durante la adolescencia. Didáctica de la Lengua y de la Literatura, núm. 84 (pp. 40-46). Universidad de Barcelona
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/150135/1/689922.pdf>

KRITICKÉ MYŠLENÍ



KRITICKÉ MYŠLENÍ

1. DEFINICE

Kritické myšlení je pojem, který se v současné moderní pedagogice často používá. Na kritické myšlení lze nahlížet z mnoha úhlů pohledu (např. filosofové považují kritické myšlení za schopnost logicky myslet a argumentovat, zatímco literární teoretici jej považují za souhrn dovedností souvisejících s intelektuálním uchopením, vymezením, hodnocením a rozhodováním) (Pícha, 2014, s. 7).

V psychologii, pedagogice a andragogice může být východiskem pojem kritické myšlení, který akcentuje kritické myšlení jako proces založený na vyšší myšlenkové činnosti, v němž dochází k záměrné a pečlivé analýze, syntéze, logickému uvažování, řešení problémů, rozhodování, reflexi a hodnocení při zvažování dostupných skutečností (Novotná, Jurčíková, 2012, s. 62).

Pedagogika a psychologie definují tento pojem následovně: "Kritické myšlení znamená uchopení myšlenky, její důkladné prozkoumání, porovnání s opačnými názory a s tím, co o tématu víme. Kritické myšlení znamená zvědavost, používání různých strategií ke zjišťování informací, kladení otázek a systematické hledání odpovědí, zachování zdravé míry skepse, hledání alternativ k obvykle zavedeným postupům a zpochybňování hotových názorů. Týká se nejen kladení otázek, ale i dosahování rozhodnutí, zaujímání stanovisek a schopnosti racionálně obhájit svůj názor při pečlivém zvažování argumentů druhých a zkoumání logiky těchto argumentů" (Klooster In Grecmanová, Urbanovská, Novotný, 2000, s. 8).

V souladu s Kloosterem (2020) považujeme schopnost převzít odpovědnost za své učení za jednu z nejdůležitějších kompetencí. Jedná se o optimální cíl s charakteristikou hodnoty. Jinými slovy jde o stav, kdy učitel není jediným odpovědným za výsledky žáků, ale naopak je průvodcem, který žákům v tomto procesu pomáhá a podporuje je. Důležitost rozvoje kritického myšlení v současné škole podporuje i tvrzení Stieglové (2019, s. 23), že kritické myšlení je klíčovou kompetencí pro moderní společnost.

Na základě odborné literatury bylo vybráno **5 dílčích oblastí rozvoje kritického myšlení**. Rozhodli jsme se je definovat optikou pedagogického procesu.

- 1. Bezpečné a přijatelné prostředí pro žáky.** Pro rozvoj kritického myšlení je nezbytná školní práce bez stresu, strachu a obav z chyby. Je nezbytné pracovat s očekáváními a představami žáků.

Učitel není jen odborníkem, který "vlastní" znalosti a dovednosti, ale spíše průvodcem.

2. **Motivace žáků k práci**, podpora badatelského přístupu k učení. Zde se již nacházíme ve fázi aktivizace a evokace. Výrazně se pracuje s prekoncepty žáků, podporuje se sdílení a vzájemné učení. Úvod do tématu je realizován v souvislostech a kontextech. Využívají se diskuse a interaktivní metody práce s jednotlivci i skupinami.
3. **Podpora při osvojování a osvojování poznatků (podle J. Piageta)**. Další prací žák začleňuje nové informace do svého systému znalostí nebo upravuje svůj dosavadní myšlenkový rámec podle aktuálně zjištěných informací. Nacházíme se ve fázi analýzy (v nejširším slova smyslu). Učitel podporuje žáka v aktivní práci s materiály a učí ho rozlišovat podstatné od nepodstatného, rozlišovat relevanci zjištěných informací. Pomáhá při uplatňování myšlení vyššího řádu nebo při uplatňování složitějších myšlenkových operací.
4. **Práce s odrazem**. Ve fázi aplikace znalostí se získávají způsoby myšlení pro další práci. Tato dílčí oblast je v současném školství často opomíjena, odborníci však často poukazují na to, že jde o jeden z nejdůležitějších momentů pedagogického procesu. Žák nově nabyté dovednosti a znalosti prakticky využívá a může je využívat v souvislostech a dlouhodobě.
5. **Odpovědnost žáka za vlastní učení**. Pokud učitel uplatňuje zásady konceptu kritického myšlení, žák se postupně osamostatňuje v učení, může si zvolit metody a principy učení, které mu vyhovují, sám se rozhodovat a také převzít sociální odpovědnost za svá životní rozhodnutí.

2. CÍLE

- Osvojit si koncept kritického myšlení.
- Pochopit a rozlišit pět vybraných dílčích oblastí rozvoje kritického myšlení.
- Seznámit žáky s metodami kritického myšlení používanými v České republice a ve světě.
- Vytvoření bezpečného prostředí pro práci ve škole.
- Motivovat studenty k badatelskému přístupu k učení a práci.
- Podporovat práci s materiály, které rozvíjejí vyšší myšlení.
- Práce s metodami reflexe napříč předměty.

- Seznámit studenty s principy a metodami učení.
- Postupně pracovat na samostatnosti v odpovědnosti za výsledky práce a učení.

3. KOMPETENCE

- Naučte se definovat pojem kritického myšlení.
- Rozlišit pět vybraných dílčích oblastí rozvoje kritického myšlení.
- Seznamte se s metodami kritického myšlení a postupně si osvojte dovednost pracovat s vybranými metodami.
- Naučte se pracovat s chybami jako součástí procesu učení.
- Naučte se propojovat známá témata a rozvíjejte schopnost sdílet informace.
- Pracovat s různými typy materiálů a naučit se hodnotit relevanci a pravdivost zdrojů.
- Naučit se reflektovat nabyté znalosti formou diskuse, debaty apod.
- Naučte se převzít odpovědnost za výsledky svého učení a práce.

4. OBSAH, KRITÉRIA HODNOCENÍ A VÝSLEDKY UČENÍ

OBSAH	KRITÉRIA HODNOCENÍ	VÝSLEDKY UČENÍ
1. Definice kritického myšlení	Ověřuje, zda žáci rozumí pojmu kritického myšlení a jak s ním pracujeme v praxi.	Porozumění konceptu kritického myšlení a jeho užitečnosti při hodnocení informací.

2. Oblasti rozvoje kritického myšlení	<p>Posoudit, zda žáci rozumí pěti vybraným dílčím oblastem rozvoje kritického myšlení z hlediska vzdělávacího procesu.</p>	<p>Identifikace a rozlišení 5 vybraných podoblastí rozvoje kritického myšlení:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečné a vstřícné prostředí - motivace k práci a badatelský přístup k učení - podpora při osvojování a přizpůsobování znalostí. - práce s reflexí - odpovědnost žáka za vlastní učení.
3. Metody kritického myšlení	<p>Ověřte, zda žáci znají používané metody kritického myšlení.</p>	<p>Vyberte si některé metody kritického myšlení a rozvíjejte dovednost s nimi pracovat.</p>
4. Bezpečné pracovní prostředí	<p>Zjistěte, jak studenti vnímají chyby ve vzdělávacím procesu, a snažte se je přijmout jako běžnou součást vzdělávání.</p>	<p>Žák pracuje s chybou jako s běžnou součástí procesu učení.</p>
5. Výzkumný přístup k učení a práci	<p>Zjistěte, jaké mají studenti předsudky. Ověřte, zda jsou studenti schopni a ochotni sdílet informace.</p>	<p>Vyhledávání souvislostí s již známým tématem vyjadřování pocitů, diskuse o hodnotách a vyjadřování názorů.</p>
6. Podpora akomodace a osvojování znalostí	<p>Ověřte si, zda jsou žáci schopni rozlišit pravdivé informace od nepravdivých a také relevantní zdroje informací.</p>	<p>Žák se dokáže orientovat v relevantních zdrojích a aktivně uplatňuje především myšlení vyššího řádu (analýza, syntéza, hodnocení).</p>

7. Práce s reflexí	Zjistěte, zda jsou žáci schopni pojmenovat a pochopit nové znalosti a dovednosti.	Formou diskuse, debaty, řešení problémů nebo vyjednávání ve skupině apod. mohou prakticky využít získané znalosti, dovednosti a zkušenosti, probíhá korekce získaných znalostí nebo dovedností. Pracuje s nově získanými dovednostmi v souvislostech.
8. Odpovědnost žáka za vlastní učení	Ověřit, zda jsou studenti schopni zvolit vhodné metody a zásady učení, které povedou k dokončení zadané práce.	Žák postupně přebírá odpovědnost za výsledky svého učení a práce.

5. ZÁVĚRY

- Rozvoj kritického myšlení u žáků je nejen velkou výzvou pro současné školství, ale také celospolečenskou výzvou. Nenabízí kvantitativní přístup (hodně učit), ale kvalitativní přístup ke vzdělávání. Siegllová (2019, s. 29) uvádí, že současní žáci již nejsou pasivními příjemci tradičních norem, ale je třeba s nimi jednat jako s partnery, kteří přebírají větší díl odpovědnosti za vlastní učení.
- V českém prostředí byl adaptován program RWCT (Reading and Writing for Critical Thinking), který využívá strukturu třífázového učebního cyklu: aktivace (motivační fáze připravující kontext pro další učení); analýza (zahrnuje veškerou práci s prameny a novými informacemi zaměřenou na analýzu tématu a schopnost vyhodnotit nové poznatky a zasadit je do příslušného kontextu); aplikace (reflexe výsledků, která v mluvené či písemné podobě dává žákům prostor pro práci s nabytými poznatky a zkušenostmi). Všechny fáze jsou stejně podstatné, vzájemně propojené a v každé z nich si student osvojuje mnoho dovedností užitečných pro jeho budoucí život.
- Předpokladem rozvoje kritického myšlení ve školách je podpora přijímajícího a bezpečného prostředí, partnerský vztah učitele a žáka, práce s motivací žáků a využívání aktivizujících a interaktivních metod výuky, které reflektují potřeby současných žáků.

6. ODKAZY

- Grecmanová, H., Urbanovská, E., Novotný, P. (2000). Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků.
- Novotná, J., Jurčíková, J. (2012). Kritické a tvořivé myšlení v edukaci a výzkumu.
- Picha, M. (2014), Kritické myšlení a rekonstrukce argumentu.
- Siegllová, D. (2019). Konec školní nudy. Didaktické metody pro 21. století.
- Klooster, D. (2020) Kritické listy 1,2. https://kritickemysleni.cz/wp-content/uploads/2020/05/KL01_2_web.pdf

EMOČNÍ SEBEUVĚDOMĚNÍ



EMOČNÍ SEBEUVĚDOMĚNÍ

1. DEFINICE

Tuto definici navrhli psychologové Shelley Duval a Robert Wicklund: D.lund a J. Dlund: "Sebeuvědomění je schopnost soustředit se na sebe a na to, jak vaše činy, myšlenky nebo emoce odpovídají nebo neodpovídají vašim vnitřním normám. Jste-li si vysoce sebevědomí, dokážete se objektivně hodnotit, zvládat své emoce, sladit své chování se svými hodnotami a správně pochopit, jak vás vnímají ostatní."

