



BOUNDLESS

TOOLKIT ROZVOJA MÄKKÝCH ZRUČNOSTÍ



Vypracovala: Martina Hrivňáková

Editing: Ivana Uličná

Vydané v roku 2022 v Bratislave.

Tento výstup je súčasťou projektu Boundless podporeného z prostriedkov Veľvyslanectva Spojených štátov amerických v SR, University of Michigan a Tesco Foundation.





*Feel the fear
and do it anyway.*



ODVAHA

Schopnosť ovládať svoj strach v situácii, ktorú považuješ za nebezpečnú alebo ťažkú;
schopnosť urobiť niečo, o čom vieš, že je pre teba náročné alebo nebezpečné
(Cambridge Dictionary, 2022).

Ako si budovať odvahu?

URČI SI SVOJ CIEĽ

1 Začni tým, že si ujasníš, čo je tvojím cieľom – v škole, práci, vzťahoch a živote. Potom identifikuj obavy, ktoré ti môžu brániť v tom, aby si to dosiahla.

Cvičenie: Napiš si konkrétny cieľ, ktorý by si chcela dosiahnuť v nasledujúcich mesiacoch/rokoch. Dôležité je, aby ťa tvoj cieľ inšpiroval. Odváž sa snívať vo veľkom!

IDENTIFIKUJ SVOJ STRACH

2 Strach nie je vždy zlá vec. Rozdiel je v tom, či ti tvoj strach slúži, napr. či ťa chráni pred skutočnými hrozbami, alebo ti len bráni napredovať. Zodpovedaj si otázku, či je pre teba dôležitejšie vyhnúť sa dočasnému nepohodliu alebo sa pohnúť vpred.

Cvičenie: Napiš si, čoho sa obávaš, ak sa rozhodneš podniknúť kroky smerom k svojmu cieľu. Napiš si, prečo je pre teba cieľ dôležitý. Pripomeň si tri situácie, v ktorých sa ti podarilo strach prekonať. Čo si sa z tých situácií o sebe naučila? Ktoré lekcie by si vedela použiť pri riešení súčasného problému?

ROZDEĽ SI SVOJU VEĽKÚ VÍZIU NA PODCIELE

3 Vidíš veľkú priepasť medzi tým, kde si teraz, a tým, kde by si chcela byť? Najdôležitejšie je poznať smer, ktorým sa chceš vydať. Keď už poznáš cieľ, premýšľaj o tom, čo je potrebné urobiť pre jeho dosiahnutie v horizonte piatich rokov, dvoch rokov, 12 alebo šiestich mesiacov. Potom o dva mesiace, o dva týždne. Potom zajtra. A napokon dnes.

Cvičenie: Na základe odpovedí na vyššie uvedené otázky si vypracuj časový plán. Potom si napíš päť vecí, ktoré môžeš urobiť v nasledujúcich siedmich dňoch. Opakuj týždenne!

VYUŽI METÓDU "HOLD ME ACCOUNTABLE"

4 Nájdi si niekoho, kto je ochotný vydať sa s tebou na túto cestu a upozorní ťa, ak sklízneš k prokrastinácii a výhovorkám. Pripoj sa ku skupine rovnako zmýšľajúcich ľudí, aby ste sa spolu vzdelávali, spolupracovali a povzbudzovali sa. Napríklad Boundless!

Cvičenie: Požiadať jednu osobu, aby týždenne skontrolovala päť vecí z tvojho zoznamu.

NEZAMERIAVAJ SA NA TO, ČOMU SA CHCEŠ VYHNÚŤ, ALE NA TO, ČO CHCEŠ DOSIAHNUŤ

5 Výskumy ukazujú, že ak sa sústreďíme na to, čomu sa chceme vyhnúť, je veľmi ťažké prestať si to predstavovať. Oveľa pozitívnejšie našu myseľ ovplyvní, keď sa zameriame na to, čo chceme dokázať a ako to chceme urobiť.

Cvičenie: Dýchaj. Čo je tvojím cieľom v situácii, ktorá v tebe vyvoláva strach? Čo chceš dosiahnuť? Čo by si poradila kamarátke v podobnej situácii? Potom to aplikuj na seba a nezabudni čerpať silu z vecí, ktoré sa ti už podarili!

TRÉNUJ SA V ODVAHE KAŽDÝ DEŇ

6 "Odvaha je ako sval. Čím viac ju budeš trénovať, tým bude silnejšia" (Warrell, 2013).

Neočakávaj okamžité výsledky. Zameraj sa radšej na to, že urobíš každý deň jednu vec, ktorá je mimo tvojej komfortnej zóny. Dosiahnutie čohokoľvek, čo stojí za to, si vyžaduje tvrdú prácu a tisíce malých odvážnych krokov.

Cvičenie: Neboj sa zmeny a urob prvý krok, ktorý si si napísala. Všetko začína jediným aktom odvahy!

Výzvy:

- Zapoj sa do aktivity alebo sa pridaj k organizácii, ktorá robí niečo, čomu veríš a chceš rozvíjať.
- Pošli životopis do práce svojich snov.
- Zdieľaj na sociálnych sieťach príspevky o niečom, v čom chceš vidieť zmenu, a nedostáva sa tomu dost pozornosti.
- Urob dnes niečo, z čoho by si predtým mala strach.
- Nezabudni sa zo svojich výsledkov tešiť!

TIPY NA ČÍTANIE:

Feel the Fear and Do It Anyway. S. Jeffers (2007).
Courage Is Calling: Fortune Favors the Brave. R. Holiday (2021).
Ako ihneď zmeniť náladu. O. Remes (2022).
Zbavte sa nesmelosti! L. Lowndes (2011).
Nájdem odvahu. L. Vacvalová (2020).



YOU DESERVE
TO BUILD
a life you love.



