

**SEBEHODNOCENÍ ŽÁKA**

*" Prostřednictvím vyškolených pedagogů a pracovníků s mládeží, vytvořením inovativní metodiky a zdrojů a pomocí připraveného inkluzivního pracovního prostředí umožnit takové transformace a změny pro mladé dospělé s poruchami učení a jinými obtížemi, které přispějí k rozvoji jejich životních dovedností a kompetencí potřebných pro jejich zaměstnatelnost a přechod na inkluzivní pracoviště. "*

Vážení mentorovaní,

toto je váš formulář, který vám pomůže sledovat postup vaší práce. Na konci tohoto formuláře jsme uvedli příklad vyplněného formuláře. Před vyplněním formuláře se na něj podívejte.   
Nyní se na chvíli zamyslete nad prací, kterou jste vykonali v posledních několika dnech: cíle, které jste si stanovili se svým mentorem, co vám usnadnilo práci, výzvy nebo překážky, kterým jste čelili, a odpovězte na otázky na základě svých zkušeností. To vám pomůže pochopit váš pokrok a zlepšit vaši komunikaci v práci.

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jméno mentora: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jméno mentorovaného: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Než začnete, mějte na paměti, že zpočátku může existovat mnoho oblastí, které je třeba zlepšit. Zaměřte se na klíčové priority a zvažte čas potřebný pro smysluplný pokrok.

### **CÍLE**

Byly splněny všechny dříve stanovené cíle? **𝤿 ANO 𝤿 NE**

Pokud ne, uveďte cíle, kterých nebylo dosaženo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Proč nebylo cílů dosaženo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Týdenní cíl(e):**Tento týden se chci zlepšit:  
   **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**
2. **Měsíční cíl€:**Tento měsíc se chci zlepšit:  
   **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**
3. **Šestiměsíční cíl(e):**V příštích šesti měsících se chci zlepšit:  
   **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

Pomocí této stupnice odpovězte na následující otázky:  
 1 - Rozhodně nesouhlasím  
 2 - Nesouhlasím  
 3 - Ani souhlasím, ani nesouhlasím  
 4 - Souhlasím  
 5 - Rozhodně souhlasím

**DOVEDNOSTI A PRACOVNÍ NÁVYKY:**

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Vím, co musím udělat, když přijdu do práce.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Znám svůj pracovní rozvrh.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Soustředím se na úkoly lépe než naposledy, když jsem vyplňoval formulář.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Podařilo se mi úkol dokončit úplně, aniž bych se nechal rozptylovat.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Podařilo se mi úkol dokončit zcela bez frustrace.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Vím, jak se do práce dostat sama.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Moje pracovní dovednosti se od mého posledního sebehodnocení zlepšily.

**POROZUMĚNÍ POKYNŮM/ÚKOLŮM:**

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Rozumím pokynům, které mi můj mentor dává.

**PŘÍSTUP K PRÁCI:**

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Je pro mě snadné vstát a jít do práce.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Moje práce je pro mě důležitá.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Mám rád svou práci.

**KOMUNIKACE:**

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Rozumím tomu, co můj mentor říká.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Nemám problém mluvit se svými spolupracovníky.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Vím, **jak** požádat o pomoc, pokud mám problém.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Vím, **koho** požádat o pomoc, pokud mám problém.

**EMOCIONÁLNÍ STAV:**

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Moje práce ve mně vyvolává úzkost.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Moje práce mě dělá šťastným / šťastnou.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Moje práce mě rozčiluje. ¸

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Z mé práce je mi smutno.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Můj mentor ve mně vyvolává pocit úzkosti.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Mám rád svého mentora.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 Mám pocit, že mi můj mentor rozumí.

**DALŠÍ KOMENTÁŘE A OTÁZKY**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.