



**Women's Initiative  
for New Growth and Skills**  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



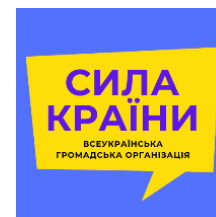
**Co-funded by  
the European Union**

# Komplexní integrační vzdělávací program "Skok vpřed: Transformace kariéry žen" pro dospělé ženy – nucené migrantky

Lekce 1:

## Znovu se poznejte

**WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills - Posilování kariér migrantů**  
01/09/2024 - 31/08/2026





# UPOZORNĚNÍ



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřená v těchto slovech jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet stanoviska Evropské unie nebo Evropské agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Ani Evropská unie, ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.

## Authors

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Czech-Ukrainian Scientific Society, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project "WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers", Project Number 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.

## Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA) : Máte svobodu sdílet – kopírovat a znovu distribuovat materiál v jakémkoli médiu nebo formátu a přizpůsobovat – remixovat, transformovat a rozvíjet materiál pro jakýkoli účel, dokonce i komerčně. Licencovatel nemůže tyto svobody odebrat, pokud dodržíte licenční podmínky za následujících podmínek:

**Uvedení autorství** – musíte uvést odpovídající zdroj, uvést odkaz na licenci a uvést, zda došlo ke změnám. Můžete tak učinit jakýmkoli rozumným způsobem, ale ne způsobem, který by naznačoval, že licencor vás nebo vaše použití podporuje

**ShareAlike**- Pokud materiál remixujete, transformujete nebo na něm stavíte, musíte svůj příspěvek distribuovat pod stejnou licenci jako originál

**Žádná další omezení** – nemůžete aplikovat právní podmínky.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Lekce 1: Znovu se poznejte

## Hodnocení vašich talentů, oblastí pro rozvoj a příležitostí

Objevování svých silných stránek, hodnot a skrytého potenciálu



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Vzdělávací cíle

- Identifikujte osobní silné stránky, hodnoty a přenositelné dovednosti
- Rozpoznat překážky sebevědomí po vysídlení
- Používejte základní nástroje sebehodnocení
- Začněte načrtávat plán osobního rozvoje (PDP)



# SLOVNÍČEK

**Sebepoznání** – znovu se učit poznávat sám sebe;

**Sebeuvědomění** – uvědomování si vlastních pocitů a motivací;

**Přenositelné dovednosti** – dovednosti využitelné v jakémkoli zaměstnání;

**Růstové myšlení** – přesvědčení, že dovednosti se rozvíjejí praxí;

**Odolnost** – schopnost zotavit se po obtížích;

**Hodnoty** – to, co řídí vaše rozhodování;

**Identita** – způsob, jakým sám sebe vnímáte.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## ČÁST 1 — Porozumění sobě samým

1. Proč „Poznat sám sebe znovu“? (pro účastníky)
2. Poznámky pro facilitátora – Proč „Poznat sám sebe znovu“?
3. Význam sebepoznání (pro účastníky)
4. Poznámky pro facilitátora – Význam sebepoznání
5. Cvičení: Můj příběh za 5 minut





## Proč „Poznat sám sebe znovu“? (pro účastníky)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Migrace mění vaši osobní i profesní identitu.

Když se přestěhujete do nové země, můžete ztratit známé role, rutiny a sociální či profesní sítě.

Znovuobjevení sebe sama vám pomáhá porozumět tomu, kým jste dnes, co je pro vás důležité a jakým směrem se chcete ubírat.

V **Polsku** vstupuje významný počet migrujících žen do nových odvětví, jako je logistika, zdravotnictví a sociální služby, a některé výzkumy ukazují, že díky těmto přechodům rozvíjejí podnikatelské schopnosti a osobní iniciativu, které dříve nemusely využívat, a objevují nové silné stránky.

V **Německu** má mnoho migrujících žen kvalifikaci ze své domovské země, ale čelí překážkám kvůli formálním procesům uznávání vzdělání. To může vést k pocitům profesní i osobní ztráty identity. Zároveň však některé ženy tuto situaci využívají jako podnět k dalšímu vzdělávání nebo rozvoji dovedností.

V **Česku** migrující ženy často pracují v pohostinství, maloobchodu a službách a stále více iniciativ je podporuje v rozvoji digitálních dovedností a v digitálně orientovaných rolích ve službách.

V **Turecku** místní nevládní organizace podporují ženy v rozvoji nových dovedností a rolí.

GET TO KNOW  
YOURSELF  
AGAIN





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Poznámky pro facilitátora – Proč „Poznat sám sebe znovu“?

**Cíl:** Pomoci účastníkům pochopit, že migrace ovlivňuje osobní i profesní identitu, ale zároveň otevírá prostor pro růst..

### HLAVNÍ BODY K DISKUZI

#### Migrace mění osobní i profesní identitu

- Migrace nás nepřesouvá pouze geograficky – mění také to, jak sami sebe vnímáme.

#### Ztráta kontaktů, postavení a rutiny

- Mnozí přicházejí o uznání své kvalifikace nebo profesních sítí; je to běžná zkušenost.

- Můžeme mít pocit, že naše profesní identita zmizela — naše silné stránky a talenty však zůstávají.

