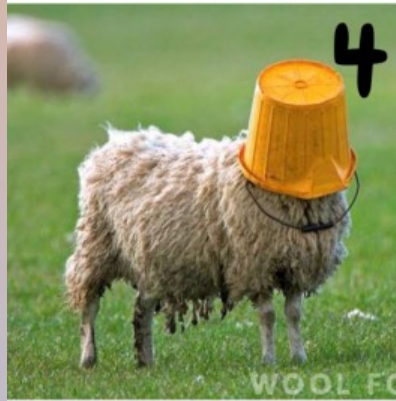


# KARIÉROVÉ PORADENSTVÍ 2

Mgr. Jiřina Juříčková



# On this sheep-scale, how do you feel today?



# MINULOST, SOUČASNOST A BUDOUCNOST TRHU PRÁCE

- trendy trhu práce
- 62% povolání nebude, až se budou současné děti na ZŠ dostávat na trh práce
- Co budou skutečně potřebovat?
  - ☐ ☐ komunikace
  - ☐ spolupráce
  - ☐ schopnost se sám učit

## AKTIVITY

- zaniklá povolání
- [článek budoucnost profesí](#)
- materiál Kariérový management v průběhu života [ke stažení ZDE](#) – spíše pro SŠ (metodika)
- rodiče – exkurze, besedy...

CÍL

Zpřehlednit si vývoj povolání v čase.  
Uvědomit si změny, které se na  
pracovním trhu dějí.

FÁZE ROZHODOVÁNÍ

ROZŠÍŘOVÁNÍ OBZORU VÝBĚR Z HROZNŮ

POTŘEBA

POTŘEBA SMYSLU

POMŮCKY

Flipchartové papíry, fixy a psací potřeby

ČAS

30 minut

PRŮBĚH

Nejprve si připravíme prostor. Ve třídě umístíme čtyři flipchartové papíry s nadpisy:

- Povolání, která brzy zaniknou.
- Povolání, která zažívají comeback. Tj. povolání, kterým hrozil zánik, ale opět o ně začal být zájem.
- Povolání, která vznikla v posledních deseti letech.
- Povolání budoucnosti. Tj. povolání, která už existují, anebo teprve existovat budou.

Ke každému stanovišti umístíme i psací potřeby.

Poté v úvodu žákům zadáme mini anketu, kdo zná jméno Jolanda a zda ví, kdo to vlastně byl. Krátce popíšeme, případně necháme žáky samotné odpovídat, proč lidé navštěvují věštce či věštkyně.

Následně necháme žáky volně se pohybovat po třídě a zapisovat různé typy povolání podle kategorií.

Poté s celou třídou probereme jednotlivé kategorie. Nejde nám o to rozporovat, co žáci uvedli, ale případně nabízet další souvislosti.

REFLEXE, DISKUSE

- Je některé povolání, o kterém začnete díky této aktivitě přemýšlet jinak? Pokud ano, které a proč?
- O co se, podle vás, lze opírat, z čeho lze vycházet, pokud přemýšlíme o určité profesi v kontextu 20 let?
- Kdyby lidský život trval cca 400 let, o jakých profesích pro sebe sama byste uvažovali?
- Kdyby všechny profese byly finančně hodnoceny stejně, změnilo by to nějak váš pohled na výběr povolání? O jaké práci pro sebe byste přemýšleli?

ROZŠŪŘUJÍCÍ TIPY

Na webech [The Future Of Skills](https://www.futureofskills.com) a [100 Jobs of the Future](https://www.100jobsofthefuture.com) si žáci a žačky mohou hravou formou udělat představu o tom, jaké dovednosti asi budou potřeba v blízké budoucnosti.



futureofskills.pearson.com



100jobsofthefuture.com/  
browse

POZNÁMKY



# DEN PRO ŠKOLU

<https://www.denproskolu.cz/>

- Nadace České spořitelny + další subjekty – zdarma, záštita MŠMT
- [video](#)
- lékaře do hodiny biologie, archeoložku do dějepisu, účetního do matematiky...

## Jak může probíhat Den pro školu?

Konkrétní spolupráci si dobrovolníci domlouvají přímo s učiteli.  
Nejčastěji to jsou:



**Přednáška / workshop /  
diskuze**

Dobrovolníci se ve škole pobaví o tom, co dělají v práci, nebo vypráví svůj příběh.



**Online hodina**

Když jsou škola a dobrovolník daleko od sebe, mohou se propojit online.



**Tandemová výuka**

Učitel vede hodinu společně s dobrovolníkem.



**Prohlídka v práci**

Návštěva žáků a studentů v práci.

# schéma, pracovní list k exkurzi, rozhovoru

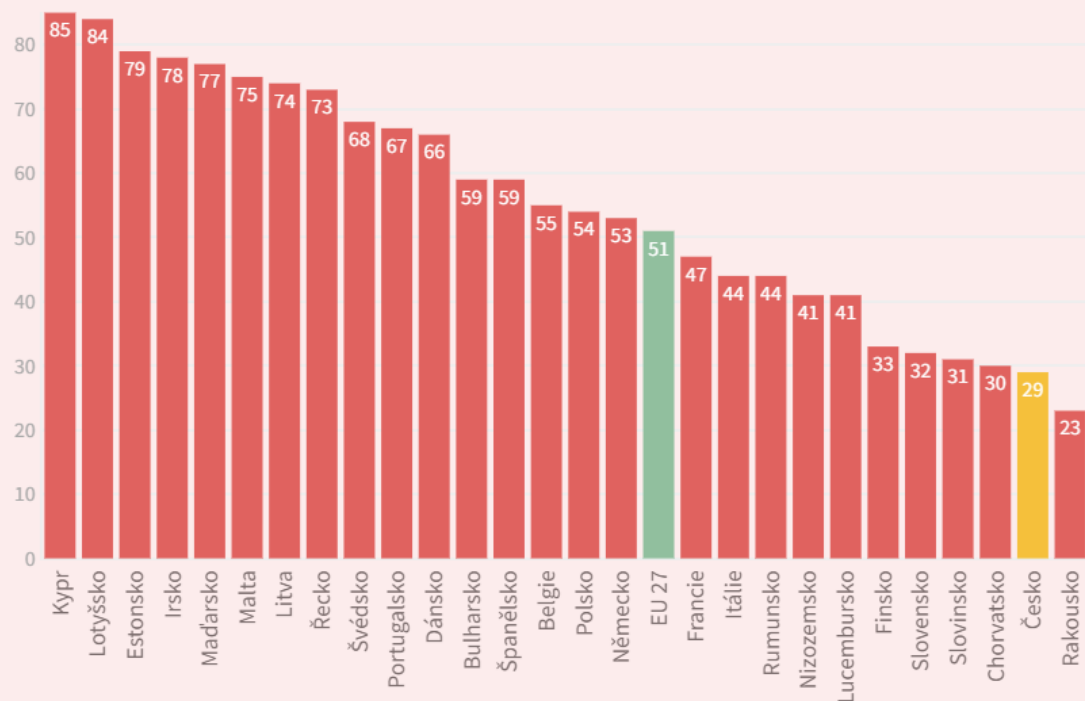
## Pracovní list: Rozhovor žáků se zaměstnanci firmy

1. Jak se jmenuje vaše pracovní pozice?
2. Jak dlouho ji vykonáváte?
3. Kdo je váš nadřízený (název pozice)? Kdo jsou vaši podřízení (názvy pozic)?
4. Co přesně děláte? Za co jste odpovědný?
5. Jaké nástroje, zařízení, systémy (i informační) používáte?
6. Kdy pracujete, jaká je obvyklá pracovní doba? Pracujete ve dne, v noci, na směny, ve všední dny, o svátcích, o víkendech?
7. Kde pracujete? (v dílně, ve výrobě, kanceláři, venku atd).
8. Které problémy, jimiž se zabýváte, jsou nejnáročnější? Jak je řešíte?
9. S kým (jakou pozicí) nejčastěji spolupracujete? Co spolu řešíte?
10. Hrozí vám při vykonávání práce nějaké riziko?
11. Jak poznáte, že svou práci děláte dobře?
12. Co vás na vaší práci nejvíc baví?
13. Co vás někdy štve?
14. Jaké vzdělání a praxe jsou potřebné pro výkon vaší pozice?
15. Jaké další vzdělávání je možné/nutné průběžně absolvovat?
16. Jaké osobnostní vlastnosti a schopnosti jsou potřebné pro úspěch na vaší pozici?
17. Jak probíhalo výběrové řízení na vaši pozici? Co v něm bylo prověřováno a jak?
18. Co jste dělal před nástupem do této pozice?
19. Na jakou pracovní pozici můžete z této pozice dále postoupit?

# zajímavý článek [Kam do školy?](#)

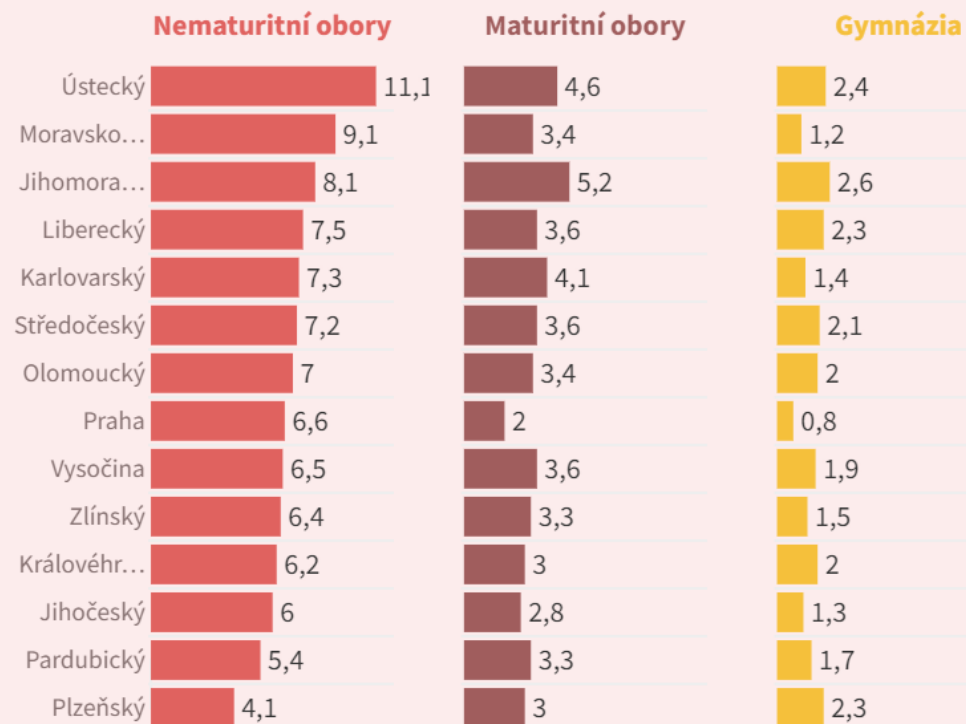
## Podíl absolventů SŠ se všeobecným vzděláním

v procentech



## Nezaměstnanost absolventů středních škol

v procentech, dle zaměření

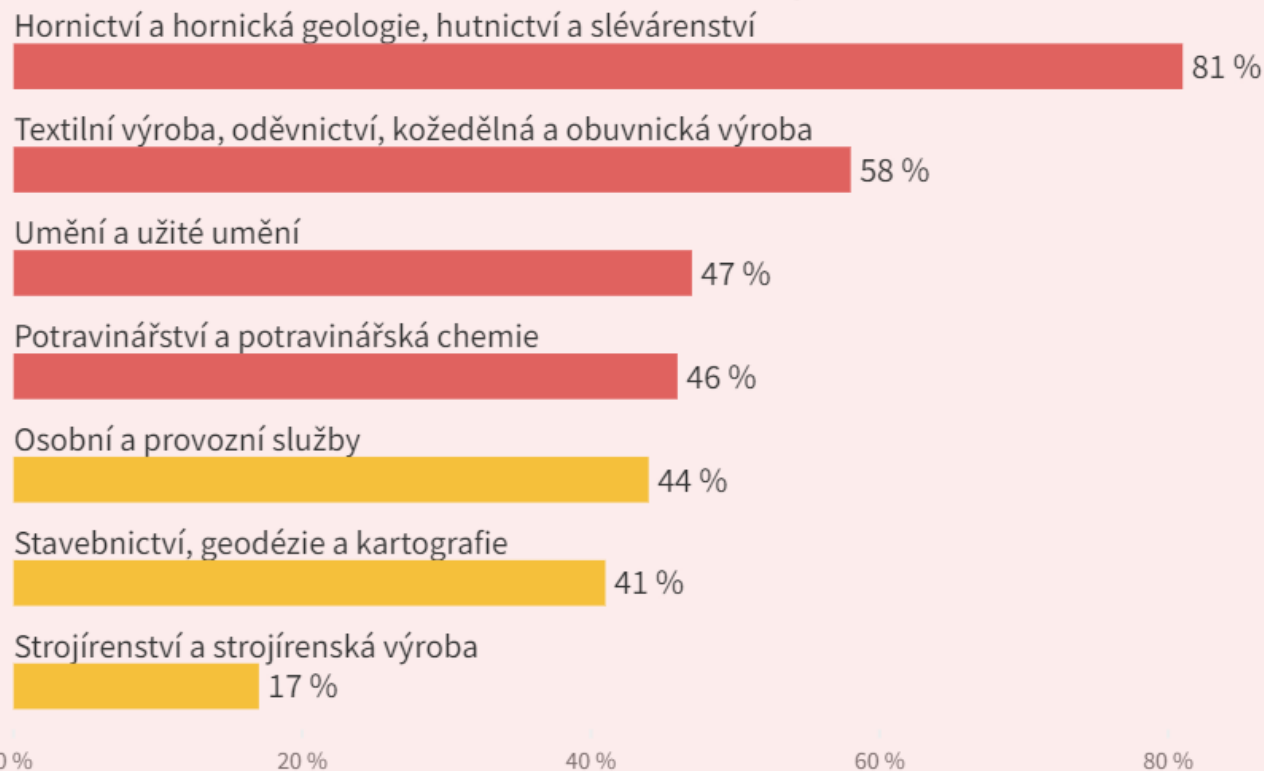




# Hrubá neshoda vzdělání a zaměstnání

v procentech

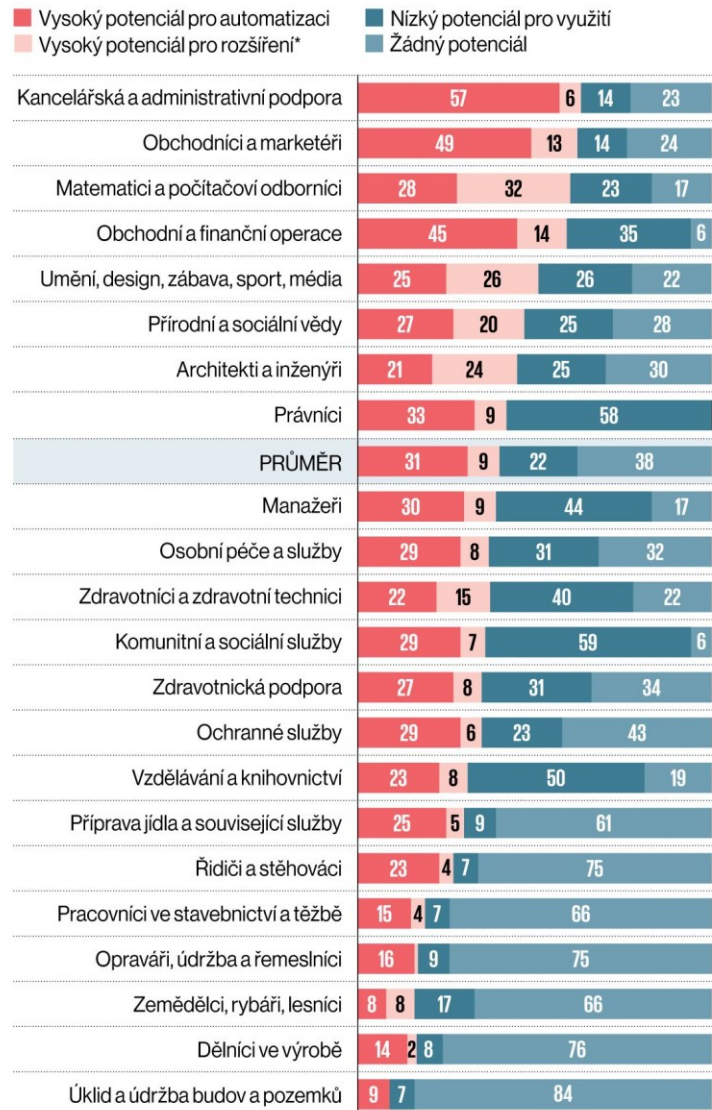
## Hodnota hrubé neshody



# zajímavá studie Shoda dosaženého vzdělání a vykonávaného zaměstnání

- V hrubé neshodě (tj. v totálně jiném oboru) pracuje 40 % vyučených. U 20–24letých absolventů je tato míra – 34 %. Nejvyšší hodnot dosahují obory, které nejsou tak moc absolventy učňovských oborů zastoupeny - ekonomické a umění.
- Tam kde je situace nejhorší (u oborů více zastoupených absolventy) je textilní a kožedělná výroba, kde až 66 % lidí nepracuje v tom, co vystudovali.
- Míra identifikace žáků učebních gastronomických oborů s oborem je poměrně nízká. Při opakované volbě vzdělávací dráhy by žáci ve velké míře dali přednost jinému oboru. Jako důvod, proč by si žáci zvolili raději jiný obor, uvádějí především ztrátu zájmu o obor, původní nezájem o obor a nespokojenost s výukou. Výraznější je i nespokojenost s platovým ohodnocením. Problémem zůstává i vyšší míra nezaměstnanosti absolventů učebních oborů kuchař-číšník. Atd.

