

# Metoda: Cesta životem

## Krátké představení metody.



Kreativní technika, která klientovi pomůže zamyslet se nad svým dosavadním životem a nalézt ve své minulosti zdroje, které mu pomohou při rozhodování se o další profesní či vzdělávací dráze. Může však obsahovat i vize a přání do budoucna. Instrukce je jednoduchá a lze ji upravit dle aktuální potřeby klienta („Představ si, jak vypadá tvůj dosavadní život a jak bys nakreslil svou cestu. Vyznač na ní okamžik „nyní“ a v minulosti zakresli nejpodstatnější body, okamžiky, události a přemýšlej, v čem byly pro tebe důležité. Pokud tvá cesta pokračuje i do budoucnosti, uveď, jaké podstatné okamžiky či události očekáváš nebo si přeješ.“). Podstatné je aktivizování klienta – aby cesta vycházela skutečně z něj a klient se neuchyloval k formalismu. Vhodné je vést klienta ke kreativnímu ztvárnění (od jednoduché linky či „klikatice“ po složitější kresby, malby, koláže či grafiky). Stejně důležitý, jako samotné zpracování Cesty životem, je i následný rozhovor s poradcem nad klientovým výtvořem. Zaměřit se lze na kompetence, schopnosti, dovednosti či hodnoty anebo přání a sny klienta.

Metodu nám zaslal: [Mgr. Jan Uhříček](#)

### **JOBHUB**

[Přihlášení](#)  
[Popis kariérového poradenství](#)  
[Zásady ochrany osobních údajů](#)  
[Dokumenty](#)

### **PRO KARIÉROVÉ PORADCE**

[Registrace nového poradce](#)  
[Databáze kazuistik z praxe](#)  
[Databáze kariérových metod](#)

### **PRO KLIENTY**

[Databáze kariérových poradců](#)  
[Databáze poradenských organizací](#)  
[Sebeevaluační nástroj](#)

### **PRO FIRMY**

[Vypisování volných míst](#)