



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

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



**Co-funded by
the European Union**

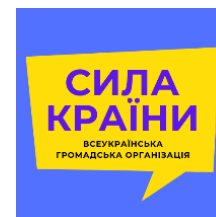
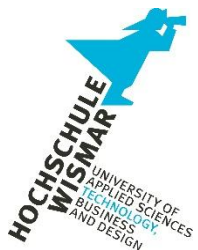
Komplexní integrační vzdělávací program Krok vpřed: “Kariéerní transformace žen“ pro dospělé ženy – nucené migrantky

Lekce 3:

Učit se učit

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

01/09/2024 - 31/08/2026





Co-funded by
the European Union



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

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

1. Přehled lekce

Účel: Pomoci účastnicím pochopit, jak se nejlépe učí, a jak udělat z učení přirozenou a příjemnou součást každodenního života.

Cíle

- ✓ Na konci této lekce budete schopny:
- ✓ Rozpoznat svůj osobní styl učení a preference.
- ✓ Používat jednoduché a efektivní studijní techniky v každodenním životě.
- ✓ Sebevědomě využívat digitální nástroje a online vzdělávací platformy.
- ✓ Naplánovat si vlastní vzdělávací cestu pro rekvalifikaci a rozvoj dovedností.
- ✓ Překonávat překážky, jako je nedostatek času, péče o děti nebo nízké sebevědomí.

Výzvy, kterým ukrajinské migrantky čelí při učení



Co-funded by
the European Union










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


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

Učit se v dospělosti – obzvlášť v nové zemi – není snadné.


Ženy často čelí několika výzvám, které jim ztěžují studium nebo dokončení kurzů.

Nejčastější výzvy

-  **Nedostatek času** – sladění učení s prací, péčí o rodinu a domácími povinnostmi
-  **Péče o děti** – málo času na osobní rozvoj
-  **Nízké digitální dovednosti** – strach z používání počítačů nebo online platform
-  **Jazykové bariéry** – porozumění materiálům v jiném jazyce
-  **Finanční potíže** – omezený přístup k placeným kurzům nebo vybavení
-  **Nízké sebevědomí** – myšlenky typu „jsem na to příliš stará“ nebo „je pozdě začít“
-  **Kulturní přizpůsobení** – pocit izolace nebo nejistoty v novém prostředí

 Nejste v tom sama.

Každou výzvu lze překonat s **podporou, plánováním a komunitou**. I malé kroky v učení mohou znamenat velký rozdíl!

 Která z těchto výzev je vám nejbližší?

 Diskutujte ve dvojicích nebo napište jedno slovo, které popisuje vaši hlavní překážku.



Co-funded by
the European Union



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

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

Motivace a růstový mindset

Co je mindset?

Váš **mindset** je to, jak přemýšlíte o svých schopnostech a učení. Může vás **omezovat** – nebo vám může **dát sílu** růst.

Typy mindsetu

Fixní mindset	Růstový mindset
„Nejsem v tom dobrá.“	„Můžu se to naučit.“
„Vždycky se mi to nepovede.“	„Chyby mi pomáhají učit se.“
„Nemám čas studovat.“	„Můžu si najít malé chvílky na učení.“
„Nemůžu změnit svou situaci.“	„Dnes můžu udělat jeden krok.“

Proč na motivaci záleží

🌸 Motivace udržuje učení „naživu“, i když je život rušný nebo náročný.

Malý každodenní pokrok buduje **sebevědomí, naději a energii**.

Tip: nečekejte, až se budete cítit připravené – začněte maličkostmi, zůstaňte zvědavé a oslavujte pokrok.

2. Jak objevovat svůj způsob učení



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

Hlavní styly učení

1 Vizuálně se učící – „Když to vidím, pochopím to.“

Preferují **obrázky, grafy, barvy a videa**

Rádi si představují nápady pomocí **myšlenkových map nebo infografik**

Příklad: sledování video-tutoriálu nebo kreslení konceptuálního diagramu

- Vyzkoušejte toto: používejte barevné poznámky, slidy nebo vizuální shrnutí.

3 Učící se skrze čtení/psaní – „Učím se, když čtu nebo píšu.“

Preferují **texty, poznámky, seznamy a psaní shrnutí**

Baví je číst materiály, psát reflexe a používat online články
Příklad: přepisování nových slov nebo klíčových myšlenek do sešitu

- Vyzkoušejte toto: po každé lekci si udělejte krátké písemné poznámky.

2 Auditivně se učící – „Když to slyším, zapamatuji si to.“

Nejlépe se učí **poslechem, diskusemi a poslechem podcastů**

Rádi si věci nahlas vysvětlují nebo se učí prostřednictvím rytmu a zvuku

Příklad: nahrávání poznámek a jejich přehrávání při chůzi

- Vyzkoušejte toto: připojte se ke studijním skupinám, poslouchajte audioknihy nebo online přednášky.

4 Kinesteticky se učící – „Učím se tím, že to dělám.“

Potřebují se **hýbat, dotýkat se věcí a praktikovat**

Preferují skutečné příklady, praktické úkoly a hraní rolí

Příklad: vyzkoušení nového softwaru nebo okamžité procvičování dovedností

- Vyzkoušejte toto: propojte pohyb a učení — trénujte, tvořte, experimentujte.

Hlavní styl učení

🌸 *Většina lidí je směsí různých stylů!*

Experimentujte a kombinujte – nejlepší **cesta je ta vaše.**

Rychlá sebehodnoticí aktivita: Jaký je váš styl učení?