SEBAROZVOJ

Sebarozvoj je proces učenia sa nových vecí a nadobúdania nových zručností – zručností, ktoré nám pomáhajú zvýšiť naše šance na úspech, dosiahnutie našich cieľov a snov. Je to snaha zlepšiť sa v každom aspekte života.

Len málo z nás je spokojných s tým, kde sme. Je v našej ľudskej povahe chcieť od života vždy niečo viac. A tiež na tom nie je nič zlé. Rozvoj samej seba sa u každej z nás líši na základe životnej situácie, potrieb a cieľov.

Už vieš, kam chceš, aby ťa tvoj plán sebarozvoja zaviedol?

Ak poznáš svoju víziu, pomôže ti to ostať motivovanou a naplánovať si cestu sebarozvoja na naplnenie svojich cieľov. Na ich stanovenie ti odporúčame využívať metódu SMART. Tvoje ciele by mali byť:

- S** specific – špecifické, konkrétne
- M** measurable – merateľné
- A** achievable – dosiahnuteľné
- R** realistic/relevant – uskutočniteľné/relevantné
- T** time specific/trackable – časovo špecifické/sledovateľné

Príklad: Budem využívať denný tréningový program podľa aplikácie XY, aby som o šesť mesiacov zabehla maratón.

Začni už dnes! Ak potrebuješ pomoc pri vymýšľaní nápadov, tu je pár vecí, ktoré môžeš robiť každý deň a ktoré ti prirodzene a jednoducho pomôžu rásť a rozvíjať sa.

- VYTVOR SI PLÁN SEBAROZVOJA A DOSAHOVANIA SVOJICH CIEĽOV**
Čo chceš dosiahnuť o päť či desať rokov? Rozdeľ si to na podciele a tie usporiadaj do kratších časových období. Čo sa musíš naučiť a aké zručnosti nadobudnúť, aby si tieto ciele dosiahla? Možno je už čas urobiť prvý krok alebo sa prihlásiť na kurz, ktorý si dlho odkladala!
- ČÍTAJ**
Aj keby si mala čítať iba päť minút denne. Je dokázané, že čítanie udržuje našu myseľ mladú, zdravú a bystrú.
- PÍŠ SI DENNÍK**
Vezmi si pero a papier a stráv nejaký čas reflektovaním seba a sveta okolo. Pýtaj sa samej seba otázky, a to najmä také, ktoré začínajú slovom „prečo“. Zaznamenávaj svoje pocity a emócie. Spracovávaj ich namiesto toho, aby si ich ignorovala.
- ZAČNI VLASTNÚ „SELF-CARE“ RUTINU**
Starostlivosť o seba znamená počúvať svoje telo, nechať odpočinúť myseľ a byť v kontakte sama so sebou. Každé ráno si napríklad vyhrad' nejaký čas len pre seba. Daj si pohár vody, zacvič si, piš si do denníka, vypočuj si hudbu...
- LEPŠIE SPOZNAJ SAMU SEBA**
Opýtaj sa samej seba: Čo mám a nemám rada? Na čom mi záleží? V čom som dobrá? Čo obdivujem na iných? Odkiaľ pramení môj strach? Čo ma poháňa vpred? To, že budeš aktívne spoznávať samu seba, je skvelý spôsob, ako sa rozvíjať.
- PREHODNOŤ SVOJE VZŤAHY**
Sme ovplyvňované ľuďmi, ktorými sa obklopujeme. Od koho sa môžeš niečo naučiť? Kto ti dáva dobrú spätnú väzbu, a to vhodným spôsobom? Ktoré vzťahy v tvojom živote sú podporné a láskyplné?
- NÁJDI SI SVOJ VZOR**
Nájd' si niekoho, kto ťa inšpiruje a nasleduj jej alebo jeho príklad. Nezabudni však, že si unikát. Skús odpozerať, čím ťa tvoj vzor priťahuje, aké zručnosti má alebo čo číta. Potom to najužitočnejšie integruj do svojho plánu sebarozvoja.
- VYMEŇ ČAS NA SOCIÁLNYCH SIETACH ZA NIEČO, ČO SI VŽDY CHCELA ROBIŤ**
Ako spoločnosť trávime veľa času na sociálnych sieťach. Tento čas môžeš venovať niekomu alebo niečomu, čo považuješ za hodnotné. Je tu obrovský priestor na kreativitu a sebarozvoj!
- PREHODNOŤ, AKO O SEBE PREMÝŠLAŠ**
Pracuj na tom, aby si nespochybňovala svoju vlastnú hodnotu. Ak máš problémy so sebadôverou, obklop sa ľuďmi, ktorí ťa podporia, skús terapiu, aby si sa zbavila negatívnych myšlienok o sebe, a veľa čítaj. Si dosť dobrá, múdra a šikovná! Doplň si pre seba svoje „dost“
- ZAČNI KONAŤ**
Už žiadne výhovorky ani prokrastinácia. Ak chceš dosiahnuť svoje ciele, je dôležité na nich začať pracovať tu a teraz!
- SKÚS COACHING**
Nájd' si coacha alebo coachku, ktorí sa budú pýtať tie správne otázky a pomôžu ti správne nasmerovať tvoje kroky.

TIPY NA ČÍTANIE:

How Women Rise: Break the 12 Habits Holding You Back from Your Next Raise, Promotion, Or Job. M. Goldsmith a S. Helgesen (2018).

Atómové návyky. J. Clear (2019).

The 7 Habits of Highly Effective People. S. Covey (1989).



SOM *dosť dobrá*
NA TO, ABY SOM MOHLA
ROBIŤ TO, ČO CHCEM.



ASERTIVITA

Komunikačná zručnosť, schopnosť primeraným spôsobom vyjadrovať svoje pocity, názory a potreby v interakcii s inými ľuďmi. Zahŕňa schopnosť komunikovať, súhlasiť, nesúhlasiť, žiadať a dávať spätnú väzbu bez manipulácie, agresivity alebo pasivity (Psychologický a vzdelávací inštitút, 2022).

