

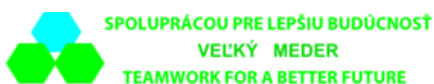


# Metodická príručka

## *Projekt PROSID*

### **"Podpora sociálneho začlenenia znevýhodnených a zraniteľných skupín"**

**2021-1-TR01-KA220-ADU-000035258**



**2024**

Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Obsah

1. Úvod	5
2. Kontext plánovania	17
3.1. Výsledky	19
3.1. Vzdelávacie moduly PROSID "Zručnosti pre zamestnateľnosť v 21 <sup>st</sup> storočí "	19
3.2. PROSID Kombinovaný vzdelávací program s motivačnými videami na podporu sociálnej inklúzie "Udržateľný život v 21. storočí "	20
3.3. Interaktívna on-line platforma - platforma elektronického vzdelávania a komunikácie pre znevýhodnené a zraniteľné skupiny a odborníkov	21
3.4. Príručka PROSID	22
4. Metodické zásady	23
4.1. Prispôsobenie učebných osnov potrebám cieľovej skupiny	23
4.2. Urobte zo spracovania obsahu dobrý zážitok!	24
4.3. Význam spätnej väzby na vedomosti účastníka, kontrolné otázky	26
4.4. Štruktúrovanie obsahu	27
4.4.1. Čo znamená tento skript?	27
4.4.2. Spôsob prípravy videí	29
4.4.3. Ako nahrávať zvuk pomocou audacity?	30
4.5. Poskytnúť účastníkovi čo najviac vedomostí	34
4.6. Vytvorenie komunikačného média, E-learningovej platformy	36
4.7. Posúdenie, či sme dosiahli naše ciele	37
5. Pedagogické materiály	38
5.1. Textové súbory	38
5.2. Videá	40
5.3. PPT prezentácie	40
5.4. Cvičenia	43
5.5. "Otestujte sa - odpovedzte na nasledujúce otázky!"	45
6. Pilotné testovanie a hodnotenie vzdelávacieho programu	47
7. Odporúčania	51
7.1. Všeobecné odporúčania	51
7.2. Špecifické odporúčania	52

## Úvod

### O projekte PROSID

Marginalizované sociálne skupiny sú tie, ktoré znamenajú najväčší sociálny problém a problém trhu práce v Európe a na celom svete. V marginálnom postavení zostávajú najmä ľudia žijúci v extrémnej chudobe, ľudia s nízkou vzdelanostnou kvalifikáciou a ľudia, ktorí pochádzajú z nezamestnaných rodín niekoľkých generácií. Vyznačujú sa dlhodobo pretrvávajúcou hospodárskou a sociálnou krízou, ktorá má stále za následok zhoršenie ich sociálnych vzťahov a osobných schopností, nedostatok vízie do budúcnosti a úplný nedostatok motivácie. V roku 2019 bolo v EÚ-27 92,4 milióna ľudí ohrozených chudobou alebo sociálnym vylúčením; to zodpovedá 21,1 % populácie EÚ-27.

Rok 2020 predstavoval pre svet novú výzvu. Územné a osobné karantény zavedené na ochranu pred koronavírusom, obmedzenie mobility osôb, obmedzenie možností ďalšieho vystavenia sa účinkom mali vážny vplyv na hospodárstvo v každej z krajín Európy, ale v praxi aj na celom svete. Situácia nepriaznivo ovplyvnila život ľudí žijúcich na okraji spoločnosti. Marginalizované sociálne skupiny nebudú schopné zastupovať svoje záujmy pri zmierňovaní hospodárskej krízy spôsobenej vírusom; budú to oni, kto sa dostane z beznádejnej situácie do ešte beznádejnejšej. Preto je potrebné vyvinúť maximálne úsilie na podporu ich sociálneho začlenenia, najmä ich zapojením do procesu neformálneho vzdelávania s využitím inovatívnych riešení. V dôsledku pandémie koronavírusu došlo k zmenám vo vzdelávaní, zamestnanosti, ale aj v požadovaných zručnostiach. Udržateľnosť hospodárstva možno zabezpečiť len aktívnou účasťou na spoločenskom živote, správnym životným štýlom a získaním potrebných zručností pre život a trh práce v 21. storočí. Je nevyhnutné, aby sa aj znevýhodnené a zraniteľné skupiny mohli podieľať na riešení otázok svojej budúcnosti využívaním svojich zručností, vedomostí a kompetencií. Je potrebné hľadať globálne, nadnárodné riešenia, pretože izolované riešenia v rámci hraníc krajiny budú menej účinné. V tejto situácii je skutočne potrebné, aby sme sa učili jeden od druhého, aby sme využívali vzájomné ľudské zdroje a aby sme uplatňovali inovatívne riešenia. Cieľom projektu je motivovať znevýhodnené sociálne skupiny, zvýšiť ich šance a podporiť sociálnu inklúziu týchto skupín.

### **Hlavná cieľová skupina projektu**

- Znevýhodnené skupiny na trhu práce (nízkopříjmové pracujúce skupiny ľudí, marginalizované skupiny, skupiny bez pravidelného príjmu)
- Zraniteľné skupiny (napr. osoby, ktoré z rôznych dôvodov nemajú finančné prostriedky na zabezpečenie kvalitného života, poberatelia sociálnych dávok, ľudia žijúci v hlbokej chudobe, dlhodobo nezamestnaní, viacgenerační nezamestnaní)

### **Hlavné výsledky projektu sú:**

- PROSID Vzdelávacie moduly "Zručnosti zamestnateľnosti v 21. storočí" – analýza situácie v partnerských krajinách za účelom získania príkladov dobrej praxe a prehľadu literatúry, vytvorenie PROSID Vzdelávacích modulov na zlepšenie zručností pre trh práce, testovanie vzdelávacích materiálov, hodnotenie, korekcia v súlade so spätnou väzbou.
- PROSID Kombinovaný vzdelávací program s motivačnými videami na podporu sociálnej inklúzie „Udržateľný život v 21. storočí“ - (napr. životné zručnosti jednotlivcov, osobné a medziľudské zručnosti, finančné zručnosti, zdravotné schopnosti, občianske schopnosti).
- Interaktívna on-line platforma - E-learningová a komunikačná platforma pre znevýhodnené a zraniteľné skupiny a odborníkov
- Príručka projektu PROSID

### **Partneri projektu**

Do projektu je zapojených 6 organizácií z Turecka, Nemecka, Maďarska a Slovenska.



Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye

### **Čo pre nás znamená podpora marginalizovaných sociálnych skupín?**

*"Očakávané výsledky podpory marginalizovaných sociálnych skupín sú cenné a mnohostranné. Takáto podpora zohráva úlohu pri posilňovaní sociálneho, politického a ekonomického postavenia. Môže tiež podporovať sociálnu spravodlivosť, kultúrnu rozmanitosť a národný rozvoj prostredníctvom inkluzívnych politík a postupov. Sme presvedčení, že riešenie systémových nerovností a podpora inklúzie sú nevyhnutnosťou pre stabilitu, prosperitu a demokratický pokrok Turecka."*



*Prof. Dr. Hakan SARI & Rsc. Dr. Hamza KAYNAR*

Univerzita Necmettina Erbakana (NEU) je štátna univerzita v Turecku, ktorá sa nachádza v provincii Konya. V rámci univerzity pôsobí 20 fakúlt, 6 odborných škôl, 26 výskumných centier, 4 inštitúty, 4 školy cudzích jazykov, turecké hudobné konzervatórium a 8 koordinátorských pracovísk týkajúce sa medzinárodných záležitostí. V súčasnosti na univerzite pokračuje v bakalárskom štúdiu 25 454 študentov, 2 872 je postgraduálnych (magisterských), 5 664 doktorandov a 1 181 študentov pedagogickej formácie; celkovo na univerzite študuje 35 171 študentov. Na univerzite v súčasnosti pracuje 1 909 akademických pracovníkov a 149 administratívnych pracovníkov. Univerzita je vysoko hodnotenou univerzitou medzi ostatnými tureckými univerzitami. Na Pedagogickej fakulte Ahmeta Keleşoğlua pôsobí katedra špeciálnej pedagogiky. Na katedre špeciálnej pedagogiky pracuje viac ako 700 študentov a takmer 20 členov akademikov. Univerzita má výskumné centrum, ktoré sa zaoberá výskumom hendikepovaných a znevýhodnených osôb. Študenti katedry špeciálnej pedagogiky dosahujú prvenstvo Turecka v národných prijímacích skúškach na univerzity. Katedra pomáha rozvíjať komunikačné a sociálne zručnosti postihnutých a znevýhodnených jedincov s ostatnými ľuďmi.

Pracovníci centra speciální pedagogiky na univerzite sa venujú zdravotne postihnutým a znevýhodneným osobám s cieľom prispôbiť ich sociálnemu, akademickému, technologickému a fyzickému prostrediu prostredníctvom výmeny skúseností. Prednášajúci na katedre speciálnej pedagogiky dobrovoľne pracujú na zrovnoprávnení a na tom, aby spoločnosť plne integrovala znevýhodnených a hendikepovaných ľudí do všetkých oblastí spoločenského a hospodárskeho života. Predmety, na ktorých sa pracuje na katedre speciálnej pedagogiky, sú:

- Účinná integrácia a zapojenie osôb so zdravotným postihnutím a znevýhodnených osôb,
- Sociálna integrácia/začlenenie prisťahovalcov,
- Sociálna súdržnosť a pohodlie prisťahovalcov so zdravotným postihnutím,
- Osobnostný rozvoj zdravotne postihnutých prisťahovalcov,
- Profesionálny pokrok učiteľov zdravotne postihnutých a znevýhodnených, ako aj prisťahovalcov,
- Národná a medzinárodná spolupráca v oblasti zdravotne postihnutých, inklúzia a postoje.

Tí, ktorí pracujú na oddelení speciálnej pedagogiky, majú v úmysle tieto problémy skúmať a informovať o nich. NEU má pre tento projekt veľmi vhodné prostredie. Akademici na katedre si plnia svoje povinnosti a zodpovednosti pridelené v projekte podľa pokynov; sú úspešní v tímovej práci a každý pracovník je pripravený a dobre vyškolený byť lídrom, keď je to potrebné. Medzi pedagogickými pracovníkmi určenými na jednotlivých misiách možno ľahko vytvoriť účinnú koordináciu a spoluprácu v rámci tímovej práce. Akademickí zamestnanci katedry speciálnej pedagogiky na NEU majú vysoký potenciál pre efektívnu spoluprácu a komunikáciu s ostatnými zainteresovanými stranami. Vyučujúci na katedre speciálnej pedagogiky sú verejní činitelia a majú potenciál komunikovať s ostatnými zainteresovanými stranami na vysokej úrovni. Preto budú schopní zaručiť, že obsah a dopad aktivít a výstupov projektu sa bude realizovať na základe účinnej dokumentácie. Zamestnanci oddelenia sú veľmi dobre oboznámení aj s presadzovaním nediskriminácie (rovnakého zohľadňovania) a rovnosti príležitostí pre znevýhodnených jednotlivcov, so schopnosťou poskytovať podporu formou dobrovoľníckej činnosti znevýhodneným jednotlivcom, ktorí potrebujú najväčšiu podporu, a to najmä v oblasti neformálneho vzdelávania znevýhodnených skupín, s podporou účasti znevýhodnených skupín na politikách EÚ v oblasti vzdelávania, mládeže, kultúry, sociálnych vecí a zamestnanosti ako nástroja sociálneho rozvoja, ako aj ich psychologického a sociálneho zlepšenia.

***Čo pre nás znamená podpora marginalizovaných sociálnych skupín?***

*"Podpora marginalizovaných sociálnych skupín by nemala znamenať len charitu alebo dobrú vôľu. Táto podpora by mala byť vnímaná ako základ pre budovanie spravodlivejšej a rovnejšej spoločnosti pre všetkých. Takáto sociálna štruktúra je možná vďaka spoločnému úsiliu jednotlivcov, spoločností a inštitúcií."*



*Prof. Dr. Metin KILIÇ & Dr. Ahmet Furkan TOSYALI, Türkiye*

Univerzita Düzce (DU), jedna z najlepšie hodnotených univerzít v Turecku medzi mladými univerzitami, ktorá sa nachádza medzi dvoma najväčšími tureckými mestami Ankarou a Istanbulom, bola založená 17. marca 1992. Odvtedy sa univerzita rýchlo zlepšuje a jej hlavný kampus nesie názov Konuralp Campus. Prioritou univerzity je vedecká činnosť aj na medzinárodnej kvalifikačnej úrovni a kladie veľký dôraz na národné a medzinárodné potreby počas obdobia vzdelávania. Vždy sa obnovuje a poskytuje výskumné prostredie, ktoré je schopné medzinárodnej súťaže a sleduje vedecký vývoj a technológie na celom svete. Univerzita v Düzce tak od svojho založenia stúpa po schodoch moderného vzdelávania a stala sa jednou z najrýchlejšie rastúcich univerzít v Turecku.