#### Znovuobjevení sebe sama je prvním krokem k obnově kariéry

- Znovuobjevit sám sebe znamená znovu se propojit se svými vnitřními zdroji – silnými stránkami, hodnotami a sny.

- Sebepoznání je prvním krokem k obnovení sebedůvěry a k plánování budoucí kariéry.





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Poznámky pro facilitátora – Proč „Poznat sám sebe znovu“?

### Podněty k diskusi:

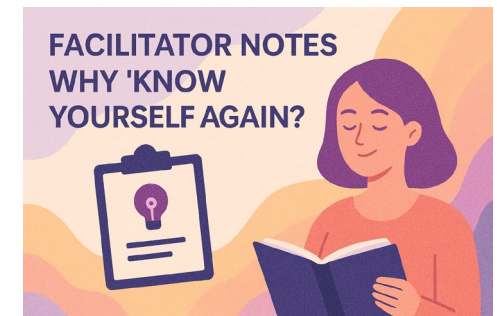
1. Které osobní nebo profesní části vás se po migraci změnilo nejvíce?
2. Jaké vlastnosti vám pomohly vyrovnat se se změnou?
3. Popište se třemi slovy před migrací a třemi slovy dnes.
4. Jak vám znovuobjevení sebe sama pomáhá při plánování kariéry a vzdělávací cesty?

### Teoretický kontext:

Teorie vzdělávání dospělých zdůrazňuje reflexi zkušeností (Knowles, Mezirow). Nucená migrace může vést k narušení kontinuity identity, ale také k růstu a posílení (Albert Bandura).

### Citát k zamyšlení:

„Nový život nelze budovat na starých pochybnostech.“  
Sebepoznání neznámá stát se někým jiným — znamená znovu si připomenout, kým jste.





## Význam sebepoznání (pro účastníky)

Sebepoznání znamená naučit se znovu vidět sám sebe jasně. Je to proces porozumění vlastním dovednostem, emocím a motivacím – tomu, co umíte, co vás pohání a co je pro vás skutečně důležité.

Když znáte sami sebe, děláte lepší rozhodnutí, získáváte sebedůvěru a plánujete svou kariéru s jasným záměrem.

*Sebepoznání je mostem mezi tím, kým jste byli, a tím, kým se stáváte.*

„Nový život nelze budovat na starých pochybnostech.“



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

### THE MEANING OF SELF- DISCOVERY





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Poznámky pro facilitátora – Význam sebepoznání

## Cíl

Pomoci účastníkům pochopit, že sebepoznání je praktický nástroj pro obnovu sebedůvěry a směřování v životě a práci po migraci.

## HLAVNÍ BODY K DISKUZI

- **Sebepoznání = sebeuvědomění.**  
Není to jednorázová událost, ale kontinuální cesta znovu se propojit se svými myšlenkami, pocity a schopnostmi..
- **Proč je to důležité po migraci:**  
Mnoho žen se soustředí na přežití a adaptaci; reflexe jim pomáhá znovu získat kontrolu a definovat osobní cíle.
- **Znát sám sebe znamená mít moc volit.**  
Když rozumíte svým motivacím, můžete činit rozhodnutí o kariéře a životě v souladu se svými hodnotami, ne náhodou či strachem.
- **Sebepoznání zvyšuje odolnost.**  
Porozumění vlastním emocím vám pomáhá zvládat nejistotu a změny s jistotou.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Poznámky pro facilitátora – Význam sebepoznání

## Podněty k diskuzi

1. Co vám v každodenním životě nyní dává nejvíce pocit, že jste sami sebou?
2. Které emoce nebo silné stránky vám pomáhají dělat dobrá rozhodnutí?
3. Jaká práce nebo činnost vám přináší pocit smyslu a motivace?
4. Jak poznáte, že je pro vás nějaká volba správná?  
*(Povzbuzujte otevřenou konverzaci, ale připomeňte účastníkům, že mohou přeskočit jakoukoli otázku, která je pro ně příliš osobní.)*

## Reflexní cvičení „Zrcadlové otázky“ – volitelné

Každý účastník si zapisuje odpovědi na tři krátké otázky.  
Po napsání mohou dobrovolníci sdílet jednu odpověď nahlas.

1. „Cítím se nejsilnější, když...“
2. „Nejlépe se učím, když...“
3. „Cítím se na sebe hrdý/á, když...“.

## Teoretický kontext

Teorie sebeuvědomění (Duval & Wicklund):  
Uvědomování si vlastního vnitřního stavu pomáhá regulovat chování a zvyšuje sebedůvěru.  
Transformativní učení (Mezirow): Reflexe osobních zkušeností vede k novému porozumění a osobnímu růstu.  
Humanistická psychologie (Rogers): Znat a přijímat sám sebe je základem autentické změny.





## Cvičení: Můj příběh za 5 minut



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Cíl:** Znovu se propojit se svým příběhem a uvědomit si své osobní silné stránky.

### Účastníci se představují

Představte se stručně:

- Jméno
- Země původu
- Předchozí práce nebo povolání
- Vysněná práce nebo cíl do budoucna

### Účel:

Sdílení vašeho příběhu vám pomáhá vzpomenout si, kým jste mimo migraci, a zároveň zdůrazňuje vaše silné stránky, které mohou podpořit vaši novou kariérní cestu.