Co-funded by
the European Union



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

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

U každé otázky zvolte **A, B, C nebo D**.
Sledujte své odpovědi – nejčastější písmeno ukazuje
váš preferovaný styl učení!

1 Když se učíte něco nového, dáváte přednost
tomu...

- A. Podívat se na video nebo na obrázek.
- B. Poslechnout si vysvětlení nebo podcast.
- C. Přečíst si o tom nebo dělat si poznámky.
- D. Hned si to vyzkoušet sama.

2 Když si máte zapamatovat pokyny, tak...

- A. Vidíte v hlavě mapu.
- B. Pamatujete si, co někdo řekl.
- C. Pamatujete si názvy ulic.
- D. Pamatujete si jednotlivé odbočky podle pohybu.

3 Na workshopu vás baví...

- A. Slidy nebo barevné vizuály.
- B. Skupinové diskuse a příběhy.
- C. Tištěné materiály a textové podklady.
- D. Hry, ukázky a praktické aktivity.

4 K odpočinku a učení máte rády...

- A. Sledovat návody na YouTube.
- B. Poslouchat rozhovory nebo přednášky.
- C. Číst články nebo blogy.
- D. Vyrábět, vařit nebo dělat pokusy.

Výsledky

Převážně **A** → **vizuální styl učení**

Převážně **B** → **auditivní styl učení**

Převážně **C** → **styl učení založený na čtení/psaní**

Převážně **D** → **kinestetický styl učení**

💬 *Byl výsledek takový, jaký jste očekávaly?*

🌸 Jak můžete toto poznání využít, aby bylo učení v
každodenním životě snazší?

👉 Sdílejte své nápady do chatu.

Přizpůsobení situacím: kombinování stylů učení



Co-funded by
the European Union



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

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

🌸 Nemáte jen jeden styl učení – můžete podle situace **kombinovat několik** různých. Nejlepší žáci jsou flexibilní: používají různé metody, když je to potřeba.

Proč kombinovat styly učení?

Skutečný život je složitý – **práce, studium a rodina** se překrývají.

Kombinování stylů dělá učení **silnější a lépe zapamatovatelné**.

Pomáhá překonávat překážky: **únavu, nedostatek času nebo jazykové potíže**.

Příklad 1 – Učení se jazyku

Vizuální: sleduje videa s titulky

Auditivní: poslouchá podcasty

Čtení/Psaní: vede si malý sešit se slovní zásobou

Kinestetický: procvičuje dialogy s přáteli při chůzi

→ Kombinování stylů pomáhá zůstat motivovaná a rychleji si zapamatovat nová slova.

Příklad 2 – Příprava na pracovní pohovor

Čte ukázkové otázky (**čtení/psaní**)

Procvičuje odpovědi nahlas s kamarádkou (**auditivní**)

Nahrává se na video a podívá se na něj

(**vizuální**)

Zkouší odpovědi ve stoje nebo v pohybu

(**kinestetický**)

→ Cítí se sebejistěji a učí se zvládat stres.

Praktické využití: sladění učení a rodinného života



Co-funded by
the European Union



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

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

Učení v běžném životě

🌸 Mnoho lidí říká: „Chci se učit – ale nemám čas.“
Učení neznamená vždy sedět u stolu.
Díky kreativitě a plánování se může přizpůsobit vašemu
každodennímu rytmu.

Příběh z praxe: Mariin příklad

👤 *Maria*, matka dvou dětí žijící v cizí zemi, se chtěla naučit digitální design.
Nejprve měla pocit, že je to s domácími pracemi a péčí o děti nemožné.
Vytvořila si **malou rutinu**:
15 minut denně sledovala krátké lekce (vizuální)
Při vaření nebo chůzi poslouchala audio lekce (auditivní)
Po usnutí dětí si dělala poznámky (čtení/psaní)
V krátkých volných chvílích zkoušela návrhy na telefonu (kinestetické)
→ Po třech měsících dokončila online kurz a vytvořila svůj první freelance projekt!

Tipy pro každodenní učení

- ✅ Stanovte si **malé, realistické cíle** (10–15 minut denně)
- ✅ Využívejte **mikro-učení** – krátká videa nebo úkoly
- ✅ Proměňte **rodinný čas v čas na učení** (např. jazykové hry s dětmi)
- ✅ Požádejte členy rodiny o **pomoc nebo sdílený čas**
- ✅ Oslavujte **každý malý úspěch**

💬 *Který okamžik během dne byste mohly využít k naučení se něčemu novému?*



Co-funded by
the European Union



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

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

3. Techniky pro efektivní učení





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 dělá učení efektivním?

Učení je **efektivní**, když je aktivní, smysluplné, emoční a propojené s reálným životem. Nejde o pouhé zapamatování – jde o **pochopení, používání a prožívání** toho, co se učíte.

Čtyři pilíře efektivního učení

 **1. Pozornost** – soustředte se vždy na jednu věc.

Zkuste se učit v krátkých blocích (15–20 minut) s krátkými přestávkami.

 **2. Porozumění** – ptejte se a hledejte smysl.

Nekopírujte jen mechanicky – zkuste myšlenku vysvětlit vlastními slovy.

 **3. Opakování a praxe** – čím víc znalosti používáte, tím lépe se ukládají.

Uplatňujte to, co se učíte, v každodenním životě – i malé příklady se počítají.