Sebeuvědomění ve třídě je klíčovou součástí sociálně-emočního učení. Bez schopnosti rozpoznat své pocity je nemůžete ovládat. To nevyhnutelně ovlivňuje vaše rozpoložení a výstupy ve škole i v osobním životě. Schopnost porozumět tomu, co může vyvolat různé reakce, znamená, že je můžete zvládnout, abyste byli produktivnější, šťastnější a zdravější.

Emoční sebeuvědomění není něco, čeho jednou dosáhnete a pak s tím skončíte. Každý okamžik je spíše příležitostí k tomu, abyste si sebevědomí buď uvědomili, nebo ne. Je to neustálá snaha, vědomá volba být si vědom sám sebe. Proč je důležité učit studenty, aby v sobě tyto věci rozpoznávali? Sociálně-emoční učení klade důraz na dovednosti, které žákům pomáhají zvládat své emoce a chování spolu s navazováním kontaktů s ostatními.

Sebeuvědomění není jen pro žáky, ale je to také skvělá oblast růstu pro učitele! Učitelé, kteří využívají své sebeuvědomění, mohou výrazně zlepšit svou výuku a zkušenosti ve třídě. Shrneme-li to, sebeuvědomění je základem osobního růstu a úspěchu. Daniel Goleman ho nazývá "základním kamenem" emoční inteligence.

S ohledem na výzkumy a závěry odborníků na emoční inteligenci lze k prokázání sebeuvědomění použít následujících **5 specifických dílčích oblastí**:

- 1) Regulace a kontrola vlivu emocí** - Regulace emocí je schopnost kontrolovat svůj emoční stav. Může zahrnovat chování, jako je přehodnocení náročné situace, aby se snížil hněv nebo úzkost, skrývání viditelných známek smutku nebo strachu nebo soustředění se na důvody, proč se cítit šťastný nebo klidný.
- 2) Vyhnout se domněnkám a předsudkům** - jde o klíčovou dovednost, která je nezbytná k rozlišení mezi domněnkou jako věcí, která je považována za pravdivou nebo za jistou, aniž by byla prokázána, a předsudkem jako příklonem nebo předsudkem ve prospěch nebo neprospěch jedné osoby nebo skupiny, zejména způsobem, který je považován za nespravedlivý.

3) Úrovně sebeuvědomění - Jedna z hlavních teorií sebeuvědomění, kterou vypracoval doktor Philippe Rochat, uvádí, že existuje pět úrovní sebeuvědomění.

- ❖ Diferenciace
- ❖ Situace
- ❖ Identifikace
- ❖ Stálost
- ❖ Sebevědomí

Prvním krokem při výuce sebeuvědomění je seznámit žáky s tím, co znamená a proč jim pomůže být ve třídě úspěšní.

4) Samostatná činnost pro dosažení výkonu - schopnost "řídít sám sebe" pro dosažení výkonu je vlastností osob, které jsou dobře organizované, rozumí své roli a neustále se snaží zvyšovat své dovednosti.

5) Zlepšení schopnosti reagovat na změny - schopnost ustoupit a pozorovat jednotlivou změnu/přechod v rámci "širšího obrazu" vašeho dosavadního života pomáhá zmírnit vaše myšlení a pocity z určité události. Aby si studenti uvědomili sami sebe, je třeba je naučit přemýšlet o svých pocitech, myšlenkách a chování.

2. CÍLE

- Definovat a osvojit si důsledky emočního sebeuvědomění.
- Porozumět vlivu sebeuvědomění ohledně předpokladů a předsudků.
- Zlepšit znalosti regulace emocí a sebeřízení pro dosažení výkonu.
- Zlepšení schopnosti reagovat na změny
- Rozpoznání a pochopení úrovní sebeuvědomění

3. KOMPETENCE

- Obecné kompetence:
 - Rozvoj emočního sebeuvědomění
 - Dobré pochopení vlivu sebeuvědomění ohledně předpokladů a předsudků.
 - Cvičení sebeuvědomění ve třídě i mimo ni

- Specifické kompetence:
 - Prokazování sebeuvědomění, regulace a kontroly vlivu emocí.
 - Rozpoznávání předpokladů a předsudků a vyhýbání se jim.
 - Zlepšení schopnosti reagovat na změny
 - Rozlišujte mezi předpoklady a předsudky.
 - Zvládnutí vlastní činnosti k dosažení výkonu

4. OBSAH, KRITÉRIA HODNOCENÍ A VÝSLEDKY UČENÍ

OBSAH	KRITÉRIA HODNOCENÍ	VÝSLEDKY UČENÍ
1. Definice sebeuvědomění v souvislosti s emoční inteligencí	osvojit si teorii a principy emočního sebeuvědomění a porozumět jim.	Rozpoznat specifické souvislosti a prokázat schopnost používat účinné techniky a strategie sebepoznání ve třídě i mimo ni.
2. Dílčí oblasti pro emoční sebeuvědomění	Představit a posílit schopnost rozlišovat mezi 5 podoblastmi.	Identifikace, vývoj a validace 5 identifikovaných dílčích oblastí: <ol style="list-style-type: none"> a) Regulovat a kontrolovat dopad emocí b) Vyhněte se předpokladům a předsudkům c) Úrovně sebeuvědomění d) Vlastní činnost k dosažení výkonu e) Zlepšení schopnosti reagovat na změny
3. Vlivy sebeuvědomění a regulace emocí	Vnímejte a uvědomujte si své smyslové zkušenosti (pravidelně), abyste podle toho změnili své chování.	Zlepšit a prokázat kompetence potřebné pro rozvoj (školního) emočního sebeuvědomění, pokud jde o. Emocionální regulace Schopnost reagovat na

		změny Vlastní činnost k dosažení výkonu Úrovně sebeuvědomění
4. Účinné strategie pro ověřenou praxi	Rozpoznat, osvojit si a používat správné techniky sebepoznání bez ohledu na (školní) kontext.	Rozpoznat, ověřit a používat širokou škálu bankovních zdrojů, strategií a spektra nástrojů ke zlepšení schopnosti emočního sebeuvědomění.
5. Zdroje a podpůrné materiály pro identifikaci a ověřování emočního sebeuvědomění	Využijte a seznamte se se spektrem nástrojů a podpůrných materiálů k rozvoji/zlepšení emočního sebeuvědomění.	Identifikovat, vybrat a používat různé nástroje a metody k dosažení požadovaných výsledků prostřednictvím stimulace sebeuvědomění.

5. ZÁVĚRY

- Sebepoznání je základním nástrojem sebekontroly ve třídě i mimo ni. Dovednost sebeuvědomění lze demonstrovat prostřednictvím jednoduchých reflektivních otázek, které vyvoláte jako třída, nebo prostřednictvím rozhovorů 1:1. Ptejte se například na to, jak se cítím? Na co myslím? Co potřebuji?
- Sebeuvědomění je schopnost zaměřit se na sebe a na to, jak vaše činy, myšlenky nebo emoce odpovídají nebo neodpovídají vašim vnitřním normám. Jste-li si vysoce sebevědomí, dokážete se objektivně hodnotit, zvládat své emoce, sladit své chování se svými hodnotami a správně pochopit, jak vás vnímají ostatní.
- Procesní model regulace emocí navržený psychologem Jamesem Grossem zdůrazňuje, že lidé mohou jednat tak, aby kontrolovali své emoce v různých časových okamžicích - včetně okamžiku před zdůrazněním emoce ("regulace emocí zaměřená na antecedent") a poté, co již začali emocionálně reagovat ("regulace emocí zaměřená na reakci").
- Hlavní výhody emočního sebeuvědomění:
 - Zlepšete své dovednosti tím, že si uvědomíte, co děláte dobře a co je třeba zlepšit.

- Zvyšte úroveň štěstí tím, že sladíte své ideály se svými činy.
- Snížení stresu identifikací emocí

6. ODKAZY

- Forsey, C. (2018). Pravý význam sebeuvědomění (a jak zjistit, zda si skutečně uvědomujete sami sebe). [online] Hubspot.com. Dostupné na: <https://blog.hubspot.com/marketing/self-awareness>
- Psychologie dnes. (2019). Regulace emocí | Psychology Today. [online] Dostupné na: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/emotion-regulation>
- TheTestingMuse (2018). Předpoklady vs. předsudky. [online] Medium. Dostupné na: <https://medium.com/@TheTestingMuse/assumptions-vs-biases-e34d1b841f60> [Přístup 16. 9. 2022].
- Ackerman, C. (2019). Co je to samoregulace? (+95 dovedností a strategií). [online] PositivePsychology.com. Dostupné na: <https://positivepsychology.com/self-regulation/>
- Betz, M. (2021). Co je to sebeuvědomění a proč je důležité? | BetterUp. [online] www.betterup.com. Dostupné na: <https://www.betterup.com/blog/what-is-self-awareness>
- Kouč pro řízení změn. (2019). Rozvoj sebeuvědomění pro budování emoční inteligence. [online] Dostupné na: <https://www.change-management-coach.com/self-awareness.html>
- RicHayden (2018). Rozvoj emoční inteligence - část 3 - Emoční sebeuvědomění. [online] Learning Cog. Dostupné na: <https://www.learningcog.com/developing-emotional-intelligence-part-3-emotional-self-awareness/> [Přístup 8. 9. 2022]

SEBEREGULACE



SEBEREGULACE

1. DEFINICE

Seberegulace je schopnost zvládat rušivé emoce a zůstat efektivní i ve stresových situacích. V rámci emoční inteligence Daniela Golemana je cílem "seberegulace" a "emoční sebeovládání". Když pracujeme na regulaci svých emočních reakcí a budování emoční sebekontroly, je důležité si uvědomit: naše reakce nemají vždy kořeny v přítomnosti.

Seberegulace je schopnost regulovat své reakce, abyste se vyhnuli nežádoucímu chování, zvýšili počet žádoucích projevů a dosáhli dlouhodobých cílů. Výzkumy zjistily, že seberegulace je omezený zdroj. Z dlouhodobého hlediska má cvičení seberegulace tendenci ji posilovat. Cvičení vám umožní ji v průběhu času zlepšovat. Krátkodobě je však seberegulace omezená. Učit žáky seberegulace ve třídě je zcela nepochybně jedním z našich největších úkolů jako pedagogů neboť souvisí se vším!

Neustále reagujeme na aktuální události na základě svých zkušeností z minulosti. Je to proto, že jednotlivci reagují na stresory různě. Projevování emoční sebekontroly neznamená, že své emoce potlačujeme nebo se jim vyhýbáme. Naopak, tato kompetence začíná pěstováním většího emočního sebeuvědomění.

Seberegulace znamená schopnost řídit své chování tak, abyste dosáhli cílů, zlepšili pozitivní výsledky a vyhnuli se negativním důsledkům. I když nemusíme vždy vědět, jak se student cítí, můžeme mu často pomoci zvýšit jeho sebeuvědomění, aby dokázal identifikovat své pocity, a pomoci mu najít způsoby, jak se s těmito emocemi vyrovnat.

