

**Formulár na hodnotenie kompetencií získaných v rámci dobrovoľníctva**

**Projekt VOLWEM**

**Informácie o dobrovoľníkovi/dobrovoľníčke (vypĺňa dobrovoľník)**

Meno: \_\_\_\_\_

Vek: \_\_\_\_\_

Pohlavie: \_\_\_\_\_

Ukončené vzdelanie: \_\_\_\_\_

**Časť 1: Dotazník pred dobrovoľníckou skúsenosťou (vyplňa dobrovoľník)**

1. Označte krížikom na stupnici od 1 do 5 Vašu súčasnú úroveň jednotlivých kompetencií (0 je vôbec nerozvinutá, 1 je veľmi málo rozvinutá, 2 málo rozvinutá, 3 priemerne rozvinutá, 4 rozvinutá a 5 veľmi rozvinutá vedomosť, schopnosť, zručnosť, postoj)

<b>Vaše kompetencie (vedomosti, zručnosti, schopnosti, postoje)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Neviem posúdiť</b>	<b>poznámka</b>
Komunikačné kompetencie							
Schopnosť vcítiť sa do pocitov iných ľudí							
Schopnosť aktívne počúvať iných ľudí							
Vedieť vyjadriť svoj názor							
Schopnosť zúčastňovať sa diskusie, aktívne vystupovať							
Prezentačné zručnosti							
Písomný prejav							
Schopnosť komunikovať v cudzom jazyku							
Schopnosť efektívne využívať audiovizuálne prostriedky							
Informačné kompetencie							
Zručnosti v oblasti práce s počítačom							
Zručnosti v oblasti práce na internete							
Zručnosti v používaní emailovej pošty							
Kompetencie v oblasti riešenia problémov							
Schopnosť riešiť problémy a konflikty							
Schopnosť spolupracovať s inými pri riešení problémov							
Schopnosť pracovať aj v náročných a záťažových situáciách							
Učebné kompetencie							
Schopnosť učiť sa a využívať nové poznatky							
Schopnosť získavať nové zručnosti							

Sociálne a personálne kompetencie							
Schopnosť pracovať s inými ľuďmi v tíme							
Schopnosť preberať zodpovednosť za zverené úlohy							
Sebaúcta a sebadôvera							
Rešpektovanie názorov iných							
Schopnosť zvládať stres							
Schopnosť stanovovať si svoje osobné ciele							
Schopnosť riadiť seba samého							
Uvedomovanie si vlastných kvalít a nedostatkov (poznánie seba samého)							
Schopnosť rozhodovať sa							
Schopnosť viesť iných ľudí							
Schopnosť zvládať vlastné emócie							
Adaptabilita a flexibilita							
Pracovné a podnikateľské kompetencie							
Organizačné schopnosti							
Zručnosti v oblasti projektovania (napláňovať aktivitu/akciu, zrealizovať ju, vyhodnotiť, napláňovať rozpočet)							
Zručnosti v oblasti práce s dokumentáciou							
Schopnosť zorientovať sa v novom pracovnom prostredí							
Kreativita							
Iniciatívnosť							
Zručnosti v oblasti prezentácie a propagácie aktivít							
Schopnosť pracovať podľa plánu							
Schopnosť pracovať samostatne							
Schopnosť viesť stretnutie							
Schopnosť spolupracovať							

s odborníkmi							
Schopnosť organizovať si čas							
Občianske a kultúrne kompetencie							
Porozumieť otázkam diskriminácie a predsudkov							
Porozumieť rôznym hodnotám a presvedčeniam							
Rešpektovať rôznorodosť iných kultúr							
Poskytovať pomoci ľuďom v kritických situáciách							
Ekologické myslenie							
Ochrana kultúrnych tradícií							

2. Zo zoznamu vedomostí, zručností, postojov, ktoré sú v predchádzajúcej tabuľke, vyberte 5 až 10, ktoré by ste si chceli v rámci dobrovoľníckej činnosti rozvinúť a vpište ich do nasledujúcej tabuľky:

<b>V rámci dobrovoľníctva by som si chcel/chcela rozvinúť tieto vedomosti, zručnosti, postoje:</b>	
<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	