 **4. Emoce a propojení** – pamatujete si to, na čem vám záleží.


Spojte nové poznatky se svými cíli, zájmy nebo lidmi, na kterých vám záleží.

Příklad

Učení se novému jazyku – slova si zapamatujete rychleji, když:

- je denně opakuje (opakování),
- je používáte ve zprávách přátelům (praxe),
- je spojíte s emocemi nebo rodinným životem (emoce).

Vyzkoušejte toto

-  Zeptejte se sami sebe:
 - Proč se to učím?
 - Jak mi to pomůže – mně nebo mé rodině? Když má učení smysl, váš mozek si ho lépe zapamatuje.



Co-funded by
the European Union



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

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

Efektivní studijní techniky

K efektivnímu učení nepotřebujete dlouhé hodiny – stačí **chytré a jednoduché techniky**, které zapadnou do vašeho denního rytmu. Zde je pět těch, které opravdu pomáhají!

1 Technika Pomodoro – učte se v malých krocích

Učte se **25 minut** a poté si dejte **5minutovou pauzu**.

Po 4 „pomodorech“ si dejte delší odpočinek (15–30 minut).

🕒 Pomáhá udržet pozornost a předcházet únavě.

💡 *Tip:* použijte časovač v telefonu nebo bezplatnou Pomodoro aplikaci.

2 Mind Mapping – uvidíte celý obraz

• Nakreslete **diagram**, který propojuje myšlenky pomocí čar a barev.

• Skvělé pro plánování projektů nebo zapamatování informací.

🖍 Pomáhá vizuálnímu stylu učení kreativně uspořádat myšlenky.

💡 *Tip:* vyzkoušejte bezplatné nástroje jako MindMap nebo papír a barevné fixy.

3 Psaní poznámek & shrnování

• Pište si krátké poznámky vlastními slovy po čtení nebo sledování videa.

• Shrnutí vám pomohou látku **pochopit a zapamatovat** si ji.

📄 Skvělé pro styl učení zaměřený na čtení/psaní.

💡 *Tip:* používejte jednoduché odrážky nebo zvýrazněte klíčové myšlenky.

4 Metoda rozloženého opakování – pamatujte si déle

• Opakujte nový materiál po **1 dni, 3 dnech a 7 dnech**.

• Postupně tak posilujete paměť místo jednorázového „šprtání“.

🕒 Efektivní pro jazyky nebo odborné pojmy.

💡 *Tip:* aplikace jako Anki nebo Quizlet mohou opakování automatizovat.

5 Aktivní učení – používejte to, co se učíte, ne jen čtete

• Procvičujte naučené hned:

• napište e-mail v novém jazycevy

• tvořte si životopis po lekci o kariéře

• použijte nový nástroj v práci

💬 Učení praxí dělá znalosti skutečnými.

Řízení času a energie



Co-funded by
the European Union



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

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

Úspěch v učení nezávisí jen na tom, kolik času studiu věnujete – ale na tom, **jak rozumně využíváte svůj čas a energii.**

1 Naučte se určovat priority

- Soustředte se na to, co je důležité právě teď – ne na všechno najednou.
- Ptejte se: „*Co je ta jedna věc, která mě dnes posune blíže k mému cíli?*“
- 💡 *Tip:* stanovte si malé, jasné cíle – jednu lekci, jeden úkol, jedno nové slovo.

3 Řiďte svou energii, nejen čas

- Všimněte si, kdy se cítíte nejvíce soustředěné a bdělé – učte se právě tehdy.
- Dělejte si krátké pauzy na pohyb, nadechnutí nebo napití vody.
- Vyhněte se multitaskingu – dělejte jednu věc s plnou pozorností.
- 💙 Pamatujte: odpočinek je součástí učení.

2 Vytvořte si realistickou rutinu

- Vyberte si **denní dobu, kdy se vám nejlépe učí** (ráno, během spánku dětí, večer).
- Plánujte krátké bloky: 15–30 minut stačí.
- Mějte jeden **sešit nebo složku** na učení, abyste měli pořádek.
- 💡 *Tip:* používejte týdenní plánovací listy nebo připomínky v telefonu.

4 Řekněte „ano“ podpoře

- Sdílejte své cíle s rodinou nebo přáteli – požádejte o pomoc s domácími pracemi nebo hlídáním dětí.
- Přidejte se ke studijní parťáčce nebo ženské vzdělávací skupině..
- 👥 odpora dělá učení udržitelné a radostné.

Řízení času a energie



Co-funded by
the European Union



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

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

Příklad: jednoduchý týdenní plán

Den	Aktivita	Čas
Pondělí	Podívat se na jednu krátkou video lekci	15 min
Středa	Zopakovat poznámky nebo procvičovat	20 min
Pátek	Použít to, co jste se naučili	15 min
Neděle	Zamyslet se a naplánovat další kroky	10 min



Učení v každodenním životě

Učení neprobíhá jen ve třídách..

🌸 Probíhá každý den – při vaření, chůzi, rozhovorech, práci nebo péči o rodinu. Tajemství spočívá v tom **propojit učení s reálným životem.**

1 Využívejte mikro-učení

- Učte se v **krátkých, soustředěných blocích** (5–15 minut).
- Podívejte se na jedno krátké video, přečtěte si jeden článek, naučte se jedno nové slovo.
- Malé kroky každý den vedou k velkému pokroku..
- 💡 *Tip:* využijte čas čekání – jízdu autobusem, pauzu na oběd nebo večery – pro krátké momenty učení.