### Pozorování facilitátora:

Při naslouchání si všimněte opakujících se témat, například:

- *Odolnost* – překonávání výzev
- *Kreativita* – hledání řešení v novém prostředí
- *Přizpůsobivost* – přizpůsobování se změnám a začínání znovu

### Reflexní otázka (volitelná):

Kterou sílu slyšíte v příbězích skupiny nejčastěji?

## EXERCISE: MY STORY IN 5 MINUTES





# Cvičení: Můj příběh za 5 minut



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Klíčové reference

### 1. **Stress Resilience: Narrative Identity May Buffer** —NLM(2018)

Tento článek ukazuje, že lidé, kteří obtížné životní zkušenosti začleňují koherentně do svého životního příběhu, mají tendenci mít lepší psychologickou odolnost. [PMC](#)

→ Použití cvičení vyprávění příběhu umožňuje účastníkům začít tvořit nebo přetvářet svůj osobní narativ, což podporuje odolnost.

### 2. **Narratives of Resilience / Narrative Inquiry** — Xue (2021)

Zkoumá, jak jednotlivci rekonstruují identitu prostřednictvím narativu po setkání s výzvami. [Frontiers+1](#)

→ Cvičení „Můj příběh“ pomáhá externalizovat tento proces rekonstruování: účastníci rámuji, kým jsou, jaké překážky překonali a jaké mají silné stránky, vlastními slovy.

### 3. **Storytelling in Adult Education: A Path to Engaged Learning** (Institute blog)

Tvrdí, že vyprávění příběhů propojuje životní zkušenosti s učením, zvyšuje zapojení a podporuje hledání smyslu. [Teachers Institute](#)

→ Cvičení „Můj příběh“ zakotvuje sezení v životních zkušenostech účastníků, čímž činí učení relevantnějším a participativním.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project ID: 10101-DE-2-A220-ADU-000247718

## ČÁST 2 — Silné stránky, dovednosti a hodnoty

1. Naše silné stránky a kompetence (pro účastníky)
2. Poznámky pro facilitátora: Naše silné stránky a kompetence
3. Nástroj pro sebehodnocení 1: Kolo silných stránek
4. Nástroj pro sebehodnocení 2: Inventář dovedností
5. Skryté a přenositelné dovednosti (pro účastníky)
6. Poznámky pro facilitátora: Skryté a přenositelné dovednosti





## Naše silné stránky a kompetence (pro účastníky)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Vaše silné stránky jsou to, co děláte nejlépe a co vás baví.**

Projevují se ve vaší práci, každodenním životě i ve vztazích.

Znát své silné stránky vám pomáhá dělat lepší kariérní a životní rozhodnutí.

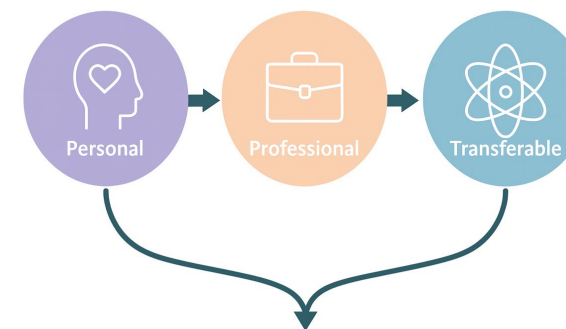
### Kategorie silných stránek

- **Osobní silné stránky:** charakterové rysy a postoje, které vám pomáhají čelit výzvěm  
*Příklady:* optimismus, empatie, trpělivost, upřímnost
- **Profesní silné stránky:** schopnosti rozvíjené prací nebo studiem  
*Příklady:* organizace, řešení problémů, vedení, řízení času
- **Přenositelné silné stránky:** užitečné v jakékoli zemi nebo pracovním kontextu  
*Příklady:* týmová spolupráce, přizpůsobivost, komunikace, kreativita

### Reflexní otázka

Která z vašich silných stránek vám nejvíce pomohla od příchodu do nové země?

### Our Strengths





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Poznámky pro facilitátora: Naše silné stránky a kompetence

## Cíl

Pomoci účastníkům identifikovat, pojmenovat a ocenit jejich dovednosti a silné stránky — zejména ty, které mohou být po migraci neviditelné nebo podhodnocené.

## HLAVNÍ BODY K DISKUZI

Silné stránky nejsou pouze technické dovednosti, ale také osobní kvality, které utvářejí úspěch.

- Povzbuzujte účastníky, aby vnímali silné stránky jako zdroje energie, nejen jako dosažené výsledky.
- Zdůrazněte, že přenositelné dovednosti (například přizpůsobivost nebo týmová spolupráce) jsou cenné na všech pracovních trzích.
- Propojte toto téma s následujícím cvičením (Kolo silných stránek / Inventář dovedností).

## Volitelná skupinová aktivita (5–10 min)

1. Ask participants to write down three things they do well and enjoy doing.
2. In pairs, share examples and identify at least one transferable strength in each other's stories.
3. Collect a few examples on a flipchart (e.g., “helping others,” “organizing events,” “learning quickly”).

## Teoretická poznámka

Vychází z pozitivní psychologie (Seligman, 2002): rozpoznání a využívání osobních silných stránek zvyšuje motivaci, sebedůvěru a celkovou pohodu — což je klíčové pro opětovné začlenění a obnovu kariéry.



