

A) Základní školení SEKO - měkké dovednosti

1. Měkká dovednost komunikace

- schopnost identifikace komunikačních bariér
- schopnost překonávání komunikačních bariér
- nástroje pro vytváření a dodržování dlouhodobých vztahů s ostatními lidmi
- schopnost jasného a srozumitelného sdělování
- schopnost písemného vyjadřování (dopis, e-mail)
- schopnost sebereflexe
- schopnost komunikace s různými typy lidí
- schopnost identifikovat a překonávat zlovyky při komunikaci
- práce s informacemi
- prezentační dovednosti

2. Měkká dovednost kooperace

- schopnost akceptovat a ochota přijímat úkoly
- schopnost akceptovat a dodržovat dohodnutá pravidla
- schopnost a ochota respektovat představy a názory druhých
- - schopnost a snaha kompromisu
- schopnost a ochota zastávat skupinové role a pozice
- schopnost nevyhýbat se problémům a nalézat společné řešení

3. Měkká dovednost flexibilita

- schopnost a ochota přijímat nové myšlenky, přístupy (pružnost myšlení)
- schopnost a ochota změnit styl a metody práce
- schopnost tvůrčího (kreativního) přístupu
- schopnost, ochota a motivace inovovat
- schopnost identifikovat rozdíly a vazby mezi jednotlivými jevy a problémy
- schopnost přenášení pozornosti mezi jednotlivými úkoly

4. Měkká dovednost samostatnost;

- schopnost pracovat samostatně
- schopnost a ochota přijmout svěřený úkol
- schopnost identifikovat potřeby informací a požádat o ně
- schopnost a ochota splnit svěřený úkol
- asertivní schopnosti
- image a profesionální chování
- sebmotivace

5. Měkká dovednost výkonnost

- schopnost orientovat se na výkon, výsledek
- schopnost podávat stabilní výkon
- schopnost zvládat úkoly v přiměřeném čase a požadované kvalitě
- schopnost přijímat a poskytovat konstruktivní kritiku

- schopnost sebekontroly
- schopnost, ochota a připravenost se zlepšovat (zdokonalovat)

6. Měkká dovednost aktivní přístup

- schopnost a ochota přicházet s nápady (být aktivní)
- schopnost a ochota přijímat riziko
- schopnost předvídat příležitosti
- schopnost předvídat hrozby
- schopnost a ochota akceptovat změny

7. Měkká dovednost řešení problémů

- schopnost identifikovat a definovat problém
- ochota řešit problém
- schopnost navrhnout a definovat návrhy řešení problému
- schopnost vybrat a zvolit řešení vzhledem k okolnostem
- schopnost a ochota realizovat zvolené řešení problému
- schopnost sledovat a vyhodnocovat výsledek řešení problému
- schopnost předcházet vzniku podobných problémů

8. Měkká dovednost zvládání zátěží

- schopnost zvládat (nepodléhat) zátěžové situace
- schopnost soustředit se pod tlakem
- schopnost koncentrace a ostražitosti při zvládání rutinních úkolů
- schopnost přizpůsobit se změnám, problémům a nepříjemným lidem
- schopnost vytrvalosti při překonávání překážek
- schopnost vyrovnat se s neúspěchem, nezdarem
- schopnost relaxovat

9. Měkká dovednost organizace a plánování

- schopnost koordinovat svoji práci s prací ostatních

B) Rekvalifikační kurzy – doplňující kurz měkkých dovedností

1. Měkká dovednost komunikace

- schopnost naslouchání v komunikaci
- schopnost identifikace komunikačních bariér
- schopnost překonávání komunikačních bariér
- schopnost jasného a srozumitelného sdělování
- schopnost sebereflexe
- schopnost komunikace s různými typy lidí
- schopnost identifikovat a překonávat zlovyky při komunikaci
- práce s informacemi
- prezentační dovednosti