Prečo máme s asertivitou problém?

Spoločnosť zvykne pozitívne odmeňovať mužov za ambicióznosť alebo asertivitu, no u žien sa tieto vlastnosti neoceňujú. Naopak, od žien sa očakáva jemnosť či emocionalita, no málokedy ako spoločnosť vyzdvihneme tieto prejavy u mužov. Zručnosti sa nedelia na mužské alebo ženské, líši sa len sloboda tieto zručnosti prejavovať. Takýto stereotypný pohľad často spôsobuje, že sa mladí ľudia obávajú slobodne prejavovať, čo im znemožňuje naplňať ich plný potenciál. Asertivita je zručnosť, ktorú vieme nadobudnúť tréningom a častým precvičovaním.

Užitočné vety asertívnej líderky:

Nasledujúce vety sú rýchlou pomôckou pre asertívnu komunikáciu:

„ROZUMIEM TOMU, ČO HOVORÍTE, ALE NESÚHLASÍM.“

MÁŠ PRÁVO NESÚHLASIŤ A DRUHÁ STRANA BY TO MALA REŠPEKTOVAŤ BEZ ZBYTOČNÝCH NEGATÍVNYCH EMÓCIÍ.

„NEPÁČI SA MI SPÔSOB, AKÝM SO MNOU KOMUNIKUJETE.“

NIE VŠETCI VIEME ZVLÁDAŤ SVOJE EMÓCIE V KAŽDEJ SITUÁCII A V HNEVE. V ROZRUŠENÍ MÔŽEME REAGOVAŤ NEPRIMERANE. AKO LÍDERKA POTREBUJEŠ ZAREAGOVAŤ POKOJNE A DAŤ NAJAVO, ŽE TAKÁTO REAKCIA JE NEPRIJATEĽNÁ A NASTAVIŤ TAK JASNÉ HRANICE KOMUNIKÁCIE.

„KEĎ (OPIS SPRÁVANIA PROTISTRANY), CÍTIM (OPIS TVOJICH POCITOV).“

TAKÝTO SPÔSOB KOMUNIKÁCIE NEVYZNIEVA AKO VÝČITKA A VĎAKA TEJTO VETE VIEŠ DRUHEJ STRANE POMÔCŤ POCHOPÍŤ, AKO ŤA DANÁ SITUÁCIA OVPLYVŇUJE.

„NIE.“

JE ÚPLNE V PORIADKU POVEDAŤ NIE NIEČOMU, ČO NECHCEŠ ROBIŤ. VYSVETLIŤ, PREČO NIEČO ODMIETAŠ, MÔŽE BYŤ UŽITOČNÉ, ALE NIE JE TO NEVYHNUTNÉ. „NIE“ JE ÚPLNÁ VETA.

„MOHLI BY STE MI POSKYTNÚŤ VIAC INFORMÁCIÍ, ABY SOM MOHLA POCHOPÍŤ, ČO SA SNAŽÍTE POVEDAŤ?“

NIEKEDY SA NEPÝTAME DOPLŇUJÚCE OTÁZKY, PRETOŽE SA OBÁVAME, AKO BUDE DRUHÁ STRANA REAGOVAŤ. PRE EFEKTÍVNU KOMUNIKÁCIU JE ALE DÔLEŽITÉ ICH KLÁŠŤ.

Ako sa zlepšiť v asertívnej komunikácii?

- Okrem cvičenia sa vo výbere tých správnych slov sa zameraj aj na reč svojho tela. Pokiaľ budeš pôsobiť vyrovnane a sebavedomo, aj tvoja komunikácia bude efektívnejšia.
- Buď prirodzená a uvoľnená, udržiavaj očný kontakt.
- Rozprávaj sebavedomým a vyrovnaným tónom hlasu.
- Počas komunikácie nesúď druhú stranu. Nepredpokladaj, že vieš vždy odhadnúť, aký je motív konania druhej osoby.
- Aktívne počúvaj.

TIPY NA ČITANIE:

The Power of a Positive No: How to Say No and Still Get to Yes. W. Ury (2007).

The Assertiveness Guide for Women: How to Communicate Your Needs, Set Healthy Boundaries, and Transform Your Relationships. J. de Azevedo Hanks (2016).

When I Say No, I Feel Guilty. M. J. Smith (1975).



TELL
YOUR
STORY.



PREZentačné ZRUČNOSTI

Prezentačné zručnosti nám pomáhajú efektívne a pútavo komunikovať svoje poslanstvo, napr. prostredníctvom prezentácií, prejavov, ale aj v bežnom živote. Môžu ti pomôcť dostať sa na vysnívanú univerzitu alebo získať prácu, ktorú veľmi chceš.

Aj keď sa mnohí môžu zdať ako prirodzení rečníci a rečníčky, väčšina z nás si tieto zručnosti musí osvojiť a precvičovať.

Nižšie nájdeš praktické rady na zlepšovanie svojho prejavu a prezentácie:

VYTVOR PRÍBEH

Najdôležitejšou súčasťou prípravy je usporiadať svoje myšlienky do uchopiteľného konceptu a zarámčovať ich. Ale kde začať a kde skončiť? Ak chceš nájsť ten správny začiatok, zväž, čo už ľudia v publiku vedia o danej téme, a ako veľmi im na nej záleží.

„Najpútavejší rečníci a rečníčky rýchlo uvedú tému, vysvetlia, prečo im na ich poslanstve tak veľmi záleží, a presvedčia publikum o tom, že by im na tom malo záležať tiež.“ (Anderson, 2013)

Ľudí fascinujú myšlienky a príbehy. Nemusíš pokryť príliš veľkú oblasť a prezentovať všetky informácie, ktoré máš. Ukáž publiku svoj jedinečný pohľad a prínos!