V súčasnosti zahŕňa 14 fakúlt, 2 vysoké školy, 10 odborných škôl a 26 výskumných centier. Univerzita je hrdá na to, že vďaka viac ako 2000 akademickým a administratívnym pracovníkom poskytuje takmer 30000 študentom kvalitné a moderné vzdelávanie. Od svojho založenia univerzita má víziu "Vytvárať hodnoty". Veľký dôraz sa kladie na sociálne a kultúrne požiadavky študentov spolu s ich vedeckým a intelektuálnym zdokonaľovaním. Univerzita sa snaží vytvárať a rekonštruovať inštitúcie a zariadenia s cieľom naplniť toto poslanie. Univerzita v Düzce uprednostňuje vedecký výskum formou sledovania medzinárodného vedeckého



pokroku a účasťou na vedeckom výskume v súlade so svetovým vývojom ako poslaním. V tomto zmysle sa uskutočňujú významné štúdie v praxi na výskumných centrách, ako aj v inštitúciách poskytujúcich bakalárske a magisterské vzdelávanie. V koordinácii s katedrami sociológie, psychológie a vysokej školy zdravotníctva začala uprednostňovať výskum sociálnych problémov. Najhmatateľnejším ukazovateľom týchto štúdií je Centrum výskumu o migrácii žien od jeho založenia v roku 2019. Predmety a projekty centra sú uvedené v jeho štatúte ako: - Adaptácia utečencov - Integrácia - Utečenecké právo - Bezpečný život pre migráciu - Rovnosť príležitostí vo vzdelávaní - Zamestnávanie utečencov. Predpokladaná koordinátorka je jednou zo zakladateľiek centra. V uvedenom centre robia dôležité štúdie lektori najmä z katedier predškolskej pedagogiky, sociológie, Fakulty zdravotníctva a vysokej školy. Ak vezmeme do úvahy projekty, ktoré sme spomenuli vyššie, je zrejmé, že univerzita je veľmi citlivá v oblasti sociálnych problémov. Za posledné 2 roky sa uskutočnili dva medzinárodné kongresy o utečencoch. Okrem toho sa realizujú spoločné projekty s Riaditeľstvom pre riadenie migrácie. V roku 2018 sa uskutočnil spoločný projekt o imigrantoch s guvernátom a niektoré ďalšie koordinované štúdie boli realizované s inými inštitúciami. Kľúčové osoby zapojené do tohto projektu: Docent Metin Kiliç, ktorý pôsobí ako profesor na Univerzite v Düzce od roku 2013, kedy inicioval vznik katedry sociológie. Ukončil postgraduálne štúdium sociológie. Štúdie v oblasti mladých ľudí, rodinných problémov a voľného času vedie už 8 rokov. V tomto projekte bude kľúčovou osobou, ktorá bude zapojená z univerzity v Düzce. Zúčastnil sa mnohých národných a medzinárodných seminárov a podujatí. Jedno z nich sa týkalo využívania voľného času vysokoškolských študentov a bolo prezentované na 5. výročnej medzinárodnej konferencii o humanitných a sociálnych vedách. Okrem toho Docent Dr. Metin Kilic viedol niekoľko projektov o mladých ľuďoch a rodine. Jeden z nich sa týkal vnímania násilia na ženách a deťoch. V roku 2010 pracoval na tom, ako by sa školy mohli stať bezpečným miestom pre deti. Furkan TOSYALI je doktorandom na Katedre psychológie Blízkovýchodnej technickej univerzity (METU). Je to jeho druhý rok, odkedy začal doktorandské štúdium v programe Sociálno-psychologický výskum na METU. Pokiaľ ide o jeho pracovné zaradenie, od roku 2017 pôsobí ako výskumný asistent na Katedre psychológie Univerzity v Düzce. V súčasnosti sa venuje dynamike blízkych vzťahov; najmä medzi romantickými partnermi. V centre jeho záujmu sú najmä procesy interpersonálnej regulácie emócií medzi romantickými partnermi, pozoruhodná úloha žien v týchto procesoch a ich vzťah z hľadiska zdravotne podmieneného správania jednotlivcov. V skutočnosti sa po napíšaní dizertačnej práce na túto tému počas magisterského štúdia, ktoré ukončil na Kadir Has

Univerzite, rozhodol pracovať na podobnej problematike, v ktorej sú emocionálne úlohy žien umiestnené v centre pozornosti. Avšak počas magisterského štúdia bol kurz politickej psychológie, ktorý viedol odborník v tejto oblasti, vplyvným faktorom, pokiaľ ide o zvýšenie jeho zvedavosti o rôzne oblasti záujmu, napríklad o migráciu a rodové štúdie. Má nielen teoretické zázemie v daných oblastiach, ale aj výskumné skúsenosti, ktoré už boli prezentované na rôznych konferenciách, a publikáciu v recenznom konaní po revíziách od recenzentov International Journal of Psychology, ktorý je jedným z vplyvných časopisov v oblasti psychológie. Preto sa domnieva, že jeho teoretické a praktické výskumné zázemie ho motivuje k tomu, aby sa s chuťou zúčastnil na tomto projekte.



## Dezavantajlı Grupları Anlama ve Sosyal Destek Derneği

(DEGDER), Türkiye

<https://deg-der.com/>

### ***Čo pre nás znamená podpora marginalizovaných sociálnych skupín?***

*" Podpora marginalizovaných sociálnych skupín bola vždy naším hlavným poslaním. Ich integrácia do spoločnosti a na trh práce je dôležitá, pretože silná a životaschopná spoločnosť potrebuje všetky zdroje, ktoré môže získať. Tomu veríme a pre to pracujeme! "*



*Prof. Dr. Faruk Ayin, Türkiye*

DEGDER (Združenie pre porozumenie znevýhodneným skupinám a sociálnu podporu) založila skúsená a profesionálna skupina právnikov, akademikov z katedier sociológie, psychologických poradcov, odborníkov na rozvoj detí a rehabilitáciu v Ankare. Je to nezisková a neverejná organizácia. Združenie má zatiaľ približne 100 členov. Tím DEGDER tvoria ľudia rôznych profesií; všetci však už dlhé roky pracujú v oblasti podpory znevýhodnených skupín. Združenie bolo založené s cieľom plánovať a navrhovať vysokokvalitné vzdelávacie programy a metódy, porozumieť znevýhodneným skupinám (osoby so zdravotným postihnutím, utečenci, nevzdelaní mladí ľudia, dlhodobo nezamestnaní, znevýhodnené ženy, bývalí odsúdenci, bezdomovci, ľudia, ktorí zažívajú ťažkú chudobu, starí ľudia, atď.) a podporovať ich po sociálnej a psychologickej stránke. DEGDER má zamestnancov, ktorí sú schopní vykonávať všetky

profesie súvisiace so znevýhodnenými skupinami a dosahovať svoje ciele. Majú za sebou štúdie o spolupráci so všetkými znevýhodnenými skupinami ako tím. Pracovnou oblasťou DEGDER sú všetky znevýhodnené skupiny. Členovia združenia majú dlhoročné skúsenosti v oblasti štúdií a projektov týkajúcich sa znevýhodnených skupín.



**EureCons Förderagentur GmbH, Nemecko**

<https://eurecons.com/>

### **Čo pre nás znamená podpora marginalizovaných sociálnych skupín?**

*"My, mimovládne organizácie, musíme budovať sociálne spravodlivejšiu spoločnosť. Ochota pracovať s komunitami, najmä s tými, ktoré sú zvyčajne označované ako "marginalizované skupiny", vychádza z našej osobnej multikultúrnej skúsenosti, z prelínania viery, presvedčenia a viery. Už mnoho rokov sa usilujeme o to, aby sme zraniteľné skupiny zahrnuli do politik kariérového poradenstva a do navrhovania, realizácie a monitorovania služieb kariérového poradenstva a kariérových služieb, čím sa výrazne zlepšili služby, ktoré zodpovedajú potrebám týchto osôb."*



Loreta Huber



andreasw. huber



*Dr. Andreas W. Huber, Prof. Dr. Loreta Huber & Dr. Inga Laurusone, Nemecko*

EureCons Förderagentur GmbH (ECF) je súkromná poradenská a výskumná spoločnosť pôsobiaca na národnej a medzinárodnej úrovni, ktorá bola založená v roku 2011. Ako združenie interdisciplinárne spolupracujúcich odborníkov z vedy a praxe, ako aj medzinárodných partnerov, ponúka EureCons Förderagentur podporu pre podniky a miestne orgány vo všetkých oblastiach strategického rozvoja a analýz (vedecký a trhový výskum, prognózy, SWOT analýzy, prieskumy atď.) Okrem toho EureCons Förderagentur ponúka podporu v oblasti manažérskych služieb, riadenia projektov, vytvárania konzorcií, ako aj

poradenstvo v oblasti financovania. V rámci európskych národných a medzinárodných projektov podporujeme našich klientov od vývoja, cez vyhľadávanie partnerov až po aktívnu podporu pri celkovom riadení. Neoddeliteľnou súčasťou nášho poradenstva je aj efektívne a udržateľné riadenie kvality. V rámci európskych projektov sa zameriavame na programy ako Horizont 2020, Erasmus+, ESF a Interreg. EureCons Förderagentur sa považuje za rozhranie medzi poradenstvom a výskumom, ako aj za otvárač dverí pre európske projekty. EureCons Förderagentur je tiež zodpovedná za úlohy v oblasti mestského plánovania, okrem iného za projekty pre prisťahovaleckú mládež, recenzie, vypracovanie medzikultúrnych projektov a organizáciu odborných vypočutí na tieto témy. Ako vedúci partner vo viacerých projektoch (národných a medzinárodných) EureCons Förderagentur poskytuje školenia pre podnikateľov, ako aj školenia zamerané na pracovné miesta. EureCons Förderagentur sa špecializuje na prijímanie a vysielanie osôb v rámci výmenných projektov. V tejto súvislosti ponúkame všetky aspekty, od organizácie, ubytovania, jazykových kurzov, koučingu, atď. Kľúčovými kompetenciami EureCons Förderagentur sú analýzy a štúdie regionálneho trhu práce, metódy v oblasti rozvoja zamestnancov z hľadiska demografie.

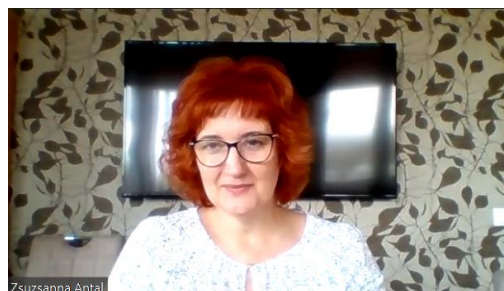


**Human Profess Közhasznú Nonprofit Kft, Maďarsko**

[www.humanprofess.hu](http://www.humanprofess.hu)

### **Čo pre nás znamená podpora marginalizovaných sociálnych skupín?**

*"Podpora marginalizovaných skupín pre nás znamená, že by sme im mali pomôcť uskutočniť úspešnú životnú cestu, ktorá im prinesie spokojnosť, finančné zabezpečenie a subjektívnu pohodu. Podporujeme predovšetkým ľudí so zdravotným postihnutím, migrantov, skupinu 50+, ženy a ľudí s nízkou úrovňou vzdelania, aby dosiahli svoje ciele a dávame im nové kľúče, ktoré im otvoria nové dvere."*



*Mariann Magyar & Zsuzsanna Antal, Maďarsko*

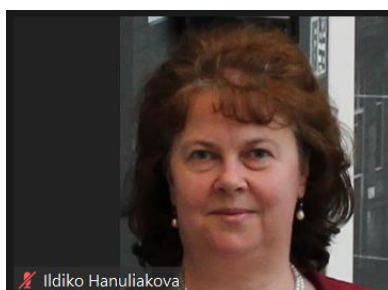
HUMAN PROFESS (HP) pôsobí v oblasti sociálneho a pracovného trhu, výskumu, analýz a štúdií. Všetci kľúčoví ľudia zapojení do tohto projektu majú minimálne 15 rokov skúseností v oblasti integrovanej práce, služieb na podporu zamestnanosti - pomoc pri zamestnateľnosti ľudí so zdravotným postihnutím a zmenou pracovných zručností v prvom pracovnom pomere, pomoc pri integrácii ďalších cieľových skupín na trhu práce, napr. tínedžerov, žien, 50+ atď. Okrem svojich aktivít poskytuje dôležité podporné vzdelávacie programy pre rodiny tejto znevýhodnenej skupiny. Kľúčové osoby organizácie má skúsenosti s akreditovaným vzdelávaním dospelých a metódou e-learningu. Naším cieľom je rozvíjať vzdelávacie aktivity, vykonávať experimentálne školenia pre zákazníkov a sociálnych expertov, odborníkov, školiteľov. Naša organizácia sa už v minulosti podieľala na projektoch a plnili sme tieto úlohy: riadenie projektu, zhromažďovanie informácií pre podkladovú analýzu a vyhľadávanie literatúry, príprava analytických správ o krajine, poznávanie cieľových skupín, vývoj školiacich materiálov pre zmiešané vzdelávanie, skúška, príspevok k monitorovaniu a hodnoteniu projektu, príspevok k oceňovaniu projektu prostredníctvom medzinárodných (medzinárodných) podujatí, príspevok k riadeniu projektu.

Podieľali sme sa na vývoji spoločného medzinárodného e-learningového vzdelávacieho programu pre strieborných (50+) ľudí. Hlavným cieľom projektu SILVER bolo vytvoriť a realizovať dištančné vzdelávanie, ktoré by pomohlo zvýšiť zručnosti a zamestnateľnosť ľudí nad 50 rokov. Naším poslaním je podporiť diskusiu so všetkými relevantnými zainteresovanými stranami (zamestnávateľia, vzdelávacie inštitúcie, kariérni poradcovia) s cieľom identifikovať obmedzenia prístupu seniorov. kvalifikácia a zamestnanie a celoživotné vzdelávanie a šírenie koncepcie "striebornej ekonomiky" vo firmách a vzdelávacích organizáciách.

