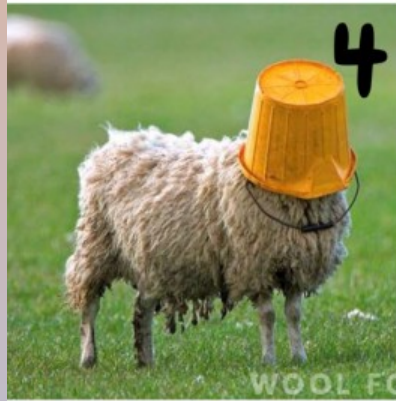


KARIÉROVÉ PORADENSTVÍ 2

Mgr. Jiřina Juřičková



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



MINULOST, SOUČASNOST A BUDOUCNOST TRHU PRÁCE

trendy

62% povolání nebude, až se budou současné děti na ZŠ dostávat na trh práce

Co budou skutečně potřebovat?

- 1) komunikace
- 2) spolupráce
- 3) schopnost se sám učit

aktivity:

- zaniklá povolání
- budoucnost povolání www.budoucnostprofesi.cz
- rodiče – exkurze, besedy... (prac. listy)



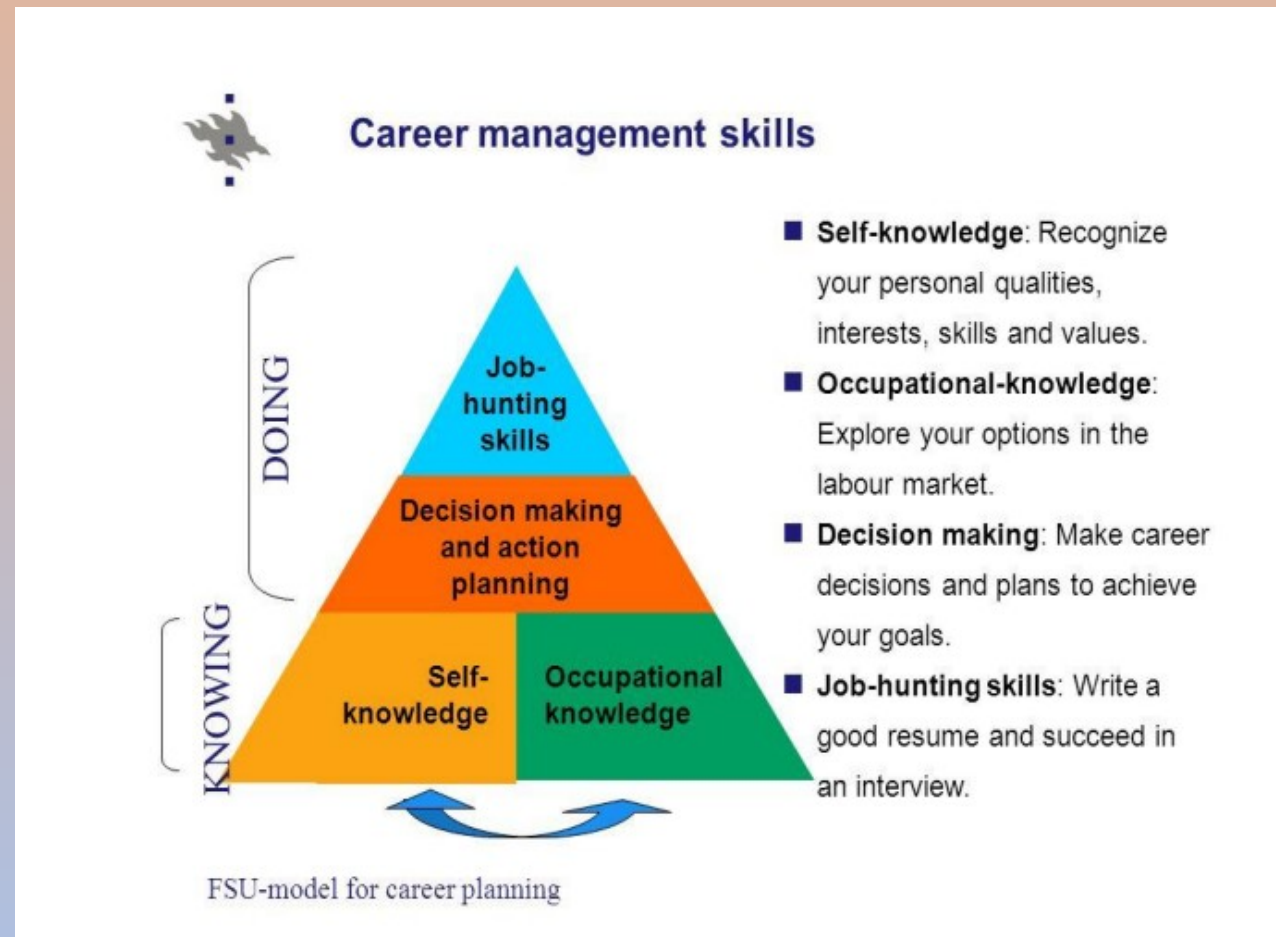
schéma, pracovní list k exkurzi, rozhovoru