ZAMERAJ SA NA PREDNES

Po dokončení prvého konceptu prejavu alebo prezentácie je čas zamerať sa na prednes. Prejav môžeš predniesť na základe štruktúry zachytenej pomocou odrážok, čo ti pomôže zachovať štruktúru prezentácie a zbaviť ťa stresu v prípade, že by si sa prednes učila naspamäť. Pokiaľ vieš, čo chceš povedať ku každému bodu, bude to v poriadku. Čítanie textu z papiera alebo prezentácie sa neodporúča. Zameraj sa na prechody z jedného bodu na druhý a venuj pozornosť tónu svojho hlasu. Nesnaž sa znieť autoritatívne, múdro alebo príliš vášnivo. Je lepšie byť sama sebou a rozprávať, akoby si viedla s niekým konverzáciu.

DÝCHAJ NA JAVISKU

Pre neskúsených rečníkov a rečníčky môže byť fyzický akt prejavu na pódiu (alebo akomkoľvek javisku, či už ide o prezentáciu v škole, v práci alebo hocikde inde) najťažšou súčasťou prezentácie. Ľudia však majú tendenciu preceňovať jeho dôležitosť. Príbeh a podstata toho, čo hovoríš, je oveľa väčším determinantom úspechu ako to, ako stojíš, alebo či si viditeľne nervózna. „Vo všeobecnosti sa ľudia príliš obávajú nervozity. Nervozita nie je vyslovene zlá a publikum očakáva, že budeš nervózna. Je to prirodzená reakcia tela, ktorá môže skutočne zlepšiť tvoj výkon“ (Anderson, 2013). Najlepšou radou je jednoducho sa zhlboka nadýchnuť predtým, ako pôjdeš prezentovať, a nezabudnúť ďalej dýchať. Funguje to.

PRECVIČUJ

Čím viac trénuješ, tým viac sa budeš zlepšovať. V ideálnom prípade si prejav nacvičuj buď sama tak, že sa nahráš na video, alebo cvič pred menším publikom. Problém nácvičku prezentácie pred inými ľuďmi je v tom, že sa budú cítiť povinní poskytnúť ti spätnú väzbu a konštruktívnu kritiku. Môže to byť mätúce alebo dokonca paralyzujúce, a preto je dôležité, aby si si vybrala správnych ľudí, ktorí majú predošlé skúsenosti s prezentáciou a môžu ti tak ponúknuť lepšiu spätnú väzbu.

Ty sama najlepšie vieš, čo je na tvojom poslanstve dôležité a jedinečné. Využi svoje silné stránky a priprav si prezentáciu, ktoré je pre teba v prvom rade skutočne prirodzená a autentická.

Výzvy:

- Pri najbližšej príležitosti dobrovoľne prezentuj pred publikom (oslava, škola, práca).
- Pridaj sa do Slovenskej debatnej asociácie.
- Pozri si TED Talks alebo TEDx Talks a inšpiruj sa.
- Prihlás sa na kurzy ToastMasters.

TIPY NA ČÍTANIE:

Talk Like TED. C. Gallo (2014).

Prejavy na verejnosti. D. Carnegie (2011).

Develop Your Presentation Skills: How to Inspire and Inform with Clarity and Confidence. T. Theobald (2019).



Hey,

YOU

TOTALLY

GOT THIS!



LÍDERSTVO

Líderstvo je schopnosť motivovať a viesť skupinu ľudí, aby pracovali na dosiahnutí spoločného cieľa.

Existujú ľudia, ktorí sa zdajú byť prirodzene obdarení vodcovskými schopnosťami. Každý sa však môže naučiť, ako sa stať líderkou alebo lídrom prostredníctvom zlepšenia svojich líderských zručností.

Líderstvo vs. manažment

„Ľudia si nemôžu vždy vybrať svojho manažéra alebo manažérku, ale môžu sa rozhodnúť, koho budú nasledovať“ (Walters, 2021).

Hoci sa pojmy líderstvo a manažment často zamieňajú, nejde o to isté. Líderstvo v sebe zahŕňa vytváranie vízie a inšpirovanie ostatných. Líderky a lídri však nemusia byť zapojení do každodenného riadenia práce potrebnej na premenu tejto vízie do reality. Na druhej strane, manažment dohliada na proces a jednotlivé kroky potrebné na splnenie tejto vízie. Prvým krokom k tomu, aby si sa stala skvelou líderkou, je pochopiť, že líderstvo je viac než len pozícia. Je to vedomé rozhodnutie byť niekým, kto je hodný nasledovania.

Tu je niekoľko tipov, ktoré ti pomôžu začať:

ZAČNI OD SEBA

Skvelé líderky vedia v prvom rade viesť samy/i seba, rozumejú svojim vlastným motiváciám a tomu, kde majú priestor učiť sa a rásť. Dobrým začiatkom je poznať svoje silné a slabé stránky. Pre tie, ktoré si ešte nie sú isté svojimi silnými a slabými stránkami sú k dispozícii užitočné nástroje, akými sú napríklad osobnostné testy (napr. MBTI – Myers-Briggs Type Indicator).

NÁJDI SI MENTORKU/MENTORA

Vyhľadaj niekoho, kto už prekonal výzvy, ktorým momentálne čelíš, a kto má bohaté skúsenosti s líderstvom. Ak existuje nejaká „skratka“ k úspechu v rámci líderstva, určite ňou je nájsť si mentora/ku alebo kouča/ku.

BUĎ PRÍKLADOM

Vždy si vypočuj nápady iných ľudí, buď otvorená a ochotná pristupovať k veciam konštruktívne. Skutočné líderky a lídri si vedia priznať aj zlyhania. Tie sa stanú každému, no dôležité je to, ako k nim pristupujeme a či sa snažíme o nápravu.

NAUČ SA DELEGOVAŤ

Bez ohľadu na to, aká si šikovná a talentovaná, ak sa pokúsiš urobiť všetku prácu sama, je dosť možné, že čoskoro vyhoríš. Jednou zo základných zručností skvelej líderky je schopnosť efektívne delegovať.