Daniel Goleman, Richard Boyatzis, Richard J. Davidson, Vanessa Druskat a George Kohlrieser vysvětlují seberegulaci z hlediska výzkumu, psychologie, neurovědy, týmové dynamiky a rozvoje vedení. Na základě toho lze k prokázání emočního sebeovládání použít následujících **5 specifických dílčích oblastí**:

- 1. Únava z rozhodování při seberegulaci** – Seberegulace má důležité důsledky pro správné rozhodování. Únava z rozhodování tuto schopnost poškozují. Pokud je to možné, vyhněte se přijímání důležitých rozhodnutí na konci dne, kdy je váš mozek vyčerpaný. Například příliš mnoho domácích úkolů může snížit motivaci žáka pokračovat v procesu učení.
- 2. Regulace emocí a averzivní stimulace** - Regulace emocí označuje proces, kterým jedinec ovlivňuje, jaké emoce má, kdy je má a jak své pocity prožívá a vyjadřuje. Averzivní stimulace se používá jako prostředek ke zvýšení nebo snížení

pravděpodobnosti cílového chování.

3. **Emoční sebekázeň pro zvládnání stresu** - jde o schopnost posouvat se vpřed, udržet si motivaci a jednat bez ohledu na to, jak se cítíte fyzicky nebo emocionálně. Lze ji trénovat prostřednictvím školních a mimoškolních aktivit.
4. **Vnitřní a vnější stresory, které ovlivňují seberegulaci** - Školní systém zahrnuje řadu vnitřních a vnějších stresových faktorů pro učitele a žáky. Seberegulace hraje velkou roli při učení se zvládat stres. Pomáhá zvládat vnitřní i vnější stresory přizpůsobené osobním pocitům a emocím v obtížných situacích.
5. **Vytvoření "sady na uklidnění"** - Vytvořte "sadu na uklidnění" s předměty, které mají žáci rádi. Tyto sady lze přizpůsobit podle žáků a na základě toho, co funguje v daném prostředí třídy. Cílem je jednoduše poskytnout studentům možnosti, které jim pomohou se uklidnit, ovládat se a regulovat, protože si během školního dne lépe uvědomují své emoční reakce.

2. CÍLE

- Definovat a osvojit si důsledky seberegulace.
- Porozumět vlivu seberegulace na únavu z rozhodování
- Zlepšit znalosti o regulaci emocí a averzivní stimulaci.
- Prokázat rovnováhu mezi sebekázní a zvládnáním stresu.
- Rozpoznat a pochopit vnitřní a vnější stresory, které ovlivňují seberegulaci.

3. KOMPETENCE

- Obecné kompetence:
 - Rozvoj seberegulace ve třídě i mimo ni.
 - Dobré zvládnání vnitřních a vnějších stresorů, které ovlivňují seberegulaci.
 - Cvičení sebekázně
- Specifické kompetence:
 - Prokázání sebekontroly a sebekázně ve stresových situacích.
 - Rozpoznání vnitřních a vnějších stresorů, které ovlivňují seberegulaci.
 - Asimilace emocionálních stavů a odpovídající jednání
 - Rozlišování mezi odoláváním pokušení a stresovými situacemi.
 - Zvládnutí seberegulace ve smysluplných a produktivních debatách

4. OBSAH, KRITÉRIA HODNOCENÍ A VÝSLEDKY UČENÍ

OBSAH	KRITÉRIA HODNOCENÍ	VÝSLEDKY UČENÍ
1. Definice sebeovládání v souvislosti s emoční inteligencí	osvojit si teorii a zásady seberegulace a porozumět jim.	rozpoznat vypjaté situace a prokázat schopnost používat účinné techniky a strategie sebeovládání a sebekázně.
2. Dílčí oblasti emočního sebeovládání	Představit a posílit schopnost rozlišovat mezi 5 podoblastmi.	Identifikace, vývoj a validace 5 identifikovaných dílčích oblastí: <ol style="list-style-type: none"> Únava z rozhodování při sebekontrolé Emocionální regulace a averzivní stimulace Emoční sebekázeň pro zvládnutí stresu Vnitřní a vnější stresory, které ovlivňují sebekontrolu Vytvoření "sady pro uklidnění"
3. Vlivy sebekontroly a emocionálních podmínek	Osvojte si a uvědomte si své pocity a emoce v různých situacích, abyste se mohli dobře ovládat.	Posílit a prokázat kompetence potřebné pro rozvoj emočního sebeovládání, pokud jde o: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Emocionální regulace ❖ Emocionální stavy ❖ Vnitřní a vnější stresory ❖ Chování a ovlivňující faktory

4. Účinné strategie pro ověřenou praxi	Rozpoznat, osvojit si a používat správné techniky sebeovládání bez ohledu na kontext.	Rozpoznat, ověřit a používat širokou škálu bankovních zdrojů, strategií a spektra nástrojů ke zlepšení schopnosti emočního sebeovládání.
5. Zdroje a podpůrné materiály pro identifikaci a ověřování seberegulace	Využijte a seznamte se se spektrem nástrojů a podpůrných materiálů k rozvoji/zlepšení emočního sebeovládání.	identifikovat, vybrat a používat různé nástroje a metody k dosažení požadovaných výsledků prostřednictvím stimulace sebekontroly.

5. ZÁVĚRY

- Sebeovládání je schopnost odolat pokušení a zvládat své impulsy. Je to důležitá životní dovednost, která vám pomůže dosáhnout vašich cílů, udržet se na správné cestě a lépe se rozhodovat. Učitelé mohou u svých žáků podporovat chování založené na sebekontrolě tím, že přizpůsobí prostředí ve třídě tak, aby bylo strukturovanější a podpůrnější, a tím, že budou se svými žáky navazovat kvalitní vztahy.
- Emoční sebeovládání neboli kontrola impulzů začíná pochopením emoční inteligence. Poznání sebe sama vám pomůže zvládat emoce a impulzy. Pokud nedokážete své impulsy ovládat, budete s větší pravděpodobností činit špatná rozhodnutí, která mohou mít negativní důsledky. Sebeovládání je dobrým prediktorem pozitivních výsledků, nikoliv příčinou.
- Regulujte své emoce sami: Pokud dokážete zvládat své emoce, bude méně pravděpodobné, že vás ovládnou a budete dělat impulzivní rozhodnutí.
- Dobré sebeovládání může znamenat řadu výhod, včetně lepšího prospěchu ve škole, lepšího zdraví a většího úspěchu v životě. Vyhýbání se pokušením, vytváření plánu, soustředění se na konkrétní cíle a pamatování na důsledky svých činů vám může pomoci účinněji regulovat své chování.
- Když se emočně ovládneme, můžeme:
 - Soustředěnost a pohotovost ve stresových situacích
 - Zapojte se do smysluplné a produktivní debaty

- Vyjadřujte více pozitivních interakcí než negativních

6. ODKAZY

- Cuncic, A. (2022). Jak rozvíjet a používat seberegulaci ve svém životě. [online] Verywell Mind. Dostupné na: <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536>.
- Chowdhury, M.R. (2019). Co je to regulace emocí? + 6 emočních dovedností a strategií. [online] PositivePsychology.com. Dostupné na: <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/>.
- Cherry, K. (2019). Jak zlepšit sebeovládání. [online] Verywell Mind. Dostupné na: <https://www.verywellmind.com/psychology-of-self-control-4177125>.
- Wikipedie. (2020). Sebeovládání. [online] Dostupné na: <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-control>.
- Sledování štěstí (2018). Příklady emočního sebeuvědomění (skutečné příklady, tipy a hacky). [online] Sledování štěstí. Dostupné na: <https://www.trackinghappiness.com/examples-emotional-self-awareness/>.
- www.mindtools.com. (n.d.). Sebedisciplína: Vydržte, dokud nedosáhnete svých cílů. [online] Dostupné na: <https://www.mindtools.com/pages/article/self-discipline.htm>.
- Martinuzzi, B. (2013). 8 snadných způsobů, jak zvýšit sebeovládání. [online] Business Trends and Insights. Dostupné na: <https://www.americanexpress.com/en-us/business/trends-and-insights/articles/8-easy-ways-to-increase-your-self-control/>.

EMPATIE



EMPATIE

1. DEFINICE

Empatie je stav mysli nebo pocit, že člověk může cítit totéž co ostatní lidé, pokud jde o názor, emoce, myšlenky nebo argumenty (Donnerstein et al., 1975). Dovednost empatie umožňuje člověku mít v mysli respekt k pocitům druhých a být k nim ohleduplný. Empatie potlačuje ohrožující chování, vyvolává altruistické chování a hraje rozhodující roli při posilování citových vazeb mezi členy skupiny (Singer, 2006). Lze ji tedy považovat za zásadní faktor pro soužití s ostatními.

Jinými slovy, empatie souvisí s přijímáním perspektivy, soucitem a osobním nepohodlím. Přijímání perspektivy se vztahuje k tendenci přijímat kognitivní hledisko druhého; sympatie k tendenci starat se o druhého nebo cítit starost o něj; a konečně osobní nepohodlí k tendenci cítit se nepříjemně nebo nepohodlně v napjatém mezilidském prostoru zahrnujícím druhé a jejich potřeby (Eisenberg et al., 1995; Eisenberg, 2000a; Hoffman, 1987; Underwood a Moore, 1982). **Pět specifických dílčích oblastí, které budou zahrnuty do předmětu emoční inteligence a které souvisejí s empatií, jsou tyto**

1. **Kognitivní empatie.** Gallagher a Frith (2003) ji definují jako schopnost vysvětlit a předvídat chování sebe sama a druhých tím, že jim přisuzují nezávislé duševní stavy, jako jsou přesvědčení, přání nebo záměry.
2. **Emoční empatie.** Afektivní složka empatie je zástupný nebo sdílený pocit emočního prožívání druhé osoby; to může vést k pozitivním pocitům a chování, jako je soucit a altruismus, nebo k negativním emočním prožitkům, jako je úzkost a averze (Davis, 1980, 1983; Eisenberg & Strayer, 1987).
3. **Sympatie nebo empatický zájem.** Sympatie je zájem o prožívání druhých, který vyplývá ze schopnosti identifikovat a pocítit ho na vlastní kůži a který často vede k pomáhajícímu (prosociálnímu) chování. Je tedy dalším krokem v empatickém procesu.
4. **Ekpatie.** Ekpatie je nový termín doplňující empatii, který umožňuje vhodně zacházet s emoční nákazou a vyvolanými pocity. Zatímco empatie je "vcítění se do druhého", ekpatie je "vcítění se do sebe", přičemž obě vlastnosti jsou nezbytné.
5. **Empatie ke zvířatům.** Tento typ empatie souvisí s biofilii. Biofilie je vrozený citový vztah, který cítíme k ostatním živým tvorům. Empatie ke zvířatům je schopnost rozpoznat základní emoce zvířat a naučit se je respektovat a pečovat o ně.

2. CÍLE

- Naučit se pojem empatie.
- Porozumět a rozlišit 5 vybraných typů empatie (kognitivní, emocionální, sympatie, ekpatie a empatie ke zvířatům).
- Identifikace základních emocí.
- Znat nástroje pro rozvoj empatie v osobním a vzdělávacím kontextu.
- Podpora aktivního naslouchání.
- Pracovat na odstranění předsudků a stereotypů.
- Cvičit respekt a spolupráci.
- Stanovte si hranice empatie a cvičte se v ekpatii.
- Podporujte respekt a péči o zvířata.

