

Oblasť	Kompetencie		Deskriptory
OSOBNÉ	P1 Seba-regulácia Uvedomenie si a riadenie svojich emócií, myšlienok a správania	P1.1	Uvedomenie si a vyjadrovanie osobných pocitov, myšlienok, hodnôt a správania
		P1.2	Porozumenie a riadenie osobných pocitov, myšlienok, hodnôt a správania, včítanie reakcií pod stresom
		P1.3	Pestovanie optimizmu, nádeje, odolnosti, akčnosti a účelnosti na podporu učenia a činností
	P2 Flexibilita Schopnosť zvládať zmeny a neistotu, a čeliť výzvam	P2.1	Pripravenosť meniť názory a postup činnosti vo svetle nových skutočností
		P2.2	Porozumenie a prijatie nových myšlienok, prístupov, nástrojov a činností ako reakcia na zmenu okolností
		P2.3	Riadenie zmien v osobnom živote, spoločenskom živote, pracovných a vzdelávacích postupoch cez robenie uvedomelých výberov a stanovovanie si cieľov
	P3 Životná pohoda Hľadanie životnej spokojnosti, starostlivosť o fyzické, duševné a sociálne zdravie, a osvojenie si udržateľného životného štýlu	P3.1	Uvedomenie, že správanie jednotlivca, osobné vlastnosti a sociálne a environmentálne faktory ovplyvňujú zdravie a životnú pohodu
		P3.2	Chápanie potenciálnych rizík pre životnú pohodu, používanie spoľahlivých informácií a služieb pre ochranu zdravia a sociálnej situácie
		P3.3	Osvojenie si udržateľného životného štýlu, ktorý rešpektuje životné prostredie, ako aj fyzickú a duševnú pohodu seba a ostatných, a súčasne vyhľadávať a poskytovať sociálnu podporu
SPOLOČENSKÉ	S1 Empatia Porozumenie emóciám iných ľudí, ich zážitkom a hodnotám, a vyjadrenie vhodných reakcií	S1.1	Povedomie o pocitoch, zážitkoch a hodnotách iných ľudí
		S1.2	Porozumenie pre pocity a zážitky iných, a schopnosť proaktívne vidieť veci z ich perspektívy
		S1.3	Reagovanie na pocity a zážitky iných ľudí, uvedomujúc si, že náležitosť k nejakej skupine ovplyvňuje postoje jednotlivcov
	S2 Komunikácia Použitie relevantných komunikačných stratégií, kódov a nástrojov špecifických pre danú oblasť, podľa okolností a obsahu	S2.1	Uvedomenie si potreby rôznych komunikačných stratégií, jazykových registrov a nástrojov, ktoré sú prispôsobené okolnostiam a obsahom
		S2.2	Chápanie a zvládanie interakcií a konverzácií v rôznych sociálno-kultúrnych kontextoch a špecifických oblastiach
		S2.3	Načúvanie ostatným a zapájanie sa do konverzácií sebaisto, asertívne, zreteľne a recipročne, v osobných aj spoločenských kontextoch

UČIŤ SA UČIŤ	S3 Spolupráca Zapájanie sa do skupinových aktivít a tímovej práce s uznaním a rešpektovaním druhých	S3.1	Zámer prispieť k spoločnému blahu a uvedomenie si, že ostatní môžu mať iné kultúrne zvyklosti, pôvod, presvedčenie, hodnoty, názory alebo osobné okolnosti
		S3.2	Chápanie dôležitosti dôvery, rešpektovania ľudskej dôstojnosti a rovnosti, zvládanie konfliktov a nesúhlasných stanovísk v záujme budovať a udržiavať férové a rešpektujúce vzťahy
		S3.3	Spravodlivé rozdelenie úloh, zdrojov a zodpovednosti v rámci skupiny s ohľadom na jej špecifický cieľ, aktívne získavanie odlišných názorov, a osvojenie si systematického prístupu
	L1 Zmysel pre rast Viera vo vlastnú schopnosť a schopnosť ostatných stále sa učiť a rozvíjať	L1.1	Uvedomenie si a získanie viery v svoju schopnosť a schopnosť ostatných učiť sa, zlepšovať sa a dosahovať úspechy vďaka práci a nasadeniu
		L1.2	Chápanie, že učenie je celoživotný proces, ktorý vyžaduje otvorenosť, zvedavosť a odhodlanie
		L1.3	Vnímanie spätnej väzby od ostatných ľudí, ako aj z vlastných úspešných a neúspešných skúseností v záujme rozvoja vlastného potenciálu
	L2 Kritické myslenie Posúdenie informácií a argumentov na podporu odôvodnených záverov a rozvíjania inovatívnych riešení	L2.1	Uvedomenie si možných skreslení pri údajoch ako aj vlastných obmedzení pri zbere platných a spoľahlivých informácií a myšlienok z rôznych a dôveryhodných zdrojov
		L2.2	Porovnávanie, analyzovanie, hodnotenie a spájanie údajov, informácií, myšlienok a mediálnych správ za účelom vyvodenia logických záverov
		L2.3	Rozvíjanie kreatívnych nápadov, spájanie a kombinovanie myšlienok a informácií z rôznych zdrojov v záujme riešenia problémov
	L3 Riadenie učenia Plánovanie, organizovanie, monitorovanie a posudzovanie svojho učenia	L3.1	Uvedomenie si vlastných vzdelávacích záujmov, postupov a uprednostňovaných stratégií, včítane vzdelávacích potrieb a potrebnej pomoci
		L3.2	Plánovanie a realizovanie vzdelávacích cieľov, stratégií, zdrojov a postupov
		L3.3	Zvažovanie a posúdenie cieľov, postupov a výsledkov učenia a štruktúry vedomostí a vytvárania vzťahov medzi oblasťami vedomostí