

## **PROJEKT**

KaPoDaV – Podpora kariérového poradenství, podnikavosti pro udržitelný rozvoj a dalšího vzdělávání v Jihomoravském kraji

## **KLÍČOVÁ AKTIVITA 03**

Zvyšování profesních kompetencí pedagogických pracovníků realizujících kariérové poradenství

---

# **Metodika modelového programu**

Sebezpoznání – profesní rodokmen

---



## Struktura lekce

Čas	Název aktivity	Typ aktivity	Pomůcky
5 minut	<b>Domluva pravidel skupiny.</b> <b>Jakou mám energii?</b>	Skupinová	
15 minut	<b>Brainstorming na otázku:</b> <i>Co potřebuji vědět, abych se Rozhodl o mém budoucím povolání?</i>	Skupinová	Post-it lístečky, flipchart/tabule
20 minut	<b>Rodokmen povolání a diskuse</b>	Individuální, skupinová	Pracovní list s rodokmenem povolání
5 minut	<b>Zpětná vazba od člena rodiny</b>	individuální	Pracovní list pro člena rodiny
5 minut	<b>Závěrečná reflexe programu.</b> <b>Jakou mám energii?</b>	skupina	

### 1. Název aktivity: Domluva pravidel skupiny

#### Cíl aktivity:

- Vytvořit bezpečné prostředí pro nadcházející program

#### Proč:

- Osobnostně rozvojové techniky směřují žáky k poznávání sebe sama, některé informace mohou být pro žáky citlivé. Definování pravidel a vytvoření bezpečného pracovního prostředí poskytuje žákům důvěru, že nebudou informace nijak hodnoceny ani zneužity a mohou díky tomu více sdílet vlastní poznatky.
- Zmapování energie/motivace žáků na začátku programu může vést učitele k upravení programu dle potřeb žáků

#### Metody a techniky:

- **Prezentace pravidel práce** – učitel navrhne následující pravidla: důvěrnost, mluvím vždy jen jeden, nehodnotí se, co kdo řekne, pravidla pro mobily. Zeptá se žáků, jestli je to pro ně takto v pořádku a poté se doptá, jestli chtějí ještě nějaká další pravidla.
- **Jakou mám energii?** Učitel vyzve žáky, aby rukou ukázali, jak to mají v daný moment s energií – u země je nejméně energie, vůbec se jim nechce, ruka zvednutá nad hlavu značí dostatek energie a chuť do práce a do všech věcí

#### Cílová skupina:

- Žáci

#### Časová dotace:

- 5 minut



**K zamyšlení pro učitele:**

*Lze využít informace získané v rámci osobnostně-rozvojového programu ve prospěch žáků při výuce? Jakým způsobem?*

*K čemu všemu může být dobré, když si žáci uvědomí, že se nejedná o klasické vyučování, ale o sebezkušenostní program?*

## 2. Název aktivity: Brainstorming

**Cíl aktivity:**

Generovat co nejvíce nápadů ohledně toho, co je potřeba vědět a znát při rozhodování o budoucím povolání. Aktivita umožní učiteli udělat si přehled v tom, jaké informace žáci mají a začít s nimi komunikovat téma volby SŠ/povolání.

- Ukotvit nadcházející program a podpořit žáky v tom, že pokud si sesbírají různé typy informací a seskládají k sobě, je pravděpodobné, že udělají dobré rozhodnutí.

**K zamyšlení pro učitele:**

Učitel by mohl mít roli toho, kdo vnese do celé situace trochu nadhledu, kdo legitimizuje z pozice autority to, že rozhodnutí není na celý život a připustí možnost zvolit si v budoucnu něco jiného

**Proč:**

- Žáci si uvědomí, nad čím je potřeba se zamyslet před rozhodnutím o budoucím povolání.
- Zároveň jim učitel nápady rozdělí do 3 základních oblastí a ukotví náplň následujícího programu.

**Metody a techniky:**

- brainstorming v skupinkách, skupinová diskuse

***Brainstorming** je skupinová technika zaměřená na generování co nejvíce nápadů na dané téma. Je založena na skupinovém výkonu. Nosnou myšlenkou je předpoklad, že lidé ve skupině, na základě podnětů ostatních, vymyslí více, než by vymysleli jednotlivě. Pravidla jsou žádná hodnocení, podpora uvolněné nálady, všechno zapsat.*

**Cílová skupina:**

- žáci

**Pomůcky:**

- post-it lístečky, flip chart/tabule

**Časová dotace:**

- 10–15 minut

**Počet účastníků:**

- 5–25

**Popis aktivity:**

Učitel rozdělí žáky do menších skupinek. Každá skupinka dostane post-it papírky, na které bude zapisovat nápady na otázku:

***Co potřebujete vědět, abyste se mohli rozhodnout o svém budoucím povolání?***

Na jeden post-it žáci píšou vždy pouze jeden nápad.

Učitel mezitím nakreslí na tabuli 3 sloupce:

Informace o mně

Informace o povolání

Informace o škole

Po časovém limitu vyzve žáky, aby roztřídili a nalepili své nápady do příslušného sloupce na tabuli. Následuje skupinová diskuse o vzešlých nápadech. Učitel komentuje podle času všechny nebo jen vybrané nápady. Pak shrne, že v následující hodině půjde zejména o část sebepoznání, konkrétně o možnostech hledání zdrojů v rodině a významu rodiny na volbu povolání obecně.