Meno osoby, ktorá formulár vyplnila: \_\_\_\_\_

Dátum vyplnenia dotazníka: \_\_\_\_\_

**Časť 2: Dotazník po absolvovaní dobrovoľníckej činnosti (vyplňa koordinátor):**

Názov organizácie, kde prebiehala dobrovoľnícka činnosť:

---

Názov projektu (ak je relevantné):

---

Miesto výkonu dobrovoľníckych aktivít:

---

Detailnejšie informácie o dobrovoľníckej aktivite (náplň činnosti dobrovoľníka/dobrovoľníčky, cieľová skupina a pod.):

---

---

---

---

Typ aktivity:     individuálna     skupinová (uvedte počet ľudí v skupine) \_\_\_\_\_

Dátumy, kedy bola dobrovoľnícka aktivita vykonávaná (uvedte dátum a čas od-do):

---

---

---

Celkový počet dobrovoľnícky odpracovaných hodín a frekvencia dobrovoľníckej činnosti: \_\_\_\_\_

**Na reflexiu získaných kompetencií boli využité tieto metódy** (napr. individuálny rozhovor, rozhovor s koordinátorom/kou dobrovoľníkov, rozhovor s ostatnými dobrovoľníkmi – individuálne alebo skupinovo, individuálne vyplnený dotazník dobrovoľníkom, a pod.):

---

---

---

---

**Hlavné zistenia o získaných kompetenciách** (čomu sa dobrovoľník/čka venovali, s kým pracovali a spolupracovali, aké činnosti vykonávali, aké zručnosti k tomu potrebovali - ktoré z nich mali a ktoré si rozvinuli u vás):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ďalšie informácie / poznámky / pozorovania/doplnenia:**

---

---

---

---

---

---

---

**Relevantné dátumy (dátum vyplnenia dotazníka pred dobrovoľníckou činnosťou, po dobrovoľníckej činnosti, dátum konania jednotlivých rozhovorov):**

---

---

---

---

---

---

---

**Meno osoby, ktorá formulár vyplnila:** \_\_\_\_\_

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Kontaktné údaje (e-mail):** \_\_\_\_\_

**Časť 3: Dotazník po absolvovaní dobrovoľníckej činnosti (vyplňa dobrovoľník):**

**Popíšte vaše dobrovoľnícke skúsenosti (kde, čo konkrétne a ako dlho ste ako dobrovoľník/dobrovoľníčka robili?)**

---

---

---

---

---

---

**Čo vás k dobrovoľníctvu priviedlo?**

---

---

---

---

---

---

**Čo ste sa vďaka dobrovoľníckej činnosti naučili? Čo viete teraz, čo ste pred začatím dobrovoľníckej činnosti nevedeli? Čo viete lepšie?**

---

---

---

---

---

---

**Zmenili sa vďaka dobrovoľníctvu niektoré vaše postoje, presvedčenia a hodnoty? Zmenili ste na niečo názor?**

---

---

---

---

---

---

**Naučili ste sa niečo nové? Naučili ste sa o nejakej oblasti alebo téme viac ako ste vedeli predtým?  
Premýšľate dnes o niektorých veciach úplne inak?**

---

---

---

---

---

**Celkový vplyv dobrovoľníctva – ako vás dobrovoľníctvo zmenilo (tu môžete uviesť aj názory ľudí z vášho okolia, ak si všimli vašu zmenu a povedali vám o tom)**

---

---

---

---

---

**Prešli ste v organizácii, pre ktorú ste pracovali školením? Čo ste sa počas neho naučili? Získali ste diplom/certifikát o jeho absolvovaní a certifikát o absolvovaní dobrovoľníckej činnosti?**

---

---

---

---

---

**Ako využijete získané skúsenosti z dobrovoľníckej činnosti?  
Sú súčasťou vášho životopisu?**

---

---

---

---

---

**Ďalšie poznámky / komentáre**

---

---

---

Prosím, označte na stupnici od 1 do 5 Vašu súčasnú úroveň jednotlivých kompetencií (0 je vôbec nerozvinutá, 1 je veľmi málo rozvinutá, 2 málo rozvinutá, 3 priemerne rozvinutá, 4 rozvinutá a 5 veľmi rozvinutá vedomosť, schopnosť, zručnosť, postoj)