# Sebehodnoticí nástroj 1 – Kolo silných stránek

**Cíl:** Objevit rovnováhu mezi různými oblastmi vašeho života a rozpoznat, kde nejvíce vynikají vaše silné stránky.

## Instrukce:

1. Nakreslete kruh rozdělený na 8 částí (jako kolo). Každou část označte: *Práce – Rodina – Vzdělávání – Zdraví – Kreativita – Finance – Komunita – Duševní pohoda.*
2. Ohodnoťte svou spokojenost nebo míru jistoty v každé oblasti na škále od 1 (nízká) do 10 (vysoká).
3. Spojte jednotlivé body a vytvořte své osobní „kolo silných stránek“.
4. Zamyslete se:
  - Které oblasti vám dodávají nejvíce energie?
  - Které oblasti potřebují více pozornosti nebo podpory?

## Účel:

Vizualizace rovnováhy vám pomůže vidět oblasti, ve kterých jste nejsilnější, i ty, které je potřeba dále rozvíjet — je to první krok k vašemu Osobnímu rozvojovému plánu (ORP).

“Uvědomění je prvním krokem k růstu.“

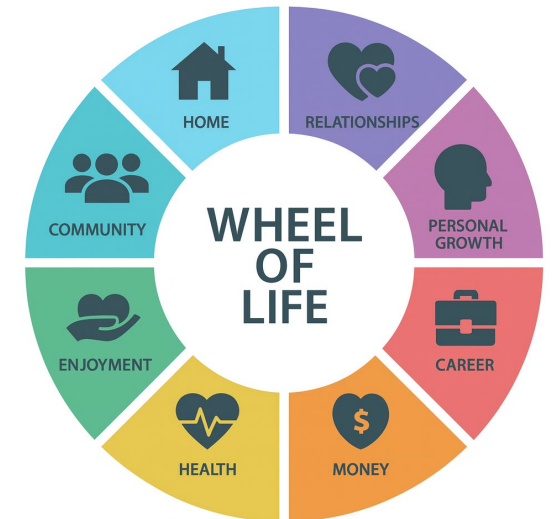


Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





## Sebehodnoticí nástroj 2: Inventář dovedností

**Cíl:** Uvědomit si své zkušenosti a objevit své skryté dovednosti.

### Pokyny:

1. Vyplňte níže uvedenou tabulku:

Co umím	Jak jsem se to naučil/a	Kde jsem to využil/a
Organizování akcí	Dobrovolnictví v místní nevládní organizaci	Komunitní projekt na Ukrajině
Výuka dětí	Jako rodič / pedagog	Základní škola / domácí doučování
Překlad dokumentů	Pomoc ostatním s formuláři	Místní obecní úřad

2. Přemýšlejte i nad rámec formálního zaměstnání — zahrňte **rodinu, dobrovolnictví, koníčky nebo dovednosti získané zvládnutím náročných životních situací.**

3. Určete, které z těchto dovedností by mohly být užitečné **ve vaší nové zemi.**

### Účel:

Uvědomění si vlastních schopností posiluje **sebedůvěru** a pomáhá plánovat **další vzdělávání** nebo **kariérní cíle.**

„Každá zkušenost se počítá – váš příběh je vaším souborem dovedností.“





# Skryté a přenositelné dovednosti (pro účastníky)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Skryté dovednosti** jsou talenty a schopnosti, které používáte každý den, aniž byste si uvědomovali jejich hodnotu..

**Přenositelné dovednosti** jsou schopnosti, které lze uplatnit v mnoha různých zaměstnáních, odvětvích nebo zemích.

## Příklady z každodenního života

Každodenní situace	Skrytá dovednost	Přenosná hodnota
Organizování stěhování rodiny	Plánování a řízení času	Koordinace projektů
Pomoc ostatním s administrativou	Komunikace a pečlivost	Administrativa
Podpora dětí nebo seniorů	Trpělivost a empatie	Sociální péče / vzdělávání
Správa domácího rozpočtu	Odpovědnost a práce s čísly	Finanční gramotnost
Učení se novému jazyku	Vytrvalost a zvědavost	Přizpůsobivost

*Každodenní zkušenosti = profesní potenciál*

## Reflexní otázka:

Které z vašich každodenních dovedností by mohly být užitečné v novém zaměstnání nebo studijní cestě?





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Poznámky pro facilitátora: Skryté a přenositelné dovednosti

**Cíl:** Pomoci účastníkům uvědomit si, že životní zkušenosti a neformální učení také rozvíjejí cenné profesní dovednosti.

### Diskusní body

Mnoho žen podceňuje to, co už umí. Dovednosti získané v rodině, při dobrovolnictví nebo při zvládání náročných životních situací jsou skutečné kompetence.

- Zaměstnavatelé často hledají spíše měkké dovednosti (týmovou spolupráci, flexibilitu, schopnost řešit problémy) než čistě technickou odbornost.
- Povzbuzujte účastníky, aby „běžné zkušenosti“ přerámovali jako důkaz svých schopností.
- Propojení s dalším modulem: využití těchto dovedností při psaní životopisu a plánování kariéry.

### Volitelná aktivita (5–10 minut)

Požádejte každého účastníka, aby pojmenoval jednu každodenní činnost a s pomocí skupiny ji přeložil do profesní dovednosti.