## Jak generativní umělá inteligence změní práci podle typu profese (v %)



Pozn.: \* Vysoký potenciál pro rozšíření znamená, že jazykové modely mohou pracovní úkony v oboru proměnit, ale budou při tom potřebovat větší zapojení lidské práce.  
Zdroj: Accenture: New era of generative AI, 2023

Řemeslo má zlaté dno [video](#)

## PRACOVNÍ LIST ŘEMESLO



**Cíl:** Upozornit na to, že tradiční poctivá řemeslná povolání mohou být velmi „moderní“ a také dobrým zdrojem obživy.

**Pomůcky:** Možnost promítání videa

**Čas:** 30 - 45 min

### Průběh aktivity:

1) Zhlédněte s žáky [videospot](https://www.youtube.com/watch?v=neJjNV3HK-k) (<https://www.youtube.com/watch?v=neJjNV3HK-k>). Následně můžete diskutovat o tom, že řemeslná výroba prožívá jistou renesanci a že lidé jsou ochotni si připlatit za kvalitní výrobek. Ptejte se žáků, zda znají nějaké takové příklady ze svého okolí.

2) Jako úkol zadejte žákům (možno i ve skupině), aby vyhledali nějakého pamětníka ze starší generace (prarodiče, soused, obyvatelé domova seniorů...) a udělali s ním rozhovor na téma řemeslné výroby v minulosti. Mohou se ptát např. na to, které rukodělné výrobky si jako mladí kupovali (případně, zda sami něco vyráběli), zda vidí nějakou změnu, zda jim něco dnes chybí (a proč), které profese by rádi vrátili atd.

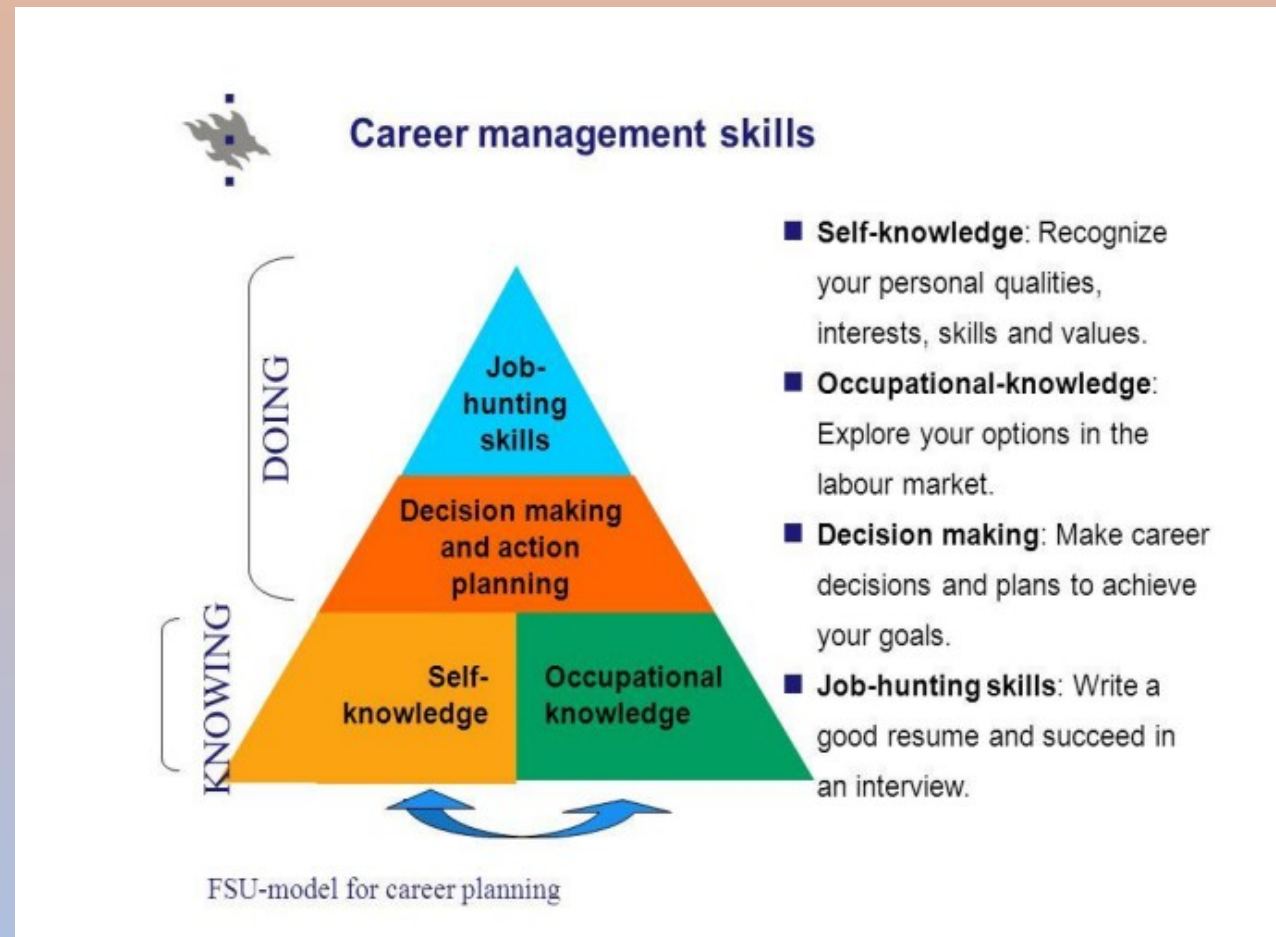
3) Zjištěné informace z rozhovoru mohou žáci sdílet ve třídě (formou prezentace, plakátů apod.).

4) V následné reflexi se můžete žáků ptát, zda by je lákalo vyzkoušet si nějaké tradiční řemeslné povolání.



# model CAREER MANAGEMENT SKILLS

v současnosti vnímán jako nosný, převzatý s dobrých zahranič.zkušeností (Norsko, USA)



# CMS, KARIÉROVÉ VZDĚLÁVÁNÍ A KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY

## Co na to RVP?

Ve své úvodní části vymezuje pojetí a cíle vzdělávání, přičemž definuje 6 klíčových kompetencí, které by si měl žák/student v průběhu vzdělávání osvojit:

Kompetence k učení

Kompetence k řešení problémů

Kompetence komunikativní

Kompetence sociální a personální

Kompetence občanská

Kompetence k podnikavosti

→ jako pedagogové už kariérové vzdělávání REALIZUJETE



## CMS V KONCEPCI KARIÉROVÉHO PORADENSTVÍ NA ŠKOLE

Portfolio, pohovory nanečisto, životopis a motivační dopis...

Adaptační pobyty, hodiny Volby povolání, Osobnostní a sociální výchova, workshopy, individuální konzultace...



Projektové dny, zapojení rodičů, stáže/stínování a formy reflexe (deníky praxe...)

Informování v hodinách, odkazy na online zdroje, zmocňování k vyhledávání, exkurze...

Předmět **Volba povolání** je zaměřen na přípravu žáků na budoucí profesní život a rozhodování o kariéře. Obsahuje několik klíčových oblastí:

1. **Sebepoznání:** Žáci se učí rozpoznávat své silné a slabé stránky, zájmy a hodnoty, což jim pomáhá při rozhodování o budoucí kariéře.
2. **Informace o povoláních:** Žáci získávají přehled o různých povoláních, jejich požadavcích, pracovních podmínkách a možnostech uplatnění na trhu práce.
3. **Rozhodovací dovednosti:** Učí se, jak efektivně rozhodovat, zvažovat klady a zápory různých možností a realisticky hodnotit své šance.
4. **Plánování kariéry:** Žáci se učí stanovovat si cíle a vytvářet akční plány pro dosažení těchto cílů.
5. **Adaptace na změny:** Předmět také zahrnuje přípravu na životní změny a adaptaci na nové situace.

Tento předmět je důležitý pro rozvoj schopností, které žákům pomohou nejen při volbě povolání, ale i v jejich celkovém osobním a profesním rozvoji.

## Očekávané výstupy

**Žák:**

- se orientuje v pracovních činnostech vybraných profesí;
- posoudí své možnosti při rozhodování o volbě vhodného povolání a profesní přípravy;
- využije profesní informace a poradenské služby pro výběr vhodného vzdělávání;
- prokáže v modelových situacích schopnost prezentace své osoby při vstupu na trh práce.

# INFORMAČNĚ VZDĚLÁVACÍ STŘEDISK PLZEŇSKÉHO KRAJE (příklad dobré praxe)

- KCV – Krajské centrum vzdělávání [KCV](#)
- hlavní cena Národní ceny KP 2022
- projekt [STÍNOVÁNÍ](#)
- deník stínování ke stažení
- velmi praktická **metodická podpora škol** – mapovací návštěva ve škole, externě vedené skupinové programy pro žáky, individuální poradenství žákům, semináře pro rodiče **„Co z toho našeho kluka/naší holky bude?“** metodické materiály [materiály](#)





# C-Game:

Hrou k první volbě povolání, Asociace výchovných poradců a NVF (Národní vzdělávací fond)

- [odkaz na hru](#)



# OBORY VZDĚLÁVÁNÍ V ČR

## Kategorie oborů vzdělání [\[ editovat | editovat zdroj \]](#)

Kategorie oborů vzdělání jsou v České republice rozlišeny jednopísmenným kódem KKOV,<sup>[pozn. 1]</sup> podle obtížnosti, s čímž souvisí délka studia a úroveň dosažené odbornosti. Písmeno je součástí kódu oboru (například 78-62-C/02) a je ho možné nalézt na každém novějším vysvědčení.<sup>[6][7]</sup>

Typ školy	KKOV	Typ vzdělání	Podrobnosti
bez vzdělání	A		nedokončený 1. stupeň základní školy
	B	neúplné základní vzdělání	dokončený 1. stupeň základní školy
střední vzdělání (bez výučního listu a bez maturity)	C	jednoletá a dvouletá praktická škola	jen závěrečné potvrzení o dokončení, pro žáky s vážnějším zdravotním postižením
	J	dvouleté obory v praktické škole	se závěrečnou zkouškou (např. Zubní instrumentářka, Pečovatelské služby)
	D	tříletý obor v praktické škole	s vysvědčením o závěrečné zkoušce
střední vzdělání s výučním listem	E	nižší střední odborné vzdělání	přednostně pro zdravotně postižené žáky s horšími učitelskými schopnostmi (např. Provozní služby)
	H	střední odborné vzdělání (nematuritní)	většinou tříletý obor, je možné získat výuční list (např. Elektrikář, Kuchař/Číšník, Pekař)
střední vzdělání s maturitou	K	úplné střední všeobecné vzdělání	gymnázium, bez praxe, příprava na vysokou nebo vyšší odbornou školu
	L	úplné střední odborné vzdělání s maturitou	čtyřleté obory s více odborného výcviku (praxe) než v oboru M, výuční list i maturitní vysvědčení
	M	úplné střední odborné vzdělání s maturitou pomaturitní kvalifikační studium	jako u oboru E nebo H, bez výučního listu, ale s maturitou
vyšší vzdělání s diplomem	N	vyšší odborné vzdělání	vyšší odborná škola, neakademický titul DiS.
	P	vyšší odborné vzdělání v konzervatoři	šestileté od 8. ročníku ZŠ a osmileté od 6. ročníku ZŠ
	R	vysokoškolské vzdělání bakalářské	tříleté studium na vysoké škole
	T	vysokoškolské vzdělání magisterské (inženýrské a lékařské)	čtyřleté až šestileté studium
	V	vysokoškolské vzdělání doktorské	doktorský studijní program, postgraduální studium a vědecká výchova

# KP u žáků s SVP

- právní rámec:

**zákon č. 561/2004 Sb.** o vzdělávání žáků s SVP

**školský zákon č. 82/2015 Sb.**

**vyhláška č. 72/2005 Sb.** o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních

- subjekty: SPC, PPP, ŠPP, lékař
- o to větší význam zájmů žáka, vztah k němu
- menší důraz kladen na testování předpokladů, spíše individuálně vedený proces hledání
- stejná pravidla PZ, jen nárok na úpravy (samostatná učebna, časový limit, úprava textových materiálů, kompenzační pomůcky, přítomnost AP) – rozhoduje ŘŠ na základě doporučení ŠPZ
- obory E: navazují na osnovy ZŠ praktické, určeny pro žáky s LMP, doporučení
- [metodiky děti s SVP](#)

# ÚKOLY VÝCHOVNÉHO PORADCE

obecně vymezené vyhláškou č. 72/2005 Sb. Vyhláška o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních  
(standartní činnosti výchovného poradce)

- *systematická informační činnost vztahující se k tématu*
- *koordinace informační činnosti třídních učitelů + metodická podpora*
- *informování žáků a ZZ – o možnostech využití služeb, o organizač.postupech, obecně i práce s výchovnými a výukovými obtížemi*
- *poskytování individuálních konzultací žákům a ZZ*
- *spolupráce se ŠPZ (školní poradenské pracoviště vs. školské poradenské zařízení) – děti s SVP (směřování, platnost doporučení, podklady pro školy např. obory E – doporučení)*

Za svoji činnost odpovídá řediteli školy.



## Kde najdu bezplatné poradenství:

---



# NÁRODNÍ SOUSTAVA POVOLÁNÍ

MPSV – [www.nsp.cz](http://www.nsp.cz)

- ❑ 2 165 popsaných povolání a jejich specializací, včetně přesných názvů pro obě pohlaví
- ❑ charakteristika, pracovní činnosti, potřebná kvalifikace, kompetenční požadavky, zátěže a rizika, mzdy, propojení na volná místa
  
- ❑ klasifikace více než 27 tis. kompetencí vztažených ke povoláním
  - odborné znalosti a dovednosti
  - digitální kompetence
  - obecné dovednosti
  - měkké kompetence

# AKTUÁLNÍ SITUACE

- novela školského zákona loni

[Školský zákon s novými ustanoveními o přijímacím řízení v paragrafech 59 a dále s účinností od 1. 1. 2024](#)

[Vyhláška o přijímacím řízení ke střednímu vzdělávání a vzdělávání v konzervatoři s účinností od 1. 1. 2024](#)

- informační web MŠMT <https://www.prihlaskynastredni.cz/>
- web k procvičování pro žáky od Cermatu (k PZ na střední i maturitě)  
<https://tau.ceremat.cz/>
- aktuální materiál [Průvodce devítkou](#)

# AKTUÁLNÍ SITUACE

- 2 řádné + 2 náhradní termíny (11.+14.4., 29.+30.4.) – možnost přesunu mezi městy
- přihlášky v digitální podobě (podpis ZZ bankovní identita apod.)
- 3 elektronické přihlášky, zůstává i možnost papírová
- prioritizace dopředu
- termín podání pravděpodobně 1.-20.2. 2025 jako loni
- přílohy stačí v kopiích (originál uschovat – PPP, lékař)
- prospěch jako volitelné kritérium



- výsledky JPZ v polovině května 2024 v el.systemu – automatické přijetí bez zápisového lístku, zkrácení doby
- 2. kolo – pravidla jako v 1. kole (výsledky polovina června 2024)
- minimalizace podávání odvolání (pouze pochybnosti o průběhu řízení)
- 3. kolo v gesci SŠ jako dosud

## ➤ školy s talentovou zkouškou

Nejzásadnější změnou je, že od školního roku 2024/2025 dochází ke **sjednocení všech termínů přijímacího řízení pro obory s talentovou zkouškou i bez talentové zkoušky.**

Ředitelé škol musí do 31. ledna 2025 zveřejnit kritéria přijímacího řízení, jehož součástí bude i **specifikace obsahu a formy talentové zkoušky.** Mohou také stanovit hranici úspěšnosti u talentové zkoušky nebo u všech částí přijímacího řízení.