2. Měkká dovednost kooperace

- schopnost akceptace a ochota přijímat úkoly
- schopnost akceptovat a sledovat společný cíl
- schopnost akceptovat a dodržovat dohodnutá pravidla
- schopnost a ochota respektovat představy a názory druhých
- schopnost a snaha kompromisu
- schopnost a ochota zastávat skupinové role a pozice
- schopnost a ochota důvěřovat schopnostem ostatních
- schopnost zadávat a delegovat úkoly
- schopnost vytvářet přátelskou a spolupracující atmosféru
- schopnost ocenit přínos ostatních a poskytovat jim zpětnou vazbu
- schopnost nevyhýbat se problémům a nalézat společné řešení

3. Měkká dovednost flexibilita

- schopnost a ochota přijímat nové myšlenky, přístupy (pružnost myšlení)
- schopnost a ochota změnit styl a metody práce
- schopnost tvůrčího (kreativního) přístupu
- schopnost, ochota a motivace inovovat
- schopnost a ochota se nechat inspirovat a nalézat inspiraci
- schopnost identifikovat rozdíly a vazby mezi jednotlivými jevy a problémy
- schopnost přenášení pozornosti mezi jednotlivými úkoly

4. Měkká dovednost samostatnost

- schopnost pracovat samostatně
- schopnost identifikovat potřeby informací a požádat o ně - schopnost a ochota splnit svěřený úkol
- asertivní schopnosti
- image a profesionální chování
- sebedmotivace

5. Měkká dovednost výkonnost

- schopnost orientovat se na výkon, výsledek
- schopnost sledovat a hodnotit cíl (jeho dosažení)
- schopnost identifikovat a definovat priority, které vedou k dosažení cíle
- schopnost podávat stabilní výkon
- schopnost podat výrazný jednorázový výkon
- schopnost zvládat úkoly v přiměřeném čase a požadované kvalitě
- schopnost přijímat a poskytovat konstruktivní kritiku
- schopnost sebekontroly
- ochota a připravenost se zlepšovat (zdokonalovat)

7. Měkká dovednost aktivní přístup

- schopnost a ochota přicházet s nápady (být aktivní)
- schopnost a motivace zpracovat nápady do podoby záměrů a konceptů
- schopnost a motivace realizovat nápady a náměty (realizovat a dokončit vymyšlené)
- schopnost a ochota přijímat riziko
- schopnost předvídat příležitosti
- schopnost předvídat hrozby
- schopnost a ochota stimulovat změny
- schopnost a ochota akceptovat změny
- schopnost a ochota vnímat a kriticky hodnotit příležitosti

8. Měkká dovednost řešení problémů

- schopnost identifikovat a definovat problém
- ochota řešit problém
- - schopnost navrhnout a definovat návrhy řešení problému
- schopnost hodnocení jednotlivých možností řešení
- schopnost vybrat a zvolit řešení vzhledem k okolnostem
- schopnost a ochota realizovat zvolené řešení problému
- schopnost sledovat a vyhodnocovat výsledek řešení problému
- schopnost poučit se z řešení problému
- schopnost předcházet vzniku podobných problémů

9. Měkká dovednost zvládání zátěží

- schopnost zvládat (nepodléhat) zátěžové situaci
- schopnost soustředit se pod tlakem
- schopnost pracovat s časem (zvládat čas)
- schopnost koncentrace a ostražitosti při zvládání rutinních úkolů
- schopnost přizpůsobit se změnám, problémům
- schopnost vytrvalosti při překonávání překážek
- schopnost vyrovnat se s neúspěchem, nezdarem
- schopnost relaxovat

10. Měkká dovednost organizace a plánování

- přístupy k řízení času
- formulace vlastního poslání a umění uvědomit si priority
- sestavování plánů k dosažení cílů
- umění říci "ne"
- různé způsoby delegování úkolů
- schopnost celek rozložit na dílčí části a vidět mezi nimi vazby
- schopnost koordinovat dílčí aktivity
- schopnost dodržovat plán případně jej dle potřeby pozměnit
- schopnost stanovovat priority
- schopnost hodnotit dosažení cílů
- schopnost koordinovat svoji práci s prací ostatních
- schopnost předvídat