

---

# OSOBNÍ KOMPETENČNÍ PORTFOLIO

---

JARMILA KRÁSOVÁ

---

## KOMPETENCE K UČENÍ

---

Kompetence k učení jsem získala během hodiny občanské výchovy, během které jsme se věnovali metodám efektivního učení. Metody efektivního učení jsem na sobě vyzkoušela a o tomto pokusu jsem napsala práci, kterou můžete najít na mém Padletu.



---

## AKTIVNÍ PŘÍSTUP

---

Díky různým týmovým aktivitám jsem se naučila lépe komunikovat s lidmi a říct svůj názor. Nebojím se již tolik vystupovat před ostatními a snažím se pomáhat ostatním, kterým to dělá ještě potíže.

---

## EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE

---

V letošním školním roce jsem absolvovala v rámci harmonogramu školního roku odbornou praxi. Hlavní náplní mé práce byla komunikace s různými lidmi různých národností. To mi velmi pomohlo v rozvoji mé komunikační schopnosti.

---

## KOMPETENCE ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

---

Nástup na školu přinesl spoustu nových zkušeností, se kterými se pojí i řešení problémů. Naučila jsem se řešit problémy co nejvíce spravedlivě k ostatním, a i vůči sobě. Této kompetenci jsem se přiučila nejen ve škole, ale i v životě. Naučila jsem se jednat s cizími lidmi a být samostatná.