3 Vytvořte si „učicí návyk“

- Spojte učení s něčím, co už pravidelně děláte (např. po ranní kávě).
- Oslavujte malé úspěchy – jednu přečtenou stránku, jedno naučené slovo, jedno pochopené téma.
- Zapisujte si pokroky do „učicího deníku“.
- 💡 *Příklad:* „Tento týden jsem se naučila 3 nové digitální pojmy – rostu!“

2 Proměňte každodenní činnosti v učení

každodenní činnosti	Příležitost k učení
Vaření	Poslouchat podcast v jiném jazyce
Procházka	Repeat new vocabulary or reflect on ideas
Péče o děti	Sdílejte s nimi to, co se učíte
Shopping	Procvičovat čísla nebo fráze v místním jazyce
Úklid	Přehrávat krátká vzdělávací videa nebo audioknihy

4 Učení s rodinou

- 👨👩👧 Proměňte společný čas v rodinné učení:
- Dívejte se společně na vzdělávací videa.
- Nechte děti, ať vás zkouší (milují to!).
- Sdílejte dovednosti – uče je a nechte je, aby učily vás.

💡 *Co je jedna věc, kterou byste se tento týden mohly naučit díky své denní rutině?*

Zapište si ji a podělte se o jeden nápad.

Reflektivní úkol: Moje osobní rutina učení



Co-funded by
the European Union



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

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

Navrhněte **realistický a příjemný plán** učení, který bude odpovídat vašemu životnímu stylu, cílům a energii.

Krok 1: Zamyslete se nad svým týdnem

Zeptejte se sami sebe:

- Kdy mám obvykle 10–20 minut klidu?
- Jaké činnosti mi dodávají energii a pomáhají mi soustředit se?
- Jaké malé téma nebo dovednost se chci naučit jako první?

Příklad: „Mám volno po večeři, když děti jdou spát.“

Krok 3: Stanovte si jednoduchý učicí cíl

Použijte metodu SMART (specifický, měřitelný, dosažitelný, relevantní, časově ohraničený):

Příklad:

„Tento týden se naučím 10 nových anglických slov tím, že budu každý den 10 minut procvičovat.“

Krok 2: Vyberte si svůj učicí moment

Najděte si svůj **nejlepší čas na učení** a spojte ho s každodenním návykem.

Habit	Učicí aktivita
Ranní káva	Podívat se na krátkou lekci nebo TED přednášku
Pauza na oběd	Zopakovat poznámky nebo slovíčka
Večerní čaj	Zapsat si reflexe nebo udělat cvičení
Sobotní ráno	Udělat jeden celý online modul

Tip: Pravidelnost je důležitější než čas, který tomu věnujete.

Krok 4: Plánujte a oslavujte

- ✓ Zaznamenejte si učicí bloky do kalendáře.
 - ✓ Sdílejte svůj cíl s kamarádkou nebo členem rodiny.
 - ✓ Odměňte se za pokrok – i malé úspěchy se počítají!
- Pamatujte: každý krok vpřed je úspěch.*



Co-funded by
the European Union



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

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

4. Učení v digitálním světě



Přehled digitálních nástrojů pro učení



Co-funded by
the European Union



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

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

🌸 Digitální učení otevírá dveře k novým dovednostem, novým pracovním příležitostem a novému sebevědomí. Učit se můžete **kdykoli a kdekoli** – pomocí telefonu, tabletu nebo počítače.

Co je digitální učení?

Učení, které probíhá prostřednictvím online **platform, aplikací a digitálních zdrojů**, jako jsou:

- online kurzy
- výuková videa na YouTube
- mobilní aplikace pro učení
- webináře a virtuální učebny
- vzdělávací komunity na sociálních sítích

💡 *Jste digitální studentky už ve chvíli, kdy jste si někdy pustily instruktážní video!*

Příklady toho, co se můžete učit online

- 🎓 Profesní dovednosti – projektové řízení, design, digitální marketing
- 🗣️ Jazykové dovednosti – angličtina, místní jazyky
- 👜 Kariérní dovednosti – psaní životopisu, příprava na pohovor
- 💻 Technické dovednosti – Microsoft Office, digitální nástroje, podnikání
- 🌱 Životní dovednosti – time management, komunikace, péče o sebe

Evropské a globální vzdělávací platformy



Co-funded by
the European Union



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

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

Nemusíte chodit na univerzitu, abyste se dál vzdělávaly.

✨ *ezplatné a kvalitní vzdělávací platformy vám umožní získat nové znalosti, certifikáty a dovednosti — a to i z domova.*

1 EU Academy (Evropská komise)

🎓 Oficiální platforma EU nabízející bezplatné online kurzy v mnoha jazycích.

🌐 Témata: politiky EU, udržitelnost, digitální dovednosti, komunikace, podnikání.

📄 Po dokončení jsou dostupné certifikáty.

💡 Skvělé pro pochopení evropských hodnot a potřeb pracovního trhu.

🔗 <https://academy.europa.eu>

3 LinkedIn Learning

👛 Profesionální vzdělávání zaměřené na digitální a měkké dovednosti.

🎯 Témata: tvorba životopisu, týmová práce, Excel, digitální marketing, projektové řízení.