Příklad: „Každý den vařím pro svou rodinu → organizace, pozornost k detailu, kontrola kvality.“

### Teoretický odkaz

Kolbova teorie zkušenostního učení (1984): učení probíhá prostřednictvím reflexe zkušenosti.

Bandurova teorie sebeúčinnosti: uznání vlastních kompetencí posiluje sebevědomí a motivaci.



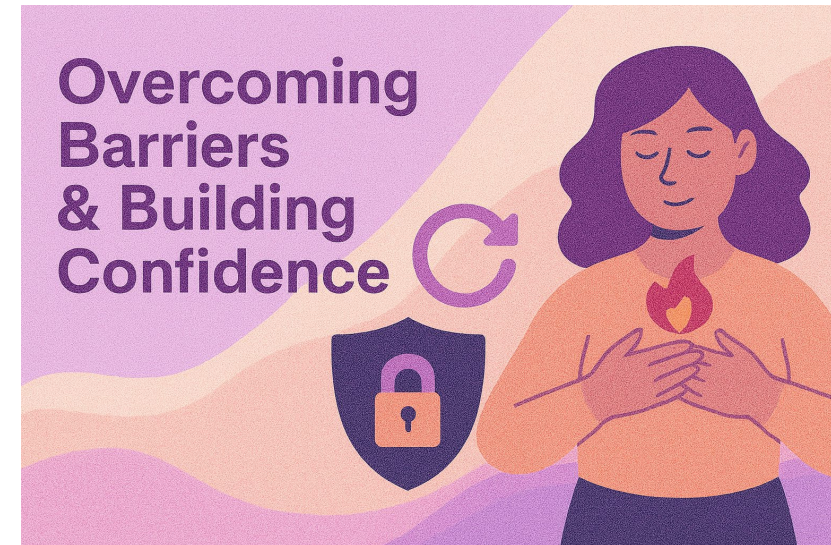
Co-funded by  
the European Union

Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## ČÁST 3 — Překonávání překážek a budování sebevědomí

1. Hodnoty: Co je pro vás nejdůležitější (pro účastníky)
2. Poznámky pro lektora – Hodnoty: Co je pro vás nejdůležitější
3. Od silných stránek k příležitostem (pro účastníky)
4. Poznámky pro lektora: Od silných stránek k příležitostem
5. Cvičení: Mapa mých úspěchů
6. Překonávání sebedůvěry (pro účastníky)
7. Poznámky pro lektora: Překonávání sebedůvěry
8. Budování sebevědomí (pro účastníky)
9. Poznámky pro lektora: Budování sebevědomí
10. Cvičení: Pozitivní sebestyl





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Hodnoty: Co je pro vás nejdůležitější (pro účastníky)

**Hodnoty jsou vnitřní kompas, který řídí vaše rozhodnutí a dává vašemu životu smysl.**

Ovlivňují typ práce, lidi a prostředí, ve kterém se cítíte naplnění.

### Příklady osobních a profesních hodnot

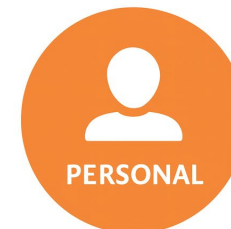
Kategorie	Příklady
Osobní	Rodina, zdraví, poctivost, laskavost, víra, stabilita
Profesní	Odpovědnost, týmová spolupráce, učení, samostatnost
Sociální	Rovnost, pomoc druhým, spravedlnost, komunita

### Cvičení sebereflexe:

1. Podívejte se na seznam hodnot a vyberte pět, které jsou pro vás nejdůležitější.
2. Zeptejte se sami sebe:
  - Které z těchto hodnot jsou nejsilnější v mém současném životě?
  - Které z nich chci posílit v novém prostředí?
  - Jak tyto hodnoty ovlivňují mé kariérní a životní rozhodnutí?

*Když vaše práce odpovídá vašim hodnotám, cítíte smysl a rovnováhu.*

**„Hodnoty nejsou to, po čem toužíme — jsou tím, čím žijeme.“**





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project No. 10101-DE02-KA220-ADU-000247718

## Poznámky pro facilitátora – Hodnoty: Co je pro vás nejdůležitější

**Cíl:** Pomoci účastníkům identifikovat a prioritizovat hodnoty, které formují jejich rozhodnutí, chování a volby kariéry.

### Diskusní body

- Hodnoty slouží jako základ motivace a odolnosti, zejména po významných životních změnách.
- Ujasnění vlastních hodnot pomáhá dělat autentická životní a kariérní rozhodnutí, místo aby člověk jednal z nutnosti nebo tlaku.
- Povzbuzujte otevřenou diskusi, ale připomeňte účastníkům, že neexistují „správné“ nebo „špatné“ hodnoty.