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?

model CAREER MANAGEMENT SKILLS

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



INFORMAČNĚ VZDĚLÁVACÍ STŘEDISK PLZEŇSKÉHO KRAJE (příklad dobré praxe)

- hlavní cena Národní ceny KP 2022
- projekt [STÍNOVÁNÍ](#)
- deník stínování [DENÍK](#)
- 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

[odkaz](#)



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,^[pozn. 1] 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.^{[6][7]}

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 učebními 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
- příklady škol

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

- ❑ 2 165 popsáných 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

PŘIJÍMACÍ ŘÍZENÍ – praktické informace

- přihlášky do 1.3. 2023 / s talent. zkouškou do 30.11. 2022
- 1. kolo přij. řízení 2 přihlášky, obory s talentovkou navíc, může vzít zpět
- tiskopisy
- jednotné PZ (13.+14.4., 17.+18.4.), 2 pokusy
- nemocný – do 3 dnů omluvit příslušnému ŘŠ – náhradní termín v květnu
- možnost tzv. školní PZ
- do 31.1. 2023 ŘŠ zveřejní kritéria přijetí a hodnocení (PZ se musí podílet na výsledku min. 60%, u sport. gymnázií 40%) + zdravot. způsobilost

- kde není PZ – do 30.4. vyrozumění
- kde je PZ – do 2 dnů od zveřejnění Centrem pro zjišťování výsledků vzdělávání
- další kola přij. řízení k naplnění kapacity školy – oznamuje Krajskému úřadu – ten zveřejňuje přehled volných míst
- do 10 prac. dnů žák potvrzuje nástup odevzdáním zápisového lístku – poté zaniká
- u cizinců bez školy vydává zápis.lístek Krajský úřad, na jehož území se hlásí
- odvolací řízení – 3 prac.dny od doručení

pozn. festival středních škol BVV – není, náhradou www.vyberskoly.cz – online srovnávač, podrobné profily škol, videa, online konzultace na objednání – [videonávod](#)

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](#)

[ukázka-Europas](#) (pod NPI)

[ukázka-Coumim](#) (od Euroguidance)

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

ME' BUDOUCÍ JÁ'

Václav Maixnerovou

Nečíst dříve než v roce
2025/2026

Pro mé Budoucí Já?