Pro všechny obory je **stejné datum podání přihlášek,** které je **do 20. února 2025.** Až po tomto datu se budou konat talentové zkoušky do uměleckých oborů.

Váš výsledek přijímacího řízení i talentové zkoušky včetně **informace o (ne)přijetí do oborů s talentovou zkouškou i bez talentové zkoušky se dozvíte najednou cca v polovině května** (přesné datum zatím nebylo stanoveno).

# VELETRHY STŘEDNÍCH ŠKOL

## BŘECLAV

**02.10.2024** | 11:00-17:00  
**03.10.2024** | 08:00-16:00

Dům školství,  
17.listopadu 2995, Břeclav

## BOSKOVICE

**09.10.2024** | 08:00-17:00

Sokolovna,  
Sokolská 221/13, Boskovice

## HODONÍN

**16.10.2024** | 11:00-17:00  
**17.10.2024** | 08:00-16:00

Dům kultury,  
Horní Valy 3747/6, Hodonín

## VYŠKOV

**22.10.2024** | 09:30-17:00

Besední dům,  
Jana Šoupala 137, Vyškov

## BLANSKO

**24.10.2024** | 09:00-17:00

Dělnický dům,  
Hybešova 1, Blansko

## ZNOJMO

**06.11.2024** | 09:00-17:00

Dukla - konferenční a společenské  
centrum, Holandská 3283, Znojmo

## TIŠNOV

**07.11.2024** | 14:00-17:00

ZŠ Smíškova, Smíškova 840,  
Tišnov

## BRNO

**29.11.2024** | 09:00-18:00  
**30.11.2024** | 09:00-17:00

Veletrhy Brno, pavilon G2,  
Výstaviště 405/1, Brno

[www.vyberskoly.cz](http://www.vyberskoly.cz)

online srovnávač, podrobné profily škol, videa, online konzultace na  
objednání – [videonávod](#)

pro SŠ: [kam po maturitě](#)

# uchazeči UK



opatření MŠMT platné od 27.10. 2022

- na žádost může být prominuta PZ z českého jazyka – znalost potřebná pro studium se může ověřit rozhovorem
- na žádost může test z matematiky konat v UK jazyce
- školní PZ na žádost možná v UK jazyce nebo 25% času navíc + překladový slovník
- Pozn. Kariérní centrum MU pro studenty z UK [MU](#) (zvláštní uznání Národní ceny KP 2022)

# KOUČOVACÍ PŘÍSTUP

inspirací i v KP

poradenský přístup vs. koučovací přístup

edukuje  
doporučuje  
mentoruje  
pozice experta

subjekt je expertem  
motivuje  
provází  
pomáhá s orientací, cíli,  
kroky...

- otevřené konstruktivní otázky, naslouchání, práce s tichem
- respekt
- kreativita
- sebeuvědomění
- zodpovědnost za plánování budoucnosti
- kroky k cíli – ne minulost, ale budoucnost (minulost jen jako zdroj zkušenosti)
- tzv. **poradenství zaměřené na řešení** (Solution Focused Approach, SFA) – z terapeutického směru Steve de Shazer + Kim Berg



**Úkolem kariérového poradce je podpořit klienta v dovednosti činit svá vlastní zodpovědná rozhodnutí.**



### **11+1 inspirativních otázek pro koučink a sebekoučink:**

1. Jak by vypadal tvůj život, kdyby v něm bylo všechno tak, jak bys chtěl/a?
2. Které chvíle svého minulého, současného a budoucího života si chceš uchovat ve své mysli napořád?
3. Kdyby byla všechna povolání na světě honorována stejnou odměnou, co bys chtěl/a dělat?
4. Když se podíváš zpět na svůj život optikou devadesátiletého člověka, který prožil skvělý a spokojený život, co konkrétně vidíš? Jak se to liší od současnosti?
5. Komu v současné chvíli závidíš (ve smyslu přál/a bych si být na jeho místě)?
6. Co považuješ za svůj současný úspěch? Co je hodinou jeho zrození?
7. Představ si, že se setkáš se svým budoucím JÁ v období vlastní budoucnosti, kdy se naplno rozvinul tvůj fantastický potenciál. Co tě nejvíce osloví při tomto setkání?
8. Kdyby měl nějaký umělec namalovat tvůj portrét v současném bodě Tvého života, jaké barvy by na něm byly a jaké barvy bys tam chtěl/a mít? Kdo by byl autorem/autorkou tvého portrétu?
9. Jaké poselství čte na tvé tváři ten, kdo tě potkává?
10. Představ si, že stojíš přede dveřmi. Když tyto dveře otevřeš, dostaneš se do nové skutečnosti, do své skvělé budoucnosti. Jaký je klíč k těmto dveřím?
11. Představ si, že můžeš sám sobě/sama sobě napsat povzbuzující dopis, co v něm bude?

### **Plus jedna mimořádně silná otázka navíc:**

Jakou otázku Ti mám položit, aby Tě posunula co nejdál?

## Příklady technik Kariérového koučinku zaměřeného na rozhodování:

### 1) Rámec typu „představte si...“

Otázky typu „představte si...“ jsou nástrojem, který nám pomáhá posunout pozornost klienta od reálné situace a prostředí a evokovat v něm nové, kreativní možnosti řešení v preferované budoucnosti. Důležitou podmínku kladení těchto otázek je pozitivní kontext a pozitivní způsob jejich pokládání. V první části otázky vytváříme **rámec**, např. slovy:

- *Představte si...*
- *Předpokládejme...*
- *Předstírejte na chvíli, že jsem...*

- *Kdybyste měl...*
- *Pustte fantazii na špacír ...*

V druhé části otázky pak zvažujeme, jaký druh změny je u klienta potřeba navodit. Navozovat můžeme:

- **Časový posun:** „Předpokládejme, že situace už nastala – jak se cítíte, jak to vypadá?“
- **Hodnoty:** „Představte si... Jakou hodnotu to pro Vás má? Jaké největší hodnoty, plynoucí z tohoto rozhodnutí, pocítíte za rok?“
- **Úhel pohledu:** „ ... jak se na tuto situaci dívá váš šéf?“, „Dosáhl jste cíle, představte si, co Vám na to řekne...“, „Co byste si odpověděl na mém místě?“
- **Systemický pohled:** „Představte si, že se setkáváme za xx let a vy zářící štěstím povídáte o tom, jak žijete ... O čem povídáte? Jak to ovlivnilo ostatní?“
- **Informace:** „Představte si, že ty informace máte. Co budete dělat potom?“, „Jak byste reagoval v této situaci, kdybyste měl informace k dispozici?“
- **Kouzelné otázky:** „Představte si, že tyto problémy zmizely jako kdyby mávnutím kouzelného proutku, jak to vypadá?“

Hlavními principy fungování rámce typu „představte si, že...“ je to, že:

- využívá principů fungování našeho mozku (vizuální neokortex, limbický systém)
- obraz je pro mysl jako skutečný zážitek
- musíme zvažovat nabízené možnosti pozitivním způsobem (mozek si nedokáže představit něco, co není; pozitivní formulace)
- hlavní funkcí poradenského/koučovacího vztahu je nácvik potenciálních voleb.

Cílem využití této techniky v kariérovém koučinku je probrat možnou budoucnost ze všech úhlů pohledu. Např. lze propojit s Neurologickými úrovněmi.

# Nástroje kariérového vzdělávání (online) kariérové portfolio

Obsahuje např.:

- ✓ krátký životopis a kontaktní informace
- ✓ prohlášení o své vizi, inspiraci a profesních cílech
- ✓ detailní popis profesních (popř. jiných) zkušeností, kompetencí, úspěchů
- ✓ seznam referencí, hodnocení kvality na základě nástrojů na měření profesionálního výkonu
- ✓ diplomy a certifikáty
- ✓ seznam aktivit směřujících k profesnímu rozvoji
- ✓ příklady hmatatelných důkazů z profesní oblasti.

Zdroj: projekt Erasmus+, výstupy <http://guidancequality.eu/>,  
Sdružení pro kariérové poradenství a kariérový rozvoj.



Článek Petra Chaluše:  
[Online kariérové portfolio jako součást školního kurikula](#)

Europas – viz dále  
[metodika](#)

[ukázka-Coumim](#) (od Euroguidance)

[StartID](#) aplikaci si vytváří portfolio a firmy jim podle něj mohou nabídnout ideální brigádu, praxi, stáž či exkurzi [video](#)

[webinář](#)

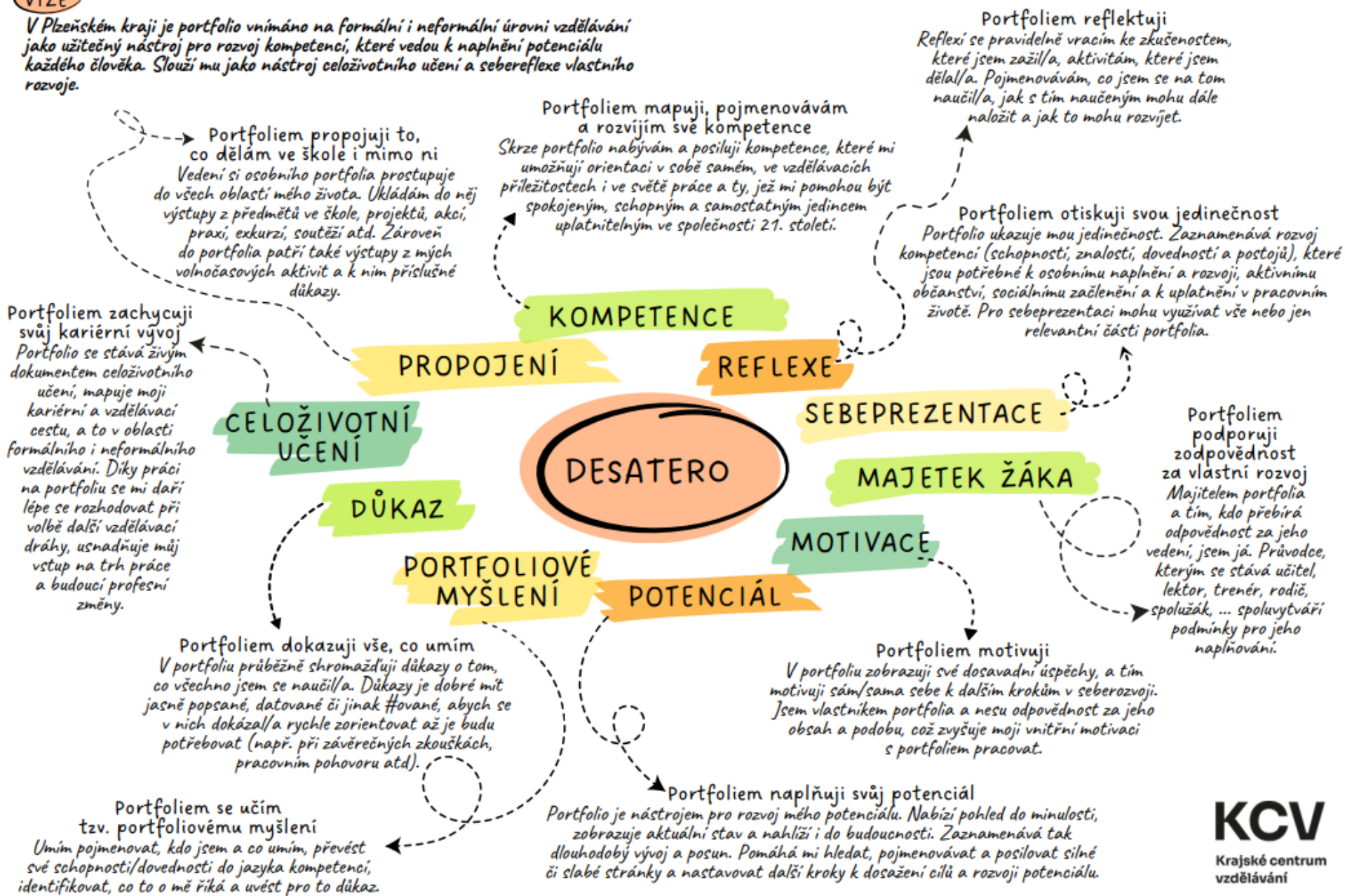


# JAK NA ZAVÁDĚNÍ PORTFOLIÍ VE ŠKOLE

## Vize a desatero

### VIZE

V Plzeňském kraji je portfolio vnímáno na formální i neformální úrovni vzdělávání jako užitečný nástroj pro rozvoj kompetencí, které vedou k naplnění potenciálu každého člověka. Slouží mu jako nástroj celoživotního učení a sebereflexe vlastního rozvoje.



- **Digitální / elektronická portfolia**, kdy se využívají elektronické dokumenty, platformy, webové stránky, online úložiště či aplikace jako např.:
  - Word, Excel, PowerPoint
  - [Wakelet](#)
  - [Mahara](#)
  - [Padlet](#)
  - [Europass](#)
  - [LinkedIn](#)
  - [OneDrive](#)
  - [Google Disk](#)

ME' BUDOUCÍ JÁ'

Václav Maixnerovou

Nečíst dříve než v roce  
2025/2026

Pro mé Budoucí Já?

Vanessa Hanousková

ADAPŤÁK 2022 →

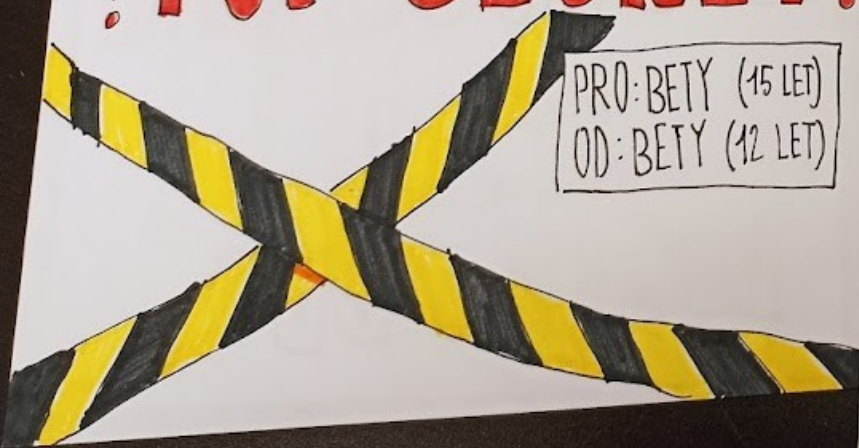


Jestli umřu dajte mi To na hrob

sajina mne jako  
budou kry v hrob  
doby



**!TOP SECRET!**



PRO: BETY (15 LET)  
OD: BETY (12 LET)