3. KOMPETENCE

- Naučte se být empatictí vůči spolužákům, učitelům a členům rodiny.
- Znat vlastnosti, které definují empatické lidi, a typy empatie, abyste mohli pracovat na empatii s ostatními lidmi.
- Naučit se rozpoznávat a chápat názory, chování a pocity své i druhých.
- Naučte se používat v praxi nástroje pro zlepšení empatie.
- Naučte se aktivně naslouchat, s otevřenou myslí a bez předsudků, dávat pozor a projevovat zájem o to, co nám říkají.
- Učit se odstraňovat předsudky a stereotypy, es o druhých.
- Naučte se spolupracovat se spolužáky a respektovat je.
- Naučte se nenechat se ovlivnit nebo strhnout emocemi jiných lidí.
- Naučte se zodpovědně zacházet s domácími zvířaty a respektovat je a pečovat o ně.

4. OBSAH, KRITÉRIA HODNOCENÍ A VÝSLEDKY UČENÍ

OBSAH	KRITÉRIA HODNOCENÍ	VÝSLEDKY UČENÍ
1. Definice a pojem empatie	Ověřit, zda si žáci uvědomují, co znamená empatie, a jaký vliv má rozvoj empatie na jejich osobní a vzdělávací kontext.	Pochopení pojmu empatie a jejího vlivu na osobní a vzdělávací rozvoj.
2. Typy empatie	Toto kritérium navrhuje ověřit schopnost rozlišit a identifikovat 5 typů empatie, které existují, a co podpora těchto typů empatie obnáší v jejich osobním a vzdělávacím kontextu.	Identifikace a rozlišení pěti typů empatie, které jsou v této učební příručce konceptualizovány.
3. Základní emoce	Ověřte, zda žáci rozpoznávají, oceňují a vyjadřují své emoce. Zkontrolujte také, zda žáci dokážou sdělit, co se jim děje a jak je ovlivňují události ve vztazích a s okolím, a rozpoznat emoce u ostatních lidí.	Poznávání vlastních emocí a emocí druhých jako prostředek k jejich rozvoji, jako prostředek k rozvoji schopnosti osobního sebepoznání i jejich záměrů a dojmů.
4. Nástroje pro nácvik empatie	Pomocí těchto kritérií se má ověřit, zda se žáci naučili a využili nástroje, na kterých pracovali, ke zlepšení svých empatických schopností.	Použijte hlavní nástroje ke zlepšení schopnosti vcítit se do druhých lidí.
5. Aktivní naslouchání	Ověřte, zda žáci používají nástroje, jako je aktivní naslouchání, sdělení v první osobě a přítomný čas (já-sdělení), aby reagovali, nikoli nereagovali, a umožnili reflexivní dialog, v němž	Používejte sdělení v první osobě, udržujte reflexivní dialog a při komunikaci s ostatními používejte aktivní naslouchání.

	projevují zájem a respekt v komunikaci s ostatními.	
6. Předsudky a stereotypy	Tato kritéria navrhují ověřit schopnost rozpoznat a odmítnout stereotypy a předsudky, které diskriminují lidi.	Odmítání stereotypů a předsudků, které diskriminují ostatní.
7. Respekt a spolupráce	Tato kritéria mají ověřit schopnost studenta navazovat respektující a pozitivní vztahy a také ověřit schopnost spolupráce mezi studenty.	Vztahovat se k ostatním s respektem a pozitivně, spolupracovat a kooperovat s kolegy.
8. Empathy	Ověřte, zda žáci dokážou projevit zájem o pocity druhých tím, že stanoví hranice tak, aby nebyla ovlivněna jejich pohoda.	Zvládnání emocí, které se objeví v situaci, do níž jsou zapojeni další lidé, tak, aby neovlivňovaly ostatní. Tímto způsobem objektivní skupina pochopí, co cítí ostatní, aniž by se cítila vtažena nebo uvězněna pocity druhých.
9. Úcta ke zvířatům a péče o ně	Cílem těchto kritérií je zjistit, zda studenti jednají a vhodně přebírají odpovědnost, když čelí požadavkům svých domácích mazlíčků. Dále zda dokáží projevit empatii vůči ostatním zvířatům.	Chovat se zodpovědně a přiměřeně požadavkům domácích zvířat. Projevovat empatii vůči všem zvířatům.

5. ZÁVĚRY

- Empatie je vícerozměrný konstrukt, který zahrnuje porozumění osobním emocím a emocím druhých lidí, stejně jako pocit, který tito lidé v dané situaci musí cítit.
- Empatie má adaptivní funkci na sociální úrovni, protože nám umožňuje navázat kontakt s ostatními lidmi tím, že chápeme jejich vnitřní svět. Z toho lze vyvodit, že porozumění druhému člověku usnadňuje zlepšování a udržování vazeb v

různých sociálních vztazích. Empatie je klíčovým faktorem při vytváření a udržování vazeb s druhými.

- Empatičtí lidé se více zajímají o blaho druhých, což se projevuje v různých aspektech, od aktivního naslouchání až po porozumění emočním stavům. Empatičtí lidé jsou ohleduplnější, psychicky flexibilnější a podporují druhé, takže se cítí být přijati tím, že se projevují takoví, jací jsou. Na druhé straně důvěřují druhým a mají velkou schopnost spolupracovat, díky čemuž jsou schopni lépe sladit svůj osobní a společenský život.
- Podle výzkumu Cordobské univerzity existuje nepřímý vztah mezi empatií a rozvojem předsudků. U člověka, který má málo empatie, se s větší pravděpodobností vyvinou předsudky a diskriminační chování. U empatického člověka se tedy takové chování vyvine méně.
- A konečně, dospívající, kteří mají schopnost projevovat empatii vůči lidem a zvířatům, mají vyšší úroveň sociálních a emočních kompetencí, což vede k soucitu, péči o druhé, regulaci agrese a jiného antisociálního chování, vyššímu sebeuvědomění, lepším komunikačním dovednostem a větší soudržnosti mezi kognitivními, afektivními a behaviorálními aspekty.

6. ODKAZY

- Abad, A. (2022). Dialnet LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad. Academia.edu. Získáno 11. července 2022 z https://www.academia.edu/43620580/Dialnet_LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad.
- 'Emociones con patas', la empatía hacia los animales llega a las aulas. www.20minutos.es - Últimas Noticias. (2022). Získáno 12. července 2022 z <https://www.20minutos.es/noticia/4971924/0/emociones-con-patas-la-empatia-hacia-los-animales-llega-a-las-aulas-de-infantil-primaria-y-secundaria/>.
- *Empatía: ¿Por qué es importante?* - Consulta de psicología Epsiba. Consulta de psicología Epsiba. (2022). Získáno 13. července 2022 z <https://epsibapsicologia.es/por-que-es-importante-la-empatia/>.
- *Empatía | Terapeuta Gestalt Luis Salinas*. Luissalinasterapeuta.com. (2022). Získáno 11. srpna 2022 z <https://luissalinasterapeuta.com/tag/empatia/>.
- González-Larrea, B. (2022). ¿Cómo educar en empatía?. NeuroClass. Získáno 12. července 2022 z <https://neuro-class.com/como-educar-en-empatia/>.
- Kwon, S. (2022). Vztah mezi osobností a empatií u účasti dospívajících ve školním sportovním klubu. Získáno 15. července 2022 z

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32668/Empat%C3%ADa%20y%20conducta%20prosocial%20preprint.pdf?sequence=1>.

- *Los 5 tipos de empatía: ¿con cuáles te identificas?*. La Mente es Maravillosa. (2022). Získáno 11. července 2022 z <https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-empatia/>.
- Mateu-Mollá, J., & Mateu-Mollá, J. (2022). *Los 4 tipos de empatía (y sus características)*. Psicologiyamente.com. Získáno 11. července 2022 z <https://psicologiyamente.com/social/tipos-de-empatia>.
- *¿Qué es la empatía y por qué deberías desarrollarla?*. La Mente es Maravillosa. (2022). Získáno 12. července 2022 z <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-empatia/>.
- Unicef.org. (2022). Získáno 13. července 2022 z https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf.
- (2022). Získáno 15. července 2022 z <https://humanymal.es/empatia-hacia-los-animales-en-losas-ninosas-realmente-es-tan-importante-aportaciones-desde-las-intervenciones-asistidas-con-animales/>.

MOTIVACE



MOTIVACE

1. DEFINICE

Existuje více definic motivace a různí autoři ji definují podle oblasti, které se motivace týká, ať už jde o práci, vzdělávání, osobní... V následujících odstavcích je motivace definována obecně se zmínkou o oblasti vzdělávání.

Trechera (2005) vysvětlil, že pojem **motivace** pochází z latinského "motus" a vztahuje se na všechny vnitřní a vnější aspekty, které vedou subjekt k vykonání určité činnosti.

Podle Santrocka (2002) je motivace "soubor důvodů, proč se lidé chovají tak, jak se chovají. Motivované chování je energické, cílené a trvalé" (s. 432).

Ajello (2003) zdůrazňuje, že motivaci je třeba chápat jako strukturu, která udržuje rozvoj těch činností, které jsou pro člověka smysluplné a kterých se účastní. V rovině vzdělávání by měla být motivace chápána jako pozitivní dispozice k učení a k jeho dalšímu samostatnému pokračování.

5 vybraných podoblastí:

- 1. CÍLE SOUVISEJÍCÍ S ÚKOLY.** Tato kategorie zahrnuje dva typy cílů: 1) Touha zvýšit vlastní kompetence. Předpokládá se, že když se subjekt něco naučí - nové znalosti, nové dovednosti - dochází k odměňující emocionální reakci spojené s vnímáním kompetence. 2) Pocit pohlcení povahou úkolu, překonání nudy a úzkosti kvůli tomu, co je na něm nového a objevného.
- 2. CÍLE SOUVISEJÍCÍ S MOŽNOSTÍ VOLBY.** To znamená zkušenost, že úkol je "můj úkol". Emocionální prožitek z volby úkolu je odměňující, stejně jako prožitek z toho, že jsem k něčemu nucen, je averzivní.
- 3. CÍLE SOUVISEJÍCÍ SE SEBEÚCTOU.** Někdy musí žáci plnit úkoly tak, aby dosáhli předem stanovené společenské úrovně kvality. Tato situace nutí subjekty usilovat o jeden ze dvou cílů: a) Zažít, že jsou lepší než ostatní. b) Nezažít, že jsou horší než ostatní. Jedná se o cíle, jejichž dosažení či nedosažení má důležité důsledky pro sebehodnocení a sebepojetí.
- 4. SOCIÁLNÍ CÍLE.** Cíle spojené s touto kategorií souvisejí s emocionálním prožitkem, který vyplývá ze společenské odezvy na vlastní úspěchy nebo neúspěchy.
- 5. VNĚJŠÍ CÍLE.** Cíle související s dosažením vnější odměny. U tohoto typu cílů - vydělávání peněz, získávání cen apod. - subjekt vynakládá selektivní úsilí o dosažení různých úspěchů.

2. CÍLE

- Seznámení se s pojmem motivace.
- Pochopit a rozlišit 5 vybraných dílčích oblastí motivace (cíle související s úkolem, cíle související s volbou, cíle související se sebehodnocením, sociální cíle a vnější cíle).
- Zavedení souboru akčních pokynů pro motivaci dospívajících ke školnímu vzdělávání.
- Podporovat rovnováhu mezi různými cíli, aby se podpořil zájem a úsilí dospívajících, které jsou nezbytné pro usnadnění učení a dalších školních úspěchů.
- Probudte zájem dospívajících tím, že poznáte jejich preference a obavy.
- Stanovte si řadu cílů, kterých chcete dosáhnout, vytvářejte a realizujte malé osobní projekty.
- Usměrnovat úsilí dospívajících tím, že je podpoříte a povedete jejich kroky v případě, že to budou potřebovat.
- Přimějte dospívající, aby se motivovali a snažili se dosáhnout stanovených cílů a úspěchů.