Vanessa Hanousková

ADAPTÁK 2022 →



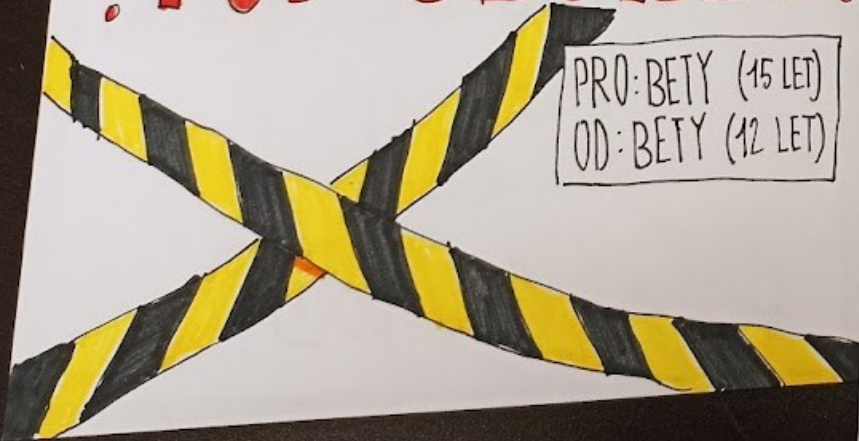
Jestli umřu dajte mi To na hrob

sajina mne jako
budou kryt v hrob
doby



!TOP SECRET!

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



PRO MILOVANOU

Beatku
♡

KARIÉROVÝ STROM



dle PhDr. Sylvie Navarová



karty





karty



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?



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. Zachovávejte 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

STY

Zdroj:

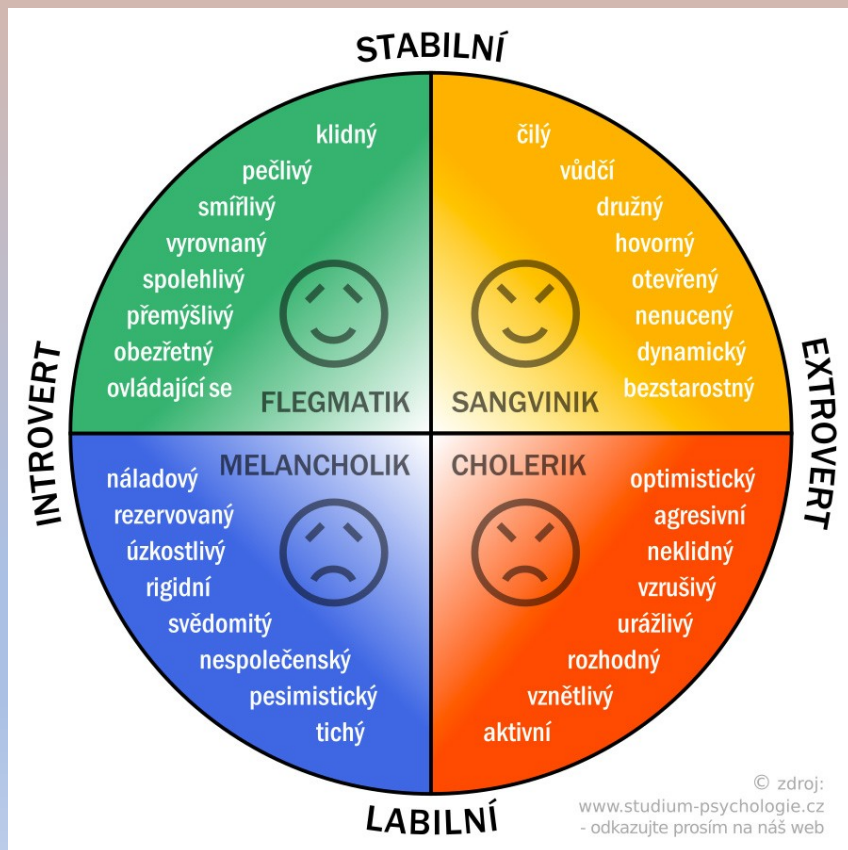
https://www.poradcevpk.cz/page/prakticke_pomucky_pro_vyuku_volby_povolani



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?