BUĎ ODVÁŽNA

Niekedy môže byť ťažké prehovoriť – či už chceš povedať nový nápad, poskytnúť spätnú väzbu alebo upozorniť na problém. Odvaha umožňuje líderkám a lídrom vykročiť a posunúť veci správnym smerom. Ak sa bojíš prekážok alebo zlyhania, je tu jedna dobrá správa. Takmer všetci úspešní ľudia ich prekonávajú dennodenne. Pre mnohých je to to, čo definuje ich štýl vedenia a poháňa ich vpred.

INŠPIRUJ

Schopnosť inšpirovať je jednou z najdôležitejších schopností, ktorá odlišuje skvelých lídrov a líderky od priemerných. Výskum Harvard Business School (2020) ukazuje, že „schopnosť inšpirovať vytvára najvyššiu úroveň angažovanosti a odhodlania zamestnancov a zamestnankýň“. Výskum Bain (2016) zase poukazuje na to, že „inšpirovaní zamestnanci/kyne sú dvakrát produktívnejší ako spokojní zamestnanci/kyne“.

TIPY NA ČÍTANIE:

Good to Great. J. Collins (2001).

Women and Leadership. J. Gillard a N. Okonjo-Iweala (2020).

How to Lead. J. Owen (2018).

Extreme Ownership. J. Willink a L. Babin (2015).



Imagine WHAT WOULD
HAPPEN IF THOSE
AMBITIOUS GOALS YOU HAVE
ACTUALLY BECAME
a reality.



INOVATÍVNE MYSLENIE

Inovatívne myslenie je tvorivý proces myslenia, ktorý sa používa na vytváranie nápadov a riešení. Ide o komplexný proces, ktorá zahŕňa hľadanie nových metód pristupovania k problémom a procesom (What Are Innovative Thinking Skills, 2021).

Inovatívne myslenie je na dnešnom pracovnom trhu vysoko cenenou zručnosťou. Zamestnávateľia vyhľadávajú ľudí, ktorí majú schopnosť kreatívne myslieť a prichádzať s nápadmi a riešeniami. Rozvíjanie zručností, ako je kritické myslenie a kreativita, ti môže pomôcť rozšíriť tvoju schopnosť inovatívneho myslenia.

Ako rozvíjať inovatívne myslenie?

ROZVÍJAJ SVOJU KREATIVITU

„Kreativita je hnacím motorom inovatívnosti. Práve nové nápady sa totiž premieňajú na inovácie, za ktoré sú ľudia ochotní zaplatiť.“ (Brower, 2020)

Hľadaj príležitosti na kreativitu v škole, práci aj v osobnom živote!

KAŽDÝ NÁPAD JE HODNÝ ZVÁŽENIA

Nechávaj svoje nápady plynúť bez obmedzení. Rozmýšľaj tak, ako keby mal každý koncept, ktorý ti napadne, od začiatku veľký potenciál. Nechaj si priestor na zlyhanie a vyhodnocovanie chýb. Zlyhanie je tiež nástrojom učenia sa a môže zvýšiť tvoju schopnosť kreatívne myslieť. Keď stojíš pred výzvou, vytvor si zoznam riešení.

ROZŠIRUJ SVOJE VEDOMOSTI

Nápady môžu prísť z akéhokoľvek zdroja, a často sú dôsledkom šťastných náhod. Rozširuj svoje znalosti a zručnosti prostredníctvom profesionálneho a osobnostného rozvoja. Čítaj, diskutuj, cestuj!

HĽADAJ INŠPIRÁCIU

Preskúmaj metódy inovatívneho riešenia problémov a zisti, ako iní generujú nápady.

Výzvy:

- Zapisuj si nápady – ved' si ich zoznam, aby sa na žiadny z nich nezabudlo.
- Zdieľaj svoje inovatívne myšlienky s inými ľuďmi.
- Zaujímaj sa o veci, ktoré sú mimo tvojej komfortnej zóny.
- Urob niečo kreatívne, na čo by si si inak nevyhradila čas.

TIPY NA ČÍTANIE:

The Ten Faces of Innovation. J. Littman (2005).

Change by Design: How Design Thinking Transforms Organizations and Inspires Innovation. T. Brown (2009).

Where Good Ideas Come From: The Natural History of Innovation. S. Johnson (2010).

Originals: How Non-Conformists Move the World. A. Grant (2018).

The Creative Mind. M. Boden (1990).



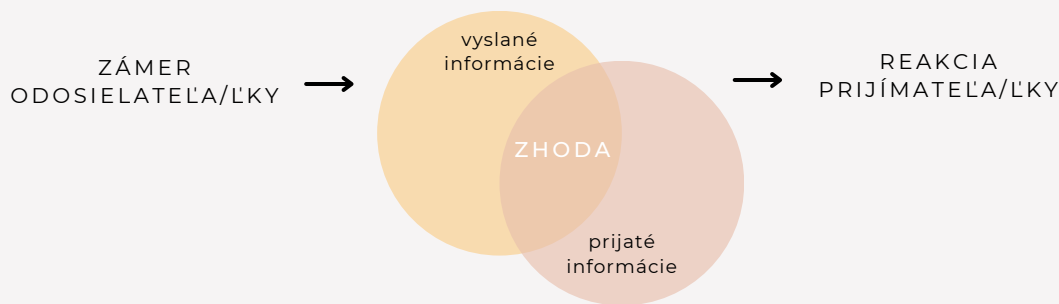
Don't ignore
**YOUR OWN
POTENTIAL.**



KOMUNIKÁCIA

Komunikácia je proces používania slov, zvukov, znakov alebo správania sa za účelom výmeny informácií alebo na vyjadrenie svojich myšlienok, nápadov a pocitov (The Britannica Dictionary, 2022).