### Skupinová aktivita (10 minut) – volitelné

1. Dejte účastníkům tištěný seznam 20–30 běžných hodnot.
2. Požádejte je, aby zakroužkovali pět, které jsou pro ně dnes nejdůležitější.
3. V dvojicích diskutujte, jak tyto hodnoty ovlivňují jejich každodenní rozhodnutí.
4. Umožněte krátké sdílení: „Která hodnota vás nejvíce vede v práci nebo ve studiu?“

### Teoretický kontext

- Schwartzova teorie základních lidských hodnot (1992): lidé všude sdílejí podobné typy hodnot (např. bezpečí, samostatnost, dobročinnost).
- Perspektiva celoživotního učení: propojení učebních cílů s hodnotami posiluje zapojení a pocit smyslu.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Od silných stránek k příležitostem (pro účastníky)

**Cíl:** Využít své silné stránky a hodnoty k identifikaci reálných kariérních a vzdělávacích příležitostí. Vaše silné stránky a osobní kvality mohou otevírat dveře v mnoha oblastech — i v těch, které jste možná dosud nezvažovali.

### Příklady souladu mezi silnými stránkami a příležitostmi

Síla nebo hodnota	Možné pole nebo role
Péče + trpělivost	Sociální práce, péče o děti, zdravotnictví
Organizace + odpovědnost	Administrativa, logistika, projektové řízení
Kreativita + zvědavost	Vzdělávání, design, podnikání
Komunikace + empatie	Zákaznický servis, komunitní práce, mentoring
Přizpůsobivost + učení	Výuka jazyků, překlady, integrační služby



### Pamatujte:

Každá zkušenost se počítá – může se stát základem nové profesní cesty.

**„Příležitosti se objevují, když začnete své zkušenosti vnímat jako hodnotu.“**



## Poznámky pro facilitátora: Od silných stránek k příležitostem

**Cíl:** Pomoci účastníkům propojit jejich identifikované silné stránky a hodnoty s realistickými možnostmi na trhu práce v hostitelské zemi.

### Diskusní body

- Zdůrazněte, že sebepoznání vede k posílení vlastní moci a jistoty — když účastníci vnímají své dovednosti jako relevantní pro trh práce, znovu získávají kontrolu nad svými rozhodnutími.
- Povzbuzujte je, aby se zaměřili na oblasti se společenskou poptávkou (vzdělávání, péče, digitální služby, zelená ekonomika).
- Použijte místní příklady z Polska, Německa, Česka, Turecka nebo Ukrajiny k ilustraci rostoucích odvětví.
- Diskutujte o tom, že měkké dovednosti (komunikace, týmová práce, flexibilita) jsou ceněny stejně jako formální kvalifikace.

### Aktivita (10 minut) – volitelné

- Požádejte účastníky, aby si vybrali tři osobní silné stránky z předchozích cvičení.
- V dvojicích vymýšlejte alespoň jedno zaměstnání nebo činnost, ve které by bylo možné každou silnou stránku uplatnit.
- Sdílejte několik příkladů nahlas — zaznamenejte společné směry na tabuli.

### Teoretický kontext

Teorie konstrukce kariéry (Savickas, 2013): jednotlivci si budují kariéru tím, že dávají smysl svým zkušenostem.

Posilování (empowerment) a vzdělávání dospělých (Mezirow): reflexe proměňuje sebeporozumění v cílevědomé jednání.



## Cvičení: Moje mapa úspěchů



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Cíl:** Uvědomit si své minulé úspěchy a dovednosti, které za nimi stojí — každý úspěch vypráví váš příběh.

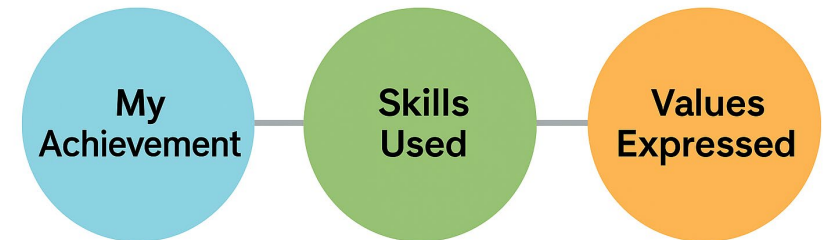
### Instrukce:

1. Sepište si tři osobní nebo profesní úspěchy, na které jste hrdí.  
(Příklady: dokončení studia, výchova rodiny, dobrovolnictví, naučení se novému jazyku, organizace akce)
2. U každého úspěchu určete:
  - Dovednosti, které jste využili (např. komunikace, organizace, vytrvalost)
  - Hodnoty, které jste projevili (např. odpovědnost, kreativita, empatie)
3. Diskutujte:  
Jak mohou být tyto silné stránky a zkušenosti užitečné v hostitelské zemi?

### Účel:

Pochopení vlastních úspěchů pomáhá znovu vybudovat sebevědomí a ukazuje, že vaše zkušenosti mají hodnotu v jakémkoli kontextu.

„Každý úspěch, malý i velký, je důkazem vaší síly.“





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Překonávání pochybností o sobě samých (pro účastníky)

**Každý zažívá chvíle strachu nebo nejistoty — zejména během velkých životních změn.**

Pochybnosti o sobě nejsou slabostí; jsou signálem, že nám záleží na tom, abychom dělali věci dobře.