3. KOMPETENCE

- Seznamte se s pojmem motivace.
- Naučit se rozlišovat 5 typů cílů, na kterých se v tomto modulu pracuje.
- Naučit se poznávat vlastní zájmy, preference a obavy.
- Naučit se stanovovat různé typy cílů.
- Naučit se motivovat sám sebe prostřednictvím různých zdrojů motivace (vnitřní a vnější motivace).
- Naučit se projevat zájem a snahu o dosažení cílů.
- Naučit se být zodpovědný, abyste dosáhli výsledků, kterých chcete dosáhnout.
- Naučit se nechat se vést, když je to nutné.

4. OBSAH, KRITÉRIA HODNOCENÍ A VÝSLEDKY UČENÍ

OBSAH	KRITÉRIA HODNOCENÍ	VÝSLEDKY UČENÍ
1. Definice a pojetí motivace	Ověřit, zda si studenti uvědomují, co znamená motivace, a jaký vliv má rozvoj motivace na jejich osobní a vzdělávací kontext.	Pochopení pojmu motivace a jejího vlivu na osobní a vzdělávací rozvoj.
2. Typy cílů	Toto kritérium navrhuje ověřit schopnost rozlišit a identifikovat 5 vybraných typů cílů a to, co podpora těchto cílů obnáší v osobním a vzdělávacím kontextu žáků.	Identifikace a rozlišení pěti typů cílů, které jsou koncipovány v této příručce.
3. Zájmy, preference a obavy	Ověřte, zda jsou dospívající schopni rozpoznat své vlastní zájmy, preference a obavy a zda jsou některé z nich stanoveny jako součást jejich cílů.	Rozpoznání a stanovení zájmů, preferencí a obav.
4. Zdroje motivace	Cílem tohoto kritéria je ověřit, zda žáci pochopili různé zdroje motivace a umí používat nástroje, které podporují jejich motivační schopnosti.	Využití hlavních nástrojů ke zlepšení motivačních dovedností a znalostí různých zdrojů motivace.
5. Osobní a sociální kompetence	Ověřte, zda si žáci stanovují své cíle prostřednictvím zdravé soutěže se svými vrstevníky a prostřednictvím svých osobních kompetencí.	Vytvoření zdravé konkurence s kolegy a osobní kompetence.
6. Úspěchy a neúspěchy	Cílem tohoto kritéria je ověřit schopnost rozpoznat vlastní úspěchy	Uznání vlastních úspěchů a neúspěchů. Uvědomění si,

	a neúspěchy a ověřit, zda žáci vnímají neúspěchy jako příležitost k učení.	že neúspěchy jsou příležitostí k učení.
7. Odpovědnost	Cílem tohoto kritéria je ověřit schopnost studentů, aby byli zodpovědní za cíle, které si sami stanovili.	Odpovědnost za úkoly a navrhované cíle.
8. Podpora a odměny	Zjistěte, zda žáci hledají podporu při dosahování svých cílů, a ověřte, zda se umí motivovat sami, nejen kvůli odměnám, které dostávají.	hledání podpory při dosahování cílů a vyvažování vnitřní motivace s motivací odměnou.

5. ZÁVĚRY

- Motivace je považována za základní faktor lidského života, protože nám umožňuje dosáhnout našich cílů, a tedy přežít.
- V akademické oblasti je motivace rozlišujícím prvkem mezi přiměřeným a nepřiměřeným akademickým rozvojem. Motivace je nezbytná pro to, aby studenti projevovali zájem o své vzdělávání a ochotu učit se. Čím více je student motivován, tím více se bude věnovat studiu, tím větší nasazení a pozornost bude věnovat svým úkolům, a v důsledku toho pro něj bude snazší dosáhnout svých studijních cílů.
- Při motivaci žáků hrají zásadní roli učitelé a jejich vzory, které jim věnují pozornost a sociální podporu. Je proto nezbytné je v procesu učení podporovat a vést.
- Práce na dosažení cíle pomáhá dospívajícím poznat sebe sama. Cíle vyžadují, aby dospívající přemýšleli o tom, čeho chtějí dosáhnout, a aby určili kroky, které musí učinit, aby jich dosáhli. To jim umožní postupně rozvíjet širší cíle a naučit se usilovat o to, čeho chtějí dosáhnout.
- Ať už se však dospívajícím podaří dosáhnout cíle, nebo ne, mohou se na této cestě naučit cenné věci. Chyby, neúspěchy a nezdary jsou zdrojem učení a měli by se naučit vnímat tyto neúspěchy jako příležitosti.

6. ODKAZY

- *Ayuda a tu hijo adolescente a alcanzar sus metas.* Bekiapadres.com. (2022). Získáno 17. srpna 2022 z <https://www.bekiapadres.com/articulos/adolescente-alcanzar-metas/>
- *Cómo y porqué es importante la motivación estudiantil | Aulaplaneta.* Aulaplaneta.com. (2022). Získáno 17. srpna 2022 z <https://www.aulaplaneta.com/2020/07/06/en-familia/como-y-porque-es-importante-la-motivacion-estudiantil>
- *La importancia de la motivación en el aprendizaje.* Aranzazu5.blogspot.com. (2022). Získáno 16. srpna 2022 z <https://aranzazu5.blogspot.com/2012/08/la-importancia-de-la-motivacion-en-el.html>
- Redalyc.org. [pdf]. (2022). Získáno 17. srpna 2022 z <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- *Teoría de la motivación por competencias: - Historiadelaempresa.com.* Historiadelaempresa.com. (2022). Získáno 16. srpna 2022 z internetových stránek <https://historiadelaempresa.com/teoria-de-la-motivacion-por-competencias> 2022). Získáno 17. srpna 2022 z <http://sohs.pbs.uam.es/webjesus/publicaciones/castellano/cap1.pdf>
- (2022) Převzato z https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/186493/TFG_2019_del_Rio_Garces_Nicolas.pdf?sequence=1&isAllowed=y (2022). Získáno 17. srpna 2022 z <https://www.flup.es/importancia-motivacion-estudiantes/>

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ



ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

1. DEFINICE

Řešení problémů je schopnost nalézt řešení problémů v situacích, do kterých jsou zapojeny emoce, a pochopit, jak emoce ovlivňují rozhodování. Řešení problémů je spojeno se svědomitostí, disciplínou, metodičností a systematičností ve vytrvalosti a přístupu k problémům. Tato dovednost je také spojena s touhou dělat vše co nejlépe a problémům čelit, místo aby se jim vyhýbal.

Dovednost řešit problémy vám pomůže zjistit, proč k danému problému dochází a jak jej vyřešit. V reálném (školním) světě se žáci setkávají s problémy, které jsou složité, nejsou dobře definované a chybí jim jasné řešení a postup. Musí být schopni identifikovat a použít různé strategie řešení těchto problémů. Je důležité vytvořit ve třídě prostředí, ve kterém budou žáci řešit problémy. To pomáhá nalézat strategie tak, aby žáci viděli smysl nejen v usilovnější práci, ale i v práci chytřejší tým, že budou zkoušet nové a nové strategie a revidovat svůj postup. Tím budou příště úspěšnější.

Řešení problémů nespočívá pouze v reakci na současné prostředí (a jeho opravě). Jde také o inovace, vytváření nových věcí a změnu prostředí tak, aby bylo žádoucí. Studenti se téměř denně potýkají s problémy souvisejícími s ostatními kolegy, domácími úkoly, zkoušením, známkami nebo dokonce komunikací v hodině s učitelem. Řešení problémů jim umožňuje identifikovat a využívat příležitosti v prostředí a praktikovat (určitou míru) kontroly nad budoucností.

Řešení problémů začíná identifikací problému, návrhem řešení, jeho realizací a vyhodnocením jeho účinnosti.

S ohledem na výzkumy a závěry odborníků na emoční inteligenci lze k prokázání schopnosti řešit problémy použít následujících **5 specifických dílčích oblastí**:

- 1) **Čtyřstupňový proces řešení problému** - je zásadní pro nalezení řešení, jeho použití a dosažení požadovaných výsledků. Vypracování plánu realizace krok za krokem a efektivní a rozhodné jednání je posledním krokem v procesu řešení problému.
 - ❖ Definujte problém
 - ❖ Vytvoření alternativních řešení
 - ❖ Vyhodnocení a výběr alternativy
 - ❖ Implementace a následná kontrola řešení
- 2) **Řešení problémů a řízení rizik** - Řešení problému s sebou nese určitou míru rizika

- toto riziko je třeba zvážit oproti nevyřešení problému.

- 3) **Rozhodování o řešení problému** - Řešení problémů a rozhodování spolu úzce souvisejí a rozhodování je důležitou součástí procesu řešení problémů, protože často máte na výběr z různých možností a alternativ.
- 4) **Dovednosti identifikace problému a zjišťování skutečností** - Tato fáze zahrnuje: zjištění a rozpoznání, že existuje problém; určení povahy problému; definování problému.
- 5) **Řešení problémů mezi přispívajícími faktory a tvůrčím myšlením** - Chcete-li problém vyřešit, musíte zjistit, co ho způsobilo. To vyžaduje, abyste shromáždili a vyhodnotili údaje, izolovali možné přispívající okolnosti a přesně určili, co je třeba řešit, aby bylo možné problém vyřešit.

2. CÍLE

- Definovat a osvojit si vlivy řešení problémů.
- Porozumět dovednostem zjišťování faktů při řešení problémů.
- Zlepšit znalosti o řešení problémů posílením čtyřstupňového přístupu.
- Prokázat rovnováhu mezi řízením rizik a rozhodováním.
- Rozpoznat faktory, které přispívají k řešení problémů, a používat kreativní myšlení.