Základom každej úspešnej komunikácie je efektívny prenos informácie a jej správne pochopenie. Je dôležité uvedomiť si, že pri komunikácii nemusí nastať zhoda medzi tým, čo sme chceli informáciou povedať, a čo sme ňou skutočne povedali, alebo ako jej človek na druhej strane porozumel.



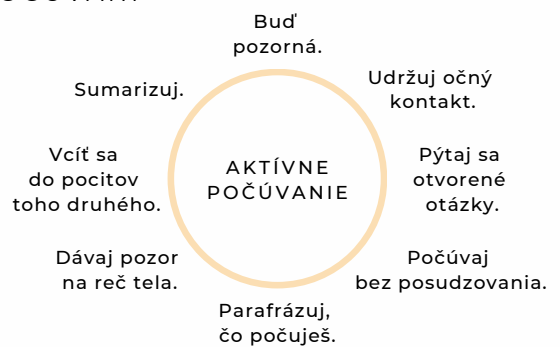
Ako komunikovať efektívne?

Efektívna komunikácia si vyžaduje rôznorodé zručnosti, akými sú napríklad schopnosť jasne sa vyjadrovať a pozorne počúvať. Ak sa chceš zlepšiť, toto je pár tipov, ktoré ti k tomu môžu dopomôcť.

CVIČ SA V AKTÍVNOM POČÚVANÍ

Najlepší komunikátori a komunikátorky zručne ovládajú vyjadrovanie vlastných myšlienok, no sú zároveň aj vynikajúcimi poslucháčmi a poslucháčkami. Aktívne počúvanie znamená, že si zaangažovaná a zapojená do toho, čo hovorí druhá osoba. Ak nie si dobrá poslucháčka, bude ťažké pochopiť, čo sa od teba žiada pri komunikácii. Nestaraj sa iba o to, aby si vložila svoje dva centy do konverzácie, nájdi si čas na počúvanie.

Byť dobrou poslucháčkou je jedným z najlepších spôsobov, ako sa stať aj dobrou komunikátorkou.



ZAMERAJ SA NA NEVERBÁLNU KOMUNIKÁCIU

Zvládnutie neverbálnej komunikácie môže pomôcť zabrániť nedorozumeniam, preto venuj pozornosť reči tela, výrazu tváre a tónu hlasu. Je dôležité pochopiť, čo ty a iní ľudia vyjadrujete svojou neverbálnou komunikáciou. Môže nastať rozdiel v tom, čo hovoríš svojimi slovami a čo vyjadruješ svojim postojom, gestikuláciou alebo mimikou. Nezabúdaj tiež na očný kontakt. Robiť niečo také jednoduché, ako je udržiavať očný kontakt pri rozprávaní a počúvaní, môže výrazne pomôcť zlepšiť tvoje komunikačné schopnosti.

OVLÁDAJ SVOJE EMÓCIE

Efektívni komunikátori a komunikátorky majú vo všeobecnosti vysoko rozvinuté sociálne zručnosti a sú schopní obmieňať spôsoby, akými vyjadrujú svoje myšlienky a pocity. Je dôležité prispôbiť, čo chceme vyjadriť, aktuálnemu kontextu. Dovoľtiť, aby sa silné emócie zbytočne vkradli do profesionálneho prostredia, môže viesť k neefektívnej komunikácii, nedorozumeniam a konfliktom. Ak cítiš, že tvoje srdce začína búšiť alebo tvár začína byť horúca, daj si pauzu a nájdi si chvíľu osamote, kedy sa môžeš upokojiť.



you can.



SEBAVEDOMIE

Sebavedomie a sebadôvera sú úzko prepojené. Byť sebavedomou znamená poznať svoje silné a slabé stránky a uvedomovať si svoju hodnotu, a to ruka v ruke so zachovanou schopnosťou zdravej sebareflexie.

Naše sebavedomie ovplyvňuje výchova, spoločnosť, v ktorej žijeme a ktorú svojimi talentmi obohacujeme, ale aj naše predchádzajúce rozhodnutia, úspechy a neúspechy. Pomáha nám cítiť zápal pre vec, ale aj byť hrdými na to, kým sme. Sebavedomie a sebadôvera nám dodávajú silu riskovať, prijímať výzvy a dosahovať svoje ciele.

Samozrejme, súčasťou života je aj sebaspochybňovanie či hľadanie vlastnej hodnoty. Niekedy však o sebe pochybujeme tak veľmi, že nám to bráni prežívať kvalitný život. Často si nedokážeme pripustiť úspech a zvykneme ho pripisovať jedine šťastnej náhode. Tieto pocity môžu byť súčasťou tzv. Imposterského syndrómu (syndróm podvodníka). Ide o stav, keď natoľko spochybňujeme vlastné schopnosti, že aj keď sa nám podarí dosiahnuť úspech, myslíme si, že sa to stalo nejakou chybou, alebo že za to môžu iné okolnosti. Máme problém prijať a tešiť sa z vlastných úspechov. Vnímame samy seba inak, než nás vníma okolie (Tulshyan a Burey, 2021).

Budovanie sebavedomia sa nám niekedy môže zdať ako nemožná úloha, avšak existujú spôsoby, ako ho rozvíjať. Začneš tým, že prevezmeš kontrolu nad svojím životom a nad svojím sebavedomím.