### Běžné vnitřní překážky

Strach z neúspěchu nebo odmítnutí

Pocity viny kvůli minulým rozhodnutím

Pocit, že „nejsem dost dobrý/á“

Srovnávání se s ostatními

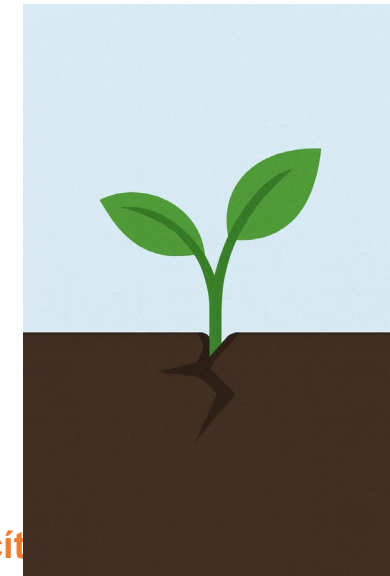
### Nové nastavení mysli: síla slova „zatím“

Místo toho, abyste říkali „nedokážu to“, zkuste:

„Učím se to.“

„Každý den se zlepšuji.“

**„Ještě jsem to nezvládl/a... zatím.“ „Nemusíte být dokonalí, abyste mohli začít — stačí začít“**





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Poznámky pro facilitátora: Překonávání pochybností o sobě

**Cíl:** Pomoci účastníkům rozpoznat a zvládat vnitřní překážky, které omezují sebevědomí, a představit **růstové nastavení mysli** jako praktický nástroj motivace.

## Diskusní body

Pochybnosti se často objevují po migraci, kdy lidé musí začínat znovu v neznámých systémech.

Uznávejte emoce bez posuzování; jsou přirozenou součástí adaptace.

**Růstové nastavení mysli** (Carol Dweck) učí, že dovednosti a inteligenci lze rozvíjet prostřednictvím úsilí a učení.

Povzbuzujte účastníky, aby negativní myšlenky přerámovali na pozitivní, akčně orientované.

## Cvičení (5–10 minut) – volitelné

Požádejte účastníky, aby si napsali jednu větu začínající „*Neumím...*“ nebo „*Nedokážu...*“ a poté ji přepsali jako „*Učím se...*“.

Sdílejte několik příkladů nahlas, abyste normalizovali proces učení a zranitelnost.

## Teoretický kontext

Carol Dweck (2006) – teorie růstového myšlení: víra ve schopnost rozvíjet dovednosti zvyšuje odolnost a úspěšnost.

Bandura (1997) – sebedůvěra / self-efficacy: sebevědomí roste prostřednictvím malých úspěchů.



# Budování sebevědomí (pro účastníky)

**Sebevědomí se neobjevuje přes noc — roste krok za krokem.**

Každý pozitivní čin, úspěch nebo laskavé slovo posiluje vaši vnitřní sílu.

## Jak roste sebevědomí

- Prostřednictvím malých úspěchů — každý dokončený úkol se počítá
- Díky podpůrným lidem — mentoři, přátelé, kolegové, kteří vám věří
- Prostřednictvím praxe a vytrvalosti — zkoušení znovu, učení se z chyb

## Příklady

Učení místního jazyka → ukazuje přizpůsobivost a odvahu

Dobrovolnictví → posiluje týmovou práci a komunikaci

Pomoc druhým → upevňuje empatii a vlastní hodnotu

**„Sebevědomí roste, když se soustředíte na pokrok, ne na dokonalost.“**



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Poznámky pro facilitátora: Budování sebevědomí

**Cíl:** Pomoci účastníkům uvědomit si, že sebevědomí se rozvíjí postupně prostřednictvím zkušeností a pozitivních sociálních vazeb.

### Diskusní body

- Mnoho žen ztrácí sebevědomí po migraci, protože začínají z nové pozice, i když předtím byly úspěšné.
- Sebevědomí lze znovu vybudovat — ne srovnáváním, ale uznáváním malých vítězství.
- Povzbuzujte účastníky, aby sdíleli skutečné příběhy úspěchu, například naučení se novým dovednostem, nalezení podpory nebo pomoc druhým.
- Zdůrazněte, že sdílení příběhů pomáhá skupině budovat vzájemnou důvěru a pocit sounáležitosti.

### Skupinová aktivita (10 minut) – volitelné

1. Požádejte účastníky, aby si vybavili jednu situaci, kdy uspěli navzdory obtížím.
2. Pozvěte je, aby ji sdíleli v malých skupinkách nebo dvojicích.
3. Na flipchart napište klíčové vlastnosti, které se objevily v těchto příbězích (např. vytrvalost, odvaha, trpělivost).

### Teoretický kontext

Teorie sebedůvěry Bandury: sebevědomí se buduje prostřednictvím úspěšných zkušeností a sociálního posílení.

Pozitivní psychologie (Seligman): zaměření na silné stránky a vděčnost zvyšuje sebeúctu a odolnost.



## Cvičení: Pozitivní vnitřní dialog

**Cíl:** Posílit vaši sebedůvěru a laskavost k sobě samým prostřednictvím pozitivního jazyka.

### Pokyny:

1. Napište o sobě **tři pozitivní věty**.

(Příklady: „Každý den se učím nové věci.“ „Jsem silný/á a přizpůsobivý/á.“ „Přináším druhým hodnotu.“)

2. Pokud je vám to příjemné, vyměňte si své věty s partnerem a přečtěte je nahlas.

(Volitelné – pouze pokud chcete.)

3. **Reflexe:** Jaký je to pocit slyšet o sobě laskavá slova? Která věta vám připadá nejpravdivější nebo nejsilnější?