3. KOMPETENCE

- Obecné kompetence:
 - Rozvoj dovedností pro řešení problémů
 - Dobré řízení rizik a přístup k rozhodování
 - Procvičování dovedností řešení problémů ve třídě i mimo ni.
- Specifické kompetence:
 - Prokazování dovedností řešení problémů v různých kontextech
 - Rozpoznání problémů a nalezení účinných řešení
 - Analýza údajů a přispívajících faktorů
 - Izolovat možné okolnosti, které k tomu přispěly, a určit, co je třeba řešit, aby bylo možné řešení.
 - Zvládnutí kreativního myšlení pro řešení problémů

4. OBSAH, KRITÉRIA HODNOCENÍ A VÝSLEDKY UČENÍ

OBSAH	KRITÉRIA HODNOCENÍ	VÝSLEDKY UČENÍ
1. Definice řešení problémů v souvislosti s emoční inteligencí	osvojit si teorii a zásady řešení problémů a porozumět jim.	Rozpoznat a určit příčinu, vymyslet možná řešení a použít účinné techniky a strategie řešení problémů.
2. Dílčí oblasti pro řešení problémů	Představit a posílit schopnost rozpoznávat a rozlišovat mezi 5 podoblastmi.	Identifikace, vývoj a validace 5 identifikovaných dílčích oblastí: <ol style="list-style-type: none"> Postup řešení problémů ve čtyřech krocích Řešení problémů a řízení rizik Rozhodování o řešení problému Dovednosti v oblasti identifikace problémů a zjišťování skutečností Řešení problémů mezi přispívajícími faktory a tvůrčím myšlením
3. Vlivy identifikace problémů a řízení jejich řešení	Rozlišování faktů od názorů, zavedení průběžných opatření a monitorování	Zlepšit a prokázat kompetence potřebné pro rozvoj řešení problémů z hlediska: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Přístup pro jednotlivé kroky ❖ Řízení rizik ❖ Rozhodování ❖ Přispívající faktory a tvůrčí myšlení

4. Účinné strategie pro ověřenou praxi	Rozpoznat, osvojit si a používat správné techniky řešení problémů bez ohledu na kontext.	Rozpoznat, ověřit a používat širokou škálu bankovních zdrojů, strategií a spektra nástrojů pro zlepšení dovedností při řešení problémů.
5. Zdroje a podpůrné materiály pro identifikaci a ověřování schopnosti řešit problémy	Využijte a seznamte se se spektrem nástrojů a podpůrných materiálů pro rozvoj/zlepšení řešení problémů.	Identifikovat, vybrat a použít různé nástroje a metody k dosažení požadovaných výsledků pomocí dovedností řešení problémů.

5. ZÁVĚRY

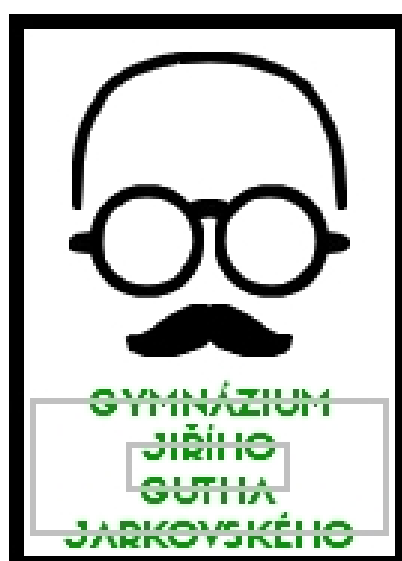
- Plánování a strukturování pomohou zvýšit pravděpodobnost úspěchu procesu řešení problému, dobrý úsudek a prvek štěstí nakonec rozhodnou o tom, zda bylo řešení problému úspěšné. Dovednost řešit problémy poskytuje studentům příležitost využít nově nabyté znalosti ve smysluplných činnostech v reálném životě a pomáhá jim pracovat na vyšších úrovních myšlení.
- Bez ohledu na to, jakým způsobem je řešení zaváděno, by měly být do implementace začleněny kanály zpětné vazby. To umožňuje průběžné sledování a testování skutečných událostí v porovnání s očekáváním. Řešení problémů a techniky používané k získání přehlednosti jsou nejúčinnější, pokud řešení zůstává na místě a je aktualizováno tak, aby reagovalo na budoucí změny.
- Problémy se obvykle řeší buď intuitivně, nebo systematicky. Intuice se používá v případech, kdy není potřeba žádných nových znalostí - víte dost na to, abyste se mohli rychle rozhodnout a problém vyřešit, nebo k řešení problému používáte zdravý rozum či zkušenosti. Složitější problémy nebo problémy, s nimiž jste se dosud neselekali, budou pravděpodobně vyžadovat systematictější a logičtější přístup k řešení a u nich budete muset použít kreativní myšlení.
- Zkušení řešitelé (učitelé i žáci) při výběru nejlepší alternativy postupují podle řady hledisek. Zvažují, do jaké míry:
 - Konkrétní alternativa vyřeší problém, aniž by způsobila další neočekávané problémy.

- Všichni zúčastnění přijmou alternativu
- Realizace alternativy je pravděpodobná
- Alternativa odpovídá organizačním omezením

6. ODKAZY

- Abazov, R. (2016). Jak zlepšit své schopnosti řešit problémy. [online] Nejlepší univerzity. Dostupné na: <https://www.topuniversities.com/blog/how-improve-your-problem-solving-skills>
- Copyright skillsyouneed.com 2011-2019 (2011). Dovednosti pro řešení problémů | SkillsYouNeed. [online] Skillsyouneed.com. Dostupné na: <https://www.skillsyouneed.com/ips/problem-solving.html>
- Cherry, K. (2019). Jak zlepšit sebeovládání. [online] Verywell Mind. Dostupné na: <https://www.verywellmind.com/psychology-of-self-control-4177125>
- Stottler, W. (n.d.). Co je to řešení problémů a proč je důležité. [online] Kepner Tregoe. Dostupné na: <https://kepner-tregoe.com/blogs/what-is-problem-solving-and-why-is-it-important/>
- ASQ (2019). Co je to řešení problémů? Kroky, proces a techniky | ASQ. [online] Asq.org. Dostupné na: <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>
- Bilance. (b.d.). Co jsou dovednosti pro řešení problémů? [online] Dostupné na: <https://www.thebalancemoney.com/problem-solving-skills-with-examples-2063764> [přístup 2. 9. 2022].

SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI



SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

1. DEFINICE

V odborné literatuře lze nalézt různé definice pojmu sociální dovednosti. Jedna z nich popisuje sociální dovednost jako: Gillernová a Krejčová, 2012, s. 117). "Věku přiměřená obratnost a zralost jedince klidně a tvořivě se zapojit do sociálního prostředí" (Gillernová a Krejčová, 2012, s. 117).

Sociální dovednosti jedince jsou hodnoceny jeho okolím, tj. rodiči, učiteli, vrstevníky a dalšími osobami, a neexistuje žádné jednoznačné kritérium hodnocení. Hodnocení závisí na míře využívání adekvátních forem sociálního chování a na aktuální normě sociální skupiny, společnosti nebo kultury. Ta vymezuje rozsah přijatelných forem sociálního chování a vliv tohoto chování na další interakce, např. množství a kvalitu přátelských vztahů, oblíbenost mezi spolužáky apod (Krejčová, 2011).

Kvalita vztahů závisí na práci se schopnostmi a dovednostmi jedince, které jsou ovlivněny "egem", a také na způsobu komunikace s druhými lidmi. Tyto kompetence pro navazování a udržování vztahů se rozvíjejí od útlého věku a pokračují i v dospělosti (Valenta, 2014).

Na základě studií sociálních dovedností dětí a dospívajících, například Caldarella a Merrella (Krejčová, 2011), bylo vybráno **5 specifických dílčích oblastí**, ve kterých lze sledovat úroveň rozvoje sociálních dovedností jedince:

1. Vztahy s vrstevníky: Jedná se o veškeré interakce s vrstevníky. Jedinci jsou schopni budovat trvalá přátelství a odolávat negativním vlivům skupiny a ukončovat vztahy, které by je mohly ohrozit. Tolerují a přijímají odlišnosti ostatních lidí. Podle Gillernové (2005a) mají také rozvinuté schopnosti sociálního vnímání a rozpoznávání druhých lidí.

2. Samoregulační mechanismy: Díky nim může jedinec kontrolovat své zkušenosti a jednat v souladu s nastavenými pravidly, přijímat kritiku a kompromisy. Zaměřuje se na hledání přijatelného řešení v konfliktních situacích, rozvíjí dovednost sebereflexe a kontroluje vhodnost verbálních a neverbálních sdělení ve vztahu k situaci.

3. Sociální dovednosti související se sebevzděláváním: Jedná se o dovednosti související se seberegulací ve vzdělávacím procesu. Patří mezi ně interakce s učiteli, samostatné plnění úkolů, plánování a práce s časem, vytváření efektivního pracovního prostředí a také schopnost rozpoznat potřebu sociální podpory, kterou mohou nabídnout učitelé nebo spolužáci.

4. Spolupráce: Jedinec, který ovládá tuto oblast, se dokáže přizpůsobit sociálním pravidlům a požadavkům dané skupiny nebo společnosti a dokáže pracovat ve skupině, včetně dovednosti verbalizovat názory a jejich případné objasnění, formulovat požadavky.

Může se zaměřit na společná řešení a společný cíl činností.

5. Asertivní a efektivní komunikace: To zahrnuje zahájení a udržování konverzace s ostatními, přizvání ostatních do rozhovoru a přijetí pochvaly a uznání za používání vhodných verbálních a neverbálních projevů. Dále může jít o prosazování vlastního názoru, rozhodování v konkrétních situacích (v některých případech i za skupinu) a plánování aktivit do budoucna.

2. CÍLE

- Definovat a pochopit pojem sociálních dovedností.
- Rozlišit 5 specifických dílčích oblastí sociálních dovedností.
- Podporovat péči o dobré/přátelské vztahy.
- Rozvíjet empatii a vidět svět očima druhého.
- Cvičte se v úctě k ostatním.
- Posílit schopnost adekvátního sebehodnocení.
- Umět požádat spolužáky nebo jiné lidi o pomoc.
- Rozvíjejte dovednost spolupráce.
- osvojení si asertivních a efektivních komunikačních technik.

3. KOMPETENCE

- Naučte se jednotlivé oblasti sociálních dovedností, abyste je mohli rozvíjet.
- Naučte se navazovat a udržovat přátelské vztahy.
- Naučte se ukončit vztahy, které vám škodí.
- Naučte se být empatičtí vůči svému okolí.
- Naučte se respektovat odlišnosti ostatních lidí a zvažte možnosti využití různorodosti členů skupiny.
- Uvědomte si své silné a slabé stránky.

- Umět požádat o pomoc druhé lidi.
- Naučte se rozpoznávat, rozvíjet a využívat své schopnosti týmové práce.
- Naučit se používat a rozvíjet různé komunikační metody a strategie.

4. OBSAH, KRITÉRIA HODNOCENÍ A VÝSLEDKY UČENÍ

OBSAH	KRITÉRIA HODNOCENÍ	VÝSLEDKY UČENÍ
1. Definice a pojetí sociálních dovedností	Porozumět definici sociálních dovedností a zhodnotit, jak rozvinuté nebo nedostatečně rozvinuté sociální dovednosti ovlivňují náš život.	pochopení, že rozvoj sociálních dovedností může být užitečný nejen ve vzdělávání, ale i v profesním a osobním životě.
2. Typy sociálních dovedností	Ověřit schopnost rozlišit 5 vybraných dílčích oblastí sociálních dovedností.	Identifikace vybraných dílčích oblastí, ve kterých se odráží úroveň sociálního vývoje: - vrstevnické vztahy - seberegulační mechanismy - sociální dovednosti související se sebevýchovou - spolupráce - asertivní a efektivní komunikace.
3. Péče o dobré vztahy	Ověřte, zda žáci dokážou rozlišit dobré a špatné mezilidské vztahy. Zda dokáží použít metody a postupy, kterými mohou zlepšit nebo udržet kvalitní vztahy ve skupině.	Zamýšlejí se nad vztahy ve svém životě a ve své třídě a pomáhají zlepšovat nebo udržovat jejich kvalitu.
4. Empatie	Zkontrolujte, zda žáci používají nástroje k rozvoji empatie. Práce na rozvoji empatie ve školním prostředí i mimo něj.	Odrážejí vlastní empatii, snaží se dívat na svět očima druhého člověka.

