

# Přednáška na téma Soft skills na obchodní akademii Kostelec

O tzv. měkkých dovednostech se bavili na obchodní akademii v Kostelci.

IVA BIEROVÁ

**KOSTELEČ N. O.** – Ve čtvrtek 13. ledna 2022 za námi na Obchodní akademii T. G. Masaryka přijela paní Mgr. Helena Zitková Ph.D., která přednáší na filozofické fakultě Univerzity Pardubice. Paní doktorka Zitková přednášela pro maturitní ročník ekonomického lycea na téma: „Soft skills“ a jak se úspěšně připravit na maturitu. „Soft skills“ neboli měkké dovednosti zahrnují např. komunikativnost, schopnost navázat a udržet kontakty, spolehlivost a odpovědnost, vedení týmu, organizační schopnosti, schopnost jít příkladem, odolnost vůči stresu, řešení konfliktů nebo talent rychle a správně se rozhodnout.

## Připravte děti na život

O této tématice napsala paní doktorka knihu: „Připravte děti na život“, kde originálním způsobem seznamuje s tím, jak v dětech rozvíjet tzv. soft skills, tedy zá-



Jak se úspěšně připravit na maturitu? Foto: OA TGM Kostelec n. O.

kladní dovednosti, které jsou potřebné pro spokojený život. Dílo je postaveno na koučovacím a sebekoučovacím principu, a proto má velký význam nejen pro rozvoj dětí, ale i dospělých. Je plná praktických nápadů, tipů a původních technik, které lze pro rozvoj soft skills použít.

Přednáška se skládala z části teoretické a praktické. Studenti měli možnost vyzkoušet si relaxační a meditační cvičení v praxi. Začínali jsme „uvědomění si vlastního těla“, které spočívalo ve

správném dýchání. Na tomto cvičení jsme si ukázali, že dýchání je prvním nástrojem ke zvládnutí stresu. Správné dýchání totiž zklidňovat se. Také jsme se dozvěděli, že tím posilujeme imunitu, což mnohé překvapilo. Uvolňují se endorfiny, tělo se detoxikuje a zároveň regeneruje. Dále následovala např. „balónová relaxace“, která spočívala ve zbavení se strachů. Byla nám puštěna povídka o balónu a my jsme si měli představit a prožít, jak na jednotlivá závaží připevňujeme

svoje pojmenované strachy a pomalu je pouštíme pryč. Zároveň se studenti dozvěděli, jaké mají zvolit efektivní metody učení při přípravě na maturitu a jak zklidnit svoji mysl, aby byli při maturitě co nejuspěšnější. Celý proces byl opět podpořen technikou „rámování úspěchů“, kdy si studenti měli prožít svůj úspěch z maturity a ten si pak zarámovat jako obraz na prázdnou zeď.

## Aktivní zapojení studentů

Studenti byli taktéž součástí přednášky, aktivně se ve skupinách zapojili do vymýšlení různých úkolů, které jim přednášející zadávala. Měli se zamyslet např. nad tématy „jak přestat s prokrastinací“ nebo „co mi pomáhá v učení“. Jednotlivé nápady psali na papír a posléze byly diskutovány s paní doktorkou. Přednáška byla studenty velice kladně hodnocena. Doufám, že metody, které si mohli vyzkoušet, jim pomohou ke zvládnutí učiva k maturitě a následně k úspěšnému zvládnutí celé maturitní zkoušky.