### Účel:

Pozitivní vnitřní dialog pomáhá nahradit pochybnosti o sobě povzbuzením. Slova vytvářejí energii — to, co si říkáte, formuje to, jak jednáte a rostete.

„Mluvte k sobě tak, jak byste mluvili k někomu, koho máte rádi.“

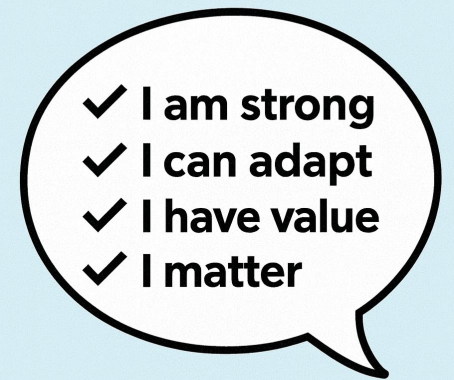


Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## ČÁST 4 — Osobní rozvojový plán

1. Vytvoření vašeho osobního rozvojového plánu (ORP)
2. Moje podpůrná síť



# Vytvoření vašeho osobního rozvojového plánu (PDP)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Použijte tento plán k popisu vaší současné situace, cílů a dalších kroků ve vaší kariéře a osobním rozvoji.

Moje současné silné stránky a dovednosti	
Moje rozvojové cíle (co zlepšit nebo se naučit)	
Moje další kroky (konkrétní kroky, zdroje, kurzy)	
Kdo mě může podpořit (mentori, organizace, přátelé)	



## Moje podpůrná síť

**Cíl:** Identifikovat lidi, místa a organizace, které mohou podpořit váš osobní a profesní růst.

### Kdo může být součástí vaší podpůrné sítě?

- Mentoři: lidé, kteří vás vedou a inspirují
- Organizace: nevládní organizace, sociální centra, kulturní spolky
- Úřady práce a poskytovatelé vzdělávání: místní pracovní úřady, jazykové nebo odborné kurzy
- Přátelé a členové komunity: emoční podpora, sdílení informací, povzbuzení

### Aktivita:

Nakreslete si vlastní mapu podpory — umístěte sebe do středu a přidejte kruhy pro lidi nebo skupiny, které vám mohou pomoci posunout se vpřed.

### Účel:

*Nejste na své integrační cestě sami.*

Podpora je všude — začíná tím, že se ozvete a zůstanete ve spojení.

„Rosteme, když si navzájem pomáháme.“



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





## Shrnutí a hlavní myšlenky (pro účastníky)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

### Co jsme se dnes naučili

- Už nyní máte cenné zkušenosti a dovednosti — každá část vaší cesty má význam.
- Sebeuvědomění vám pomáhá rozpoznat vaše silné stránky, hodnoty a sny — je základem vaší nové kariérní cesty.
- Reflexe vlastního příběhu posiluje sebedůvěru a připravuje vás na osobní i profesní růst.

### Hlavní poselství

Věřte ve svůj potenciál — růst začíná uvnitř vás.

Svou budoucnost už znovu budujete krok za krokem.

„Jste silnější než výzvy, které vás přivedly až sem.“



## Závěrečná reflexe



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

„Cesta k znovuobjevení sebe sama je prvním krokem k vašemu novému životu.“

### Věnujte chvílku zamyšlení:

- Jakou novou věc jste se dnes o sobě dozvěděli?
- Kterou silnou stránku nebo hodnotu chcete více využívat ve svém každodenním životě?
- Jak vám toto sebeuvědomění pomůže v dalších krocích?

**Zapište si své myšlenky do jedné či dvou vět** — můžete si je ponechat pro sebe nebo sdílet jednu myšlenku se skupinou.

### Účel:

Reflexe pomáhá ukotvit to, co jste se dnes naučili, a posiluje vaši sebedůvěru na další cestě.





# ROZDĚLENÍ SEZENÍ



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Lekce A (60–75 min)

- Proč je sebepoznání důležité
- Můj příběh za 5 minut
- Přehled silných stránek
- Kolo silných stránek

## Lekce B (60–75 min)

- Inventář dovedností
- Hodnoty
- Skryté dovednosti
- Překonávání pochybností o sobě
- Pozitivní vnitřní dialog
- Osobní rozvojový plán



# Seznam literárních pramenů



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Teoretické a vzdělávací zdroje

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman & Company.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Knowles, M. (1984). *Andragogy in Action: Applying Modern Principles of Adult Learning*. Jossey-Bass.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Schwartz, S. H. (1992). *Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests*. *Advances in Experimental Social Psychology*.
- Schön, D. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
- Savickas, M. (2013). *Career Construction Theory and Practice*. In *Career Development and Counseling*.

## Výzkumné a politické rámce

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass.
- Berry, J. (1997). *Immigration, Acculturation, and Adaptation*. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1).
- UNHCR (2022). *Guidance on Integration and Self-Reliance of Displaced Women*.

## Narativní přístupy a přístupy k odolnosti

- Mason, S. et al. (2018). *Stress Resilience: Narrative Identity May Buffer*. *Frontiers in Psychology*.
- Xue, Y., et al. (2021). *Narratives of Resilience: A Narrative Inquiry Approach*. *Frontiers in Psychology*.