PRO MILOVANO U

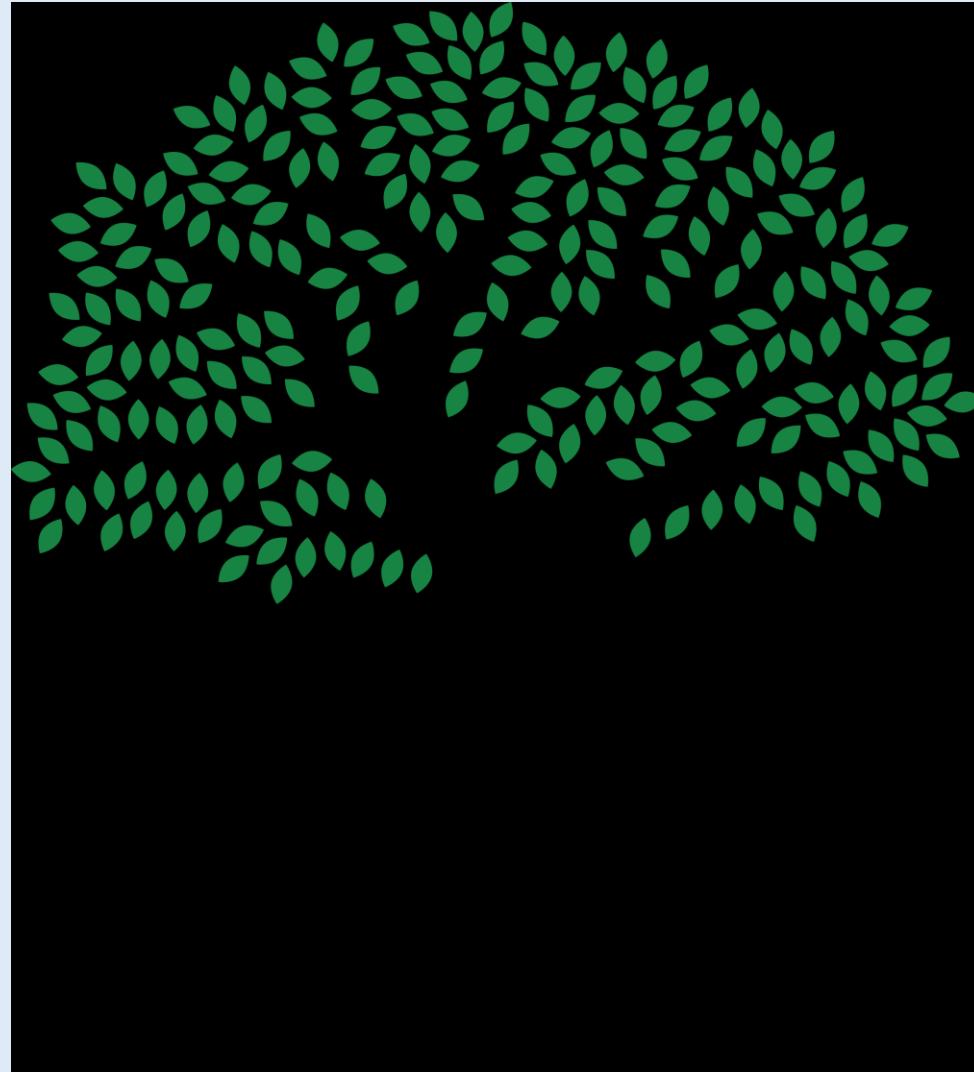
Beatku  
♡

# nový materiál Vercajk kariérového poradce

- pro střední školy
- 4 okruhy (ze skupin se středoškoláky):
  - 1) zpětná vazba od okolí
  - 2) sebepoznání
  - 3) informace o dalším studiu a trhu práce
  - 4) rozhodování
- charakteristika období dospívání v kontextu KP (potřeby)
- fáze kariérodního rozhodování
- jak pracovat se třídou
- slovníček pojmů
- doporučená kvalitní literatura k tématu
- část s aktivitami
- ilustrováno reálnými příběhy lidí



# KARIÉROVÝ STROM



dle PhDr. Sylvie Navarová



karty







karty





# příklady práce s kartami

- 1) **Popis současného stavu** *V čem jsi dobrý? Čeho si na sobě ceníš?*
- 2) **Popis stavu z hlediska druhého člověka** *Co na tobě druzí oceňují?*
- 3) **Konstrukce budoucnosti** *Čeho bys chtěl dosáhnout? Jak si to představuješ?*
- 4) **Konstrukce budoucnosti z pohledu druhých** *Jak tě vidí v budoucnu druzí?*
- 5) **Karta mého života**
- 6) **Karta mé týmové role**

Manuál ke kartám dle RIASEC.



sada Dračí učení [video](#)

# ZAMYSLI SE...

představ si, že každá část Tvého těla je symbolem pro nějakou Tvoji kvalitu, schopnost nebo dovednost. Zkus k jednotlivým částem těla vymyslet dle zadání to, co pro Tebe platí.

ÚSTA: co se mi daří v komunikaci?

HLAVA: čemu rozumím a co znám?

SRDCE: jaké mám hodnoty?

RUCE: co se mi v životě povedlo?

NOHY: co jsou moje zdroje, o které se můžu opřít?



V následující tabulce najdete několik protikladných charakteristik. Zvolte na stupnici číslo, které představuje vás v každé dvojici vlastností.

### JSEM...

nesmělý	1 2 3 4 5 6 7	přátelský
osamělý		společenský
impulzivní		schopný se ovládat
samorost		ochotný spolupracovat
nezodpovědný		spolehlivý
snílek		realista
mrzout		příjemný
chaotik		pořádkumilovný
bez sebevědomí		sebevědomý
citlivý		pevný
poddajný		asertivní
klidný		nervózní
mrzutý		veselý
neprojevující emoce		vřelý
kritický		schopný podřídit se požadavkům
netrpělivý		trpělivý
plachý		odvážný
podezřivavý		důvěřivý a věrný
čestný		nepoctivý
intuitivní		racionalista
tvárný		nezávislý
ten, kdo těžko odpouští		ten, kdo snadno odpouští
rebel		konzervativní
pesimista		optimista
líný		aktivní
bez sebekázně		tvrdošijný



Nyní vypište vlastnosti se stupněm 1 nebo 7 (jako další 2 nebo 6), a vyplňte v dalším sloupci povolání, o němž si myslíte, že k němu tyto vlastnosti patří.

### CHARAKTERISTIKY

### SHODA S POVOLÁNÍM

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____



<p>1. Vaši přátelé si v poslední době zakoupili nové tenisky. Narazíte na podobné, jejichž cena je ale o něco vyšší, než si můžete dovolit. Jak budete reagovat?</p> <p>a) Koupíte si je, ale použijete na ně všechny svoje úspory. Chcete je, tak je budete mít!</p> <p>b) Pokusíte se najít jiné tenisky, které se vám ale už nemusí tolik líbit, nicméně jsou o něco levnější.</p> <p>c) Nekoupíte si tenisky a strávíte dalších několik dní přemýšlením, zda byste je neměli mít.</p> <p>d) Koupíte si je, protože chcete vypadat dobře před vašimi přáteli.</p>	<p>2. Někteří z vašich přátel se rozhodli nechat si ujit poslední hodiny ve škole, aby šli na film. Vy jste ten film chtěl/a vidět už dlouhou dobu. Jak se rozhodnete?</p> <p>a) Půjдете také, protože ho chcete vidět.</p> <p>b) Zjistíte, zda se někdo jiný z vašich přátel na něj nechce jít také podívat a necháte to na někdy jindy.</p> <p>c) Nemůžete se rozhodnout, protože chcete daný film vidět s těmito přáteli a zároveň nechcete riskovat, že budete chybět ve škole.</p> <p>d) Jdete na film s těmito přáteli, protože jinak by si mysleli, že jste nudný/á.</p>
<p>3. Až dosud jste se nerozhodl/a, kam jít v 16 letech. Co myslíte, že bude nejlepší?</p> <p>a) Nezabývat se tím. Jste si jistí, že se objeví nějaký nápad.</p> <p>b) Navštívit knihovnu, abyste zjistil/a, jaké možnosti máte, a potom si o tom s někým promluvíte.</p> <p>c) Zůstat na škole, jelikož nechcete učinit špatné rozhodnutí.</p> <p>d) Zeptat se rodiny a přátel, co si myslí, a zjistit, co mají v úmyslu udělat vaši nejlepší přátelé.</p>	<p>4. Musíte si vybrat praxi. Jak budete postupovat?</p> <p>a) Podíváte se, jaké jsou možnosti, a vyberete si tu, která se vám nejvíce líbí.</p> <p>b) Podíváte se v rychlosti na možnosti, vyberete několik z nich, které vás zajímají, a pak vezmete v úvahu dobu dojíždění, co vám to přinese, jaké tím získáte zkušenosti apod.</p> <p>c) Vyberete si 3 různé stáže a budete čekat, na kterou z nich se dostanete.</p> <p>d) Zvolíte místo, které vám někdo doporučil, nebo takové, kde pracuje někdo, koho znáte.</p>



#### NYNÍ UVEĎTE VAŠE SKÓRE

Odpovědi a)	Odpovědi b)	Odpovědi c)	Odpovědi d)

#### TYPY PODLE PŘIJÍMÁNÍ ROZHODNUTÍ

##### Typ A – Nezávislý

- Jste velmi rozhodný člověk, který se rychle rozhoduje podle toho, jak se cítí v daném okamžiku. Máte rád/a svá rozhodnutí pod kontrolou a spíše nasloucháte vašim vlastním pocitům, než že byste dal/a na rady druhých lidí.
- Máte sklon riskovat bez přemýšlení, přestože to může mít dlouhodobé důsledky.
- × Popis: Intuitivní, emotivní, nebojácný, nezávislý, pozitivní.

##### Typ B – Logický

- Máte sklon zvažovat pečlivě všechny možnosti, všechna pro a proti. Máte silný smysl pro to, co se vám líbí a nelíbí, máte přehled o svých silných a slabých stránkách. Před tím, než se rozhodnete, zjistíte si, co nejvíce informací a ostatní žádáte o radu. Berete v potaz také dlouhodobé důsledky vašich rozhodnutí a spoléháte se spíše na logiku než na intuici. Na rozhodování si necháváte čas, ale když už se rozhodnete, tak se toho držíte.
- × Popis: Logický, zodpovědný, sebevědomý, informovaný, nezávislý.

##### Typ C – Pečlivý

- Máte tendenci být při rozhodování opatrný/á, nechcete udělat chybu a zbytečně riskovat. Máte schopnost vidět obě strany argumentu, a proto víte, že každá varianta má své dobré i špatné stránky. Tato otevřenost může být považována za prospěšnou s ohledem na udržení více možností ve hře. Zároveň to může vést ke zmatkům a může to mít za následek, že žádné rozhodnutí nebude přijato.
- × Popis: Tolerantní, vnímavý, pozorný, hledící dopředu.

##### Typ D – Společenský

- Při rozhodování berete v potaz pocity ostatních lidí a jejich činnosti. Jste citlivý/á a raději se vyhýbáte konfliktům. Chcete, aby vás ostatní měli rádi. I když to může být považováno za kvalitu, musíte být obezřetný/á, abyste nebyli příliš pod vlivem jiných lidí. Máte tendenci spíše být za něco zodpovědný/á než vést ostatní lidi a raději jste členem skupiny, než abyste byli sami.
- × Popis: Družný, bezstarostný, dychtivý po potěšení, podpurný.



## PRÁCE S FILMEM

Sportovní agent, který zažívá životní krizi. Když se vši parádou přichází o práci i o přítelkyni, jeho osobní i profesionální kariéra se rázem ocitá na úplném dnu.

### PRVNÍ FILM: JERRY MCGUIRE

- První 3 díly filmu jsou prezentovány ve třídě a poté postupně začneme diskuzi s žáky.
- Položíme žákům řadu otázek s cílem motivovat je k popisu profese hlavního hrdiny, jeho profesních hodnot, cílů, životních plánů.

#### Obsah diskuze:

- Popis profese
  - Atletický manažer
- Profesionální hodnoty - cíle
  - úspěch
  - společenská prestiž
  - peníze
  - sláva
- Co mu chybí?
  - volný čas
  - kreativita
  - společnost
  - skutečné lidské vztahy na pracovišti
  - jeho původní záměr se vytratil
  - štěstí
- Pokračujeme v práci s filmem, pustíme jim části 5, 6, 7 a potom diskutujeme o bodech, jako jsou:
  - Nehoda jim otřese a ukazuje mu pravdu.
  - Výsledkem této akce je jeho odvolání.
  - Výsledkem jeho propuštění je uvědomění si určitých okolností, jako jsou:
    - jeho vztahy na pracovišti,
    - nehlubší smysl jeho profese,
    - nalezení nového cíle – vydělat peníze (peníze mohou znamenat jeho hodnoty, jeho kompetence, jeho možnosti).
- Nyní je ideální čas k revizi cílů. Proč?
  - Máte-li možnost upravit cíl v důsledku nějaké okolnosti a další cíle se nemění, není třeba to považovat za selhání, ale naopak za vítězství, jelikož jste měli důvod udělat změnu.
- V tomto okamžiku můžeme ukázat konec filmu a vysvětlit teoretická východiska – proces hledání a přijetí cíle.

## IV.

### CVIČENÍ PRO ŽÁKY NA ZÁKLADĚ FILMU:

- Najít, rozpracovat a zapsat cíle pro tento rok a vytvořit plán pro dosažení úspěchu.
- Najít slogan, který vystihuje vaši osobnost a váš život, namalovat nebo vytvořit koláž, která ho vystihuje.

Zaškrtněte čísla těch tvrzení, která vás podle vašeho názoru vystihují:

1. Jste stále ve spěchu
2. Jste klidní a nic vás nerozhází
3. Jste optimisté
4. Patříte mezi lidi ostýchavé
5. Občas vybuchnete, i když třeba ani nechcete
6. Důsledná, důkladná síla je vaší typickou vlastností
7. Energický praktik – to je vaše charakteristika
8. Jste často rozpačití, těžko přizpůsobiví novým lidem a situacím
9. Každému řeknete to, co si myslíte. Servitky si neberete
10. Co začnete, to také doděláte. Tempo si ovšem od nikoho nenecháte diktovat
11. Děláte toho tolik, že nestíháte. Občas něco nedoděláte
12. Chybí vám sebevědomí a příliš si nedůvěřujete
13. Někdy se do různých věcí rychle hrnete a nedomyslíte nebo nerespektujete, že moudřejší by bylo počkat
14. Rychle chápete, rychle se přizpůsobujete okolnostem a rychle se s nimi vyrovnáváte
15. Zachováte si určitý odstup od lidí i od situací
16. Jste rádi sami
17. Rádi riskujete
18. Neúspěch se vás příliš nedotkne. Bude zase lépe
19. Nedáváte najevo své city
20. Jste často pohroužení do sebe
21. Prchlivost je vaše vlastnost
22. Máte rádi nové věci, neznámé postupy, změnu
23. Výtka ani pochvaly z okolí na vás příliš nepůsobí. Sami víte, co a jak, a podle toho jednáte
24. Poměrně snadno se unavíte
25. Rozčilují vás různé nedostatky, chyby druhých lidí
26. když vás práce přestane bavit, rychle ztrácíte elán ji vykonávat
27. Příliš se s léty psychicky neměníte
28. Nesnášíte, když vám někdo něco vytýká. Stále na to pak musíte myslet
29. Mluvíte rychle a rázně, někdy jako byste veleli
30. Snadno se přizpůsobujete novým požadavkům v práci. Změny vás nijak neděsí
31. Podobné přizpůsobení je pro vás velká zátěž
32. Není těžké se vás nelibě dotknout, urazit, ponížit, vyvést z míry. Těžké spíš je to napravit

# OSOBNOST NÍ TESTY

Zdroj:

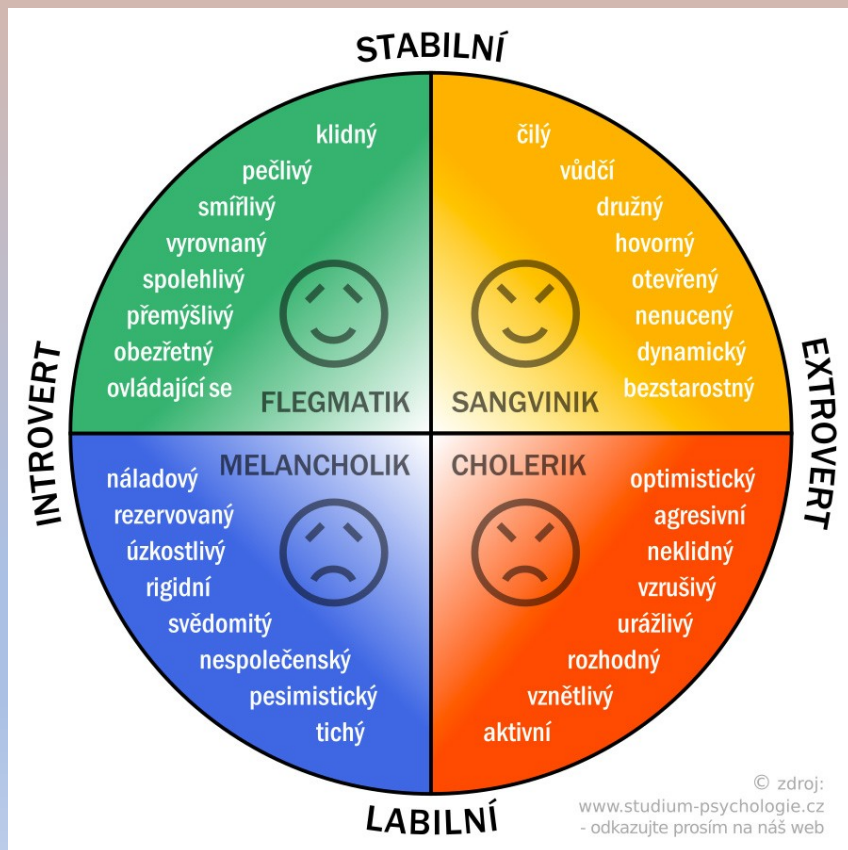
[https://www.poradcevpk.cz/page/prakticke\\_pomucky\\_pro\\_vyuku\\_volby\\_povolani](https://www.poradcevpk.cz/page/prakticke_pomucky_pro_vyuku_volby_povolani)



## KLASICKÁ TYPOLOGIE vlastnosti temperamentu

### Vyhodnocení:

2,6,10,14,18,22,26,30 prozrazují, že jsi sangvinik  
 3,7,11,15,19,23,27,31 prozrazují, že jsi flegmatik  
 1,5,9,13,17,21,25,29 prozrazují, že jsi choleric  
 4,8,12,16,20,24,28,32 prozrazují, že jsi melancholik



### Choleric (žluč)

**Kladné:** - citové zážitky silné a hluboké; vášnivost; citlivost; schopnost silného volního zaujetí; zásadovost; velká pracovitost; výkonnost; rychlé pracovní tempo; snadný přechod od jedné činnosti ke druhé; iniciativnost; aktivnost; důkladnost; samostatnost; energičnost; snaha po uplatnění.  
**Záporné:** - výbušnost; hněvivost; vzteklost; impulsivnost; podléhání citovým hnutím; prudká vzplanutí; dráždivost; zbrklkost; špatné sebeovládání; dříve jedná než myslí; prudkost; netrpělivost; nevyváženost; nesnášenlivost; nesmiřitelnost; vzdorovitost; tvrdohlavost; prosazování vlastní vůle.