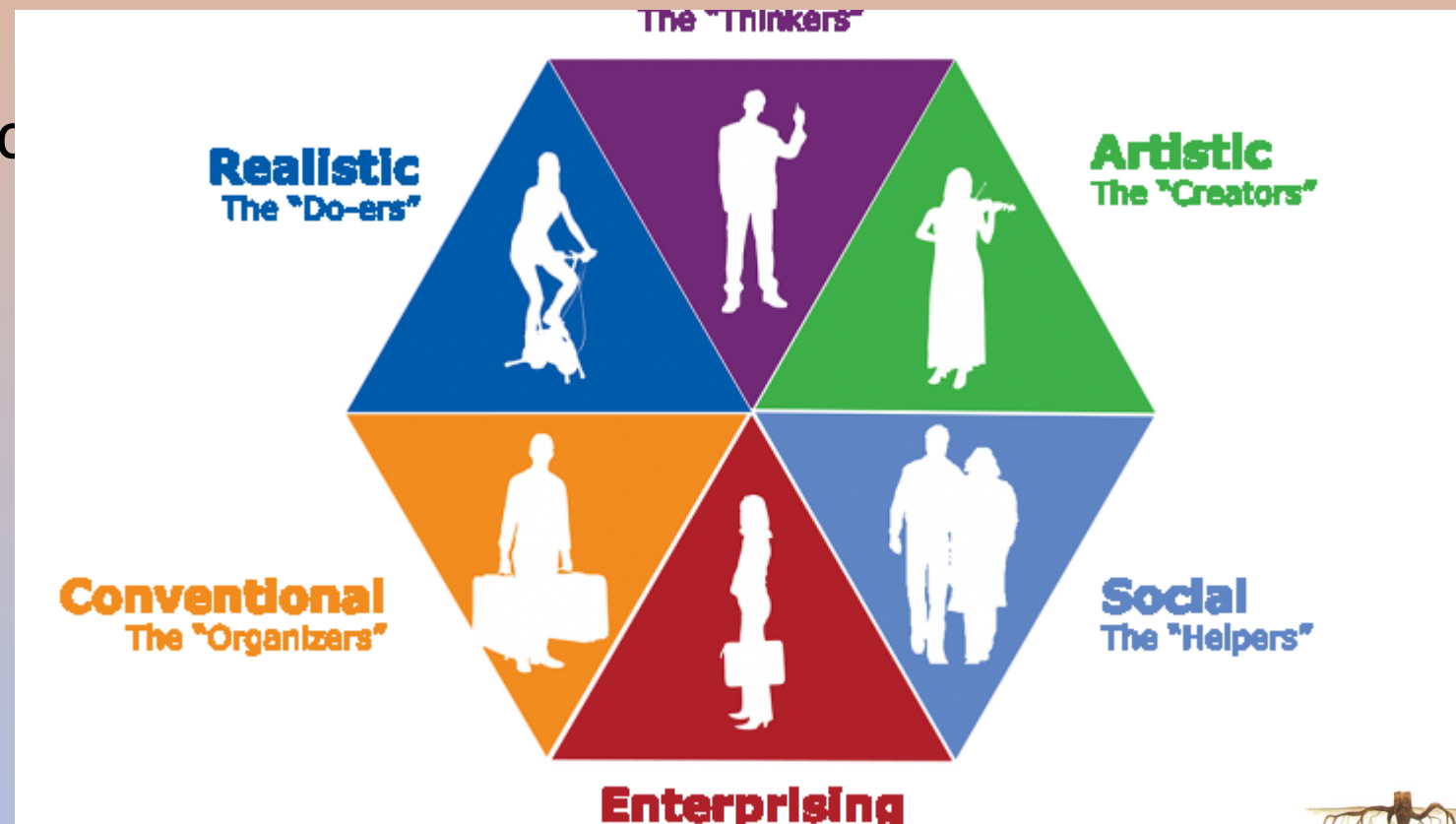
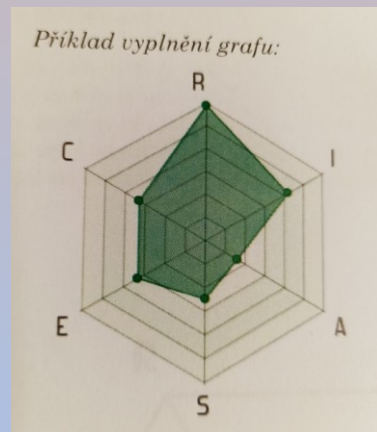
Co by tě mohlo živit, kdyby ses odstěhoval na jiný konec světa?