<http://ozbuducnost.sk>

### **Čo pre nás znamená podpora marginalizovaných sociálnych skupín?**

*"Podpora znevýhodnených a zraniteľných skupín pre nás znamená, že im poskytujeme poradenské a vzdelávacie služby prispôbené ich individuálnym potrebám, aby každý mal zručnosti a kompetencie, ktoré sú dobrým základom pre adaptáciu na nové technologické, ako aj demografické a environmentálne výzvy. Prostredníctvom partnerstiev so zamestnávateľmi, obcami, verejnými inštitúciami a ďalšími partnermi im môžeme pomôcť uspieť - napriek ich znevýhodnenej situácii - a podporiť ich sociálne začlenenie a návrat na trh práce."*



*Ildikó Hanuliaková & Zoltán Hanuliak, Slovensko*

Spoluprácou pre lepšiu budúcnosť - Veľký Meder je občianske združenie, ktorého hlavným cieľom je podporovať a rozvíjať aktivity pre aktívnu participáciu občanov na miestnej, regionálnej, národnej a medzinárodnej úrovni v rôznych oblastiach spoločenského života, najmä v oblastiach: a) vzdelávania, celoživotného vzdelávania a mimoškolských aktivít prostredníctvom podpory: vzdelávania a vytvárania príležitostí pre znevýhodnené a marginálne skupiny, moderných komunikačných technológií (internet, Skype, Facebook, Moodle); b) rozvoja spoločenskej zodpovednosti formou podpory komunikácie a dialógu medzi ľuďmi a rôznymi sektormi; c) vytvárania právneho povedomia prostredníctvom: podpory informovanosti verejnosti o právach a povinnostiach, poskytovania administratívnych a poradenských služieb pre znevýhodnené a marginálne skupiny; d) (re)integrácie uchádzačov o zamestnanie na trh práce so zameraním na znevýhodnené skupiny prostredníctvom realizácie: informačných a poradenských aktivít a odborného poradenstva, medzinárodnej inštitucionálnej výmeny informácií o trhu práce a osvedčených postupov. Zakladatelia majú dlhoročné skúsenosti v oblasti odborného poradenstva

a medzinárodnej spolupráce. Primárnou cieľovou skupinou združenia sú znevýhodnené osoby, najmä dlhodobo nezamestnaní, mladí ľudia, osoby so zdravotným postihnutím, sociálne odkázané osoby.

Spolupracuje aj so vzdelávacími inštitúciami, organizáciami v oblasti kariérového poradenstva, štátnymi službami zamestnanosti, mimovládnyimi organizáciami a odborníkmi v oblasti sociálnej inklúzie na Slovensku a v EÚ. Organizuje semináre, workshopy a informačné dni na národnej úrovni za účasti aktérov trhu práce, zástupcov samosprávy, zamestnávateľov, mimovládnych organizácií, kariérových poradcov, školských poradcov s cieľom rozvíjať regionálne partnerstvá, podporovať regionálne a komunitné centrá. Občianske združenie realizuje vzdelávacie aktivity pre dospelých v rôznych formách (prezenčné vzdelávacie aktivity, dištančné vzdelávanie, e-learning) pre rôzne cieľové skupiny. Naša organizácia sa podieľala na tvorbe štandardov kvality kariérového poradenstva na Slovensku. V roku 2015 občianske združenie získalo Čestné uznanie v rámci Národnej ceny v kariérového poradenstva na Slovensku za realizáciu projektov a poradenských aktivít podporujúcich celoživotné vzdelávanie a integráciu znevýhodnených skupín na trh práce. Naša organizácia je členom Asociácie inštitúcií vzdelávania dospelých, ktorá združuje 113 členov a Združenia pre kariérové poradenstvo a rozvoj kariéry, ktorá združuje 127 členov. Spolupracuje s 25 organizáciami (vzdelávacie inštitúcie, neziskové organizácie, súkromné spoločnosti, školy odborného vzdelávania a prípravy, univerzity, výskumné inštitúcie) v 16 krajinách EÚ.



## 2. Pozadie plánovania

Medzi mechanizmy vytvárania a udržiavania sociálnych nerovností patrí nízke vzdelanie, ktoré je zodpovedné za reprodukovanie nezamestnanosti. Dlhodobé vylúčenie z trhu práce sprevádza silná segregácia a diskriminácia. Vzdelávacie aktivity projektu vedú priamo k dosiahnutiu cieľov projektu a k dosiahnutiu plánovaných výsledkov nasledovne: Náš návrh zasahuje efektívnym spôsobom a dochádza k zmene v bode, kde sa začalo vylúčenie u znevýhodnených skupín, t. j. v oblasti vzdelávania. Jednotky učebného materiálu vzdelávacieho programu sa zameriavajú na prekonanie najväčších znevýhodnení:

- zručnosti na trhu práce
- sociálne začlenenie (napr. životné zručnosti jednotlivcov, osobné a medziľudské zručnosti, finančné zručnosti, zdravotné schopnosti, občianske schopnosti)
- kľúčové zručnosti a životné kompetencie
- zručnosti v oblasti IKT.

Motivačné nástroje podporujú účasť cieľovej skupiny na celoživotnom vzdelávaní. Zvyšovanie a udržiavanie motivácie vytvorí také vnútorné potreby v rámci cieľovej skupiny, ktoré ich budú ďalej motivovať. Pozitívny príklad pomáha predchádzať zaostávaniu nasledujúcich generácií, reprodukcii nezamestnanosti a segregácii, a to aj v rámci rodiny a užšej komunity. V rámci mikrojednotiek spoločnosti má pozitívny príklad priniesť najväčšie zmeny, pričom sa marginalizovaným ľuďom stanovujú dosiahnuteľné príklady a vzory. Využívanie e-learningu a komunikačnej platformy ďalej pomáha cieľovej skupine dobehnúť 21. storočie.

V počiatočnej fáze projektu boli identifikované tieto potreby:

- medzi najzraniteľnejšie skupiny dlhodobo nezamestnaných patria ľudia s nízkou kvalifikáciou alebo zručnosťami, štátni príslušníci tretích krajín, osoby so zdravotným postihnutím a znevýhodnené menšiny,
- každý rok takmer pätina dlhodobo nezamestnaných osôb v Únii stratí odvahu a upadne do nečinnosti v dôsledku neúspešného hľadania práce,
- prekážky integrácie na trhu práce sú rôzne a často sa kumulujú, integrácia na trhu práce si vyžaduje individuálny prístup šitý na mieru a koordinované poskytovanie služieb,

- investície do ľudského kapitálu by sa mali zlepšiť a zefektívniť s cieľom vybaviť viac ľudí kvalitnými a relevantnými zručnosťami a kompetenciami v súlade s požiadavkami 21. storočia,
- uľahčiť integráciu do udržateľného a kvalitného zamestnania tým, ktorí môžu pracovať, a poskytnúť im príležitosti na dôstojný život.

**Výsledky tohto projektu reagujú na tieto identifikované potreby a majú dva hlavné ciele: podpora sociálneho začlenenia a zvýšenie zamestnateľnosti cieľových skupín prostredníctvom prípravy na trh práce.**

## 3.1. Výsledky

### 3.1. Vzdelávacie moduly PROSID "Zručnosti zamestnateľnosti v 21. storočí"

Po identifikácii a analýze podobných prístupov spoločne vytvorili vzdelávacie moduly.

*„Pre nás bolo zrejmé, že ak nevieme, aký je presný cieľ, proces môže už na začiatku plánovania zlyhať a dosiahnuť neočakávaný výsledok. Už pri písaní návrhu sme kládli veľký dôraz na primerané zhodnotenie potrieb vyplývajúcich zo zmeneného vonkajšieho prostredia.“*

#### **Body uvedené v žiadosti, hlavné ciele projektu:**

- *Prevenencia: Partneri sa budú usilovať o to, aby podporovali predchádzanie chudobe a sociálnemu vylúčeniu znevýhodnených a zraniteľných skupín.*
- *Vzdelávanie: Školenie všetkých cieľových skupín pomocou vzdelávacích, sociologických a psychologických tréningových modulov a motivačných videí.*
- *Rozvoj osobnosti, zručností znevýhodnených a zraniteľných skupín pre život a trh práce v 21. storočí.*
- *Motivácia: Zapojenie znevýhodnenej a zraniteľnej skupiny do motivačných aktivít zameraných na zvýšenie sociálnej adaptability cieľovej skupiny.*

Na základe výsledkov analýzy potrieb, vedomostí a skúseností odborníkov partnerských organizácií a výstupov identifikovaných vo fáze návrhu projektu partnerstvo definovalo nasledujúcich 12 modulov odbornej prípravy:

### **Vzdelávacie moduly PROSID "Zručnosti zamestnatel'nosti v 21. storočí"**

*Modul 1: Motivácia dospelých s nízkou kvalifikáciou pre celoživotné vzdelávanie (zmena kognitívneho správania)*

*Modul 2: Objavovanie zručností a schopností*

*Modul 3: Ako zlepšiť zručnosti a schopnosti pre trh práce*

*Modul 4: Ako používať základné IKT (po základných IKT, používanie internetu, základné digitálne technológie, google, WhatsApp, e-mail a pod.)*

*Modul 5: Ako vytvoriť životopis a napísať motivačný list*

*Modul 6: Ako sa pripraviť na efektívny pohovor*

*Modul 7: Zlepšenie vzťahov a efektívne komunikačné zručnosti*

*Modul 8: Ako začať hľadať prácu a prečo, čo, kde a ako hľadať informácie o trhu práce*

*Modul 9: Efektívna adaptácia v zamestnaní a udržanie si zamestnania*

*Modul 10: Význam emocionálnej inteligencie na trhu práce (Stať sa pozitívnou osobnosťou a efektívne sa začleniť do spoločnosti a na trh práce)*

*Modul 11: Ako byť úspešný na trhu práce*

*Modul 12: Ako si v budúcnosti založiť vlastnú firmu*

### 3.2. PROSID Kombinovaný vzdelávací program s motivačnými videami pre sociálne začlenenie "Udržateľný život v 21. storočí"

Vzdelávací program PROSID Blended-Learning s motivačnými videami pre sociálne začlenenie "Udržateľný život v 21. storočí" reagoval na tieto identifikované potreby:

- je veľmi dôležité, aby znevýhodnené a zraniteľné skupiny boli schopné čeliť spoločným výzvam 21. storočia a nájsť udržateľné riešenia v prípade nepredvídaných a kritických situácií,
- zlepšenie kvality života (životné kompetencie, zdravý životný štýl, priestor pre občiansku angažovanosť, medziľudské vzťahy a sociálne kontakty, kvalita životného prostredia).

Udržateľnosť hospodárstva možno zabezpečiť len aktívnou účasťou na spoločenskom živote, správnym životným štýlom a získaním zručností potrebných pre udržateľný život. Je dôležité, aby sa na riešení budúcnosti mohli podieľať aj znevýhodnené a zraniteľné skupiny so všetkými potrebnými zručnosťami, vedomosťami a kompetenciami.

S cieľom rozšíriť ich vedomosti a získať praktické zručnosti sme pripravili 6 modulov s krátkymi videami o najdôležitejších témach, napr. o životných zručnostiach jednotlivca (osobné a medziľudské zručnosti, finančné kompetencie, zdravotné schopnosti, občianske schopnosti, ktoré vedú k lepšej kvalite života).

#### **Partneri boli zodpovední za prípravu 1 videa:**

*VIDEO 1 - Ako sa stať moderným človekom v 21. storočí - NEU*

*VIDEO 2 Význam našich vzťahov a občianskej angažovanosti v dnešnom živote - DEGDER*

*VIDEO 3 Ako spravovať svoje financie - HP*

*VIDEO 4 Ako používať digitálne nástroje v každodennom živote - ECF*

*VIDEO 5 Zdravý životný štýl a rovnováha medzi pracovným a súkromným životom - DU*

*VIDEO 6 Udržateľný život v 21. storočí - SPLB*

Program kombinovaného vzdelávania a motivačné videá (s teoretickými a praktickými poznatkami a cvičeniami) sú umiestnené na e-learningovej platforme a používané ako nástroj

kombinovaného vzdelávania pre obe cieľové skupiny. Využívanie digitálnych technológií vo vzdelávaní podporí rozvoj zručností v oblasti IKT.

**Adresa platformy elektronického vzdelávania: <https://prosidpro.com/>**

### 3.3. Interaktívna on-line platforma - E-learningová a komunikačná platforma pre znevýhodnené a zraniteľné skupiny a odborníkov

Interaktívna on-line platforma (IOP) obsahujúca E-learningovú a komunikačnú platformu reaguje na potreby opatrení digitalizácie vzdelávania pre všetky cieľové skupiny v súlade s Akčným plánom digitálneho vzdelávania (2021-2027). Na tejto platforme - ľudia pochádzajúci zo znevýhodnených a zraniteľných skupín môžu nájsť vzdelávacie materiály, kombinované vzdelávacie školenia s motivačnými videami a praktické informácie o možnostiach zamestnania, právnych otázkach a predpisoch. Prostredníctvom vlastných účtov môžu komunikovať medzi sebou. Môžu klásť otázky odborníkom projektu a sebe navzájom, otvárať všeobecnú diskusiu na danú tému a brainstorming s priateľmi.

Môžu ho využiť ako fórum, môžu rozvíjať svoje komunikačné schopnosti a nadväzovať nové kontakty.

Na tejto platforme majú cieľové skupiny prístup aj k vzdelávacím materiálom - PROSID Vzdelávacie moduly a PROSID Kombinovaný vzdelávací program s motivačnými videami na podporu sociálnej inklúzie „Udržateľný život v 21. storočí“

Prostredníctvom e-learningovej platformy môžeme tieto učebné materiály využívať vo forme kombinovaného vzdelávania. Preto je tento výsledok najinovatívnejšou časťou projektu PROSID. Vďaka projektu PROSID majú znevýhodnené a zraniteľné skupiny k dispozícii aj fóra a informačné platformy.

