

PRÍKLAD MENTORINGOVÉHO ZADANIA

DOSTUPNÝ V ONLINE MENTORINGOVOM PRIESTORE

Inštrukcia: Toto cvičenie je len návrh na možné mentoringové stretnutie. Ak pre vašu situáciu alebo ciele nie je vhodné, neváhajte ho upraviť tak, aby vyhovovalo vašim potrebám v oblasti mentoringu.

Názov zadania	Ako si vybudovať vyššiu sebamotiváciu
Kategória	Mäkké zručnosti
Podkategória	Rozmanitosť a inklúzia
Kľúčové slová	Odhodlanie, sústredenie, orientácia na cieľ, sebamotivácia, kreatívny, pozitívny, vizuálny, osobný rozvoj, starostlivosť o seba
Oblasť rozvoja	Sebamotivácia je vnútorný motor, ktorý nás poháňa k výkonu a efektívnemu plneniu úloh a povinností. Je to súbor postojov a hodnôt podnecujúcich k dosahovaniu výsledkov bez dohľadu vyššej úrovne.
Zhrnutie praktického zadania	Osvojenie si pozitívnych a konštruktívnych pracovných postojov, ktoré uľahčujú pracovný proces; podpora zdravého sebedomia a odhodlania.
Praktické zadanie by malo umožniť rozvíjať a uplatňovať zručnosti v:	<ul style="list-style-type: none"> • schopnosť priznať si chybu a neobviňovať z nej iných; • vysoká orientácia na cieľ; • schopnosť sústrediť sa; • vnímanie problémov ako výzvy; • neustále hodnotenie výkonnosti a hľadanie spôsobov, ako sa zlepšiť; • jasná vízia
Praktické zadanie by malo umožniť ďalší rozvoj a uplatnenie vedomostí o:	<ul style="list-style-type: none"> • podporuje komunikačné zručnosti; • zvyšuje osobnú odolnosť; • stratégie riešenia konfliktov; • silné vzťahy plné dôvery
Popis úlohy	Úloha pre oboch zamestnancov je rovnaká - vytvoriť nástenku vízie. Mala by obsahovať pracovné ciele a aspirácie, ktoré podporujú orientáciu na cieľ. Vizuálne podnety sú veľmi účinné a je veľmi ťažké ich ignorovať. Úlohou dvojice (najlepšie z rôznych generácií) je pridať malú aktivitu, ktorá by prinútila toho druhého trochu vystúpiť z komfortnej zóny. Vyžaduje si to dobrú znalosť druhej osoby (kolegu). Rozvíja vlastnú motiváciu a posilňuje medzigeneračné vzťahy, vytvára zábavnú a pozitívnu atmosféru.
Materiály, ktoré sa majú použiť	Motivačná nástenka
Odporúčaný čas	Dlhodobá aktivita (aspoň pár mesiacov)



Toto dielo podlieha licencií [Creative Commons Uvedenie autora-Nekomerčné použitie 4.0 Medzinárodná licencia](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