RIASEC

- asi nejznámější teorie v KP – dlouhodobě využívaná, modifikovaná...
- karty ovečky
- 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

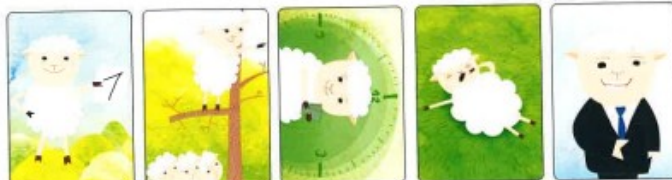
fyzická aktivita, řemeslná a technická zdatnost, raději úkol manuálně "udělá", provede, vyřeší, než aby o něm přemýšlel

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, má 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 nahněvat, zhdká 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
Realistický R	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
Investigativní I	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
Umělecký A	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
Sociální S	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
Podnikavý E	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
Konformní C	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
Realistické R	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
Investigativní I	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
Umělecké A	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
Sociální S	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
Podnikavé E	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
Konformní C	Úřednické, kancelářské a administrativní obory, veřejné služby, obchodní obory, administrativa (např. pisařka, sekretářka, operátor výpočetní techniky, účetní, obchodní referentka aj.)	Manipulace s údaji, číslu, 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



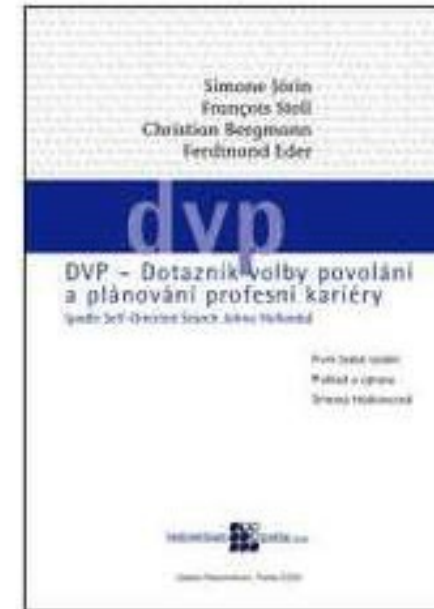
finanční poradce

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

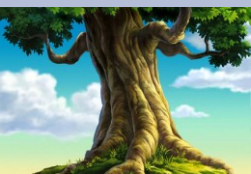
- a) obecně např. [Odyssea metodika](#)
(OSV – os.soc.výchova)
cvičení Věci, kterých se dokážeme zbavit
cvičení Balón