Myslíme si, že tento výstup v budúcnosti získa uznanie medzi oboma cieľovými skupinami, ktoré zažívajú podobné veci, ale žijú vo vzdialených regiónoch. Preto si myslíme, že IOP bude využívať veľa znevýhodnených a zraniteľných osôb. Myšlienka IOP je tiež prenosná, pretože je taká originálna.

Potenciál prenosnosti:

Nástroje kombinovaného vzdelávania a komunikačná platforma sú voľne dostupné vo všetkých partnerských krajinách v piatich jazykových verziách. Prostredníctvom rôznych činností na šírenie informácií sa dostanú k cieľovým skupinám a organizáciám, ktoré ich budú môcť využiť na rozvoj zručností znevýhodnených a zraniteľných skupín na národnej, ale aj medzinárodnej úrovni a využiť ich na úspešnú komunikáciu. Medzinárodnému publiku budú prístupné prostredníctvom platforiem ERASMUS+ a EPALE.

### 3.4. Príručka PROSID

Príručka stanovuje metódy a usmernenia, na ktoré partneri mysleli počas implementácie.

Cieľom týchto výsledkov projektu je poskytnúť jasný návod, ako implementovať vzdelávacie moduly a vzdelávací program zmiešaného vzdelávania v rôznych inštitúciách, a zhrnúť všetky výsledky projektu, ktoré boli počas neho vypracované.

Príručka PROSID je užívateľsky prívetivá a poskytuje informácie spôsobom, ktorý je ľahko čitateľný a použiteľný online. Usmernenie PROSID pomôže svojim používateľom podporiť sociálne začlenenie a zvýšiť možnosti (re)integrácie znevýhodnených a zraniteľných skupín na trh práce.

Prvky inovácie: Zhrnutie národných a medzinárodných skúseností šiestich partnerských inštitúcií zo štyroch partnerských krajín a organizácií, ktoré sa zúčastnili na testovaní kombinovaného vzdelávania, komplexné informácie o používanom programe, výsledky testovania už počas obdobia projektu. Očakávaný dopad: Využitie výsledkov projektu inými organizáciami a vzdelávacími inštitúciami, poradenskými centrami, pridruženými partnermi zlepší kvalitu vzdelávania; aplikácia výsledkov v každodennej praxi môže mať pozitívny vplyv na sociálne začlenenie a prípravu ľudí zo znevýhodnených a zraniteľných skupín na trh práce. Usmernenie PROSID bude šíriť výsledky projektu a bude mať podporný vplyv na modernizáciu a internacionalizáciu organizácií.

Usmernenie obsahuje všeobecné a špecifické odporúčania na podporu marginalizovaných sociálnych skupín.

## 4. Metodické zásady

### 4.1. Prispôsobenie učebných osnov potrebám cieľovej skupiny

Partnerstvo sa snažilo vypracovať dokumenty, ktoré sú ľahko zrozumiteľné pre cieľovú skupinu.

Učebné osnovy, ktoré sú ľahko zrozumiteľné pre znevýhodnené skupiny, sú kľúčové z niekoľkých dôvodov:

**Rovnaký prístup k vzdelaniu:** Ľahko zrozumiteľné učebné osnovy zabezpečujú, že vzdelávanie je prístupné každému bez ohľadu na jeho pôvod alebo sociálno-ekonomické postavenie. Pomáha preklenúť rozdiely medzi privilegovanými a znevýhodnenými účastníkmi tým, že poskytuje spravodlivé vzdelávacie príležitosti.

**Znižovanie rozdielov vo vzdelávaní:** Znevýhodnené skupiny často čelia prekážkam, ako sú jazykové bariéry, poruchy učenia alebo nedostatok zdrojov. Ľahko zrozumiteľné učebné osnovy môžu pomôcť znížiť tieto rozdiely tým, že sa učenie stane prístupnejším a inkluzívnejším.

**Zvyšovanie angažovanosti a účasti:** Ak sú učebné osnovy zrozumiteľné, je pravdepodobnejšie, že sa účastníci budú venovať učebnej látke a aktívne sa zúčastňovať na vyučovaní. To vedie k lepším študijným výsledkom a pomáha predchádzať predčasnému ukončeniu štúdia v znevýhodnených skupinách.

**Zvyšovanie sebadôvery a sebestačnosti:** Zložité alebo nejasné učebné osnovy môžu viesť k pocitom frustrácie a neschopnosti, najmä u študentov zo znevýhodneného prostredia. Na druhej strane, ľahko pochopiteľné učebné osnovy zvyšujú sebadôveru a sebestačnosť študentov, čo im umožňuje dosiahnuť akademický úspech.

**Podpora celoživotného vzdelávania:** Ľahko zrozumiteľný učebný plán podporuje lásku k učeniu a povzbudzuje účastníkov k ďalšiemu vzdelávaniu. To je obzvlášť dôležité pre znevýhodnené skupiny, pretože vzdelanie môže byť cestou k sociálnej mobilite a ekonomickým príležitostiam.

**Zvyšovanie inkluzívnosti a rozmanitosti:** Ľahko zrozumiteľné učebné osnovy sú prispôsobené rôznym štýlom učenia, zázemiu a schopnostiam. Podporuje jedinečné silné stránky a talenty všetkých študentov, čím podporuje kultúru inkluzívnosti a rozmanitosti v triede.

**Príprava študentov na úspech:** Cieľom vzdelávania je v konečnom dôsledku pripraviť účastníkov/študentov na úspech v reálnom svete. Učebné osnovy, ktoré sú ľahko pochopiteľné, vybavujú znevýhodnených študentov vedomosťami, zručnosťami a sebadôverou, ktoré potrebujú na prekonanie problémov a dosiahnutie svojich cieľov.

**Zhrnutie:** učebné osnovy, ktoré sú ľahko zrozumiteľné pre znevýhodnené skupiny, sú nevyhnutné na podporu spravodlivosti vo vzdelávaní, podporu angažovanosti a účasti, posilnenie sebadôvery a sebastačnosti a prípravu účastníkov na úspech vo vzdelávaní dospelých a v ďalšom vzdelávaní.

#### 4.2. Urobte zo spracovania obsahu dobrý zážitok!

E-learning sám o sebe prináša množstvo výhod, pretože sa môžeme učiť kdekoľvek a kedykoľvek chceme. Dbali sme aj na to, aby boli texty čitateľné, farby jednotné, videá konzumovateľné a zrozumiteľné. Ak to zhrnieme, mali by ste mať zo spracovania obsahu dobrý zážitok.

Táto otázka je dnes predmetom mnohých diskusií na celom svete, pričom možno čoraz častejšie pozorovať, že porovnania a štúdie, ktoré majú porovnávať tradičné vzdelávanie a e-learning, sa čoraz viac prikláňajú na stranu e-learningu.

#### **Výhody:**

- Znížia sa dodatočné a administratívne náklady spojené so vzdelávaním a odbornou prípravou, odborná príprava sa stane efektívnejšou a úspešnejšou, pretože sa bude môcť lepšie prispôbiť individuálnej metóde vzdelávania, potrebám odbornej prípravy a prenos vedomostí sa stane individuálnejším,
- Prenos znalostí sa zrýchľuje,
- Globálny prístup k poznatkom (v čase a priestore),
- Vzdelávací obsah sa dá neustále rozširovať a ľahko aktualizovať,



- Proces učenia sa dá sledovať a získané vedomosti sa dajú evidovať,
- V učení môžete pokračovať kdekoľvek, kedykoľvek a vlastným tempom,
- Elektronické vzdelávanie a súvisiace služby sú súčasťou podnikovej kultúry a pôsobia ako motivačný faktor,
- Učiaci sa sú viac motivovaní, pretože majú pocit, že majú kontrolu nad svojím profesionálnym rozvojom prostredníctvom samoobslužnej platformy.

#### **Nevýhody:**

- Školenie je viac neosobné,
- To sťažuje interakciu medzi učiacimi sa, ktorá má obzvlášť veľkú úlohu vo vzdelávaní dospelých,
- Medzi účastníkmi neexistujú žiadne sociálne vzťahy a neformálna komunikácia,
- Niektorí vedúci predstavitelia, skupiny alebo jednotlivci sa môžu stretnúť so silným odporom, ktorý je potrebné riešiť,
- Účastníci si budú musieť osvojiť kultúru samoštúdia.

#### 4.3. Význam spätnej väzby na vedomosti účastníka, kontrolné otázky

Na konci modulov by malo byť účastníkom jasné, koľko vedomostí získali počas procesu učenia. Kontrolné otázky sú zaradené na konci vzdelávacieho procesu, keďže moduly je možné spracovať aj samostatne.

Na konci každého modulu sme zaradili časť "Otestujte sa - odpovedzte na nasledujúce otázky!", ktorá pozostáva z 5 otázok s výberom jednej správnej odpovede. Účastníci si tak môžu ľahko overiť úroveň svojich vedomostí.

Kontrolné otázky zohrávajú v učebnom pláne kľúčovú úlohu z niekoľkých dôvodov:

**Hodnotenie porozumenia:** Kontrolné otázky pomáhajú pedagógom posúdiť, či účastníci rozumejú kľúčovým pojmom a materiálom, ktoré sú súčasťou učebných osnov. Kladením cielených otázok môžu pedagógovia posúdiť, či účastníci pochopili základné princípy a sú schopní ich aplikovať.

**Spätná väzba pre učenie:** Kontrolné otázky poskytujú okamžitú spätnú väzbu účastníkom aj pedagógom. Účastníci môžu posúdiť svoje vlastné porozumenie a určiť oblasti, ktoré by mohli potrebovať ďalšie štúdium alebo objasnenie. Pedagógovia môžu využiť odpovede účastníkov na prispôsobenie svojich vyučovacích stratégií a riešenie prípadných nesprávnych chápaní alebo nedostatkov v porozumení.

**Uchovávanie a zapamätanie:** Kontrolné otázky posilňujú učenie a pomáhajú lepšie si zapamätať a vybaviť informácie. Preskúmaním a zodpovedaním otázok súvisiacich s materiálom si účastníci upevňujú svoje vedomosti a posilňujú pamäť na kľúčové pojmy.

**Aktívne zapojenie:** Kontrolné otázky podporujú aktívne zapojenie do učebných osnov tým, že podnecujú účastníkov ku kritickému mysleniu a uplatňovaniu svojich vedomostí. Namiesto pasívneho prijímania informácií sú účastníci vyzvaní, aby analyzovali, hodnotili a syntetizovali to, čo sa naučili.

**Podpora účasti:** Kontrolné otázky vytvárajú príležitosti pre všetkých účastníkov, aby sa zapojili do diskusií a aktivít. Kladením jasných a prístupných otázok môžu pedagógovia zabezpečiť, aby sa aj nesmelí alebo menej sebavedomí účastníci cítili pohodlne pri zdieľaní svojich myšlienok a nápadov.

**Diferenciácia výučby:** Kontrolné otázky umožňujú pedagógom diferencovať výučbu na základe individuálnych potrieb a schopností účastníkov. Úpravou zložitosti alebo formátu otázok môžu pedagógovia poskytnúť primeranú úroveň náročnosti a podpory rôznym účastníkom.

Kontrolné otázky sú v učebnom pláne dôležité, pretože hodnotia porozumenie, poskytujú spätnú väzbu pre učenie, zlepšujú uchovávanie a zapamätanie, podporujú aktívnu účasť, povzbudzujú k účasti, uľahčujú diferenciáciu výučby.

#### 4.4. Štruktúrovanie obsahu

Účastníci musia byť schopní vidieť celý obraz a zaradiť do neho obsahové jednotky, o ktorých sa budú učiť. Zabezpečili sme to zaradením obsahu a použitím rovnakej štruktúry vo všetkých moduloch.

Musíme byť schopní aspoň čiastočne sa prispôbiť vzdelávaciemu prostrediu, ktoré si vynútil rýchly svet. Treba si uvedomiť, že nie všetci účastníci môžu nevyhnutne stráviť väčší čas štúdiom súčasne, pretože ich počas sústredenia môže čokoľvek ľahko rozptýliť. Z tohto dôvodu má zmysel plánovať a štruktúrovať obsah tak, aby sa učiaci sa mohol počas cestovania posúvať ďalej aj v priebehu 5 - 10 minút. Videá sprevádzajúce moduly boli tiež navrhnuté tak, aby boli prístupné a ľahko konzumovateľné (3 - 3,5 minúty).

#### 4.4.1. Čo znamená tento skript?

Zhrnutie obsahu modulu, ktoré obsahuje základné prvky. Je to ako výťah.