5. Úcta k ostatním lidem	Cílem je ověřit, zda žáci dokáží rozpoznat projevy úcty a bezohlednosti vůči ostatním lidem.	Respektují ostatní lidi jako jedinečné osobnosti. Učí se využívat různorodost lidí jako přínos pro skupinu.
6. Sebereflexe	Zjistit, zda mají studenti odpovídající představu o svých schopnostech a dovednostech.	Mohou určit své silné a slabé stránky a průběžně aktualizovat své závěry.
7. Sociální dovednosti související se sebevzděláváním	Zjistit, zda studenti vědí, na koho se obrátit v případě nouze.	Vědí, jak požádat o pomoc v obtížných studijních a životních situacích.
8. Spolupráce	Zkontrolujte, zda jsou studenti schopni vzájemně spolupracovat.	Získávají pozitivní postoj ke skupinové spolupráci. Budou schopni rozvíjet a využívat dovednosti týmové práce.
9. Asertivní komunikace	Cílem je ověřit, zda studenti znají nástroje efektivní a asertivní komunikace a zda je umějí používat.	Ke zlepšení komunikace s ostatními lidmi používají různé techniky.

5. ZÁVĚRY

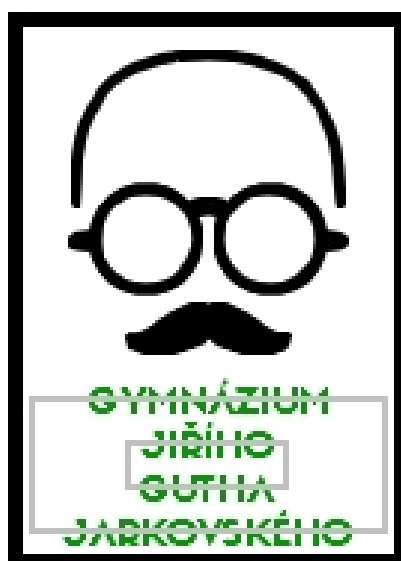
- Školní prostředí je velmi vhodným prostředím pro rozvoj různých sociálních dovedností. Moderní didaktika se stále více zabývá rozvojem osobnosti žáků a jejich duševním zdravím jako ukazateli účinnosti vzdělávacího procesu. Nejde jí tedy již primárně o rozsah a kvalitu získaných vědomostí.
- Pro rozvoj sociálních dovedností je nezbytná přítomnost dalších osob. Žáci jsou vedeni a podporováni učitelem nebo vychovatelem a kontakt s vrstevníky jim umožňuje vyzkoušet si, zdokonalit nebo zlepšit naučené dovednosti.
- Sociální dovednosti jsou velmi úzce propojeny s ostatními oblastmi emoční inteligence, takže je nelze zcela oddělit. Pomocí zážitkové pedagogiky můžeme rozvíjet několik oblastí najednou. Velký význam má reflexe činnosti.
- Vhodnými zdroji pro učení jsou nejen osobní zkušenosti, ale také zprostředkování lidských příběhů, např. prostřednictvím dokumentárního filmu nebo jiných médií.

- Výstupy mohou mít pro jednotlivé žáky různou podobu. Ve hře jsou i další faktory, jako jsou předchozí zkušenosti žáka, jeho temperament atd. Nezohledňuje se ani různorodost každodenních situací - např. skutečnost, že určité chování může být v jedné situaci vhodné a v jiné ne.

6. ODKAZY

- Gillernová, I. (2005a). Charakteristika výchovných interakcí dospělých a dětí.
- Gillernová, I., Krejčová, L. a kol. (2012). Sociální dovednosti ve škole.
- Kolektiv autorů VÚP (2011). Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání.
- Krejčová, L. (2011). Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících.
- Valenta, J. (2014). Didaktika osobnostní a sociální výchovy.

ZVLÁDÁNÍ STRESU



ZVLÁDÁNÍ STRESU

1. DEFINICE

Definice pojmu "stres" je nejednoznačná. Většinou se stresem rozumí událost, která vyvolává reakci v podobě "distresu", tedy stresu obsahujícího negativní pocity, nebo "eustresu", který je spojen s příjemným zážitkem, jako je narození dítěte. Tento termín se také používá pro označení události, která působí jako stresor, nebo ve smyslu reakce na tyto události, tedy stresové reakce (Vinay, 2007).

Častá aktivace stresových mechanismů může vést k přetížení organismu a u některých jedinců tak přispět k rozvoji nemocí z hojnosti (Atkinson et al., 2003). Je proto vhodné zabývat se spíše prevencí a zvládáním těchto stavů než jejich důsledky.

Zvládání stresu je soubor technik a postupů, které nám pomáhají pracovat s nepříjemnými životními situacemi s cílem dosáhnout pozitivní změny. (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Z výše uvedeného je zřejmé, jak důležité je pečovat o své duševní zdraví a psychickou stabilitu. Žáci si mohou během své rané školní docházky osvojit dovednosti zvládání stresu a v dospělosti tyto strategie zvládání stresu zdokonalovat, aby si udrželi a zlepšili kvalitu svého života. Smyslem osvojení a rozvíjení těchto dovedností by mělo být, aby životní obtíže a důsledky různých problémů dopadaly na jedince co nejméně (VÚP, 2011).

V následujících **pěti vybraných specifických podoblastech** se projevují stresové faktory, kterým se musíme přizpůsobit a pracovat s nimi v rámci našeho profesního, akademického i každodenního života:

1. Fyzikálně-chemické stresory: Jedná se například o silné světlo, nadměrný hluk, nízkou nebo vysokou teplotu. Dále vystavení organismu pesticidům, těžkým kovům, domácím a průmyslovým chemikáliím atd.

2. Sociální stresory: Jedná se o stresory vyplývající ze sociálních situací, např. mezilidské konflikty, komunikace s jinými lidmi, vztahy s jinými lidmi, nevěra atd.

3. Psychologické stresory: Jsou to pocity odpovědnosti, úzkosti, strachu, hněvu, frustrace, nenaplněných očekávání. Tato oblast se týká myšlení a emocí.

4. Fyzické stresory: Jsou způsobeny například vysokým krevním tlakem, nemocí nebo úrazem, namáhavou fyzickou aktivitou, hladem, nesprávnou životosprávou nebo nedostatkem spánku.

5. Stresory související s úkolem a výkonem: Stresory související s výkonem v práci nebo ve škole, odevzdáváním zadaných úkolů v termínech, zkouškami, ale také s časovým tlakem v každodenním životě, např. uvíznutí v dopravní zácpě a neschopnost dorazit včas na domluvenou schůzku, selhání time managementu.

2. CÍLE

- Osvojit si a pochopit koncept zvládání stresu.
- Poznat pět vybraných dílčích oblastí, v nichž se stresové faktory projevují.
- Rozvíjejte dovednost identifikovat stresory.
- Naučte se techniky zvládání stresu.
- Vhodně upravit prostředí pro zvýšení efektivity práce.
- osvojit si a rozvíjet techniky předcházení konfliktům v mezilidských vztazích.
- Posílení schopnosti sebezpřijetí a pozitivního myšlení.
- Efektivní práce s časem.
- Umět požádat o pomoc v obtížných situacích.
- Osvojit si a rozvíjet zásady zdravého životního stylu.

3. KOMPETENCE

- Naučte se jednotlivé oblasti zvládání stresu, abyste s nimi mohli pracovat.
- Naučte se rozpoznat stresové faktory, které mohou negativně ovlivnit vaše studium, práci i osobní život.
- Seznamte se s nástroji, které vám pomohou předcházet stresovým situacím a zvládat je.
- Naučte se pracovat se svým pracovním prostředím a zlepšujte podmínky pro svou práci.
- Naučí se předcházet některým konfliktním situacím pomocí různých technik.
- Pracujte na pozitivním myšlení a budujte si dobrý vztah k sobě samému.

- Naučte se pracovat s technikami time-managementu a postupně je zavádějte do všech oblastí svého života.
- Naučte se požádat o pomoc v situacích, které jsou pro vás stresující.
- Naučte se pracovat s pravidly správného života a začleňte je do svého života.

Během "vyučování" je třeba vzít v úvahu několik faktorů, které ovlivňují strategie zvládnání stresu (stress management strategies) (Kryl, 2004):

- Tyto faktory jsou individuální povahy,
- Vycházejí z předpokladu citlivosti/odolnosti vůči stresu = ta je částečně vrozená a částečně získaná učením v průběhu života,
- Význam osobní motivace jedince,
- Kolektivní motivace (vztahy ve skupině),
- Sociální podpora (rodina a přátelé),
- Zdravotní stav jedince,
- Životní perspektiva člověka (racionální/iracionální typ; pesimista/optimista).

4. OBSAH, KRITÉRIA HODNOCENÍ A VÝSLEDKY UČENÍ

OBSAH	KRITÉRIA HODNOCENÍ	VÝSLEDKY UČENÍ
1. Definice zvládnání stresu a souvisejících pojmů	Zkontrolujte, zda studenti rozumí definici zvládnání stresu a souvisejícím pojmům.	Pochopení účinků stresu v každodenním životě a jeho vlivu na naše zdraví.
2. Typy stresorů	Ověřte, zda žáci rozlišují a identifikují různé typy stresových situací.	Identifikace pěti vybraných oblastí, ve kterých jsou popsány typy stresorů. - fyzikálně-chemické - sociální - psychické - fyzické - úkoly a výkony
3. Identifikace stresorů	Ověřte, zda jsou studenti schopni identifikovat jednotlivé stresory, které mohou ovlivňovat jejich život.	Rozpoznání stresorů v osobním, pracovním a každodenním životě.

4. Nástroje pro zvládání stresových situací	Zkontrolujte, zda se studenti seznámili s nástroji pro zvládání stresu a zda se naučili je používat.	Použijte nástroje, které jste se naučili, ke zvládání stresu v náročných situacích.
5. Pracovní prostředí	Ověřte, zda jsou studenti schopni se vhodně přizpůsobit pracovnímu prostředí.	Upravuje pracovní prostředí tak, aby se v něm cítil dobře.
6. Mezilidské vztahy	Ověřte, zda studenti ovládají techniky prevence mezilidských konfliktů.	Učí se předcházet některým konfliktům v mezilidských vztazích, např. říkat ne, stanovovat hranice, asertivně se chovat atd.
7. Budování duševní pohody	Cílem tohoto kritéria je ověřit, zda si žáci osvojili metody péče o sebe = zda mají čas jen pro sebe. Zda hledají vlastní zdroje pozitivního duševního naladění pomocí běžných postupů (sport, poslech hudby apod.	Předchází vlastnímu stresu, frustracím, psychické zátěži prostřednictvím relaxačních technik a dalších postupů. Snaží se o pozitivní myšlení.
8. Řízení času	Zjistěte, zda si žáci osvojili techniky efektivní práce s časem.	Dobře si organizuje vlastní práci/úkoly, pracuje s prioritami
9. Náročná životní situace	Zjistěte, zda studenti vědí, na koho se obrátit v obtížných životních situacích, kde najdou kontakty na odbornou pomoc.	Popíše, kam (na koho) se obrátí o pomoc, pokud na danou situaci sám nestačí.
10. Zdravý životní styl	Ověřte, zda žáci znají zásady zdravého životního stylu.	uplatňuje zásady zdravého životního stylu ve svém životě.