💡 *Skvělé pro návrat do pracovního života a posílení profesního sebevědomí.*

🔗 V mnoha knihovnách a kariérních centrech je přístup zdarma.

🔗 <https://www.linkedin.com/learning>

2 Coursera

🌱 Globální platforma s kurzy z univerzit z celého světa.

🎯 Témata: business, IT, psychologie, design, výuka jazyků, leadership.

💰 Většina kurzů je zdarma k poslechu (volitelné placené certifikáty).

💡 Flexibilní a vhodné pro začátečníky.

🔗 <https://www.coursera.org>

Další nástroje

💬 **YouTube Learning** – bezplatné lekce a výuková videa

📱 **Duolingo** – zábavná mobilní aplikace pro učení jazyků

🌸 **EU Skills Profile Tool for Third Country Nationals** – pomáhá migrantům zaznamenat a prezentovat své dovednosti

🔗 <https://ec.europa.eu/migrantskills>

Evropské platformy pro vzdělávání a kariérní rozvoj



Co-funded by
the European Union




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

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

Evropská unie nabízí bezplatné a důvěryhodné digitální platformy, které vám pomohou učit se, najít **vzdělávací příležitosti a plánovat kariérní cestu** – obzvláště užitečné pro nově příchozí a dospělé ženy, které znovu začínají svou profesní dráhu.

1 Vaše Europe Portal

 Informační centrum pro život, práci a studium v EU.

• Vysvětluje **práva, pravidla pobytu a hledání práce** srozumitelným jazykem..

 *Pomáhá migrantům pochopit, jak legálně pracovat a využívat dostupné příležitosti..*

 <https://europa.eu/youreurope>

3 EU Skills Profile Tool for státní příslušníky třetích zemí

 rčeno pro migranty, uprchlíky a nově příchozí.

• Pomáhá zaznamenat vaše **předchozí vzdělání, zkušenosti a dovednosti**..

• Překládá kvalifikace do termínů uznávaných v EU.

• Lze jej používat s mentory nebo pracovními poradci.

 *Skvělý první krok před hledáním práce nebo rekvalifikací.*

 <https://ec.europa.eu/migrantskills>

2 Europass

 Online nástroj pro vytváření profesionálních dokumentů a správu vašich dovedností.

• Vytvořte si **evropský životopis (CV) a motivační dopis** během několika minut.


• Ukládejte certifikáty a záznamy o učení bezpečně online.

• Prozkoumejte vzdělávací a pracovní příležitosti po celé Evropě.

 *Ideální pro ženy, které se připravují na návrat na pracovní trh.*

 <https://europa.eu/europass>

4 EPALE – Electronic Platform for Adult Learning in Europe

 Profesionální a komunitní platforma pro lektory a studenty v oblasti vzdělávání dospělých.

• Získejte přístup k bezplatným studijním materiálům, blogům a online událostem.

• Zapojte se do diskusí s trenéry a neziskovými organizacemi z celé Evropy.

 *Užitečné pro lektorky, mentorky a ženy, které se podílejí na vzdělávání ostatních.*

 <https://epale.ec.europa.eu>

Europass: váš záznam kvalifikací a výsledků učení



Co-funded by
the European Union



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

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

Europass je váš osobní vzdělávací portfolio – bezpečný digitální prostor, kde můžete shromažďovat, organizovat a prezentovat všechny své **studijní výsledky, certifikáty a dovednosti** na jednom místě. Pomáhá lidem po celé Evropě porozumět tomu, co umíte a co dokážete.

1 Co můžete uložit do Europassu

Europass vám umožňuje zaznamenat a spravovat:

- 🎓 **Kvalifikace** – diplomy, tituly nebo osvědčení o školení
- 📄 **Certifikáty z krátkých kurzů** – z EU Academy, Coursera, FutureLearn apod.
- 💡 **Výsledky učení** – co jste se skutečně naučili nebo co dokážete (např. týmová práce, dovednosti v Excelu, digitální gramotnost)
- 🗣️ **Jazykové dovednosti** – úroveň mluvení, psaní a porozumění
- 📁 **Profesní zkušenosti** – placená či dobrovolnická práce, stáže
- 🌱 **Měkké dovednosti** – komunikace, řešení problémů, kreativita, empatie

💡 *Počítá se formální i neformální učení — vše, co se naučíte, má hodnotu..*

2 Proč je to důležité

- ✨ Udržuje vaše učení přehledné a viditelné
- ✨ Pomáhá zaměstnavatelům nebo mentorům rozpoznat vaše skutečné kompetence
- ✨ Podporuje vaše žádosti o práci nebo vzdělávání v zemích EU
- ✨ Jasně a profesionálně ukazuje vaši celoživotní vzdělávací cestu
„Váš vzdělávací příběh si zaslouží být vidět — a Europass vám pomáhá ho vyprávět.“

Europass: váš záznam kvalifikací a výsledků učení



Co-funded by
the European Union



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


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

3 Příklad: využití Europassu jako záznamu o učení

 Příklad – Lina z Ukrajiny:

- Nahraje svůj **univerzitní diplom** a **certifikát CILP**
 - Přidá výsledky učení jako „*time management*“, „*digitální nástroje pro učení*“, „*odolnost*“
 - Zapíše dokončené kurzy z **EU Academy**
 - Aktualizuje jazykové úrovně (angličtina B2, němčina A2)
-  Její profil v Europassu nyní ukazuje **kompletní obraz** jejích kompetencí a připravenosti na nové pracovní příležitosti.