*Príklad z modulu 3:*

#### **Modul 3. Ako spravovať svoje financie, skript**

Časovanie	Text
0:11 – 00:48	<p><i>Dôležitým aspektom <b>využívania finančných služieb</b> je mať presné a aktuálne informácie o vlastnej finančnej situácii a nástrojoch, ktoré ponúka finančný trh. Finančné služby na trhu zahŕňajú sporiace a investičné účty, rôzne úvery, kreditné karty a poistenia. Porovnaním týchto produktov môžete nájsť tie, ktoré najlepšie vyhovujú vašim potrebám.</i></p> <p><i><b>Efektívne riadenie financií</b> zahŕňa množstvo stratégií a techník, ktoré vám pomôžu udržať svoje financie pod kontrolou.</i></p> <p><i>Ďalej uvádzame niektoré kľúčové stratégie efektívneho riadenia financií:</i></p>
00:50- 1:01	<p><i><b>Vytvárajte si úspory!</b> Finanční analytici odporúčajú mať minimálne 6-mesačné úspory, aby ste mohli robiť pokojné a premyslené rozhodnutia v situácii, kedy by ste museli preplánovať svoju životnú situáciu.</i></p>
1:02- 1:30	<p><i><b>Ak máte úspory, mali by ste myslieť aj na investovanie!</b> Oplatí sa investovať dlhodobo, na 5-7 rokov. <b>Pri investovaní je dôležitá diverzifikácia a rozloženie rizík, čiže by ste nemali investovať svoje peniaze do jedného produktu.</b></i></p> <p><i><b>Ponúkame vám niekoľko návrhov:</b> rôzne meny, nehnuteľnosti, pôda, zlato, akcie, dlhopisy, investovanie do seba (t. j. vzdelávanie).</i></p>

1:31- 1:44	<b><i>Efektívne riadenie dlhu je tiež dôležité pre udržanie finančného zdravia.</i></b> <i>Znamená to čo najrýchlejšie splatenie dlhov s vysokými úrokmi, vyhýbanie sa zbytočným dlhom a zodpovedné využívanie pôžičiek.</i>
1:45- 1:57	<b><i>Sledovanie a analýza svojich výdavkových návykov vám môže pomôcť identifikovať oblasti, v ktorých by ste mohli ušetriť peniaze. Rozpočet vám ukáže, na čo míňate príliš veľa peňazí a ktoré výdavky by ste mohli znížiť.</i></b>
1:58- 2:28	<b><i>Pre prípad neočakávaných výdavkov je najlepšie založiť si núdzový fond, uzatvoriť poistenie alebo si vytvoriť plán, ako budete riešiť nepredvídané výdavky.</i></b> <i>Efektívne spravovanie financií vo všeobecnosti znamená kombináciu stratégií a techník, ktoré vám pomôžu udržať svoje financie pod kontrolou. Vypracovaním a dodržiavaním pevného finančného plánu si môžete vybudovať bezpečnú budúcnosť a užívať si pokojný každodenný život!</i>

Videá dopĺňajú obsah jednotlivých modulov, podporujú získané vedomosti. Význam krátkych videí pripravených partnermi v učebnom pláne je daný viacerými faktormi a pre účastníkov majú niekoľko výhod:

**Podpora vizuálneho učenia:** Videá podporujú účastníkov, ktorí ľahšie pochopia materiál a zapamätajú si informácie, ak ich vidia a počujú.

**Zvyšovanie povedomia:** V mnohých prípadoch môžu byť krátke videá zábavnejšie a pútavejšie ako tradičné učebné materiály. Tie môžu pomôcť udržať pozornosť a záujem učiacich sa.

**Ukážky a príklady:** Videá pomáhajú demonštrovať koncepty alebo procesy na príkladoch zo života, ktoré by bolo ťažšie vysvetliť slovami.

**Podpora multimediálneho vzdelávania:** Krátke videá pomáhajú účastníkom lepšie pochopiť obsah tým, že zapájajú rôzne zmysly. Vďaka kombinácii zvuku, vizuálnych prvkov a textu poskytujú videá multimediálny zážitok.

**Podpora účasti žiakov:** Videá možno kombinovať s interaktívnymi prvkami, ako sú kvízy alebo otázky, aby sa zvýšila aktívna účasť učiacich sa na procese učenia.

**Rýchly a efektívny prenos informácií:** Krátke videá sprostredkujú informácie rýchlo a efektívne a dokonale sa prispôbujú dĺžke pozornosti a vzdelávacím potrebám účastníkom.

Používání krátkých videí jako učebního nástroje ve vzdělávání zlepšuje porozumění, paměť a motivaci učících se, čím podporuje efektivnější výsledky vzdělávání.

Tvorba scénářů a videí podporila i profesionální rozvoj partnerů, protože ne všichni měli předcházející vědomosti o tom, jak vytvořit zajímavé video, které by podporilo učební materiál.

#### 4.4.2. Spůsob přípravy videí

Manažer pracovního balíku vytvořil šablónu pro úvodní a závěrečné videa vrátane povinných prvků publicity:

-logá

-název a číslo projektu

-hudba na pozadí



## Udržitelný život v 21. století

**Promoting Social Inclusion of Disadvantaged and Vulnerable Groups**

**PROSID**

2021-1-TR01-KA220-ADU-000035258

Partneri vložili do pripraveného videa úvodné video, hudbu a potom tureckú / nemeckú / maďarskú / anglickú / slovenskú zvukovú nahrávku. Dĺžka zvukových nahrávok sa uskutočnila podľa časového rozvrhu uvedeného v scenároch. Záverečné video a hudba boli pridané na záver.

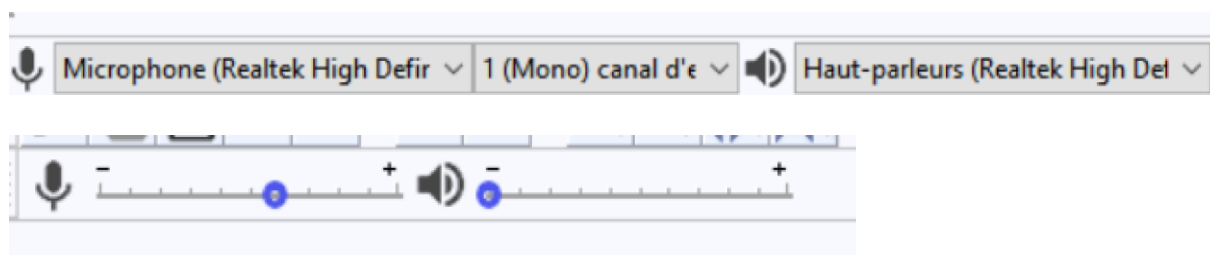
#### 4.4.3. Ako nahrávať zvuk pomocou audacity?

Nástroje: Dobrý externý mikrofón

Softvér: audacity (zadarmo). Na stiahnutie: <https://www.audacityteam.org/download/>

##### 1. Príprava:

- a. Pripojte mikrofón k počítaču. V softvéri vyberte externý mikrofón (predvolene je to mikrofón počítača).
- b. Vyberte si slúchadlá s vysokou hlasitosťou
- c. Vyberte "mono" ako kanál
- d. Úroveň zvuku pre mikrofón musí byť v strede a úroveň hlasu minimálna (aby sa zabránilo šumom).

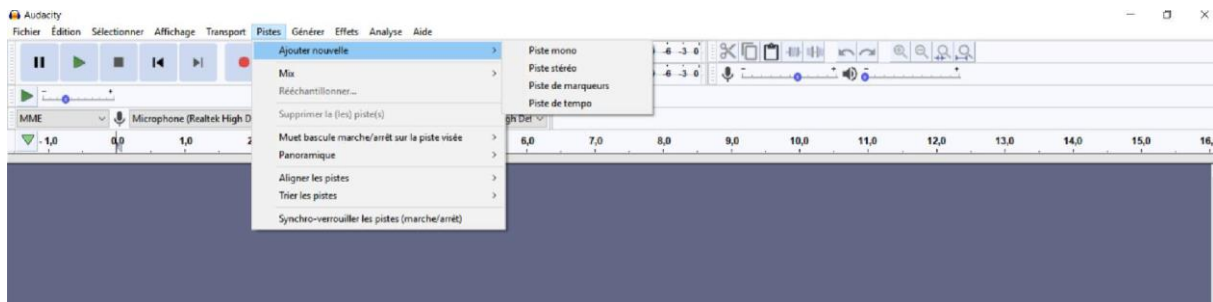


- e. Vytlačte skript alebo (ak je to možné) použite dve obrazovky (jednu so skriptom a druhú na manipuláciu so softvérom). Pred vykonaním záznamu si ho prečítajte nahlas a vykonajte potrebné úpravy. Počas nahrávania si ho prečítajte a neimprovizujte.
- f. Snažte sa, aby bol mikrofón opretý o stôl a stabilný, musíte byť vždy pred mikrofónom a blízko neho (približne 20-25 cm od neho).

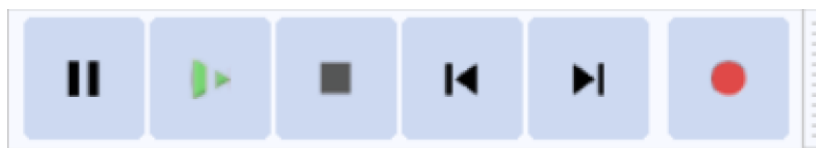
g. Pred nahrávaním vykonajte testy na kontrolu kvality zvuku. Krivka zvuku musí byť stabilná a v strede (ak je veľmi vysoká alebo veľmi nízka, kvalita zvuku nebude dobrá), preto sa snažte svoj hlas tomu prispôbiť.

## 2. Začiatok:

### a. Pridanie mono stopy nahrávania

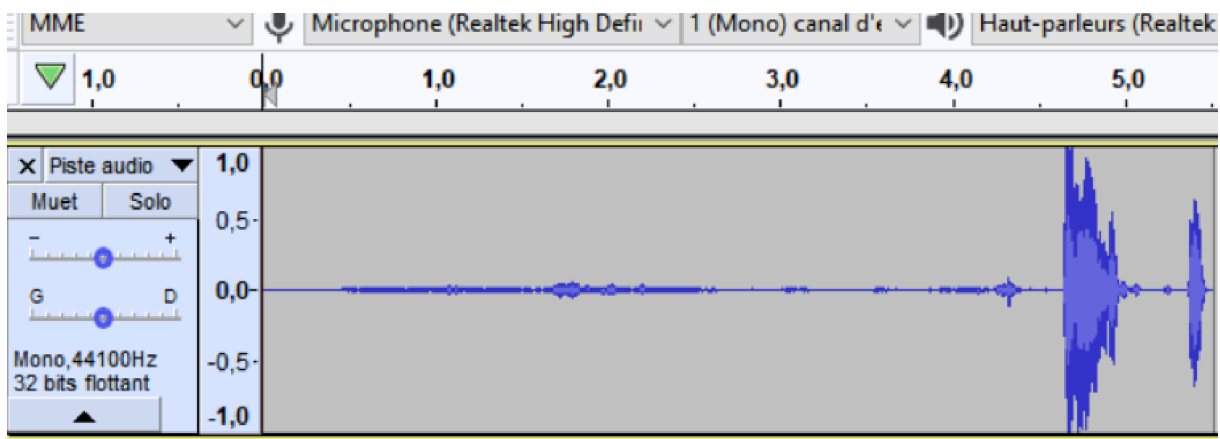


b. Pomocou tlačidiel nahrávajte. Pozor: nahrávanie spustíte kliknutím na červené tlačidlo (nie na tlačidlo prehrávania). Na spustenie a zastavenie môžete použiť aj "medzerník dole". Tlačidlo prehrávania slúži na počúvanie záznamu.



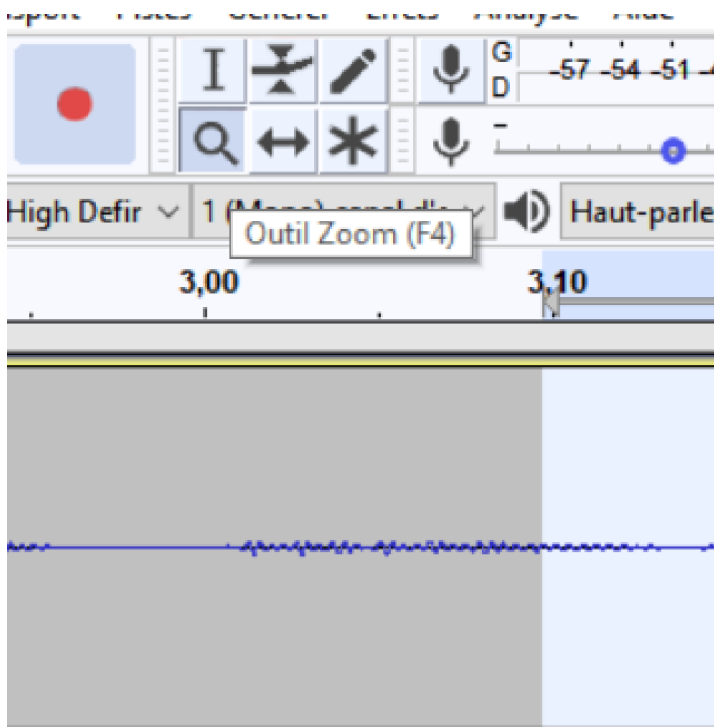
c. Nahrávanie nepreerušujte, ak máte chybu, prestaňte hovoriť a nechajte 5 sekúnd ticho, potom pokračujte v nahrávaní. Nesprávnu časť môžete neskôr vymazať.

d. Krivka dokonalého zvuku musí byť medzi -0,5 a 0,5. Snažte sa vyhnúť veľkým odchýlkam, pretože to znamená, že kvalita zvuku nebude dobrá. Napríklad na obrázku nižšie je zvuk počas prvých sekúnd nedostatočne vysoký a v druhej sekunde príliš vysoký 4,5.