Úkoly sebevýchovy cholerika: naučit se více ovládat, nedávat příliš najevo své prožívání.

### Sangvinik (krev)

**Kladné:** - optimismus; všímavost; přizpůsobivost; podnikavost; pohotovost; výřečnost; aktivita; výkonnost; družnost v jednání; rozhodnost; otevřenost k druhým; nekonfliktnost; smířlivost; snášenlivost; ukázněnost; družnost; společenská; bez trémy.  
**Záporné:** - povrchnost; lehkomyšlnost; nerozváženost; riskující; přehnaná odvážnost; nesoustředěnost; nestálost; snadno se nechá rozptýlit; po nadšení obvykle rychle ochabne; bezmyšlenkovitost; přílišná hovornost; ovlivnitelnost; malá náročnost k sobě; přehánějící vnější projevy; nekritičnost.

Úkoly sebevýchovy sangvinika: pěstovat větší vytrvalost, důslednost, soustředění apod.

### Flegmatik (sliz; hlen)

**Kladné:** - vyrovnanost; smysl pro spravedlnost; chladnokrevnost; klid; trpělivost; vytrvalost; rovnoměrnost činnosti; schopnost snášet dlouhodobé zatížení; výkonnost; samostatnost; snášenlivost; přizpůsobivost; přátelskost; dobromyslnost; vyváženost reakcí; pořádkumilovnost; sebeovládání; disciplína.  
**Záporné:** - nedostatek citového zaujetí; lhostejnost; malá citlivost; ochablost; pasivita; pohodlnost; pomalost; váhavost; nerozhodnost; nedostatek pracovního nadšení; malá aktivita; neprůbojnost; nepružnost; stereotypnost; šablonovitost; přizpůsobivost jen prostřednictvím kompromisů.

Úkoly sebevýchovy flegmatika: zvýšit pružnost, aktivitu, překonat pohodlnost, rozvíjet tvořivost.

### Melancholik (černá žluč)

**Kladné:** - hluboké; stálé a trvalé city; vážnost; hlubokomyšlnost; svědomitost; smysl pro povinnost; houževnatost; pečlivost; důkladnost; ohleduplnost k druhým; oddanost; věrnost.  
**Záporné:** - pesimismus; malomyslnost; smutek; obavy; starostlivost; ustaranost; plachost; bojácnost; zakřiknutost; skleslost; nevýraznost v projevu; bolestivost; slabost a pomalost reakcí; neschopnost dlouhodobého pracovního zatížení a vypětí; rychlé vyčerpání; nejistota; nedostatek sebedůvěry a odvahy; uzavřenost; samotářství; sklon zabývat se příliš vlastními prožitky; nedůvěřivost; urážlivost.

Úkoly sebevýchovy melancholika: zaujmout reálný postoj k životu, neidealizovat si skutečnost.





# vzájemná zpětná vazba

- zpětná vazba od těch, kdo mě znají
- aktivita Reklama na spolužáka
- hra SMS
- jedna nebo více
- Jaká je podle tebe moje dobrá vlastnost? V čem si myslíš, že jsem dobrý? Jaké jsou podle tebe mé silné stránky?



Co by tě mohlo živit, kdyby ses odstěhoval na jiný konec světa?





# TWI – Transition-To-Work Inventory

## Zájmový dotazník k volbě budoucího povolání

- 96 otázek – pozor na porozumění!

Tato činnost se mi velmi líbí	Tato činnost se mi trochu líbí	Tato činnost se mi ani nelíbí, ani líbí	Tato činnost se mi spíše nelíbí	Tato činnost se mi velmi nelíbí
5	4	3	2	1

Složka povolání	Charakteristika pracovních činností			Typická povolání v dané pracovní skupině profesí																						
	Práce s rostlinami, plodinami a zvířaty, přírodními zdroji zemědělství a ekologie	Práce v zemědělství, lesnictví, rybníkářství, ochrana přírodních zdrojů a krajiny	Práce v architektuře, stavebnictví, inženýringu, výrobě, umění, tisku, vydavatelství, reklamě, multimediální komunikaci, výtvarném umění, grafickém designu, divadle, filmu, hudbě, sportovním a zábavním průmyslu, v oblasti vědy a výzkumu, zdravotnictví, sociální práce, v oblasti kultury a památkové péče, v oblasti služeb a obchodu, v oblasti cestovního ruchu, v oblasti veřejných služeb, v oblasti dopravy a logistiky, v oblasti bezpečnosti a obrany státu, v oblasti práva, v oblasti zdravotnictví, v oblasti vzdělávání, v oblasti výzkumu a vývoje, v oblasti průmyslové výroby, v oblasti zemědělné výroby	Práce v architektuře, stavebnictví, inženýringu, výrobě, umění, tisku, vydavatelství, reklamě, multimediální komunikaci, výtvarném umění, grafickém designu, divadle, filmu, hudbě, sportovním a zábavním průmyslu, v oblasti vědy a výzkumu, zdravotnictví, sociální práce, v oblasti kultury a památkové péče, v oblasti služeb a obchodu, v oblasti cestovního ruchu, v oblasti veřejných služeb, v oblasti dopravy a logistiky, v oblasti bezpečnosti a obrany státu, v oblasti práva, v oblasti zdravotnictví, v oblasti vzdělávání, v oblasti výzkumu a vývoje, v oblasti průmyslové výroby, v oblasti zemědělné výroby	Práce v architektuře, stavebnictví, inženýringu, výrobě, umění, tisku, vydavatelství, reklamě, multimediální komunikaci, výtvarném umění, grafickém designu, divadle, filmu, hudbě, sportovním a zábavním průmyslu, v oblasti vědy a výzkumu, zdravotnictví, sociální práce, v oblasti kultury a památkové péče, v oblasti služeb a obchodu, v oblasti cestovního ruchu, v oblasti veřejných služeb, v oblasti dopravy a logistiky, v oblasti bezpečnosti a obrany státu, v oblasti práva, v oblasti zdravotnictví, v oblasti vzdělávání, v oblasti výzkumu a vývoje, v oblasti průmyslové výroby, v oblasti zemědělné výroby	Práce v architektuře, stavebnictví, inženýringu, výrobě, umění, tisku, vydavatelství, reklamě, multimediální komunikaci, výtvarném umění, grafickém designu, divadle, filmu, hudbě, sportovním a zábavním průmyslu, v oblasti vědy a výzkumu, zdravotnictví, sociální práce, v oblasti kultury a památkové péče, v oblasti služeb a obchodu, v oblasti cestovního ruchu, v oblasti veřejných služeb, v oblasti dopravy a logistiky, v oblasti bezpečnosti a obrany státu, v oblasti práva, v oblasti zdravotnictví, v oblasti vzdělávání, v oblasti výzkumu a vývoje, v oblasti průmyslové výroby, v oblasti zemědělné výroby																				
1. ZEMĚDĚLSTVÍ a EKOLOGIE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Chovatel a ošarovatel zvířat – inspektor životního prostředí – lesní inženýr – lesník – myslivec – zemědělec v oboru ekologie – veterinární technik – technik v oboru zahrádkářství – poradce v oblasti životního prostředí
2. ARCHITEKTURA a STAVEBNICTVÍ	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Navrhování a stavba pozemních a vodních staveb, architektonických činností a urbanistické řešení městských budov a objektů
3. UMĚNÍ a MÉDIA	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Tvůrčí vyjádření pocíu a myšlenek hudbou, varem, obrazem, pohybem či jazykem
4. ADMINISTRATIVA a OBCHOD	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Organizace a výkon kancelářských, úředních a obchodních činností za účelem zajištění obchodních aktivit a činnosti s cílem dosažení finančního zisku
5. ŠKOLSTVÍ a VZDĚLÁVÁNÍ	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Vzdělávání a výchova dětí, mládeže a dospělých v různých všeobecně vzdělávacích, ale i odborných oblastech lidské činnosti
6. BANKOVNICTVÍ a POJIŠTVOVNICTVÍ	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Zajišťování činnosti bankovního sektoru, pojišťovnictví a obchodních operací na domácím a zahraničním trhu
7. STÁTNÍ SPRÁVA a OBECNÍ SPRÁVA	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Zajišťování činností státních, městských a obecních orgánů, institucí a úřadů státní správy a samosprávy mezinárodních pro život obyvatelstva a fungování občanské společnosti
8. ZDRAVOTNICTVÍ a LÉKÁRSKÁ PÉČE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Zajišťování zdravotní, lékařské, terapeutické a rehabilitační péče u dětí, mládeže a dospělých osob
9. CESTOVNÍ RUCH a TURISMUS	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Zabezpečení služeb v oblasti hotelnictví, turismu, lázeňství a domácího a zahraničního cestovního ruchu
10. VEŘEJNÉ SLUŽBY	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Poskytování různých veřejných služeb občanům v oblasti stravování, poštovních služeb, prodeje a oprav spotřebního zboží, apod.
11. INFORMAČNÍ TECHNOLOGIE	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Navrhování, vývoj a podpora nových technologií v oblasti vypočetní techniky, informačních, telekomunikačních a přenosových technologiích
12. SPRÁVEDLNOST a BEZPEČNOST	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Veřejnoprávní zajištění bezpečnosti a ochrany práv občanů, státních, obecních a soukromých institucí a organizací a jejich majetku,
13. PRŮMYSLOVÁ VÝROBA	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Strujiřenská, chemická, potravinářská, textilní či jiná obdobná průmyslová výroba nových výrobků, technologií, strojů, strojních zařízení, přístrojů a spotřebního zboží
14. NÁKUP a PRODEJ	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Nákup a prodej různého zboží, surovin či služeb za účelem obchodního zisku
15. VĚDA a VÝZKUM	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Vývoj a výzkum nových vědních oborů a technologií, objevování a analýza nových poznatků z oblasti přírodních či společenských věd
16. DOPRAVA a LOGISTIKA	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Zajišťování pozemní, letecké a námořní dopravy, distribuce a přepravy materiálů, zboží, surovin a lidí

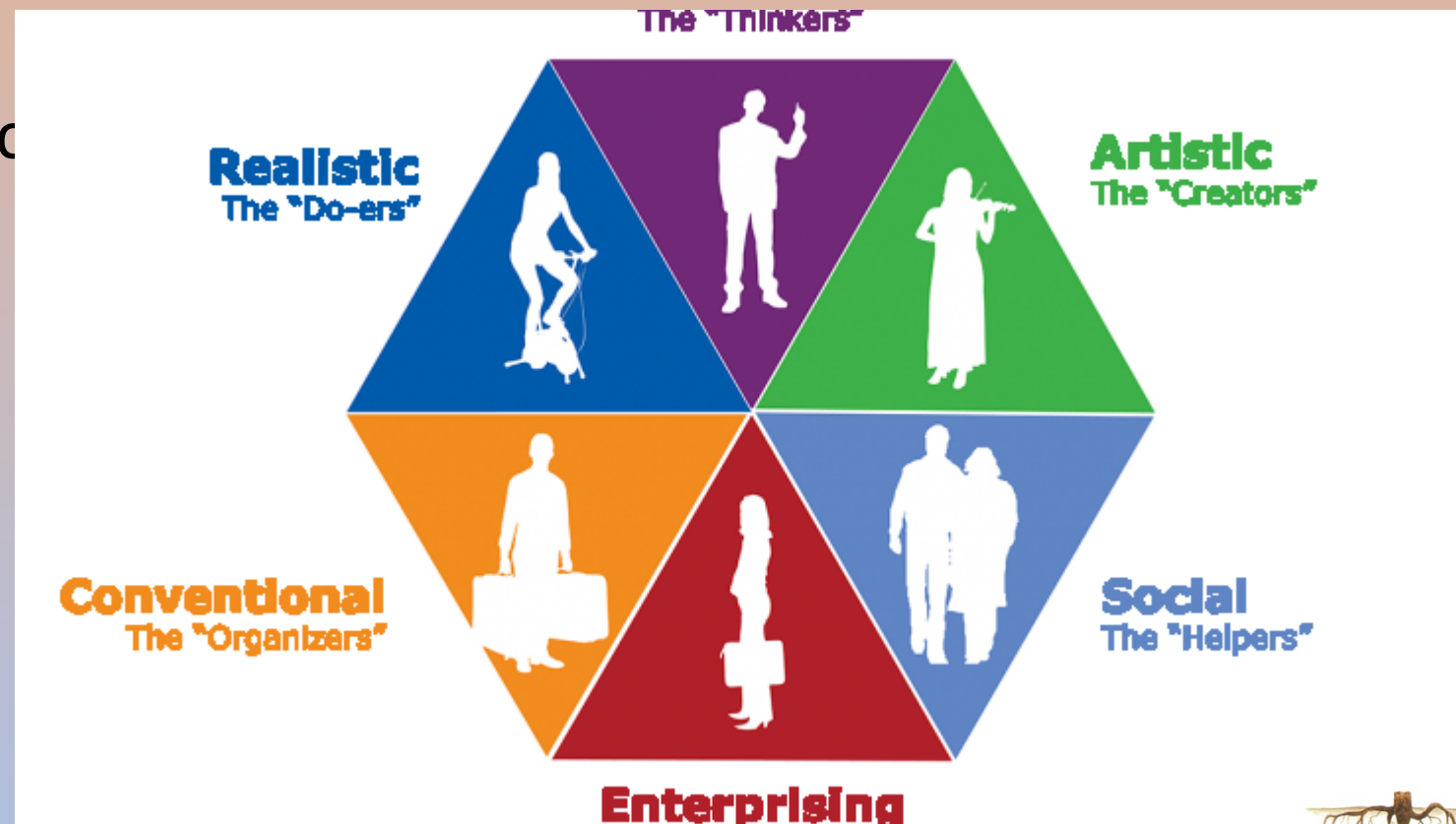
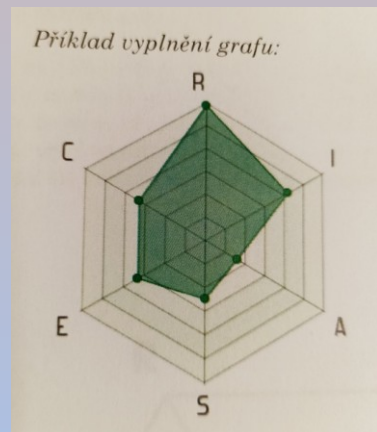
chovatel a ošarovatel zvířat – inspektor životního prostředí – lesní inženýr – lesník – myslivec – zemědělec v oboru ekologie – veterinární technik – technik v oboru zahrádkářství – poradce v oblasti životního prostředí
Navrhování a stavba pozemních a vodních staveb, architektonických činností a urbanistické řešení městských budov a objektů
Navrhování a stavba pozemních a vodních staveb, architektonických činností a urbanistické řešení městských budov a objektů
Organizace a výkon kancelářských, úředních a obchodních činností za účelem zajištění obchodních aktivit a činnosti s cílem dosažení finančního zisku
Vzdělávání a výchova dětí, mládeže a dospělých v různých všeobecně vzdělávacích, ale i odborných oblastech lidské činnosti
Zajišťování činnosti bankovního sektoru, pojišťovnictví a obchodních operací na domácím a zahraničním trhu
Zajišťování činností státních, městských a obecních orgánů, institucí a úřadů státní správy a samosprávy mezinárodních pro život obyvatelstva a fungování občanské společnosti
Zajišťování zdravotní, lékařské, terapeutické a rehabilitační péče u dětí, mládeže a dospělých osob
Zabezpečení služeb v oblasti hotelnictví, turismu, lázeňství a domácího a zahraničního cestovního ruchu
Poskytování různých veřejných služeb občanům v oblasti stravování, poštovních služeb, prodeje a oprav spotřebního zboží, apod.
Navrhování, vývoj a podpora nových technologií v oblasti vypočetní techniky, informačních, telekomunikačních a přenosových technologiích
Veřejnoprávní zajištění bezpečnosti a ochrany práv občanů, státních, obecních a soukromých institucí a organizací a jejich majetku,
Strujiřenská, chemická, potravinářská, textilní či jiná obdobná průmyslová výroba nových výrobků, technologií, strojů, strojních zařízení, přístrojů a spotřebního zboží
Nákup a prodej různého zboží, surovin či služeb za účelem obchodního zisku
Vývoj a výzkum nových vědních oborů a technologií, objevování a analýza nových poznatků z oblasti přírodních či společenských věd
Zajišťování pozemní, letecké a námořní dopravy, distribuce a přepravy materiálů, zboží, surovin a lidí

