



SEBEHODNOCENÍ ŽÁKA - PŘÍKLAD

" 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: 7/12/2024

Jméno mentora: John

Jméno mentorovaného: Jim

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 stanovené cíle?

☐ ANO

☐ NE

Pokud ne, uveďte cíle, kterých nebylo dosaženo:

Napište něco jako:

Přepínání mezi úkoly je stále výzvou a jsem frustrovaný, když potřebuji přejít od jednoho úkolu k druhému.

Proč nebylo cílů dosaženo?

Přepínání úkolů mě nutí ztrácet koncentraci a je pro mě těžké se soustředit. Budu potřebovat více času na nácvik přepínání úkolů.

1. Týdenní cíl(e):

Tento týden se zaměřím na: dostat se do práce včas.

2. Měsíční cíl(e):

Pokroku, kterého je třeba dosáhnout v tomto měsíci: zvládnout pracovat podle plánu.

3. Šestiměsíční cíl(e):

Dlouhodobější cíle: Zvýšení efektivity – usnadnění přepínání úkolů.

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 sám. |
| 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.
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

Celkově jsem byl spokojený s podporou a prací mého mentora během tohoto pracovního období. Otázka: jak funguje stroj X?