Nasledujúce tipy ti pomôžu urobiť konkrétne kroky pre zlepšenie tvojho sebavedomia a sebadôvery:

ZISTI, Z ČOHO PRAMENIA TVOJE NEGATÍVNE POCITY.	OBKLOP SA ĽUĎMI, KTORÍ ŤA NABÍJAJÚ POZITÍVNOU ENERGIU.	VYSKÚŠAJ TERAPIU.	PRIPOMÍNAJ SI SVOJE ÚSPECHY.
POUČ SA ZO SVOJICH CHÝB A CHOĎ ĎALEJ.	NAUČ SA PRIJÍMAŤ KOMPLIMENTY.	VYKROČ ZO SVOJEJ KOMFORTNEJ ZÓNY.	UČ SA VERIŤ VO SVOJE SCHOPNOSTI A BUĎ HRDÁ NA TO, ČO ROBIŠ.
NAUČ SA OVLÁDAŤ A SPOCHYBŇOVAŤ SVOJE NEGATÍVNE MYŠLIENKY.	NEPOROVNÁVAJ SA S OSTATNÝMI ĽUĎMI.	PRECVIČUJ SI POZITÍVNY JAZYK SAMA VOČI SEBE.	OBLEČ SI NIEČO, ČO TI DODÁVA SEBAVEDOMIE A V ČOM SA CÍTIŠ DOBRE.
POSTAV SA SVOJMU STRACHU.	STARAJ SA O SVOJE TELO.	BUĎ K SEBE MILÁ.	NÁJDI SI VOĽNÝ ČAS A ROB, ČO MÁŠ RADA.

TIPY NA ČÍTANIE:

You Are a Badass: How to Stop Doubting Your Greatness and Start Living an Awesome Life. J. Sincero (2013).
When Your Best Isn't Good Enough. K. Leman (2019).
Little Book of Confidence. S. Jeffers (1999).
Mindset: How You Can Fulfil Your Potential. C. Dweck (2006).
13 vecí, ktoré psychicky silní ľudia nerobia. A. Morin (2015).



**IDON'T HAVE
DREAMS.
IHAVE GOALS.**



PROJEKTOVÝ MANAŽMENT

Projekt je nástroj na dosiahnutie zmeny. Je jedinečný, časovo ohraničený, má limitované zdroje, zahŕňa veľké množstvo premenných a tiež veľa šedých zón. Nezáleží na tom, aký druh projektu plánuješ, každý si prejde približne rovnakými fázami – životným cyklom (PMBOK Guide, 2013). Životný cyklus projektu nám poskytuje určitú predvídateľnosť a zároveň spôsob, ako riešiť úlohy v rôznych fázach projektu.

Ak už máš nápad na svoj vlastný projekt a si pripravená začať ho realizovať, drž sa tohto postupu:

INICIÁCIA

Na začiatku si projekt zadefinuj. Aký problém riešiš? Aké sú jeho príčiny? Čo je potrebné urobiť? Aké sú tvoje ciele a čo musí projekt dosiahnuť, aby boli splnené? Identifikuj zainteresované strany a uisti sa, že všetci v tíme zdieľate rovnaké porozumenie cieľom a problému, ktorý projekt rieši (PMBOK Guide, 2013).

Odpovedz si na nasledujúce otázky:

- Aký problém sa projektom snažíš riešiť?
- Aká je vízia a aké sú ciele tohto projektu?
- Komu pomáha? Kto je cieľovou skupinou projektu a prečo?
- Aké sú dostupné možnosti riešenia problému?
- Ako budeme merať úspech a vplyv projektu?

PLÁNOVANIE

Plánovanie je fáza, v ktorej sa definuje všetka práca, ktorá sa má vykonať. Je dôležité vytvoriť plán konkrétnych aktivít, potrebných k naplneniu projektových cieľov, ktorý budeš ty a tvoj tím dodržiavať. Vo fáze plánovania zistíš, ako budeš projekt realizovať, a získaš odpovede na to, čo presne budete robiť, ako to urobíte a kedy to urobíte (PMBOK Guide, 2013).

- Vytvor si plán projektu – aktivity a časový plán (napr. pomocou Ganttovho diagramu).
- Vytvor si indikátory projektu – indikátory ti pomôžu zmerať, či projekt postupuje ako má, a či pri ukončení splnil ciele, ktoré si stanovil.
- Vytvor si finančný plán – rozpočet projektu, odhad nákladov a ziskov.
- Analyzuj riziká – identifikuj možné riziká a naplánuj, ako sa im vyhnúť alebo ako ich prekonať.
- Vytvor komunikačný plán – naplánuj si s tímom a zainteresovanými stranami komunikáciu.

REALIZÁCIA

Toto je časť životného cyklu projektu, kde môžeš svoj projektový plán konečne realizovať – práve tu sa plánovanie mení na činy. Všetci sa jednoducho vrhnú do práce, ktorá bola naplánovaná (PMBOK Guide, 2013).

- Ved' svoj tím – odovzdaj víziu úspechu a umožni tímu, aby ju naplnil.
- Jasne definuj, čo je potrebné urobiť a aké sú kritériá danej úlohy.
- Zabezpeč, aby mal každý v tíme jasno v tom, čo a kedy má urobiť.
- Uisti sa, že informuješ správnych ľudí v správnom čase prostredníctvom správneho informačného kanála.

MONITORING A KONTROLA

Počas realizácie projektu je potrebné projekt usmerňovať a kontrolovať – uisti sa, že projekt ide podľa plánu. Ak nie, vypracuj riešenia, aby si ho dostala späť na správnu cestu (PMBOK Guide, 2013).

- Kontroluj kvalitu výsledného produktu alebo služby.
- Monitoruj a zmierňuj potenciálne riziká a problémy.
- Ak projekt nejde podľa plánu, je potrebné, aby si pripravila a zaviedla proces zmien.

UKONČENIE

Podarilo sa ti to! Toto je dôležitá fáza, pretože je to skvelá príležitosť na oslavu úspechov. Aj keď je tvoj projekt v záverečnej fáze, ešte sa neskončil – skôr ako na to všetci zabudnú, je užitočné usporiadať stretnutie, aby ste prediskutovali silné a slabé stránky projektu a tímu. Zhodnotiť, čo fungovalo a čo v budúcnosti zlepšiť. Veľmi dôležitou súčasťou bude zmerať si, či projekt dosiahol to, čo si si v úvode naplánovala. Nezapadni sa zo svojich úspechov tešiť a patrične ich osláviť. Ak vidíš priestor na zlepšenie, pouč sa z toho a lekcie aplikuj pri ďalšom projekte (PMBOK Guide, 2013). Veľa šťastia!