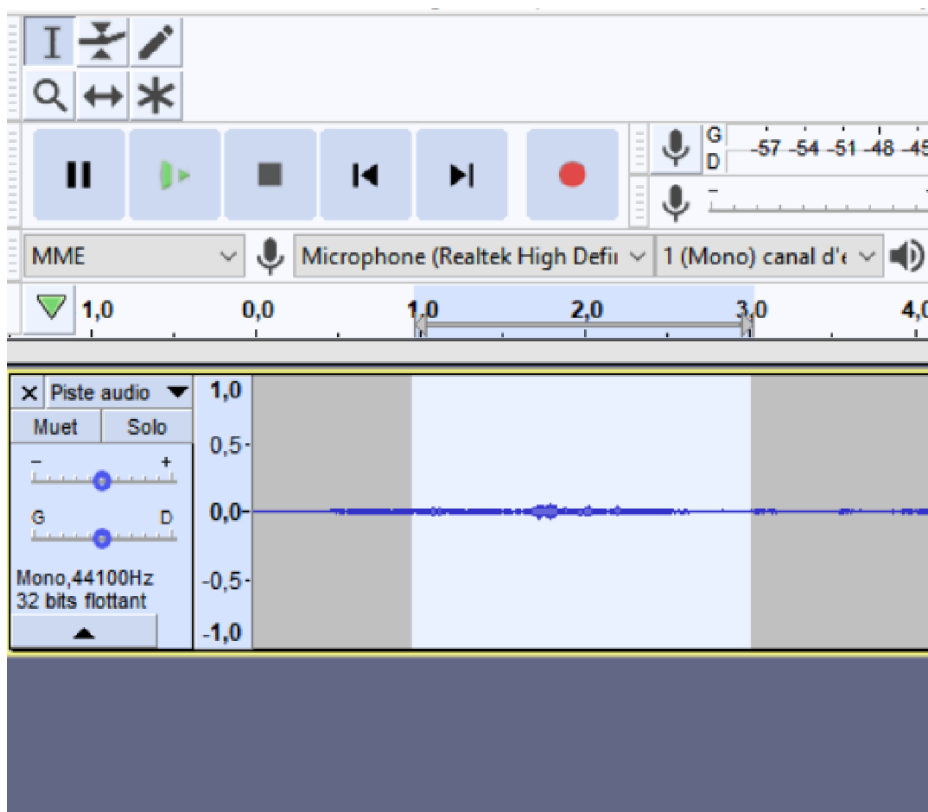
3. Po dokončení nahrávání je čas na "vyčištění" některých částí:

a. Na zvětšení částí a ulehčení manipulace s nimi můžete použít nástroj na zvětšení.



b. Ak chcete niektoré časti vystrihnúť, musíte ich vybrať pomocou tlačidla "I" alebo jednoducho kliknúť do zvukovej stopy a vybrať časť, ktorú chcete odstrániť alebo upraviť. Ak ich chcete odstrániť: Po výbere časti môžete kliknúť na tlačidlo potlačenia.



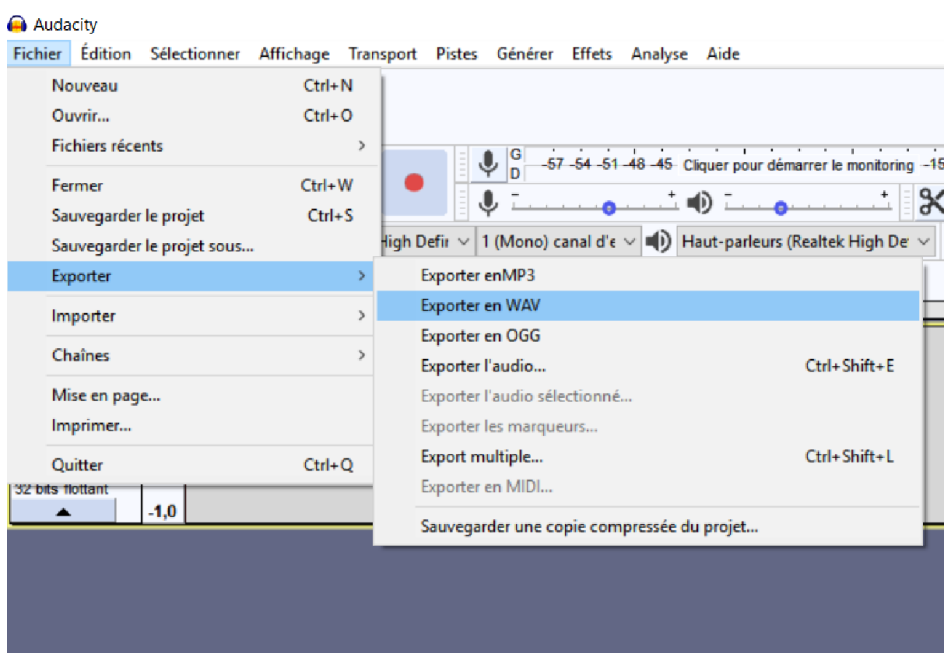


c. Ak má zvuková krivka silný vrchol, môžete ho znížiť pomocou efektov/ceruzky (ale je to pomalá práca).

d. Ak chcete v niektorej časti zvýšiť alebo znížiť hlasitosť, použite efekt /zosilnenie

#### 4. Uloženie finálneho súboru:

a. Kliknite na súbor / Export a vyberte možnosť "exportovať do WAV".



5. Tip: Snažte sa nahrávať zvuk čo najsprávnejšie, nemali by ste robiť veľa "čistých" manipulácií.

#### 4.5. Poskytnúť účastníkovi čo najviac vedomostí

Pri spracovaní obsahu sme kládli veľký dôraz na to, aby sme pokryli čo najväčší súbor informácií pre daný modul. Kvôli výberu je každý modul ukončený zoznamom ďalšej odporúčanej literatúry.

*Príklad z modulu 4:*

##### *Literatúra*

*American Travel Association. (2018). chrome-*

*extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ustravel.org/sites/default/files/media\_root/document/2018\_Research\_State%20of%20American%20Vacation%202018.pdf*

*Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. Journal of Happiness Studies, 20, 2211-2226.*

*Baruffati, A. (2023). Work-life balance statistics 2023: The big picture. Gitnux.*

*<https://blog.gitnux.com/work-life-balance-statistics/>*

*Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. Social epidemiology, 1(6), 137-173.*

*Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230-241.*

*Dünya Sağlık Örgütü. (2020). Healthy diet. [https://www.who.int/news-room/fact-](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=A%20healthy%20diet%20includes%20the,cassava%20and%20other%20starchy%20roots)*

*[sheets/detail/healthy-](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=A%20healthy%20diet%20includes%20the,cassava%20and%20other%20starchy%20roots)*

*[diet#:~:text=A%20healthy%20diet%20includes%20the,cassava%20and%20other%20starchy%20roots\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=A%20healthy%20diet%20includes%20the,cassava%20and%20other%20starchy%20roots)*

- Dünya Sağlık Örgütü. (2021). Long working hours increasing deaths from heart disease and stroke. <https://www.who.int/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*(1), 35-43.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine, 7*(7), e1000316.
- Jaehne, A., Loessl, B., Bárkai, Z., Riemann, D., & Hornyak, M. (2009). Effects of nicotine on sleep during consumption, withdrawal and replacement therapy. *Sleep Medicine Reviews, 13*(5), 363-377.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*(3), 141-169.
- Lunau, T., Bambra, C., Eikemo, T. A., van Der Wel, K. A., & Dragano, N. (2014). A balancing act? Work–life balance, health and well-being in European welfare states. *The European Journal of Public Health, 24*(3), 422-427.
- Memorial Medical Editorial Board. (2022). Sağlıklı bir yıl için bu testleri yaptırmayı ihmal etmeyin. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/saglikli-bir-yil-icin-bu-testleri-yaptirmayi-ihmal-etmeyin>
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology, 6*(1), 55-66
- Parkan, Ş. (2020). Bu 10 test sağlığınız için önemli. *Acıbadem Hayat*. <https://www.acibadem.com.tr/hayat/bu-10-test-sagliginiz-icin-onemli/>
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist, 22*(1), 30-37.
- Ross, K. M., Kane, H. S., Guardino, C. ve Schetter, C. D. (2020). Parental attachment anxiety: Associations with allostatic load in mothers of 1-year-olds. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(3), 717-737.

## 4.6. Vytvorenie komunikačného média, E-learningovej platformy

### **Platforma elektronického vzdelávania**

Cieľom tejto časti je pomôcť účastníkom, aby sa cítili ako doma s fungovaním elektronickej platformy. Platforma PROSID pomôže zlepšiť online znalosti.

**Adresa platformy elektronického vzdelávania:** <https://prosidpro.com/>

### **Technické podmienky**

E-platforma PROSID je ľahko dostupná pre každého. Platforma je webová, a preto je prístupná odkiaľkoľvek na svete. Vďaka predvolenému rozhraniu kompatibilnému s mobilnými zariadeniami a kompatibilitu s rôznymi prehliadačmi je obsah platformy ľahko dostupný a konzistentný v rôznych webových prehliadačoch a zariadeniach.

V snahe zabezpečiť bezpečnosť údajov a súkromie používateľov sa neustále aktualizujú a implementujú bezpečnostné kontroly do procesov vývoja platformy a softvéru s cieľom chrániť pred neoprávneným prístupom, stratou údajov a ich zneužitím. Platformu je možné jednoducho nasadiť na súkromný zabezpečený cloud alebo server pre úplnú kontrolu.

### **Registrácia používateľov**

Ak chcete získať prístup ku kurzu, musíte sa na chvíľu zaregistrovať. Veľké tlačidlo v pravom hornom rohu webovej stránky označuje " registráciu" na platformu.

Registráciu môžete vykonať jednoducho zadaním svojho mena, e-mailu a hesla. Ak zabudnete svoje prihlasovacie údaje, neznepokojujte sa! K prihlasovacím údajom sa ľahko dostanete obnovením údajov o hesle.

## Platforma

E-learningová platforma pozostáva z modulov, ktoré môžu návštevníci využiť na osobný rozvoj. Moduly obsahujú širokú škálu tém, ktoré by sa mohli uplatniť v každodennom živote. K dispozícii sú písomné zdroje a informatívne videá podporujúce obsah tém.

Po prihlásení na vstupnej stránke platformy si môžu účastníci vybrať jazyk, ktorým hovoria: angličtina, turečtina, nemčina, maďarčina, slovenčina.

### 4.7. Posúdenie, či sme dosiahli naše ciele

Častou chybou je, že sa nevyhodnocuje účinnosť vzdelávacieho kurzu alebo sa nepýtajú účastníkov na ich názor, čo je povinnou súčasťou dlhodobej stratégie vzdelávania. Takto si zabezpečíme možnosť korigovať a zlepšovať obsah.

Ak vznikne potreba úpravy, partneri preskúmajú a upravujú navrhované časti v súlade s harmonogramom vypracovaným v rámci formulára žiadosti. Pri vývoji akéhokoľvek učebného materiálu je veľmi dôležité zahrnúť skúšobnú fázu a realizovať prípadné úpravy na zabezpečenie kvality.

## 5. Pedagogické materiály

Moduly sú nezávislé, aby sa účastníci mohli zamerať na témy, ktoré ich zaujímajú. Obsah je navrhnutý tak, aby sa dal používať individuálne, v e-learningových kurzoch alebo zmiešanom vzdelávaní, ako aj v rámci osobnej odbornej prípravy.

Každý modul obsahuje 1 video a textové súbory a cvičenia súvisiace s témami.

### 5.1. Textové súbory

Partnerstvo spracovalo učebné materiály v textových súboroch, v ktorých sa poskytuje väčšina informácií. Textové súbory obsahujú aj kvízové otázky.

Partneri pripravili textové súbory v štandardizovanej štruktúre a usporiadaní, vo formáte word, v rozsahu 15 strán.

V prípade potreby sa venovala veľká pozornosť ilustrovaniu obsahu na vhodných príkladoch.

*Príklad z modulu 5:*

*Šablóna životopisu s príkladmi*

*Najnovší typ životopisu.*

### **CV Životopis**

<i>Meno: XY</i>	<b><i>Kto som?</i></b> <i>Som motivovaná pekárka s 10-ročnou praxou. Po ukončení štúdia som sa snažila ďalej rozvíjať svoje vedomosti absolvovaním niekoľkých kratších praktických kurzov vo voľnom čase. Naučil som sa receptúry a spôsob prípravy talianskeho, maďarského a francúzskeho pečiva. Zaujímam sa aj o nové, zdraviu prospešné pečivo. Mojmým mottom je, že dobré pečivo prináša do domovov šťastie.</i>
<i>Profesia: pekár</i>	
<i>Kontakt</i>	
<i>Adesa:</i>	
<i>Telefón:</i>	
<i>E-mail:</i>	
<b><i>Zručnosti</i></b>	<b><i>Priebeh zamestnani</i></b>
<i>- dôveryhodný</i>	<i>2020- 2023: La Trattoria Bakery, Budapest, Kosztolányi tér 5.</i>
<i>- rýchly</i>	<i>Reference: Mr. Ervin Nagy, 003670 531 3456</i>
<i>- flexibilný</i>	<i>2015-2020:</i>

- záujem o nové recepty - k dispozícii - schopný pracovať samostatne - dobrý tímový pracovník	2013-2015:
	Vzdelanie
	2013:
	2012: Odborné vzdelávanie, Budapešť, OMI képzőintézet, Petőfi u. 3, príprava v Talianskej pekárni
	2008-2012: Stredná odborná škola, Miskolc, Nagy L. út 32, baker

### ***Vzor motivačného listu***

#### ***Príjemca:***

*Minta Anna*

*HR Oddelenie*

*Bluebird International Zrt.*

#### ***Odosielateľ:***

*Teszt Elek*

*+36 70 123 4567*

*teszt.elek@teszt.hu*

*Dátum: Budapešť, 14.02.2023.*

*Názov pracovnej pozície: PHP vývojár*

*Milá Minta Anna!*

*Chcel by som sa uchádzať o vami inzerovanú pozíciu PHP vývojára v tíme Bluebird IT Solutions.*

*Mám viac ako 5 rokov skúseností ako vývojár PHP. Vo svojich predchádzajúcich projektoch som používal rámce Laravel a Yii a pozícia vývojára, ktorú ste inzerovali, vo mne vzbudila mimoriadny záujem, pretože prácou pre vašu spoločnosť by som mohol využiť svoje zručnosti v oblasti Laravelu aj správy databáz MySQL.*

*O Bluebird som sa zaujímal na internete aj medzi svojimi priateľmi. Oba zdroje vyzdvihovali profesionalitu a rodinnú atmosféru, ako aj možnosť neustáleho odborného rozvoja s osobitným dôrazom. Vašu spoločnosť mi odporučilo mnoho ľudí a mám pocit, že Bluebird je pre mňa to pravé miesto.*

*Profesionálny rozvoj a možnosť byť súčasťou podporného, súdržného a hodnoty vytvárajúceho tímu sú pre mňa najdôležitejšie. Myslím si, že moje predchádzajúce skúsenosti a znalosti by boli pre spoločnosť Bluebird a vývojový tím prínosom, a tiež pevne dúfam, že by som našiel svoje miesto v známej a silnej profesionálnej atmosfére, ktorú ste vytvorili, a že by som mohol svojimi vedomosťami ďalej posilniť tím spoločnosti Bluebird.*

*Teším sa na Vašu čestnú odpoveď, s pozdravom:*

*Teszt Elek*

## 5.2. Videá

Východiskovým bodom každého videa je scenár. Práca na písaní bola rozdelená medzi všetkých partnerov projektu. Rozhodli sme sa, že video by nemalo trvať dlhšie ako 3 alebo 3,5 minúty. Na tento účel musia mať scenáre maximálne jednu stranu, teda približne 500 slov. Autori scenárov boli požiadaní, aby nekopírovali a nevkladali z internetu a aby boli pri písaní naozaj dôrazní, aby bolo ich vyjadrovanie súhrnné a stručné.