1. Pracovat v přírodě	5	4	3	2	1	33. Chovat a pečovat o zvířata	5	4	3	2	1
2. Pěstovat květiny, rostliny a plodiny	5	4	3	2	1	34. Pečovat o životní prostředí	5	4	3	2	1
3. Řídit a obsluhovat stavební stroje	5	4	3	2	1	35. Pracovat s různými nářadím	5	4	3	2	1
4. Provádět stavební/montážní práce	5	4	3	2	1	36. Navrhovat bytové interiéry	5	4	3	2	1
5. Chodit na umělecké výstavy	5	4	3	2	1	37. Věnovat se tanci nebo baletu	5	4	3	2	1
6. Kreslit, malovat obrazy/fotografovat	5	4	3	2	1	38. Psát články a různé příběhy	5	4	3	2	1
7. Starat se o peníze jiných lidí	5	4	3	2	1	39. Vykonávat úřednické práce	5	4	3	2	1
8. Cvičit a trénovat ostatní lidi	5	4	3	2	1	40. Kontrolovat práci ostatních lidí	5	4	3	2	1
9. Učít a pomáhat žákům při učení	5	4	3	2	1	41. Pracovat ve škole jako učitel	5	4	3	2	1

# RIASEC

- asi nejznámější teorie v KP – dlouhodobě využívaná, modifikovaná...
- karty ovečky, surikaty
- testy v různých modifikacích

videa [RIASEC](#)



## A - umělecký



snaha vyjádřit ideje, ideály, tvořit, zkrášlit, vysoké výtvarné, hudební či jazykové nadání a tvořivost, nutná vytrvalost při nácviku dovedností

výrazné prožívání emocí (pozitivních i negativních), hledání inspirace, usiluje o vyjádření sebe sama, vyjádření svých citů, o uměleckou a tvořivou práci

intuitivní a empatický, náladový, má méně sebekontroly a větší potřebu přímého emočního vyjádření

snaha o odlišení, preference nepřímých vztahů k ostatním, sebevyjádření uměleckým způsobem jako způsob řešení problémů

tvořivost, spíše otevřený než uzavřený, záliba v nových přístupech, složitá osobnost (2 v 1), nacházení nových řešení

## R - praktický



preferuje konkrétní dobře definované problémy před abstraktními úkoly, nedostatek sociální obratnosti, vnímavosti a komunikačních dovedností

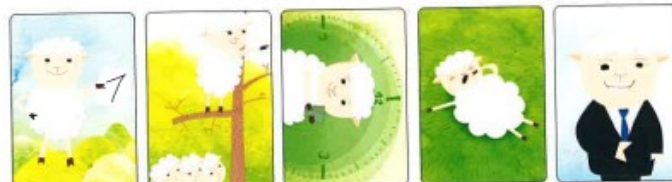
fyzická aktivita, řemeslná a technická zdatnost, raději úkol manuálně "udělá", provede, vyřeší, než aby o něm přemýšlel

využívá konkrétní a praktické způsoby řešení problémů a realistické uvažování, stojí oběma nohama pevně na zemi, je manuálně zručný

miluje aktivity, které vyžadují fyzickou sílu, maskulinní a agresivní akce, motorickou koordinaci a obratnost

vyhýbá se situacím, které vyžadují verbální a interpersonální obratnost, protože mu často chybí, nerad mění svůj systém hodnot

## E - vůdčí



sebevědomý, motivovaný, zaměřený na úspěch, ctízdostivý

přesvědčuje, motivuje druhé, rád vede, řídí a organizuje, usiluje o změny

netrpělivý (jednostranné a dlouhodobé úkoly), zájem o sebeuplatnění, moc, význačné společenské postavení a vůdčí roli

bývá angažován v mnoha organizacích a bere na sebe všechny úkoly, které jsou od něj vyžadovány, je ohrožen vyčerpáním, což si ale nepřipouští

dominance, odpovědnost a společenská, mávají silné dominantní, mocenské a maskulinní tendence

## S - pečující



radost z kontaktů, emocionální vyrovnanost, dává přednost řešení problémů řádnou interpersonální manipulací a intuíci ve vztahu k druhým lidem

ochota pomáhat, přátelskost, pečuje o druhé lidi, učí, radí, léčí, stará se o tělesnou i duševní pohodu druhých, zodpovědný, sociálně orientovaný

ustupuje jiným v naději, že mu budou pomáhat, neudělá nic, co by mohlo druhé nahnávat, zhdka se orientuje na své vlastní potřeby, je ohrožen vyhořením

vřelý, soucitný, chápavý, vnímavý k problémům druhých

schopnost druhé poučovat, kontrolovat, mentorovat, výrazné komunikační schopnosti, verbální a interpersonální obratnost

## I - vědecký



intelektuálně zvědavý, vynalézavý, racionálně zaměřený, logicky uvažující, trpělivý a vytrvalý, zaměřený na přesnost a detaily, analytické myšlení

preferuje poznávací aktivity (přemýšlení, zkoumání, vynalézání, odhalování), má rád nejasné, obtížné úkoly

sklon pochopit a myšlenkově organizovat svět, vyhýbá se interpersonálním problémům, které vyžadují kontakt se skupinami lidí a s lidmi vůbec

odtažitý typ - ve smyslu jeho stažení se z interpersonálního pole, únik do vnitřního života

zaměřený více na teoretické problémy než aplikaci v praxi, rád řeší duchovní či přírodovědné problémy, kreativní, motivovaný k nacházení nových řešení

## C - úřední



pečlivost, přesnost, orientace na detaily, vytrvalost, pořádnost, praktičnost, přizpůsobivost, svědomitost

rád pracuje pořádně, přesně a s dobrou organizací, zpracovává, kontroluje a předává čísla nebo texty, spolehlivý

posuzuje svůj život podle toho, jak jej soudí jeho okolí - spojeno s nadměrnou sebekontrolou

preferuje činnost s jasně vymezenými pravidly, předpisy a návody, bez nich se cítí bezradní

snaha o konformitu, vyhýbání se konfliktům a úzkostem (nejasně situace, vztahy s druhými, fyzická obratnost)

**Tab. 1. 1. Hollandovy osobnostní typy a jejich charakteristiky**

Osobnostní typ	Osobnostní charakteristiky	Oblíbené činnosti	Obvyklé schopnosti	Životní hodnoty
<b>Realistický R</b>	Méně společenský, trochu málomluvný, mužný, přizpůsobivý, upřímný, nefalšovaný, materialistický, přirozený, vytrvalý, neangažovaný typ	Konkrétní, jasně stanovené a uspořádané činnosti, manipulace s různými materiály, surovinami, objekty, nástroji, stroji a zvířaty	manuální, mechanické, elektrotechnické, technické	peníze moc postavení
<b>Investigativní I</b>	Analytický, opatrný, kritický, nezávislý, intelektuální, do sebe zahleděný, sociálně uzavřený, přísně metodicky zaměřený, racionální, nenáročný a skromný typ	Objevování fyzikálních, biologických a kulturních jevů a procesů, snaha po jejich pochopení a kontrole	vědecké, matematické	věda výzkum
<b>Umělecký A</b>	Komplikovaný, nepořádný, nevázaný, emocionální, idealistický, tvořivý, nepraktický, impulsivní, nezávislý, do sebe zahleděný, nekonformní a originální typ	Volné umělecky zaměřené činnosti, které vyžadují cit pro tvar, hudbu, pohyb jako prostředek k tvorbě uměleckých forem a výtvorů	jazykové, výtvarné, dramatické, literární, pohybové	estetické kvality
<b>Sociální S</b>	Společenský, družný, ochotný ke spolupráci, přátelský, ušlechtilý, prospěšný, prozíravý, laskavý, přesvědčivý, odpovědný, taktičtí a ohleduplný typ	Sociální kontakty s lidmi různého věku s cílem je informovat, cvičit, rozvíjet, léčit nebo vzdělávat	lidské vztahy, výchovné, pedagogické, interpersonální	sociální, etické morální problémy
<b>Podnikavý E</b>	Dobrodružný, zisťovací, ukvapený, ambiciózní, argumentující, nezávislý, dominantní, optimistický, sdílný, spoléhající se na sebe, energický typ	Vedení ostatních lidí s cílem dosáhnout očekávaných organizačních cílů, úkolů a ekonomického zisku	vůdčovství, interpersonální, verbální	politická, ekonomická úspěšnost
<b>Konformní C</b>	Přizpůsobivý, zásadový, svědomitý, defenzivní, efektivní, méně společenský, vytrvalý, praktický typ	Archivování zpráv, úprava písemností, zařizování, organizace, obsluha, obchodní a administrativní činnosti	manuální obchodní administrativní	obchodní, ekonomická úspěšnost

**Zdroj: Mezera (2005)**



**Tab. 1. 2. Hollandova typologie pracovních prostředí a povolání, jejich nároků a požadavky**

Pracovní prostředí	Obvyklá povolání	Požadavky a nároky pracovního prostředí	Dominující populace	Odměny a výhody
<b>Realistické R</b>	Odborná řemesla, technické obory, profese ve veřejných službách, práce venku, zpracovatelské a důlní obory (např. automechanik, strojník, technik, čalouník, lesník, požárník, elektromechanik aj.)	Jasně stanovené, určité a systematické pracovní činnosti s nástroji, stroji, technickým zařízením, materiály, surovinami a zvířaty, výroba, oprava a servis Manuální a technické schopnosti a dovednosti, technické myšlení, zručnost	realistické osobnostní typy pracovníků	konvenční hodnoty užitek, peníze, moc postavení, majetek
<b>Investigativní I</b>	Vědecká, intelektuální a některá technická povolání, vědecké obory a veřejné služby (např. chemik, zvukař, učitel matematiky, pilot, zubař, programátor, aj.)	Systematické studium, výzkum fyzikálních, biologických, společenských nebo kulturních jevů a procesů (pozorování, symbolické, systematické, tvůrčí objevování), jazykové schopnosti, tvůrčí myšlení)	intelektuální osobnostní typy pracovníků	vědecké a duchovní hodnoty a úspěchy
<b>Umělecké A</b>	Umělecké, literární a hudební obory a řemesla, výtvarné a polygrafické obory a povolání (např. učitel hudby, fotograf, spisovatel, novinář, hudebník, architekt, malíř, aranžér aj.)	Tvorba uměleckých forem a výtvorů Umělecké schopnosti, tvořivé myšlení a fantazie, hudební, výtvarný nebo literární talent, cit pro hudbu, pohyb, jazyk, tvar a barvy	umělecké osobnostní typy pracovníků	umělecké hodnoty a úspěchy
<b>Sociální S</b>	Výchovná, pedagogická a sociálně interaktivní povolání spojená s péčí o ostatní ve veřejných službách (např. číšník, učitel, pedikér, zdravotní sestra, sociální pracovníce, státní zástupce, psychiatr, personalista aj.)	Výchova vzdělávání, informatika, léčba, poradenství, sociální péče a veřejné služby Schopnost pracovat s lidmi a porozumět jim, sociální citění a schopnost pomáhat ostatním, organizovat a řídit práci dětí a dospělých	sociální osobnostní typy pracovníků	sociální a etické hodnoty
<b>Podnikavé E</b>	Manažerské, organizační a obchodní obory, prodejní a odbytové služby, veřejné služby (např. prodavač, nákupčí, manažer, mistr, burzovní makléř, obchodní zástupce aj.)	Řízení a organizace obchodních či hospodářských činností a pracovních kolektivů, dosahování ekonomického zisku a hospodářských výsledků. Schopnost vést, organizovat a řídit činnosti dospělých, podnikavost, schopnost přesvědčování ostatních	podnikatelské osobnostní typy pracovníků	peníze, moc postavení
<b>Konformní C</b>	Úřednické, kancelářské a administrativní obory, veřejné služby, obchodní obory, administrativa (např. pisařka, sekretářka, operátor výpočetní techniky, účetní, obchodní referentka aj.)	Manipulace s údaji, číslly, organizace informací, zpráv a činností, obsluha kancelářské a výpočetní techniky, archivace, dokumentace aj.	konvenční osobnostní typy pracovníků	materiální hodnoty, peníze, ekonomické, obchodní úspěchy závislost, konformita

**Zdroj: Mezera (2005)**



T-267

# OBRÁZKOVÝ TEST PROFESNÍ ORIENTACE

Diagnostika individuálního profesního zaměření žáka

92



notář/ka

C

52



autokarosář/ka

R

91



dětský lékař - porodník

I

87



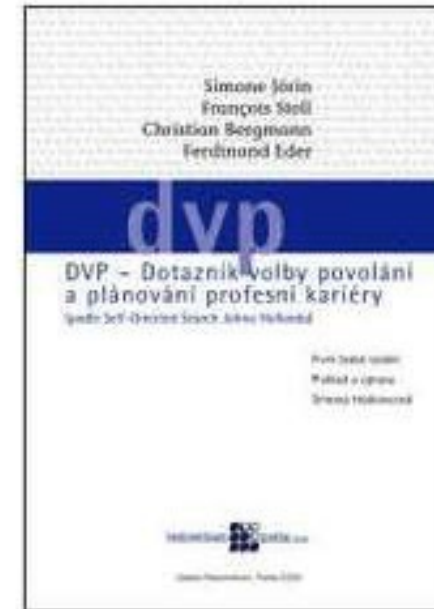
finanční poradce

E

500 povolání a jejich zájmová klasifikace

Psychodiagnostika a. s. Bratislava, 2010

PhDr. Antonín Mezera





# Holland pártý



# MOTIVACE

## příklady aktivit

- 1) staň se poradcem  
cvičení Demotivovaný pedagog - lístečky
- 2) práce s modelovými příběhy ve skupinách

Modelový příklad A: Zkuste si představit Pepu. Pepa je v 9. třídě a přemýšlí, kam jít na školu. Nakonec se Pepa rozhodne, že půjde na školu, kterou si vybral jeho kamarád. Pepa chce na školu, jelikož tam jde jeho kamarád.

Modelový příklad B: Soňa baví přírodní vědy. Již jako malá chodila do lesa a pozorovala přírodu. Znamky má Soňa v přírodních vědách průměrné, ale její chuť pracovat v oblasti ekologie je veliká, proto se rozhodne si podat přihlášku na přírodovědné lyceum.