4 Jak získat přístup

 Přejděte na <https://europa.eu/europass>

Vytvořte si bezplatný účet → nahrajte certifikáty → popište, co jste se naučily.
Můžete jej kdykoli aktualizovat a sdílet své vzdělávací portfolio s mentory nebo zaměstnavateli.



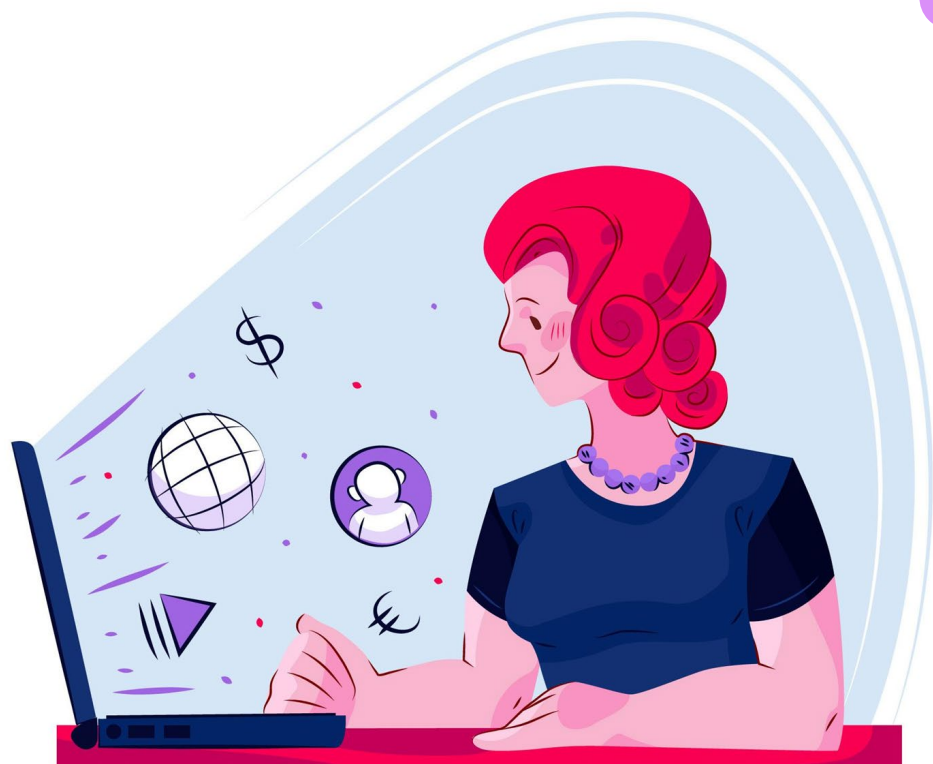
Co-funded by
the European Union



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

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

5. Jak se rekvalifikovat a zlepšovat dovednosti



Co je reskilling a upskilling?



Co-funded by
the European Union



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

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

 V dnešním rychle se měnícím světě není učení novým dovednostem luxusem – je to **cesta k sebevědomí, nezávislosti a obnovení kariéry.**

Reskilling a upskilling vám pomáhají **přizpůsobit se, růst a otvírat nové příležitosti** – bez ohledu na věk nebo životní zkušenosti.

1 Co je reskilling?


Učení se **novým dovednostem**, abyste mohli začít jiný typ práce nebo kariéry. Znamená to přechod do **nového oboru nebo profese.**

Příklady:

- Učitelka se naučí digitální marketing, aby mohla pracovat online.
- Prodavačka studuje pečovatelské služby, aby mohla pracovat v sociálních službách.
- Designérka se naučí projektové řízení, aby mohla pracovat v neziskové organizaci..


 *Reskilling = znovuobjevování sebe sama..*

2 What Is Upskilling?

 Zlepšování nebo aktualizace vašich **současných dovedností**, abyste mohly lépe vykonávat svou práci nebo získaly povýšení..

Příklady:

- Naučit se Excel nebo nástroje s umělou inteligencí pro práci s daty.
- Zlepšit angličtinu pro komunikaci s mezinárodními klienty.
- Absolvovat krátký kurz vedení týmu.

 *Upskilling = růst tam, kde už jste.*

Kontext EU: celoživotní učení, reskilling a upskilling



Co-funded by
the European Union




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



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

Evropská unie (EU) věří, že každý – bez ohledu na věk, původ nebo zemi –by měl **mít možnost dále se učit, získávat nové dovednosti** a najít smysluplnou práci. Tento princip je jádrem evropské **agendy celoživotního učení a rozvoje dovedností**.


1 EU Skills Agenda (2020–2027)

 Cestovní mapa, která má lidem v Evropě pomoci **učit se, růst a zůstat zaměstnatelní** v rychle se měnícím pracovním trhu.

Zaměřuje se na:

-  **Zelenou transformaci** – dovednosti pro udržitelnost a environmentální pracovní místa
-  **Digitální transformaci** – digitální gramotnost, programování, online spolupráci

-  **Sociální začleňování** – rovný přístup ke vzdělávání pro ženy, migranty a zranitelné skupiny

 *Cíl: do roku 2030 má být 60 % dospělých v EU zapojeno do učení každý rok.*

3 Financování a nástroje

 Financováno z::

- **Erasmus+** – vzdělávání a školení pro dospělé a mládež
- **European Social Fund+ (ESF+)** – podporuje rekvalifikaci, inkluzi a připravenost na zaměstnání
- **Digital Europe Programme** – podporuje digitální transformaci a digitální gramotnost

 Podporováno nástroji:

- **EU Academy, Europass, EPALE, a EU Skills Profile Tool**

2 Klíčové podpůrné iniciativy

♦ **Pakt pro dovednosti (Pact for Skills)** – propojuje zaměstnavatele, poskytovatele vzdělávání a neziskové organizace za účelem vytváření nových vzdělávacích programů.