Videá sprostredkujú účastníkom užitočné informácie, ktoré sa striktné týkajú obsahu modulu. Vizuálnu podobu videí vytvorili partneri na základe nimi vypracovaných scenárov. Partneri pripravili zvukový súbor vo svojom národnom jazyku a vložili ho pod vizuálny materiál.

## 5.3. Prezentácie PPT

S cieľom zabezpečiť efektívne získavanie vedomostí partneri vypracovali aj PPT prezentácie s obsahom každého modulu. Cieľom bolo klásť väčší dôraz na vizuálne podnety, preto boli informácie ilustrované farebnými schémami.



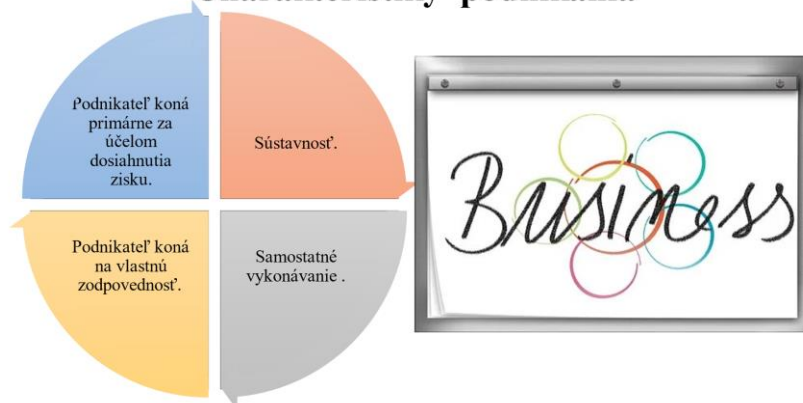


## Ako si v budúcnosti založiť vlastné podnikanie

Promoting Social Inclusion of Disadvantaged and Vulnerable Groups

2021-1-TR01-KA220-ADU-000035258

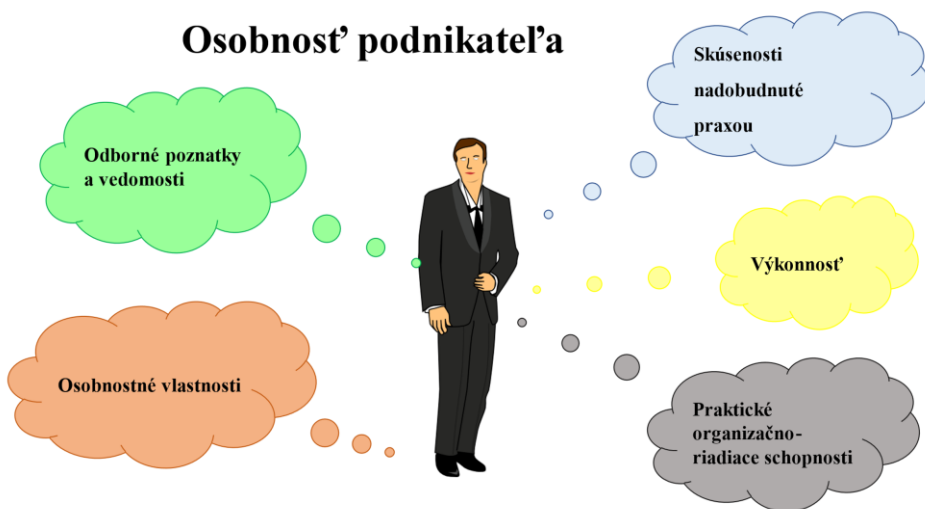
### Charakteristiky podnikania



### Pred začatím podnikania si ujasnite svoju motiváciu a víziu



## Podnikateľská kompetencia – kompetencia 21. storočia (Driessen, Zwart, 2006)



## Najdôležitejšie kroky pred založením podnikania

### Nájsť podnikateľský nápad

Pouvažujte nad tým, aké schopnosti a zručnosti už máte a v čom si myslíte, že ste dobrý.

Môžete samozrejme nájsť nápad aj mimo vašej profesijnej oblasti či oblasti vašich odborných skúseností. V takom prípade sa môžete poradiť s odborníkmi v danej oblasti a nadviazať s nimi spoluprácu.

Vyžiadajte si aj názor skúsených odborníkov.



## The PROSID Project

Project-number: 2021-1-TR01-KA220-ADU-000035258

Duration: 02/2022 – 02/2024

PROSID stands for „Promoting Social Inclusion of Disadvantaged and Vulnerable Groups“.

### Coordinator:

- Necmettin Erbakan University, Konya/Türkiye

### Partners:

- Düzce University, Düzce/Türkiye
- Dezavantajlı Grupları Anlama ve Sosyal Destek Derneği (DEGDER) , Ankara/Türkiye
- Spolupracou pre lepsiu buducnost, Veľký Meder/Slovakia
- Human Profess Kozhasznu Nonprofit Korlatolt Felelossegu Tarsasag, Vas/Hungary
- EureCons Förderagentur GmbH, Bayern/Germany



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Partneri venovali veľkú pozornosť tomu, aby boli v týchto dokumentoch jasne uvedené aj prvky publicity:

- názov projektu, číslo, trvanie
- logá
- partneri
- zrieknutie sa zodpovednosti

### 5.4. Cvičenia

Účastníci budú mať k dispozícii praktické cvičenia, ktoré im pomôžu osvojiť si materiál do väčšej hĺbky.

*Príklad z modulu 5:*

## Aktivita č. 5

### MODUL 5

### Zdravý životný štýl a rovnováha medzi pracovným a súkromným životom

#### Názov aktivity

Cvičenie pozornosti a dýchania

#### Pedagogický cieľ

Pochopenie konceptu všímavosti

#### Cieľová skupina

Znevýhodnené alebo zraniteľné skupiny

#### Trvanie (v minútach)

30 minút

#### Prostredie

Trieda

#### Veľkosť skupiny

5-10 účastníkov

#### Metóda

Individuálne cvičenie

#### Nástroje

-

#### Opis činnosti

Pozitívny vplyv každodenného cvičenia všímavosti a dýchania na zdravotný stav je dobre známy. Cieľom je aplikovať cvičenia všímavosti a dýchania pre účastníkov. Pomocou takýchto cvičení všímavosti sa má dosiahnuť, aby sa ľudia mohli sústrediť na prítomný okamih tým, že si budú uvedomovať päť zmyslov.

#### Text pokynov pre účastníkov

1. Rozhliadnite sa okolo seba a sústredte sa na päť vecí, ktoré vidíte. Tieto veci, ktoré si vyberiete, môžu byť detaily, na ktoré sa bežne pozorne nepozeráte.
2. Zamerajte sa na štyri veci, ktoré môžete cítiť okolo seba. Môže to byť napríklad štruktúra vášho oblečenia alebo vánok v prostredí.
3. Zamerajte sa na tri veci, ktoré môžete počuť okolo seba. Zvuk, na ktorý sa sústredíte, môže byť štebot vtákov alebo zvuk dopravy z blízkej cesty.
4. Zamerajte sa na dve veci okolo seba, ktoré môžete cítiť. Skúste si uvedomiť vôňu, ktorým bežne nevenujete pozornosť a ktoré sa vám páčia alebo nepáčia. Môže to byť obyčajná vôňa vzduchu alebo jedla pochádzajúceho z okolia.

5. Zamerajte sa na niečo, čo vás bude baviť. Môžete si dať dúšok akéhokoľvek nápoja alebo skúsiť ochutnať vzduch otvorením úst.
6. Sústreďte sa na dychové cvičenie za predpokladu, že sa sústreďte na daný okamih a uvoľníte sa pomocou svojich piatich zmyslov.
7. Posadte sa alebo si ľahnite do pohodlnej polohy.
8. Jednu ruku si položte na hornú časť hrudníka a druhú na brucho.
9. Pomaly a zhlboka sa nadýchnite nosom a vťahujte vzduch do podbruška. Ruka na bruchu by mala byť zdvihnutá, zatiaľ čo ruka na hrudníku zostáva nehybná.
10. Pomaly vydychujte ústami.

### Zhrnutie - Sebareflexia pre účastníkov školenia

1. Čo som sa naučil pri prechádzaní modulom? / Aké poznatky som získal v oblasti všímavosti?
2. Čo si beriem so sebou do svojho života?
3. Aký vplyv má na môj súčasný a budúci spôsob života?
4. Aký krok môžem urobiť zajtra na základe toho, čo som sa naučil/a počas tejto aktivity?

5.5. "Otestujte sa - odpovedzte na nasledujúce otázky!"

Táto časť pozostáva z 5 otázok s výberom odpovede. Účastníci si môžu ľahko overiť úroveň svojich vedomostí.

Príklad z modulu 5 ("Ako vytvoriť životopis, napísať motivačný list") vypracovaného učebného plánu:

#### **1) Aké sú vlastnosti dobrého životopisu?**

a) Je pomerne dlhý.

b) Zamestnávateľia získajú prvý dojem o vás na základe vášho životopisu, preto ho treba aktualizovať, vrátane prípadných prestávok vo vašej kariére.

c) *Veľmi podrobne a vyčerpávajúco.*

d) *Najdôležitejšie je, že obsahuje fotografiu.*

**2) Čo znamená nasledujúce kritérium: Aby to vyzeralo ako z 21. storočia!**

a) *Urobte rozvrhnutie svojho životopisu zaujímavejším pomocou niekoľkých trendových vecí: napríklad QR kód, odkaz na vaše práce.*

b) *Životopis by mal byť napísaný v cudzom jazyku, napríklad v angličtine.*

c) *Vo všetkých prípadoch by ste ju mali predložiť elektronicky manažérovi ľudských zdrojov.*

**3) Je nasledujúce tvrdenie pravdivé alebo nepravdivé?**

*Aj tu platí, že menej je viac. Dobrý motivačný list je krátky. Nikdy nepíšete dlhý román: k životopisu stačí 1-2 odseky textu, list dlhší ako celá strana nie je vôbec potrebný!*

a) *Pravdivé*

b) *Nepravdivé*

**4) Ako motivačný list pomáha uchádzačom o zamestnanie?**

a) *Pochopiť motiváciu uchádzača, prečo by chcel pracovať pre spoločnosť.*

b) *Pochopiť kariérne ciele uchádzača.*

c) *Pochopiť, prečo uchádzač zmenil svoje zamestnanie alebo povolanie.*

d) *Všetky*

**5) Je nasledujúce tvrdenie pravdivé alebo nepravdivé?**

*Používajte kontrolu pravopisu, aby v texte nezostali žiadne chyby! Formátovanie by malo byť prepracované, ľahko čitateľné: nemali by sa vyskytovať dlhé pasáže, text rozdeľujeme, kde je to logické.*

a) *Pravdivé*

b) *Nepravdivé*

**Správne odpovede:1b/2a/3a/4d/5a**

## Odporúčaná literatúra

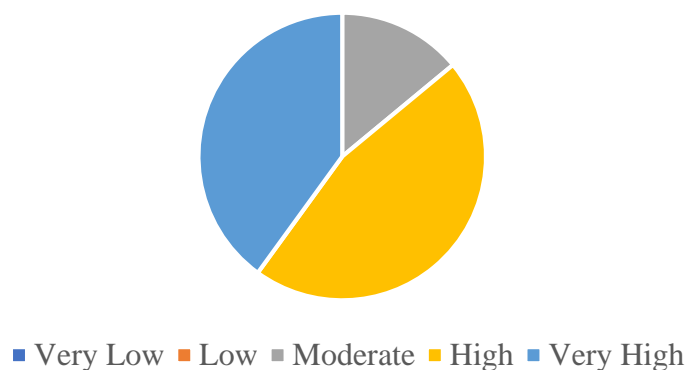
Ak účastník potrebuje viac informácií alebo si chce prehĺbiť svoje vedomosti v určitej oblasti, na konci každého modulu je k dispozícii zbierka literatúry.