- **Evaluácia** – Najdôležitejšou časťou je pomocou indikátorov zmerať, či projekt splnil svoje ciele. Došlo k zmenám, ktoré si chcela dosiahnuť? Reagovali cieľové skupiny tak, ako si očakávala? Čo sa podarilo a čo nabadúce urobíš inak?
- **Hodnotenie tímu** – Rozumeli členky a členovia tímu spoločnému cieľu a svojim úlohám v ňom? Ako hodnotíš komunikáciu, úroveň pocitu zodpovednosti a motivovanosť v tíme?
- **Hodnotenie procesov projektu** – Ako hodnotíš efektivitu riadenia projektu? Boli počiatkové odhady nákladov presné? Vyskytli sa nepredvídané riziká? Ako ste k nim pristupovali? Zdokumentuj úspechy, neúspechy, ponaučenia a návrhy do budúcnosti.



*Break the habit
that doesn't
serve you.*



AKO SA POPASOVAŤ SO SEBALIMITUJÚCIM SPRÁVANÍM

Sebalimitujúce správanie je správanie, ktoré ťa brzdí v sebarozvoji a napíňaní tvojho potenciálu. Aj keď to nie je pravidlom, často môže vychádzať z nedostatku sebavedomia alebo sebadôvery (Helgessen a Goldsmith, 2018).

Marshall Goldsmith sa vo svojom výskume venoval identifikácii správania, ktoré ľudí limitovalo pri napíňaní ich potenciálu. Prišiel však na to, že takéto správanie sa väčšinou u mužov a žien líši. Spolu s akademičkou Sally Helgessen zostavili tabuľku najčastejších sebalimitujúcich správanií a presvedčení. Mužom radia viac sa deliť o zásluhy, nesúperiť, či viac prejavovať vďačnosť, vedieť sa ospravedlniť a často aj lepšie zvládať hnev. My sa však v nasledujúcej tabuľke pozrieme bližšie na to, čo našli u žien.

SEBALIMITUJÚCE SPRÁVANIE A PRESVEDČENIA U ŽIEN	
Neochota priznať si úspechy	Chceme byť dokonalé
Očakávanie, že si ostatní spontánne všimnú náš prínos	Chceme, aby bol každý stále spokojný (hlavne s nami)
Preceňovanie potrebnej odbornosti	Minimalizujeme svoje úspechy, zásluhy, odbornosť...
Vzťahy budujeme, ale nechceme z nich ťažiť	Príliš sa snažíme
Neschopnosť získavať spojencov	Lutujeme sa
Uprednostňovanie svojej práce pred kariérou	

Aj keď je mnoho z týchto vecí výsledkom toho, ako sme od malička socializovaní a socializované, a v akej spoločnosti sme vyrástli, existujú spôsoby, ako s tým niečo urobiť. Tu je zopár tipov!

01 PRIZNAJ SI SVOJE ZÁSLUHY

Skromnosť je pekná vec, nie však vtedy, keď ti bráni napredovať. Na komplimenty odpovedaj jednoduchým „ďakujem“ a keď prezentuješ svoju prácu a svoje výsledky, používaj jednotné číslo (napr. „pripravila som“, „napísala som“, atď). Neočakávaj, že si ľudia spontánne všimnú, akú skvelú prácu si odvieďla a čo všetko robíš. Informuj o nej svoj tím aj nadriadených a nadriadené. A ak si presvedčená, že si zaslúžiš finančný bonus, zvýšenie platu alebo povýšenie, požiadaj o to!

02 NEPRECEŇUJ ODBORNOSŤ

Štúdia KPMG ukázala, že mužom na to, aby sa rozhodli aktívne uchádzať o pracovnú pozíciu, priemerne stačí, aby spĺňali 60% kritérií. Ženy sa prihlásia, iba ak spĺňajú 100 % kritérií, niekedy možno ešte viac. Pracuj na tom, aby si nepodceňovala svoje schopnosti. Choď na kurz písania životopisov alebo sa nauč, čo sú tzv. „transferable skills“ a ako ich v životopise zdôrazniť. Váhaš, či sa do niečoho pustiť? Práve tvoja neistota môže zaručiť, že to budeš vykonávať uvažlivo a zodpovedne a rozvíjať sa.

03 PRIPOMÍNAJ SI SVOJE ÚSPECHY

Ak si budeš neistá sama sebou, pripomeň si všetky prekážky, ktoré si už v živote prekonala, a všetky úspechy, ktoré si dosiahla. Bojíš sa, či spraviš skúšku? Aká bola tvoja percentuálna úspešnosť v minulosti? Pomôže, ak si svoje úspechy zapíšeš, aby si sa k nim mohla vrátiť, keď to budeš potrebovať.

04 NIE SI V TOM SAMA

Povedala tvoja spolužiačka alebo kolegyňa nápad, no zaujímavým sa stal, až keď ho zopakoval muž? Podporte navzájom svoj hlas! Znamená to, že v takomto prípade napríklad povieš „Ďakujem, že si si všimol jej skvelý nápad!“ alebo „Som rada, že na jej nápade chceme ďalej stavať.“

Zisti, čo je peer-coaching, nájdi si mentorku, využij terapiu, coaching, vytvor si podpornú skupinu.

TIPY NA ČÍTANIE:

How Women Rise: Break the 12 Habits Holding You Back from Your Next Raise, Promotion, Or Job. S. Helgessen a M. Goldsmith (2018).

That's What She Said: What Men Need to Know (and Women Need to Tell Them) About Working Together. J. Lipman (2018).

Nice Girls Don't Get the Corner Office: Unconscious Mistakes Women Make That Sabotage Their Careers. L. P. Frankel (2014).