5. ZÁVĚRY

- Častá aktivace organismu stresory vede k jeho poškození. Je proto nutné seznámit žáky s možnostmi strategií, které pomáhají zvládat stresové situace v rámci preventivních aktivit.
- Je vhodné nabídnout žákům a studentům možnosti, jak se se stresovou situací vyrovnat. Učitelé a také pracovníci školního poradenského pracoviště mohou využít např. různá relaxační cvičení. Ta jsou poměrně užitečná, zejména pro školní prostředí. Příklady relaxačních metod: jógová relaxace, Jacobsonova progresivní relaxace, Schultzův autogenní trénink, práce s vlastním dechem, práce s vizualizací, meditace, autosugesce apod (Grofová a Černý, 2015). Mezi další patří techniky zvyšování odolnosti vůči stresu a kognitivní restrukturalizace (změna způsobu myšlení) (Terap.io).
- Výběr a zvládnutí technik zmírnění stresu může významně ovlivnit kvalitu života člověka.
- Je třeba vzít v úvahu individuální rozdíly každého člověka i další faktory. Co může pomoci jedné osobě, nemusí pomoci jiné. Je třeba pracovat také s proměnlivostí okolností.
- Žáci by měli být vedeni k tomu, aby vyhledali pomoc v situacích, které nejsou schopni zvládnout sami. Je třeba pracovat s tím, že požádat o pomoc je normální a není třeba se za to stydět.

6. ODKAZY

- Atkinson, R. L., a kol. (2003). Psychologie.
- Grofová, K., Černý, V. (2015) Relaxační technika pro tělo, děti a mysl.
- Kolektiv autorů VÚP (2011). Doporučené očekávané výstupy: Osobnostní a sociální výchova v základním vzdělávání.
- Kryl, M. (2004). Psychiatrie pro praxi č. 1: Poruchy vyvolané stresem.
- Machová, J., Kubátová, D. a kol. (2015) Výchova ke zdraví, 2. aktualiz. Vydání
- Sasínek, E. Terap.io: Jak se zbavit stresu? Naučte se 5 účinných technik.
<https://terap.io/blog/prakticke-tipy/stres-management>
- Vinay, J. (2007). Stres a zdraví.

TÝMOVÁ PRÁCE

 Colegio
Seneca S.C.A.

TÝMOVÁ PRÁCE

1. DEFINICE

Schopnost pracovat v týmu je považována za průřezovou a sociální kompetenci a je upřednostňována mezi základními kompetencemi, které by si studenti měli osvojit v procesu učení. Týmovou prací se rozumí skupina lidí, kteří sdílejí cíle, úkoly a odpovědnost za účelem koordinovaného provádění činností (Pacio. A & Bueno. G, 2013).

Při práci v týmu se posilují hodnoty jako komunikace, motivace, vedení, delegování, asertivita a řešení problémů (Ballenato, 2005). Tým funguje a dosahuje cílů efektivně, když je podporována individuální a skupinová práce, tj. výsledky skupinové práce vznikají z příspěvků každého z členů.

Spolupráce mezi členy téhož týmu je základním prvkem pro jejich správnou integraci a správnou funkci nebo rozvoj role, kterou každý člen v týmu hraje.

Mezi týmovou prací a vedením je úzký vztah. V této spolupráci jsou úzce propojeny vztahy mezi členy, které se mohou proměnit v překážky či bariéry, nebo právě naopak. Duch spolupráce je předpokladem produktivních týmů.

Níže je uvedeno **5 specifických dílčích oblastí**, které lze využít k usnadnění dovedností týmové práce:

- 1. Komunikace:** Týmová práce vyžaduje otevřenou komunikaci mezi všemi členy týmu a je nezbytná pro koordinaci jednotlivých činností. V každém komunikačním procesu je třeba zohlednit význam toho, kdo zpětnou vazbu poskytuje a kdo ji přijímá. Odpovědností odesílatele je vhodně nasměrovat zprávu, aby byl zajištěn její úspěch.
- 2. Koordinace:** skupina odborníků má vedoucího, který musí jednat organizovaně ve prospěch rozvoje a životaschopnosti projektu.
- 3. Důvěra:** je nutné, aby každý člen týmu důvěřoval svým schopnostem a schopnostem svých kolegů, aby se mohli vzájemně podporovat.
- 4. Komplementarita:** každý člen přináší do projektu své kvality. Všechny dovednosti jsou nezbytné pro rozvoj díla.
- 5. Závazek:** je třeba mít smysl pro týmového ducha a odhodlání dosáhnout cílů nejen pro osobní uspokojení, ale také pro prospěch všech.

2. CÍLE

- Definovat a pochopit pojem týmové práce.
- Pochopit a rozlišit 5 specifických podoblastí.
- Poskytnout koncepční nástroje k pochopení a předávání hodnot týmové práce.
- Poskytnout strategie pro efektivní učení a práci, jako je plánování práce, spolupráce, koordinace a sdílení.
- Získání a procvičování zdrojů pro rozvoj sociálně emočních dovedností.

3. KOMPETENCE

- Podporovat spolupráci mezi studenty, aby si vyjasnili vzájemné závazky, dosáhli shody na úkolech, převzali role a prokázali hodnoty společného učení.
- Účast a informovanost studentů tím, že je pozvete, aby se stali jeho součástí.
- Podporovat sebeuvědomění a přizpůsobovat techniky motivující k účasti.
- Rozvíjejte kreativitu zaměřenou na řešení problémů a soustřeďte se na konkrétní potřeby.
- Rozvoj nových tvůrčích dovedností při tvorbě materiálů, přizpůsobivosti a řízení času.
- Podporovat skutečnou, účinnou a konkrétní komunikaci na všech úrovních mezi všemi účastníky.

4. OBSAH, KRITÉRIA HODNOCENÍ A VÝSLEDKY UČENÍ

OBSAH	KRITÉRIA HODNOCENÍ	VÝSLEDKY UČENÍ
1. Definice týmové práce	Rozpoznat a pochopit koncept týmové práce a principy budování týmu.	Prokázat znalosti práce v týmu a zásad.
2. Dílčí oblasti týmové práce	Popište a rozlišujte 5	Identifikace a rozvoj dílčích oblastí týmové práce:

	specifických podoblastí.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Komunikace. 2. Koordinace. 3. Důvěra. 4. Komplementarita. 5. Závazek.
3. Dovednosti týmové práce	osvojit si a rozlišovat různé dovednosti týmové práce.	<p>Prokázat schopnost rozvíjet tyto dovednosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vedení a týmová práce. 2. Komunikace. 3. Zvládání konfliktů. 4. Konstruktivní zpětná vazba. 5. Zvládání stresu. 6. Stanovení cílů. 7. Spolupráce.
4. Účinné strategie	efektivně se učit a spolupracovat v týmu.	Aktivně se podílet na týmových procesech s využitím brainstormingu, řady nástrojů a technik k nalezení nejlepších řešení.
5. Zdroje pro identifikaci emocí	Seznamte se s různými nástroji pro rozvoj sociálně-emočních dovedností.	Určit a používat nástroje k dosažení výsledků a k tomu, aby práce byla efektivní a pozitivní.

5. ZÁVĚRY

- Aby se studenti naučili efektivně pracovat v týmu, potřebují čas na to, aby si osvojili řadu výše uvedených měkkých dovedností a schopností, které jsou nezbytné pro jejich seberozvoj a výkon týmové práce.
- Žáci by měli vyjadřovat své myšlenky a diskutovat o nich jako členové týmu, aby dokázali řídit svůj čas, koordinovat úkoly spojené s odpovědností a podílet se na týmových činnostech, jako je rozhodování, řešení problémů a pochopení rozhodovacího procesu. To vše v atmosféře důvěry a respektu.
- Před použitím jakýchkoli cvičení nebo aktivit pro budování týmu je nutné vytvořit základ společného závazku vyjasněním cílů týmu a posílením pocitu závazku k těmto cílům v celém týmu.

- Navrhuje se navrhnout strategie k posílení týmové práce v oblasti vzdělávání a orientovat ji na skutečně kooperativní práci, přičemž se zohledňují aspekty, jako je interakce s ostatními, vzájemná pomoc, dovednosti a schopnosti k obohacení druhého pro společný cíl.
- Je třeba zdůraznit význam sociálně-emocionálního aspektu, aby bylo možné zvládnout emoce, způsob jednání nebo používaný jazyk, protože jsou klíčovými prvky v komunikaci s kolegy. V oblasti týmové práce vyvstává možnost hledat různé dovednosti, které by vytvářely pozitivní dopad na studenta.

6. ODKAZY

- PACIO, Ana R.; BUENO, Gema. (2013). Trabajo en equipo y liderazgo en un entorno de aprendizaje virtual [artículo en línea]. Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC). Vol. 10, n.º 2. Págs. 112-129. UOC. <http://rusc.uoc.edu/ojs/index.php/rusc/article/view/v10n2-pacios-bueno/v10n2-pacios-buenoes>
- BALLEATO, G. (2005). Trabajo en equipo. Dinámica y participación en los grupos. Madrid: Pirámide.
- Edutedis formación. Comunicación efectiva y trabajo en equipo (?) https://talentosreunidos.files.wordpress.com/2015/09/2-12_comunicacion_efectiva-y-equipos-de-trabajo.pdf
- Rodríguez, I. (2008). El modelo de trabajo en equipo. Revista española de drogodependencias. Vol. 33, no. 4. Págs. 241-255 https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n4_1.pdf

3. ZÁVĚR

Lze konstatovat, že je třeba, aby se vzdělávací program více věnoval výuce a učení emoční inteligence a posílil její základy. Přístup k určitým zdrojům není vždy možný, nebo dokonce snadný, a často vyžaduje od učitelů velké úsilí. Z tohoto důvodu evropské konsorcium projektu EIFNEG Erasmus+ usilovně pracovalo na výběru 10 oblastí, které jsou považovány za klíčové a nezbytné pro posílení vzdělávací komunity.

Jak bylo uvedeno na začátku, tento dokument je výchozím bodem pro vytvoření struktury učebních osnov předmětu EIFNEG, přizpůsobené studentům a budoucím pracovníkům s rozvinutou emoční inteligencí, neboť právě oni budou tvořit příští generaci pracovní síly EU a pilíře evropské společnosti v měnícím se světě.

Vzdělávání se většinou zaměřuje na studijní výsledky, například na důležitost výsledků testů, docházky do tříd, vzdělávacích kurzů a domácích úkolů. Je však třeba poznamenat, že emoce ovlivňují to, jak a co se učíme. Lepší uvědomění si pocitů a reakcí na ně jistě pomůže lépe zvládat stres a naučit se emocím rozumět a lépe komunikovat.

Tyto shromážděné informace vyžadují zapojení vzdělávacích systémů, pokud jde o metodické strategie, které podporují sebeuvědomění, sebehodnocení, sebedůvěru, kontrolu chování, sebeovládání, zvládání úzkosti, zájem o druhé, dovednost naslouchat, vedení a řešení konfliktů a další ukazatele, které tvoří emoční inteligenci. Je třeba je zohlednit ve vzdělávací sféře, a to jak při vzdělávání učitelů, tak studentů.

Tento projekt byl financován s podporou Evropské komise. Tato publikace vyjadřuje pouze názory autora a Komise nenese odpovědnost za případné využití informací v ní obsažených.



10 KLÍČOVÝCH OBLASTÍ EMOČNÍ INTELIGENCE