♦ **Cesty rozvoje dovedností (Upskilling Pathways)** – nabízejí dospělým flexibilní cesty učení, od základních dovedností až po profesní školení.

♦ **vropský rok dovedností (2023–2024)** – zvyšuje povědomí o tom, že „učení je pro každého a všude.“

 *EU investuje do lidí — pomáhá každému studentovi budovat sebevědomí, kompetence a komunitu.*



Co-funded by
the European Union



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

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

6. Překonávání překážek a budování sebevědomí






Co-funded by
the European Union








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

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

Typické emocionální bariéry

 Učení není jen o mysli – je také o **srdci**.
Mnoho žen čelí emočním bariérám, které ztěžují studium nebo víru ve vlastní potenciál.
Rozpoznat je je **prvním krokem** k jejich překonání.

Běžné emoční bariéry

Bariér	Jak to působí	Povzbuzující myšlenky
 Strach z neúspěchu	"Mohla bych udělat chyby a vypadat hloupě."	Chyby jsou součástí učení – každý odborník byl kdysi začátečník.
 Nízké sebevědomí	"Nejsem dost chytra."	Jsi schopný – už ses v životě tolik naučil.
 Nedůvěra v sebe	"Jiní se učí rychleji než já."	Každý se učí jinak; Tvoje cesta je jedinečná.
 Netrpělivost	"Chci výsledky hned."	Pokrok vyžaduje čas – malé kroky se počítají.
 Izolace	"Cítím se v této nové zemi sama."	Nejste sami – učení vás může propojit s ostatními.

Strategie pro překonání překážek



Co-funded by
the European Union



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

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

 Nemůžete vždy odstranit všechny překážky, ale můžete se naučit, jak se nad nimi povznášet. Odvaha, plánování a sebesoucítí proměňují bariéry v mosty pro růst.

1 Změň způsob, jakým mluvíš sám se sebou

 Nahraďte negativní myšlenky pozitivními, realistickými:

Staré myšlení	Nový, podpůrný myšlení
"Tohle nezvládnou."	"Učím se — a každý den se zlepšuji."
"Selhal jsem."	"Našla jsem ještě jeden způsob, který zatím nefunguje."
"Jsem už moc stará na to, abych se to učil."	"Učení mě udržuje mladým a silným."
"Je pozdě začít."	"Dnes je nejlepší čas začít."

2 Dělejte malé, konzistentní kroky

Soustřeďte se vždy **na jeden malý cíl**.

- 10 minut studia denně buduje návyky lépe než 2 hodiny jednou za měsíc.
- Odměňujte se za to, že jste přišli, ne jen za úspěch.

 *Pokrok, ne dokonalost.*

3 Vytvořte podpůrný systém

 Učení je snazší s ostatními:

- Studujte online s přítelem nebo spolužákem.
- Požádejte mentory o zpětnou vazbu a povzbuzení.
- Připojte se k místním nebo online ženským vzdělávacím skupinám.

 "Když se ženy navzájem podporují, dějí se neuvěřitelné věci."

Strategie pro překonání překážek



Co-funded by
the European Union



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


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

2 Dělejte malé, konzistentní kroky

- Soustřeďte se vždy na **jeden malý cíl**.
- 10 minut studia denně buduje návyky lépe než 2 hodiny jednou za měsíc.
- Odměňujte se za to, že jste přišli, ne jen za úspěch.



 *Pokrok, ne dokonalost.*

4 Pečujte o sebe

-  Pečujte o své tělo i mysl:
- Odpočívaj, když jsi unavený; Krátké přestávky zvyšují soustředění.
- Trávejte čas venku, protáhněte se nebo zhluboka dýchejte.
- Oceněte své úspěchy — i ty malé.

 *Z prázdného kelímku se nedá nalévat.*

3 Vytvořte podpůrný systém

-  Učení je snazší s ostatními:
- Studujte online s přítelem nebo spolužákem.
- Požádejte mentory o zpětnou vazbu a povzbuzení.
- Připojte se k místním nebo online ženským vzdělávacím skupinám.
-  “Když se ženy navzájem podporují, dějí se neuvěřitelné věci.”

5 Oslavujte učení, nejen výsledky

- Napište si "deník úspěchu" — každý týden si запиšte jednu věc, kterou jste se naučili.
- Sdílejte své úspěchy ve skupině — váš příběh může inspirovat ostatní.
- Pamatujte: *Samotné učení je vítězství.*

Podpůrné sítě: Společné učení



Co-funded by
the European Union



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

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

1 Co je to podpůrná síť?

Podpůrná síť je skupina lidí, kteří vám pomáhají učit se, zůstat pozitivní a dosahovat vašich cílů.