- b) hodnoty vztahující se k práci – viz dražba

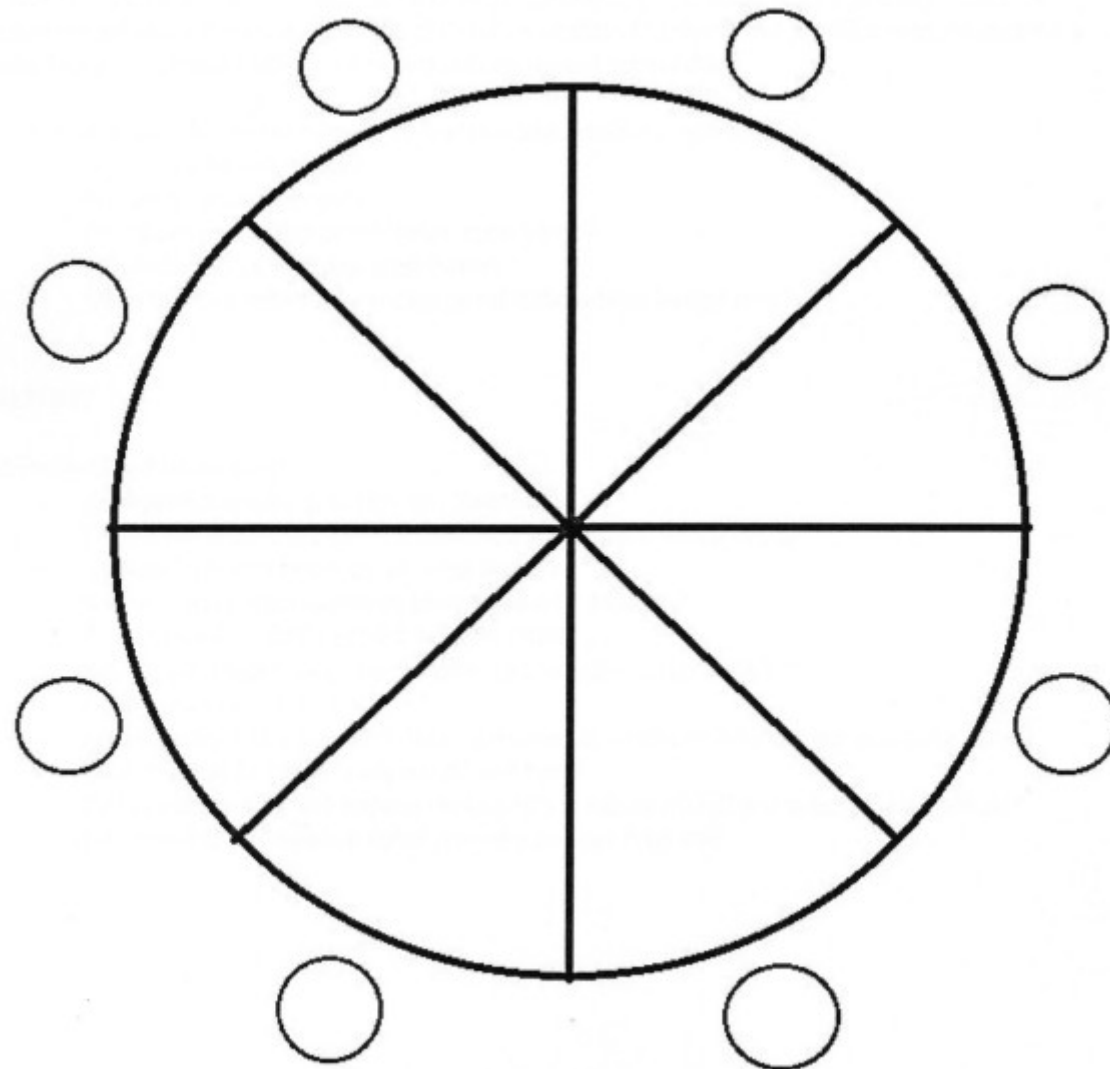


- c) aktivita Pes nebo vlk



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

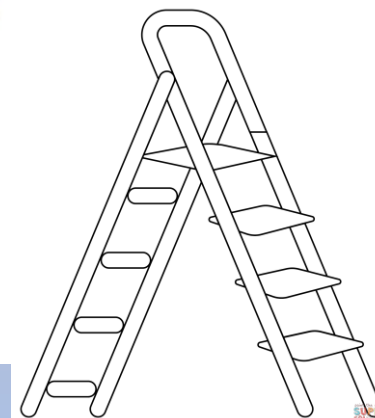


KORUNA A PLODY

úspěchy