# KARIÉRNÍ KOTVY

test (40 otázek, spíše SŠ)

<https://karierni-kotva.cz/>

karierní kotvy = soubor osobních hodnot, norem, motivů, které vedou k nasměrování kariéry, posuzujeme význam jednotlivých kotev

## Karierní kotvy

Zamyslete se, jak 40 níže uvedených vět odpovídá Vaším aktuálním pocitům:  
bod vůbec neodpovídá, 7 bodů naprosto souhlasí

není pravda =	1	2	3	4	5	6	7 = naprosto souhlasí
---------------	---	---	---	---	---	---	-----------------------

1	Nejšťastnější jsem v práci, kde mohu využít svoje odborné znalosti a dovednosti.
2	Raději bych odešel z práce, než abych přijal práci, kde bych nemohl vykonávat vedoucí pozici.
3	Raději bych odešel z práce, než abych přijal práci, ve které nebudu mít jistou svobodu a nezávislost.
4	Sním o práci, ve které budu cítit jistotu a dlouhodobou stabilitu.
5	Sním o tom, že si založím vlastní firmu/podnikání.
6	Raději bych odešel z práce, než abych přijal práci, ve které bych nemohl dělat něco prospěšného pro ostatní.
7	Práce na úkolech, které jsou náročné (nebo které je obtížné vyřešit), je pro mne důležitější, než pracovat jako vysoce postavený manažer.
8	Vždy jsem vyhledával pracovní příležitosti, které by minimálně ovlivňovaly můj osobní a rodinný život.
9	Raději bych odešel z práce, než abych se nechal přesunout na pozici, která nesouvisí s mojí odborností/vzděláním.
10	Být generálním manažerem je pro mě mnohem lákavější, než pracovat jako odborný vedoucí pracovník v oblasti, kterou jsem vystudoval.

## Vyhodnocení

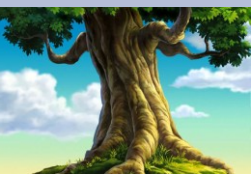
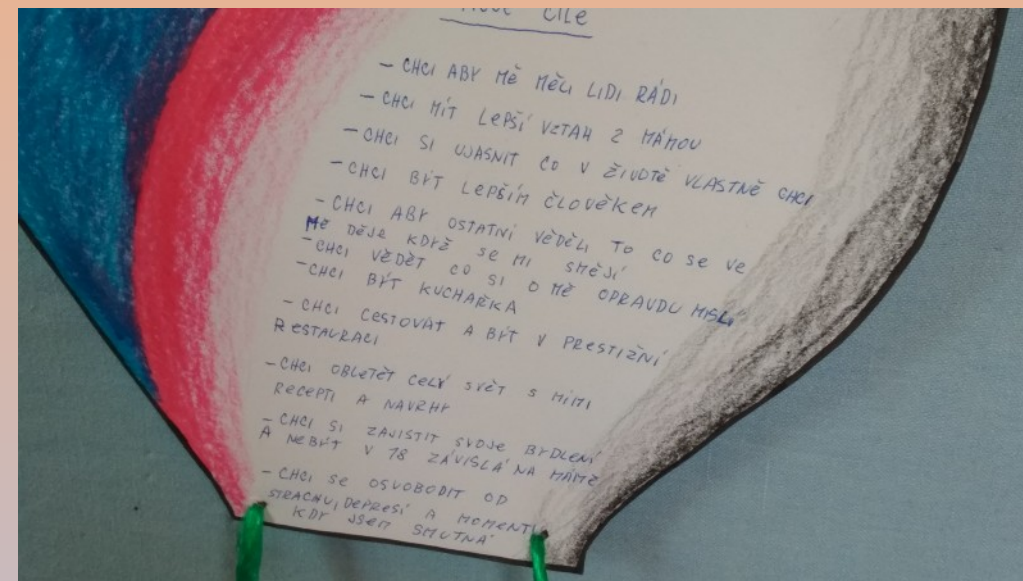
TF	Technické / funkční kompetence	0	0
GM	Všeobecné manažerské kompetence	0	0
AU	Autonomní, nezávislé kompetence	0	0
SE	Stabilita, bezpečí, jistoty	0	0
EC	Podnikatelská kreativita	0	0
SV	Služba, oddanost principu	0	0
PC	Výzva	0	0
LS	Životní styl	0	0

# práce s hodnotami

a) obecně např. [Odyssea metodika](#)  
(OSV – os.soc.výchova)  
cvičení Věci, kterých se dokážeme zbavit  
cvičení Balón

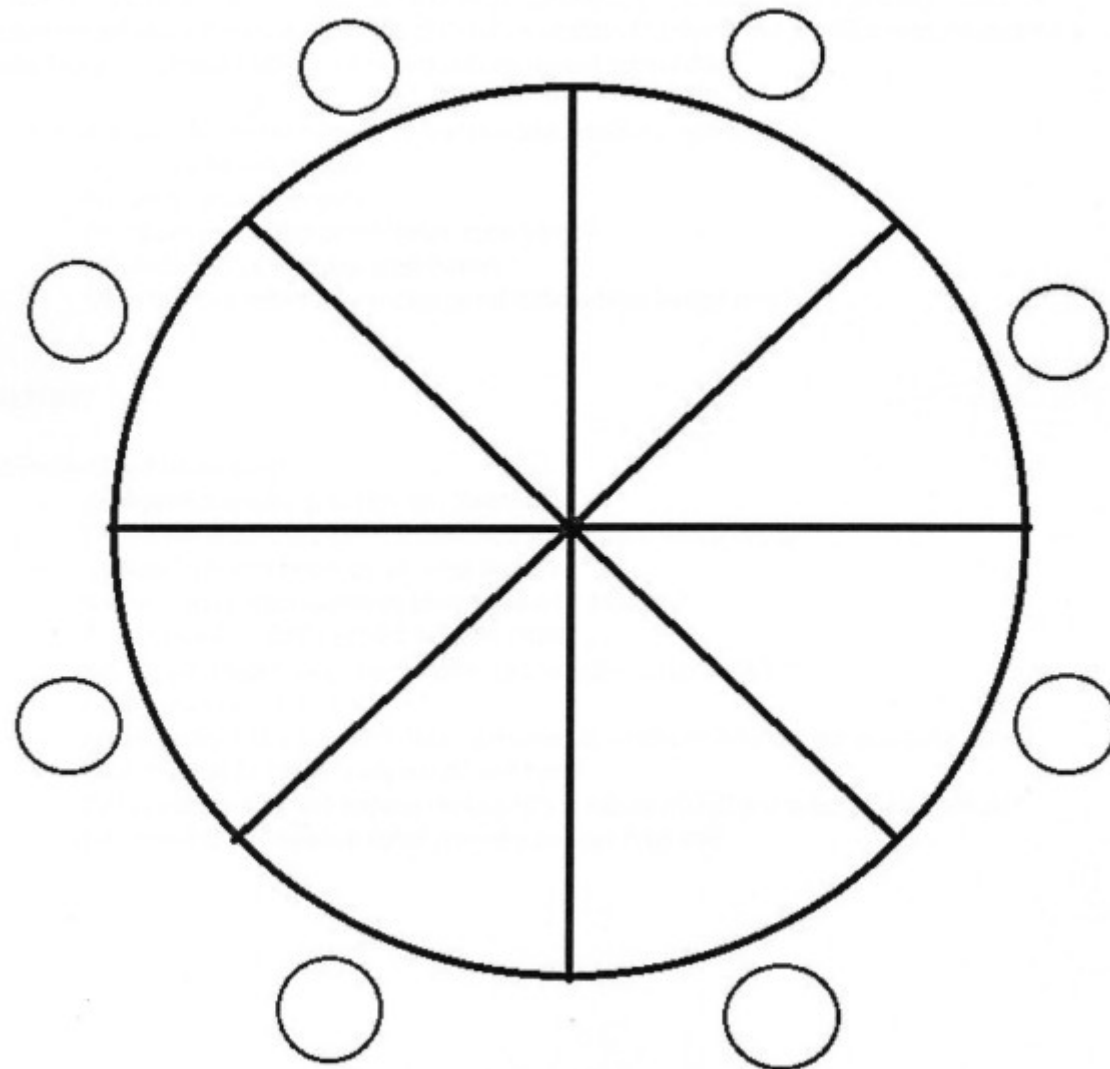
b) hodnoty vztahující se k práci – viz dražba

c) aktivita Pes nebo vlk



## HODNOTY

Aktivita	Kreativita	Pohoda
Integrita	Různorodost	Tolerance
Volný čas	Zodpovědnost	Přátelství
Humor	Prestiž	Spolehlivost
Láska	Loajalita	Čestnost
Vzdělání	Pokora	Pravidla a řád
Spolupráce	Estetika	Sociální kontakt
Pomoc druhým	Samota	Slušnost
Sebekontrola	Moc a vliv	Spravedlnost
Svoboda	Sebeúcta	Dobrodružství
Podpora	Poslání	Práce
Rovnováha	Soutěžení	Důvěra
Uznání	Peníze	Víra
Kompetence	Radost	Ekologie
Atraktivita	Samostatnost	Jistota a bezpečí
Moudrost	Úspěch	Popularita
Seberealizace	Zdraví	Rodina
Kariéra	Spokojenost	Výzva
Výkon	Přijetí	



koláč hodnot

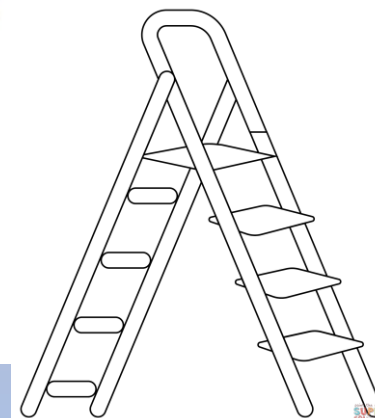


# KORUNA A PLODY

úspěchy



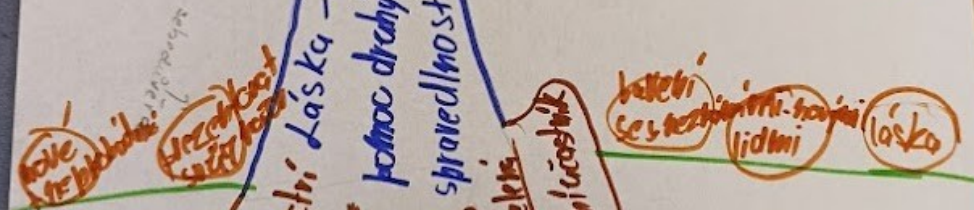
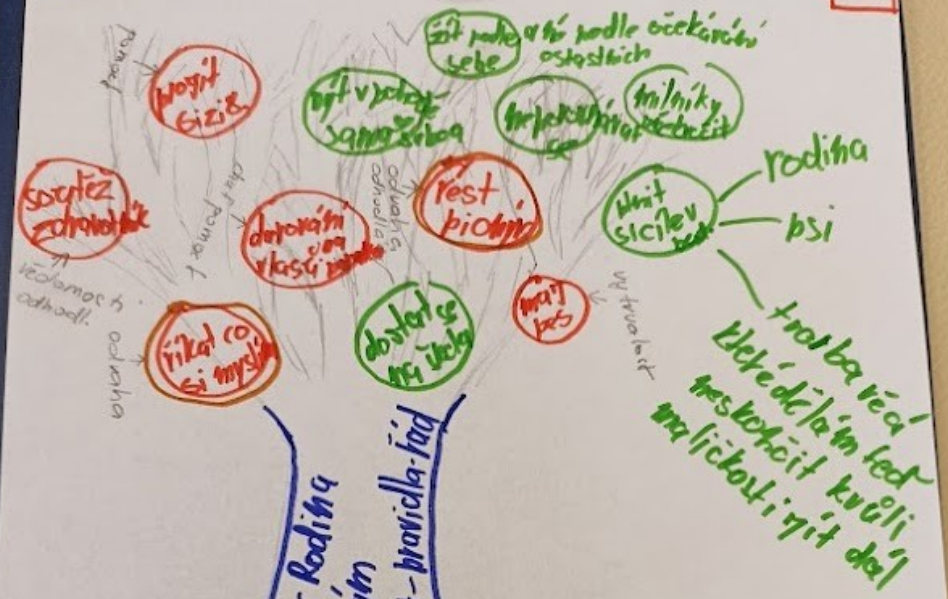
neúspěchy



žebřík

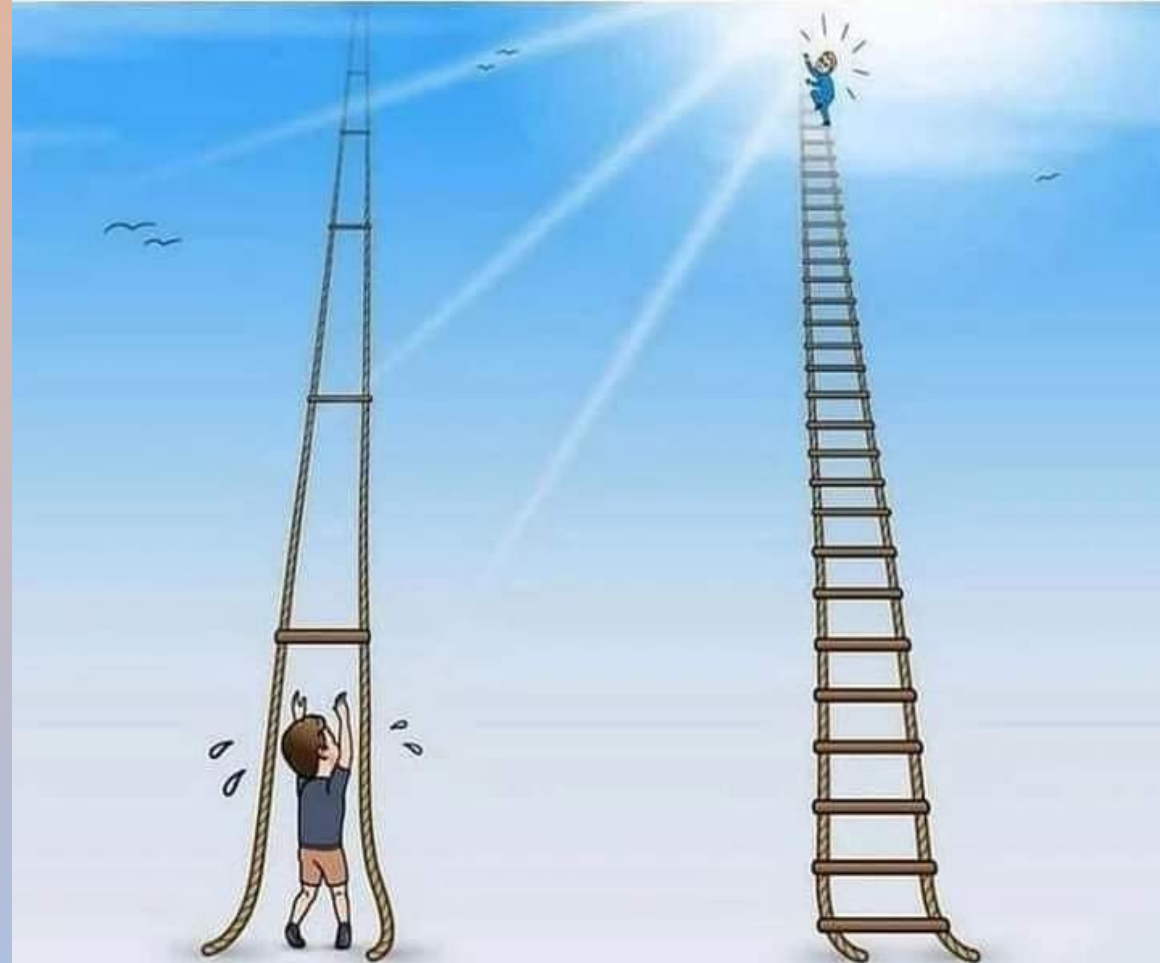
(+)

-



- tektagim
- je podobne
- kolisti - zarabok
- staba
- Tistota
- podna
- potmac
- stres
- empathic
- vliv
- stevazma - stiekis
- stevazma - aktivni ucobnik
- parla me

**NEVER UNDERSTIMATE  
THE IMPORTANCE OF  
SMALL STEPS.**





# VISION BOARD – nástěnka snů



# METODA ŠESTI KLOBOUKŮ

## Edward De Bono

 <p>Proces</p>	<p>Myšlenkový proces, kroky, posloupnost, nadhled. S tímto „meta“ kloboukem udržujete přehled a řídíte celý proces komunikace a myšlení ve skupině.</p>	 <p>Emoce</p>	<p>Pocity, předtucha, intuice. S tímto kloboukem se na téma díváte s využitím intuice, emocí a „břicha“, bez vysvětlování a obhajování těchto svých pocitů a nálad.</p>
 <p>Fakta</p>	<p>Fakta, čísla a informace, objektivní, neutrální myšlení. S tímto kloboukem se zaměřujete na dostupné údaje, které jsou k dispozici nebo budou potřeba.</p>	 <p>Ďáblův advokát</p>	<p>Nebezpečí, rizika, kritické myšlení, zpochybňování. S tímto kloboukem posuzujete, obhajujete negativní body, jste opatrní, snažíte se zjistit, proč „to“ nemusí fungovat.</p>
 <p>Kreativita</p>	<p>Tvořivost, plodnost, alternativy. S tímto kloboukem hledáte tvůrčí řešení, nové možnosti, přinášíte nápady, myšlenky, náměty. Je zde jen minimum kritiky.</p>	 <p>Přínosy</p>	<p>Jasnost, optimismus, pozitivita, konstruktivní přístup. S tímto kloboukem přemýšlíte pozitivně, vidíte výhody, přínosy a hodnotu v tématu a rozhodnutích.</p>



# aktivity směřující k sebeprezentaci

nácvik pracovních pohovorů, profil na LinkedIn apod.