Může zahrnovat:

- 👤 Přátelé nebo rodina, kteří vás povzbuzují
- 🧑‍🏫 Mentoři, kteří vás vedou a dávají zpětnou vazbu
- 🎓 Studijní partneři nebo online studenti
- 🌱 Neziskové organizace, komunitní centra nebo ženské skupiny
- 🌐 Online vzdělávací komunity (EPALE, Facebook groups, WhatsApp chats)

💡 *Nemusíte to dělat sami – spojení dodává sílu.*

2 Proč je podpora důležitá

✨ **Motivace** – lidé vám připomenou, proč jste začali

✨ **Sebevědomí** – ostatní vám věří, když o sobě pochybujete

✨ **Nápady** – nové strategie se učíte od vrstevníků

✨ **Sounáležitost** – cítíte se součástí pozitivní, inspirující komunity

“Když jdete sami, jdete rychle. Když jdete spolu, dostanete se daleko.”

3 Jak si vybudovat vlastní síť kontaktů

✓ **Ozvěte se:** Řekněte ostatním, co se učíte – pozvěte je, aby se připojili.

✓ **Požádejte o pomoc:** Mentoři a učitelé vás chtějí podpořit.

✓ **Vraťte něco zpět:** Sdílejte své znalosti – výuka posiluje vaše sebevědomí.

✓ **Připojte se k místním nebo online skupinám:** Knihovny, nevládní organizace nebo sítě Erasmus+ často nabízejí bezplatná setkání.

💡 *Pomáhat ostatním učit se je také silný způsob, jak se sami dál učit.*



Akční plán učení


 Plán promění sen v čin.

Váš **akční plán učení** vám pomůže zůstat soustředění, organizovaní a motivovaní – i po skončení kurzu.

1 Účel plánu

Vytvořit **jasnou a jednoduchou cestovní mapu** pro vaši vzdělávací cestu:


- Co se chcete naučit
- Proč je to důležité
- Jak a kdy to uděláte

 *Plánování dává směr — a dělá z učení součást života.*

2 Krok 1: Definujte svůj cíl učení

 Zeptej se sám sebe:

- Jakou dovednost nebo téma se chci příště naučit?
- Jak mi to pomůže v kariéře nebo v každodenním životě?

 *Příklad: "Chci zlepšit svou angličtinu, abych se cítil jistý na pracovních pohovorech."*

3 Krok 2: Rozdělte to na malé kroky

Stanovte si svůj cíl SMART (jednoduchý, měřitelný, dosažitelný, relevantní, časově omezený).

Krok	Akce	Konečný termín
1	Zaregistrujte se na kurz angličtiny na Coursera	10. března
2	Studujte každý večer 15 minut	Týdně
3	Procvičujte si mluvení s přítelem	Každou sobotu
4	Kompletní závěrečný test a certifikát ke stažení	30. dubna

Akční plán učení



Co-funded by
the European Union



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

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

4 Krok 3: Plánujte motivaci

✨ Odměňte se, když dokončíte krok (pauza na čaj, malý dárek, úsměv).

✨ Řekněte svému mentorovi nebo příteli o svém plánu – oni vám to mohou připomenout a povzbudit.

✨ Zveřejněte svůj pokrok – pokud chcete, slavte učení veřejně!

Sdílení cílů vytváří odpovědnost a hrdost.

5 Krok 4: Zkontrolujte a upravte

📅 Každý týden kontroluj svůj plán:

- Co fungovalo dobře?
- Co bylo těžké?
- Co změníš příští týden?

💡 *Vzdělávací plány jsou flexibilní – život se mění, a stejně tak i váš plán.*

Reflexní úkol

💡 Zapište si jednu větu do svého zápisníku:

“Tento měsíc se to naučím _____ protože mi to pomůže_____.”

👉 Měj ho tam, kde ho vidíš každý den.

ODKAZY



Buzan, T. (2024). Mind map mastery: The complete guide to learning and using the most powerful thinking tool in the universe. Jaico Publishing House.

Ioannou, N. (2024). Exploring trends and challenges in professional development of adult educators across European member states: Insights and recommendations for improvements. *Social Education Research*, 258-272.
<https://ojs.wiserpub.com/index.php/SER/article/view/4450>

Cepeda, N. J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J. T., & Rohrer, D. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. *Psychological bulletin*, 132(3), 354. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2006-06233-002.html>

Moore, S., Neville, C., Murphy, M., & Connolly, C. (2010). *The ultimate study skills handbook*. McGraw-Hill Education (UK).

European Commission (2020). *European Skills Agenda*. https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/skills-and-qualifications/european-skills-agenda_en

European Commission (2025). *EU Academy*. <https://academy.europa.eu/>

European Commission (2024). *PACT FOR SKILLS ANNUAL REPORT 2024*. https://pact-for-skills.ec.europa.eu/document/download/04783eb7-015f-49ea-a806-e2bc87ce11c8_en?filename=Annual%20Report%202024_FINAL_05.05.pdf

Fleming, N. D., & Mills, C. (1992). Not Another Inventory, Rather a Catalyst for Reflection. *To Improve the Academy*, 11, 137–155.

Illeris, K., & Ryan, C. (2020). Contemporary theories of learning: Learning theorists... in their own words. *Australian Journal of Adult Learning*, 60(1), 138-143.

Donavant, B. W. (2009). The new, modern practice of adult education: Online instruction in a continuing professional education setting. *Adult Education Quarterly*, 59(3), 227-245.

Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.

DISCLAIMER



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

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) : You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

Attribution – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

ShareAlike- If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

No additional restrictions – you may not apply legal terms.