## 6. Pilotné testovanie a hodnotenie vzdelávacieho programu

Ako pilotná štúdia bol pripravený formulár prieskumu, ktorý mal získať spätnú väzbu na obsah modulov pripravených v rámci projektu PROSID. Prieskum pozostáva z 9 otázok týkajúcich sa modulov a vzdelávacej platformy. Účastníci boli požiadaní, aby na otázky odpovedali na 5-bodovej škále Likertovho typu (napr. 1 = veľmi nízka, 5 = veľmi vysoká). Prieskumu sa zúčastnilo 60 osôb z Turecka a po 10 osôb z Nemecka, Maďarska a Slovenska. Pri pohľade na mieru odpovedí na otázky prieskumu je možné povedať, že účastníci vo všeobecnosti poskytli pozitívnu spätnú väzbu o moduloch a obsahu vzdelávacej platformy. Percentuálne rozdelenie odpovedí na jednotlivé otázky je nasledovné:

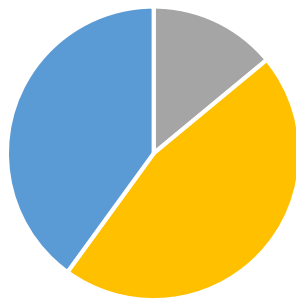
"Vzhľadom na cieľovú skupinu, ako zdal sa vám relevantný obsah modulov?" Na otázku odpovedalo 13 % účastníkov "stredne", 40 % "veľmi" a 47 % "vysoko" (pozri obrázok 1).

Obrázok 1



"Boli tieto moduly vyhovujúce cieľovej skupine?" Na túto otázku odpovedalo 13 % účastníkov "stredne", 27 % "veľmi dobre" a 60 % "dobre" (pozri obrázok 2).

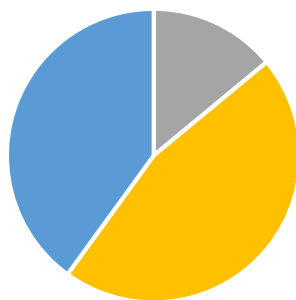
Obrázok 2



■ Very Low ■ Low ■ Moderate ■ High ■ Very High

"Do akej miery považujete moduly za použiteľné pre cieľové skupiny?" Na túto otázku odpovedalo 27 % účastníkov "stredne", 33 % "vysoko" a 40 % "veľmi vysoko" (pozri obrázok 3).

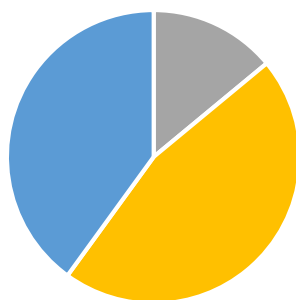
Obrázok 3



■ Very Low ■ Low ■ Moderate ■ High ■ Very High

"Aká je podľa vás miera integrity medzi modulmi vzhľadom na cieľovú skupinu?" Na otázku odpovedalo 20 % účastníkov "stredne vysoká", 27 % odpovedalo "veľmi vysoká" a 53 % odpovedalo "vysoká" (pozri obrázok 4).

Obrázok 4

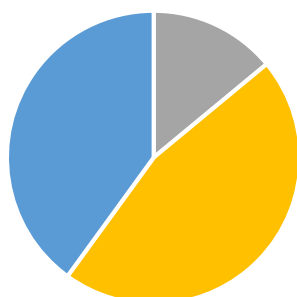


■ Very Low ■ Low ■ Moderate ■ High ■ Very High



"Do akej miery je podľa vás obsah vzdelávacej platformy relevantný pre cieľovú skupinu?" Na túto otázku odpovedalo 14 % účastníkov "stredne", 26 % "veľmi" a 60 % "vysoko" (pozri obrázok 5).

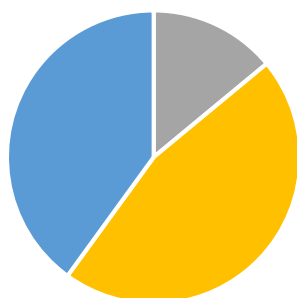
Obrázok 5



■ Very Low ■ Low ■ Moderate ■ High ■ Very High

"Je obsah vzdelávacej platformy vyhovujúci?" Na otázku odpovedalo 7 % účastníkov "stredne", 40 % "vysoko" a 53 % "veľmi vysoko" (pozri obrázok 6).

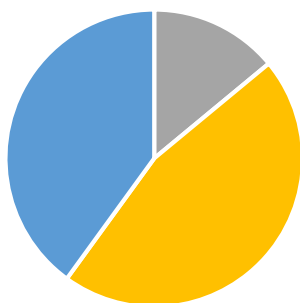
Obrázok 6



■ Very Low ■ Low ■ Moderate ■ High ■ Very High

"Do akej miery je podľa vás obsah vzdelávacej platformy použiteľný?" Na otázku odpovedalo 14 % respondentov "stredne", 40 % "veľmi dobre" a 46 % "dobre" (pozri obrázok 7).

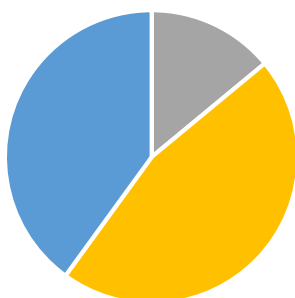
Obrázok 7



■ Very Low ■ Low ■ Moderate ■ High ■ Very High

"Do akej miery je podľa vás obsah vzdelávacej platformy celistvý?" Na otázku odpovedalo 20 % účastníkov "stredne", 33 % "vysoko" a 47 % "veľmi vysoko" (pozri obrázok 8).

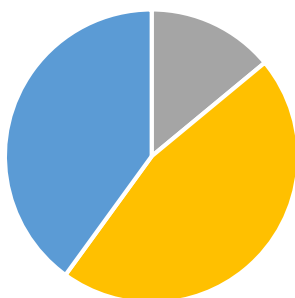
Obrázok 8



■ Very Low ■ Low ■ Moderate ■ High ■ Very High

"Do akej miery si myslíte, že by ste informácie, ktoré by ste mohli získať prostredníctvom tejto platformy, využili v každodennom živote?" Na túto otázku odpovedalo 6 % účastníkov "stredne", 47 % "vysoko" a 47 % "veľmi vysoko" (pozri obrázok 9).

Obrázok 9



■ Very Low ■ Low ■ Moderate ■ High ■ Very High

## 7. Odporúčania

### 7.1. Všeobecné odporúčania

**Podpora marginalizovaných, znevýhodnených a zraniteľných sociálnych skupín je nevyhnutná z viacerých dôvodov:**

**Podpora rovnosti a spravodlivosti:** Marginalizované skupiny často čelia systémovým prekážkam a diskriminácii, ktoré im bránia v prístupe k príležitostiam a zdrojom. Podpora týchto skupín má zásadný význam pre presadzovanie rovnosti a spravodlivosti, pretože zabezpečuje, aby mal každý spravodlivú šancu prosperovať bez ohľadu na svoj pôvod alebo identitu.

**Podpora inkluzívnosti:** Podporou marginalizovaných skupín sa spoločnosť stáva inkluzívnejšou a rozmanitejšou. Prijímanie rozmanitosti posilňuje komunity a podporuje pocit spolupatričnosti všetkých jednotlivcov bez ohľadu na ich rasu, etnický pôvod, pohlavie, zdravotné postihnutie alebo sociálno-ekonomické postavenie.

**Riešenie štrukturálnych nerovností:** Marginalizácia má často korene v štrukturálnych nerovnostiach, ktoré udržiavajú sociálne a ekonomické systémy. Podpora marginalizovaných skupín zahŕňa spochybňovanie týchto systémov a snahu o systémovú zmenu s cieľom vytvoriť spravodlivejšiu a rovnejšiu spoločnosť.

**Posilnenie postavenia jednotlivcov:** Poskytovanie podpory marginalizovaným skupinám umožňuje jednotlivcom obhajovať sa, presadzovať svoje práva a sledovať svoje ciele. Posilnením ich hlasu a poskytnutím príležitostí na vedenie a sebaurčenie sa marginalizovaní jednotlivci môžu stať nositeľmi zmeny vo svojich komunitách.

**Posilnenie sociálnej súdržnosti:** Podpora marginalizovaných skupín podporuje solidaritu a spoluprácu medzi rôznymi členmi spoločnosti. Pomáha budovať mosty medzi rozdielmi a podporuje vzájomné porozumenie, empatiu a rešpekt medzi jednotlivcami z rôznych prostredí.

**Uvoľnenie talentu a potenciálu:** Marginalizované skupiny disponujú bohatstvom talentov, zručností a perspektív, ktoré môžu obohatiť celú spoločnosť. Podporou týchto skupín a

odstraňovaním prekážok, ktoré im bránia v plnej účasti, môže spoločnosť využiť tento nevyužitý potenciál a profitovať z prínosu všetkých svojich členov.

**Prevenia sociálneho vylúčenia:** Marginalizácia často vedie k sociálnemu vylúčeniu, izolácii a odcudzeniu. Poskytovaním podpory a vytváraním inkluzívnych priestorov sa znižuje pravdepodobnosť, že marginalizovaní jednotlivci zažijú sociálne vylúčenie, a zvyšuje sa pravdepodobnosť ich plnej účasti na spoločenskom, hospodárskom a politickom živote.

**Podpora ľudských práv:** Podpora marginalizovaných skupín je otázkou dodržiavania základných ľudských práv a dôstojnosti. Každý človek si zaslúži, aby sa s ním zaobchádzalo s rešpektom, dôstojnosťou a spravodlivosťou bez ohľadu na jeho pôvod alebo identitu.

**Stručne povedané, podpora marginalizovaných, znevýhodnených a zraniteľných sociálnych skupín je dôležitá pre presadzovanie spravodlivosti, podporu inkluzívnosti, riešenie štrukturálnych nerovností, posilnenie postavenia jednotlivcov, posilnenie sociálnej súdržnosti, uvoľnenie talentu a potenciálu, prevenciu sociálneho vylúčenia a dodržiavanie ľudských práv.**

## 7.2. Konkrétne odporúčania

**Materiály pre kombinované vzdelávanie vyvinuté v rámci projektu PROSID sú veľmi dôležité pre marginalizované, znevýhodnené a zraniteľné sociálne skupiny z týchto dôvodov:**

**Posilnenie postavenia:** Vzdelávanie posilňuje postavenie marginalizovaných jednotlivcov tým, že im poskytuje vedomosti, zručnosti a sebadôveru, aby sa dokázali obhajovať, presadzovať svoje práva a dosahovať svoje ciele. Umožňuje im postaviť sa diskriminácii, útlaku a nerovnosti a stať sa aktívnymi účastníkmi spoločnosti.

**Prelomenie kruhu chudoby:** Vzdelanie je mocným nástrojom na prelomenie kruhu chudoby. Tým, že marginalizovaným jednotlivcom umožníme prístup ku kvalitnému vzdelaniu, získajú možnosť lepšieho zamestnania, vyššieho príjmu a lepšej životnej úrovne, čím sa oni sami a ich rodiny dostanú z chudoby.

**Podpora sociálnej mobility:** Vzdelanie je cestou k sociálnej mobilite, ktorá umožňuje marginalizovaným jednotlivcom zlepšiť svoje sociálne a ekonomické postavenie. Otvára dvere

k vyššiemu vzdelaniu, lepším pracovným vyhliadkam a vedúcim príležitostiam, čím jednotlivcom umožňuje prekonať obmedzenia vyplývajúce z ich pôvodu alebo okolností.

**Budovanie kritického myslenia a rozhodovacích zručností:** Vzdelávanie rozvíja kritické myslenie, schopnosť riešiť problémy a rozhodovať sa, ktoré sú nevyhnutné pre orientáciu v zložitom sociálnom, ekonomickom a politickom prostredí. Umožňuje marginalizovaným jednotlivcom kriticky analyzovať informácie, prijímať informované rozhodnutia a aktívne sa zapájať do demokratických procesov.

**Podpora zdravia a pohody:** Vzdelávanie má pozitívny vplyv na zdravotný stav a celkovú pohodu. Podporuje zdravotnú gramotnosť, podporuje zdravé správanie a umožňuje jednotlivcom prístup k základným zdravotným službám a zdrojom. Vzdelaní jednotlivci s väčšou pravdepodobnosťou prijímajú informované rozhodnutia o svojom zdraví a obhajujú svoje práva v rámci systémov zdravotnej starostlivosti.

**Znižovanie sociálneho vylúčenia:** Vzdelávanie pomáha bojovať proti sociálnemu vylúčeniu a marginalizácii tým, že podporuje začlenenie, rozmanitosť a toleranciu. Podporuje porozumenie, empatiu a rešpektovanie rôznych perspektív a identít, čím vytvára inkluzívnejšie komunity, v ktorých sa každý cíti cenený a rešpektovaný.

**Riešenie rodovej nerovnosti:** Vzdelávanie zohráva kľúčovú úlohu pri riešení rodovej nerovnosti tým, že dievčatám a ženám poskytuje vedomosti, zručnosti a príležitosti. Umožňuje im čeliť rodovým normám a stereotypom, dosahovať vyššie vzdelanie a kariérne ambície a plne sa zúčastňovať na spoločenskom, hospodárskom a politickom živote.

**Podpora udržateľného rozvoja:** Vzdelávanie je nevyhnutné na dosiahnutie cieľov trvalo udržateľného rozvoja, ako je odstránenie chudoby, rodová rovnosť a environmentálna udržateľnosť. Poskytuje marginalizovaným jednotlivcom vedomosti a zručnosti potrebné na riešenie naliehavých globálnych výziev a prispieva k budovaniu odolnejších a spravodlivejších spoločností.

**Možno zosumaritovať, že vzdelávanie marginalizovaných, znevýhodnených a zraniteľných sociálnych skupín je dôležité pre posilnenie postavenia jednotlivcov, prelomenie kruhu chudoby, podporu sociálnej mobility, budovanie zručností kritického myslenia, podporu zdravia a blahobytu, zníženie sociálneho vylúčenia, riešenie rodovej nerovnosti a podporu**

**udržateľného rozvoja. Je základným ľudským právom a kľúčovou hnacou silou pozitívnej sociálnej zmeny.**