<b>Vaše kompetencie (vedomosti, zručnosti, schopnosti, postoje)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Neviem posúdiť</b>	<b>poznámka</b>
<b>Komunikačné kompetencie</b>							
Schopnosť vcítiť sa do pocitov iných ľudí							
Schopnosť aktívne počúvať iných ľudí							
Vedieť vyjadriť svoj názor							
Schopnosť zúčastňovať sa diskusie, aktívne vystupovať							
Prezentačné zručnosti							
Písomný prejav							
Schopnosť komunikovať v cudzom jazyku							
Schopnosť efektívne využívať audiovizuálne prostriedky							
<b>Informačné kompetencie</b>							
Zručnosti v oblasti práce s počítačom							
Zručnosti v oblasti práce na internete							
Zručnosti v používaní emailovej pošty							
<b>Kompetencie v oblasti riešenia problémov</b>							
Schopnosť riešiť problémy a konflikty							
Schopnosť spolupracovať s inými pri riešení problémov							
Schopnosť pracovať aj v náročných a záťažových situáciách							
<b>Učebné kompetencie</b>							
Schopnosť učiť sa a využívať nové poznatky							
Schopnosť získavať nové zručnosti							
<b>Sociálne a personálne kompetencie</b>							
Schopnosť pracovať s inými ľuďmi v tíme							

Schopnosť preberať zodpovednosť za zverené úlohy							
Sebaúcta a sebadôvera							
Rešpektovanie názorov iných							
Schopnosť zvládať stres							
Schopnosť stanovovať si svoje osobné ciele							
Schopnosť riadiť seba samého							
Uvedomovanie si vlastných kvalít a nedostatkov (poznávanie seba samého)							
Schopnosť rozhodovať sa							
Schopnosť viesť iných ľudí							
Schopnosť zvládať vlastné emócie							
Adaptabilita a flexibilita							
Pracovné a podnikateľské kompetencie							
Organizačné schopnosti							
Zručnosti v oblasti projektovania (napláňovať aktivitu/akciu, zrealizovať ju, vyhodnotiť, napláňovať rozpočet)							
Zručnosti v oblasti práce s dokumentáciou							
Schopnosť zorientovať sa v novom pracovnom prostredí							
Kreativita							
Iniciatívnosť							
Zručnosti v oblasti prezentácie a propagácie aktivít							
Schopnosť pracovať podľa plánu							
Schopnosť pracovať samostatne							
Schopnosť viesť stretnutie							
Schopnosť spolupracovať s odborníkmi							
Schopnosť organizovať si čas							

Občianske a kultúrne kompetencie							
Porozumieť otázkam diskriminácie a predsudkov							
Porozumieť rôznym hodnotám a presvedčeniam							
Rešpektovať rôznorodosť iných kultúr							
Poskytovať pomoci ľuďom v kritických situáciách							
Ekologické myslenie							
Ochrana kultúrnych tradícií							

**Prepíšte vedomosti, zručnosti a postoje, ktoré ste chceli počas dobrovoľníckej činnosti nadobudnúť z otázky a tabuľky 2 na str. 4 dotazníka, do nasledujúcej tabuľky. Zamerajte sa na hodnotenie ich úrovne a považujte nad tým, ako konkrétne ste ich v rámci dobrovoľníckych aktivít rozvinuli.**

Zhodnotenie vedomostí, zručností, postojov, ktoré ste si v rámci dobrovoľníctva chceli rozvinúť			
	vedomosti, zručnosti, postoje	Súčasná úroveň	Komentár (opíšte ako viete, že došlo k zlepšeniu a ak nedošlo, napíšte vlastný názor prečo to tak je)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

9			
10			

**Meno osoby, ktorá formulár vyplnila:** \_\_\_\_\_

**Dátum vyplnenia dotazníka:** \_\_\_\_\_

**Kontaktné údaje (e-mail):** \_\_\_\_\_