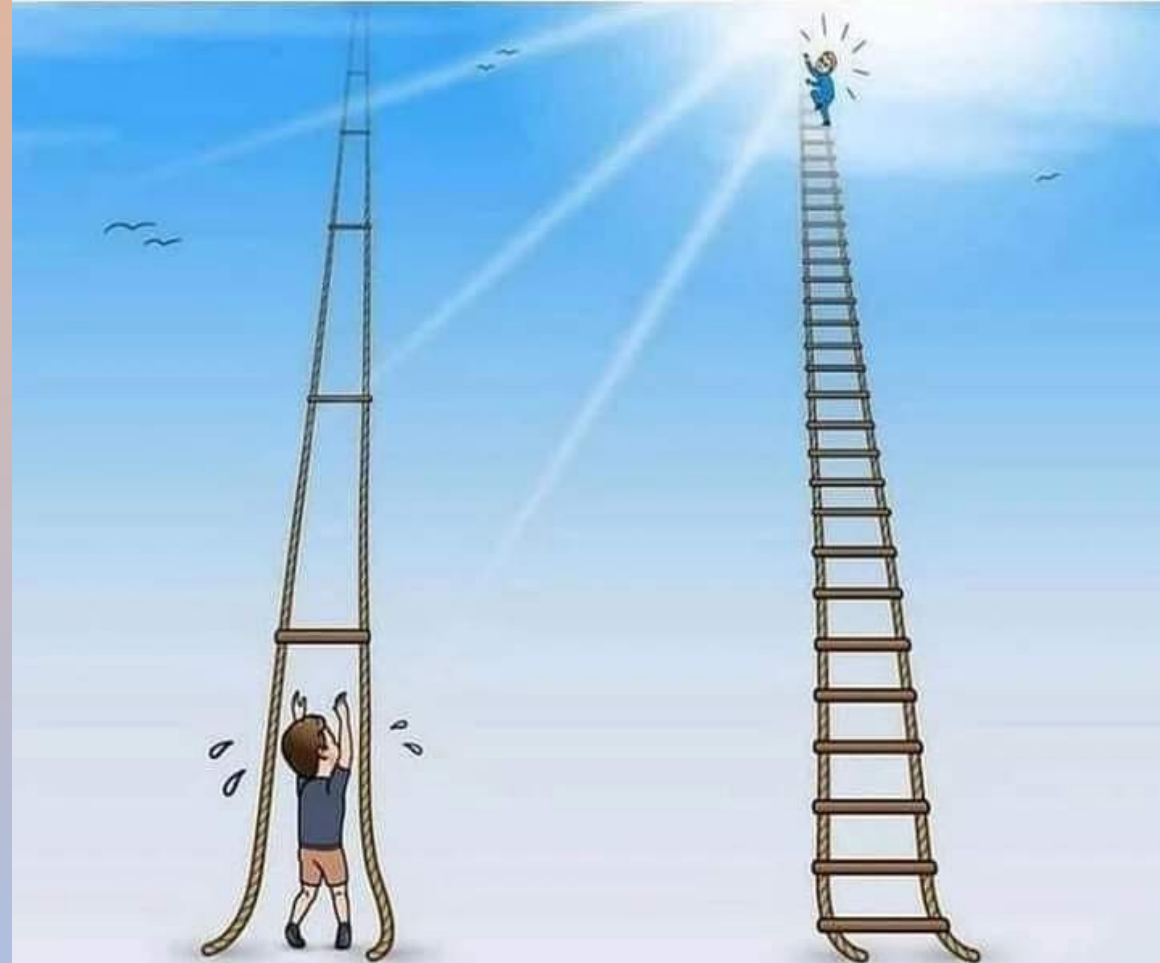


neúspěchy



žebřík

**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.



DĚKUJI ZA POZORNOST!

Mgr. Jiřina Juříčková

školní psycholog

ZŠ a MŠ, Brno, Horníkova 1

tel: 725 895 559

e-mail: jjurickova@zshornikova.cz