Cvičebnice [pohovor do zaměstnání](#)



# EUROPAS – životopis ZDE

## 5 Základných tipov dobrého Europass CV

- SÚSTREĎTE SA NA TO, ČO JE NAJDÔLEŽITEJŠIE**
  - Zamestnávateľa vo všeobecnosti nevenujú každému zo životopisov viac než jednu minútu
  - Životopis má byť stručný: väčšinou stačia dve strany (A4), bez ohľadu na vaše vzdelanie a skúsenosti
- JASNE A VÝSTIŽNE**
  - Používajte krátke vety
  - Sústredte sa na relevantné stránky vašej prípravy a praxe
- STAROSTLIVO DBAJTE NA FORMU PREZENTÁCIE CV**
  - Venujte pozornosť pravopisu a interpunkcii
  - Zachovajte odporúčaný typ písma a úpravu
- PO VYPLNENÍ VÁŠHO ŽIVOTOPISU SI VŠETKO SKONTROLUJTE!**
  - Odstráňte pravopisné chyby a skontrolujte formuláciu viet a obsahu
  - Životopis dajte niekomu prečítať pred jeho zaslaním
- ZAKAŽDÝM AKTUALIZUJTE SVOJ ŽIVOTOPIS**
  - Uveďte konkrétne príklady a dosiahnuté úspechy vo faktoch
  - Vytvorený životopis si priebežne aktualizujte novými skúsenosťami

**Karolína Mrázková**  
DATE OF BIRTH: 01/12/1998

**CONTACT**

Na Pěšince 234  
123 00 Praha, Czechia  
karolina.mrazkova@email.cz  
(+420) 776886666

**WORK EXPERIENCE**

09/2017 - CURRENT - Praha  
**Leader of a leisure time course for children "Little Rescuer"**  
Dům dětí a mládeže  
organising and conducting a leisure time course for children (60 minutes per week, age group 6 to 11)

09/2019 - CURRENT - Praha 3  
**Barista (part-time job)**  
Cafe Dobrá nálada  
serving guests, ordering goods

07/2017 - 08/2020 - Jihlava  
**Health care worker at summer camps (regular participation)**  
Summer camp Zábava  
treating minor injuries, preparing summer camp menus, supervising the program and sport activities

01/02/2019 - 31/08/2019 - Vienna  
**Voluntary internship in Austria**  
Red Cross  
carrying out activities of a humanitarian unit in a refugee centre, providing overall care for refugees, coordinating volunteers, providing child care

09/2018 - 08/2019 - Praha  
**Child care worker**  
Day care centre

**EDUCATION AND TRAINING**

09/2020 - Praha 3  
**Red Cross course - Nurse Assistant for Health Recovery Activities**  
Czech Red Cross

01/09/2019 - CURRENT - Praha 6  
**Bachelor study programme Health Care Rescue Worker**  
Vysoká škola zdravotnická

01/09/2018 - 31/01/2019 - Praha 8  
**Post-secondary language course leading to the First Certificate in English**  
Jazyková škola

01/09/2014 - 30/04/2018 - Praha 1  
**Maturita examination in the field of study Nursing Assistant**  
Střední zdravotnická škola

profile subjects: biology, somatology, basics of clinical disciplines, defence of a compulsory final paper

EQF level 4

**LANGUAGE SKILLS**  
MOTHER TONGUE(S): Czech

**English**

Listening	Reading	Spoken production	Spoken interaction	Writing
B2	B2	B2	B2	B2

**German**

Listening	Reading	Spoken production	Spoken interaction	Writing
A2	A2	A2	A2	A1

**DIGITAL SKILLS**  
Very good user skills of Microsoft Office | Social Media

**ORGANISATIONAL SKILLS**  
very good time-management leadership skills used and gained within the training of staff (co-workers in cafe, health care workers in summer camps) organisational skills gained during various activities with children, good logistic skills

**COMMUNICATION AND INTERPERSONAL SKILLS**  
very good communication skills with groups of children and their parents, good communication skills in crises and unexpected situations

**OTHER SKILLS**  
piano (12 years of study at the Elementary Art Praha), flute, guitar (self-taught player) recreational player of volleyball and badminton

# PROJEKTOVÝ DEN NA ZŠ metodika

Proč zrovna automechaničkou? učitelem v mateřské škole? pilotkou? květinářem? stavební inženýrkou? zdravotním bratrem? řidičkou sanitky? kosmetikem? instalatérkou? ošetřovatelem? političkou? asistentem...?

## Volba povolání bez předsudků

Metodika projektového dne pro základní školy



Editorka  
Mgr. Jitka Kolářová

Autorský kolektiv  
Mgr. Anna Babanová  
Mgr. Jitka Hausenblasová  
Mgr. Jitka Kolářová  
Bc. Tereza Krobová  
PhDr. Irena Smetáčková, Ph.D.

## (A) Teoretický úvod

- 10 Co je gender (ve zkratce)
- 12 Gender na trhu práce a role školy v přípravě na povolání
- 13 Gender ve škole
- 14 Provázanost studia s budoucí rolí v práci a rodině
- 14 Ekonomická krize, gender a nezaměstnanost mladých
- 15 Individuální i společenský přínos
- 16 Jak používat tuto knihu
- 16 Popis aktivit
- 17 Cíle aktivit
- 17 Uspořádání aktivit v projektovém dni
- 17 Zapojení vyučujících

## Cíle

- 1** Pojmenování  
Žáci a žačky si díky aktivitám týkajícím se povolání a činností, které vykonávají převážně muži, a povolání a činností, které vykonávají převážně ženy, uvědomí existenci genderových stereotypů a pojmenují je.
- 2** Nabourání stereotypů  
Žáci a žačky pracují s argumenty, které nabourávají představu o ženách a o mužích jako lidech s podobnými (skupinovými) vlastnostmi.
- 3** Sebepoznání  
Žáci a žačky zkoumají své vlastní zkušenosti s genderovými stereotypy, přemýšlejí, jak ovlivňuje jejich život fakt, že se narodili jako kluci nebo jako holky.
- 4** Vlastní strategie  
Žáci a žačky formulují strategie, jak se genderovým stereotypům postavit v případě, že s nimi nesouhlasí.

## (B) Aktivity

- 22 Dva životy
- 26 Pantomima
- 30 Osm povolání
- 40 Kolik mužů a žen najdeme v encyklopediích?
- 44 Ženy a muži v reklamě
- 58 Užitečné vynálezy
- 65 Lidské vlastnosti a povolání
- 68 Průvodce cizími zeměmi
- 70 Rychlé rande
- 76 Můj všední den za patnáct let... a naruby
- 78 Co chci umět a co chci dělat
- 80 Kdo se stará o domácnost?
- 84 Moje povolání je super!
- 91 Oblíbená seriálová postava
- 94 Pexeso: Jak řešit životní potíže?
- 100 Adéla chce být automechaničkou!
- 106 Arbitr
- 108 Improvizace pracovního pohovoru

ke stažení [ZDE](#)

# Navigace světem práce

Jak najít tu pravou?



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
www.esfcr.cz

pro SŠ

[ke stažení ZDE](#)

# Inspirace pro školní kariérové poradce

sborník pracovních listů,  
metodických postupů a aktivit  
pro práci s žáky ZŠ a SŠ

Zlínský kraj  
Kraj bez hranic

[ke stažení ZDE](#)

# KARIÉROVÉ KVÍZY - [odkaz ZDE](#)

Zvyšuje dobrovolnictví,  
dle dat, šanci dostat se  
na lepší univerzitu?

- a) ne, takto to nikde nefunguje
- b) ano, je to jedno z kritérií na všech univerzitách
- c) ano, zejména na některých univerzitách, př. v anglo-amerických zemích



# Pro SŠ Kým čím být

- online kurs zdarma
- **cílová skupina absolventů SŠ (zejména gymnázií)**, tj. informace o dalším studiu se týkají VŠ
- výstup ke stažení
- interaktivní
- vodítko pro každého,  
kdo hledá svoji  
studijní či profesní  
cestu

**Kým čím být** Kariérové poradenství Reference Spolupráce Projekty O nás Kontakt

Online kurz pro studenty zdarma

## NAJDI SI SVOJI CESTU

Rozhoduješ se, co s tebou bude dál?  
Chceš znát své zdroje a možnosti?  
Nevíš, kde a jak začít?

S tím ti právě může pomoci tento kurz.  
Stačí jen kliknout...

Jdu do toho! Přihlásit se

## SEZNAM OSOBNÍCH ÚSPĚCHŮ

<b>S</b> - SILNÉ STRÁNKY:	<b>W</b> - SLABÉ STRÁNKY:
<b>O</b> - PŘÍLEŽITOSTI:	<b>T</b> - HROZBY:

## NÁPADY NA ZAVEDENÍ VIZE DO PRAXE

1. CO MŮŽETE UDEĚLAT PRO TO, ABYSTE VIZI POUŽÍVALI KAŽDÝ DEN?

2. JAKÉ KROKY POUVEDOU K TOMU, ABYSTE VÁŠI VIZI PŘÁVIDELNĚ VYLEPŠOVALI?

3. CO UDEĚLÁTE PRO TO, ABYSTE SVOJI VIZI NEZAPOMÍNALI?

4. CO KONKRÉTNĚ BUDETE DĚLAT, ABYSTE SVOJI VIZI NÁPLNO VYUŽÍVALI?

1. ROZVOJ:

2. ODKÁŽ:

3. VÁŽBY:

4. EGO-2.0:

## BETA-VERZE OSOBNÍ VIZE

1. JAKÝ JE VÁŠ NEJOBLÍBENĚJŠÍ CITÁT? JAKÁ MYŠLENKA S VÁMI SILNĚ REZONUJE?

2. JAKÉ JSOU VÁŠE TŘI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ŽIVOTNÍ HODNOTY?

3. ČEMU CHCETE VĚNOVAT ČAS SVÉHO ŽIVOTA? JAKÉ ČINNOSTI CHCETE IDEÁLNĚ DĚLAT?

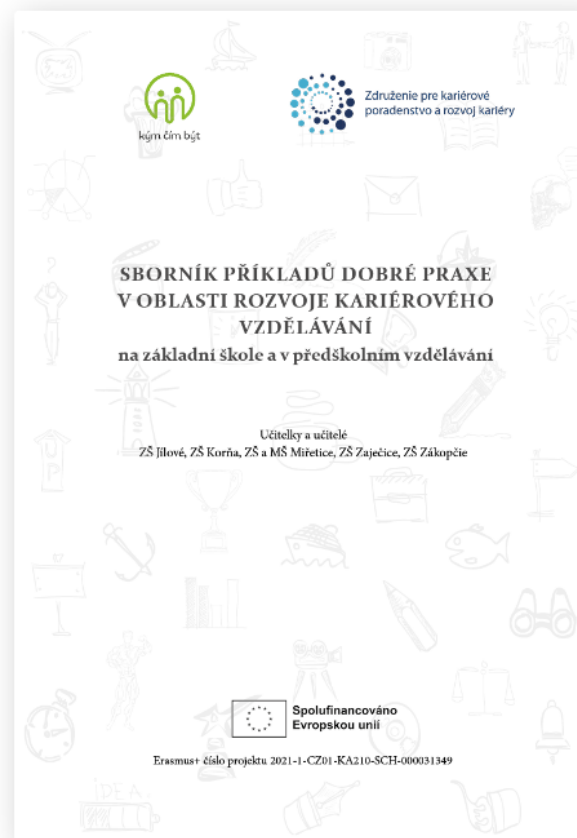
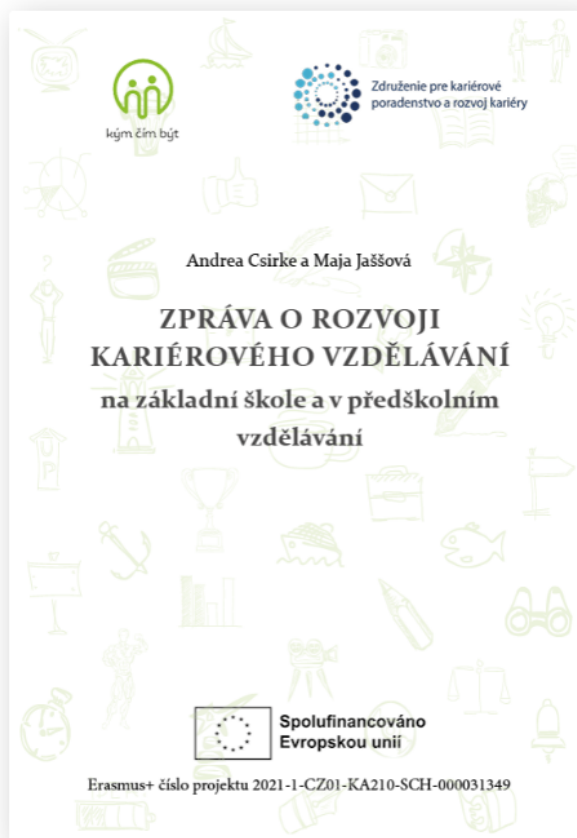
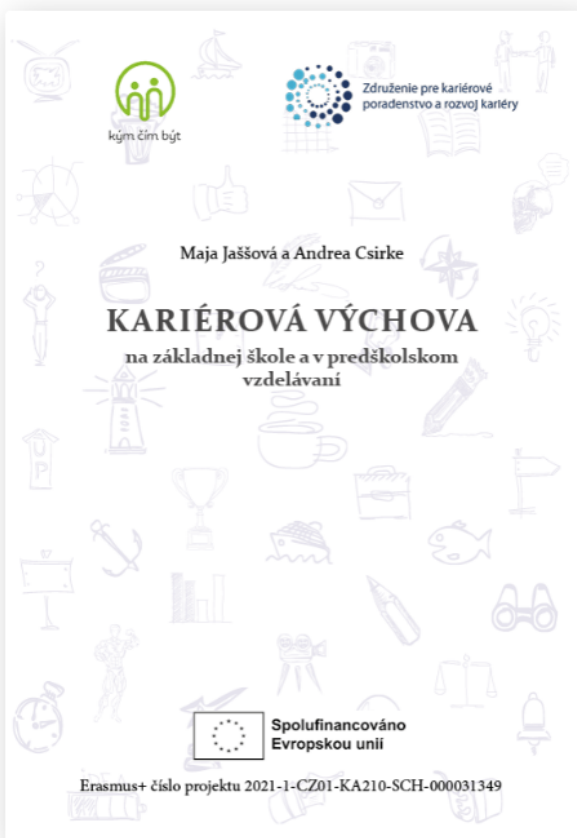
4. JAK MŮŽETE BÝT VŽITEČNÍ LIDSKÉ SPOLEČNOSTI? JAKÉ ČINNOSTI EGO-2.0 MŮŽETE DĚLAT?

práce se SWOT analýzou – materiál PDF v dokumentech ke kursu

# Inspirace v kariéerním vzdělávání napříč různými ZŠ



Kariérové poradenství Reference Spolupráce ▾ Projekty O nás Kontakt



sborníky ke stažení [ZDE](#) „jak to kde dělají“

# DĚKUJI ZA POZORNOST!

Mgr. Jiřina Juříčková

školní psycholog

ZŠ a MŠ, Brno, Horníkova 1

tel: 725 895 559

e-mail: [jjurickova@zshornikova.cz](mailto:jjurickova@zshornikova.cz)