**K zamyšlení pro učitele:**

Technika brainstormingu je vhodná pro přeladění z role žák učitel do poradenské (partnerské) roviny.

### 3. Název aktivity: Rodokmen profesí

**Cíl aktivity:**

- Uvědomění si povolání v rodině žáka a dovedností s nimi spojených.
- Může vést k posílení sebedůvěry žáka uvědoměním dovedností, které jsou jeho „dědictvím“.

**Proč:**

- V mnoha rodinách se o povolání rodičů mnoho nemluví, a už vůbec ne o dovednostech, které k výkonu svého povolání potřebují.
- Přemýšlení nad dovednostmi (vlastními i příbuzných) může vést k vhodnějšímu výběru budoucího povolání a školy.

**Metody a techniky:**

- Individuální práce s pracovním listem, poté skupinová diskuse

**Cílová skupina:**

- Žáci

**Pomůcky:**

- Pracovní list Rodokmen profesí

**Časová dotace:**

- 20 minut

**Počet účastníků:**

- 10 -30

**Popis aktivity:**

1) Učitel rozdá pracovní listy „Rodokmen povolání“. Každý z žáků individuálně vyplní svůj pracovní list.

3) Žáci mohou popřemýšlet, které dovednosti pravděpodobně zdědili a mohou si je napsat k sobě.

4) Po vyplnění pracovního listu následuje skupinová diskuse – co kterému z žáků připadalo zajímavé, užitečné, učitel se může doptávat, zda některé z dovedností zdědili a co to znamená pro výběr jejich povolání/školy.

**Možnost pokračování:**

- Pokud žáci povolání některých svých příbuzných nevědí, mohou je za domácí úkol povolání zjistit (případně se doptat na dovednosti, které jsou k povolání potřeba).

## 4. Název aktivity: Pohled na sebe a Zpětná vazba od člena rodiny

**Cíl aktivity:**

- Rozšířit si to, jak sám sebe vnímám o pohled někoho dalšího
- Získat náhled důležitého člověka na vlastní kvality a možnosti rozvoje
- Může vést k posílení sebedůvěry žáka uvědoměním dovedností, které v něm spatřují blízcí

**Proč:**

- Pro žáky je obtížné vidět sebe samotné nezaujatě, ocenit se, najít na předešlých situacích důkaz vlastních kvalit. Aktivita jim může napovědět další způsob náhledu na sebe samotné
- Využít potenciál rodiny, která zná žáka nejdéle a může přinést obohacující postřehy

**Metody a techniky:**

- Individuální práce s pracovním listem, rozhovor se členem rodiny, porovnání pracovních listů

**Cílová skupina:**

- Žáci

**Pomůcky:**

- Pracovní list Pohled na sebe a zpětné vazby, znění zadání pro člena rodiny



**Časová dotace:**

- 10 min

**Počet účastníků:**

- Libovolný počet

**Popis aktivity:**

1) Učitel uvede libovolně téma zpětné vazby – např. je důležité znát sám sebe a kromě vlastního vnímání může být užitečné obohatit se o názory blízkých, kteří mě znají v jiných situacích, mohou si cenit jiných kvalit, než které na sobě vnímám sám/sama. Může položit do skupiny otázky typu: Napadá Vás někdo z rodiny, jehož názor je pro Vás důležitý? Myslíte, že se na pracovním listu objeví to stejné, co byste tam o sobě napsali sami?

1) Učitel rozdá pracovní listy „Pohled na sebe a Zpětná vazba od člena rodiny“.

3) Zadá žákům úkol na doma – vyplnit nejdříve samostatně Pohled na sebe. Pak si vyberte jednoho člena rodiny, od kterého byste rádi znali zpětnou vazbu a oslovte ho s vyplněním pracovního listu. Vysvětlíte mu, že se nyní ve škole věnujete tématu Rodiny v kontextu volby povolání a zpětná vazba Vám pomůže

**Možnost pokračování:**

- Danou aktivitu i téma o vlivu rodiny lze dále rozvíjet např. reflexí toho, co se objevilo ve zpětných vazbách – žáci si mohou na navazující třídnickou hodinu donést pracovní listy a sdílet své dojmy, překvapení, užitek, srovnávat s tím, co napsali sami

## 5. Název aktivity: Závěrečná reflexe programu. Jakou mám energii?

**Cíl aktivity:**

- Uzavření tématu pro žáky, uvědomění přínosu.
- Zpětná vazba pro učitele.

**Proč:**

- Po proběhnutí programu je dobré dát žákům prostor pro reflexi konkrétních přínosů pro sebe sama, aby z toho mohli vyvodit případné další kroky.
- Učitel může díky zpětné vazbě získat nápady, jak s žáky dále pokračovat, co je pro ně zajímavé atd.

**Metody a techniky:**

- Skupinová diskuse - učitel se žáků zeptá, co z proběhnutého programu pro ně bylo nejužitečnější či přínosné a v čem.

