



jcmm

karérový
rozvoj

Žákovská portfolia:

PROČ – CO – JAK?

Metodika k tvorbě žákovského portfolia

Žákovská portfolia:

PROČ – CO – JAK?

Metodika k tvorbě žákovského portfolia

Veronika Kirchnerová
Petra Šnepfenbergová



Publikace vznikla v rámci projektu Implementace KAP JMK II, registrační číslo CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_078/0017177 v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání, s finanční podporou z Evropské unie a Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

jihomoravský kraj

Úvod

Tuto metodiku vytváříme se záměrem přinést jednoduché a praxí osvědčené tipy, jak ve škole začít s žákovskými portfolii. Cest k žákovskému portfoliu je více. Z naší spolupráce se školami zapojenými do projektu a v reakci na jejich požadavky vykrytalizovaly následující možnosti, jak se lze ve škole do žákovského portfolia pustit.

Vnímáme, že zavedení žákovských portfolií ve škole začíná položením tří základních otázek:

PROČ? - Jaké jsou důvody pro zavádění portfolií ve škole?

CO? - Co by portfolia žáků měla obsahovat?

JAK? - Jak koncept žákovských portfolií uvést do praxe?

Žákovská portfolia: PROČ – CO – JAK?

Projděte si následující body a zamyslete se nad položenými otázkami.

PROČ?

→ **V čem spatřujete smysl a cíle portfolií na vaší škole? K čemu mohou být vašim žákům/pedagogům užitečná?**

- ⊙ **Sebezpoznání a sebereflexe žáků**
[silné a slabé stránky žáků, jejich osobní hodnoty a cíle]
- ⊙ **Kariérové poradenství, volba dalšího studia**
[rozhodování se o další studijní či profesní cestě]
- ⊙ **Podklad pro sebe prezentaci žáků**
[podklady pro vstup na trh práce i odbornou praxi, zahraniční projekty – CV, příprava na přijímací pohovor, Youthpass atd.]
- ⊙ **Prevence školní neúspěšnosti**
- ⊙ **Přenesení větší odpovědnosti za studium na žáky**
- ⊙ **Spolupráce s rodiči, přehled rodičů o studiu svých dětí**
[podklad pro konzultaci učitel/poradce – rodič – žák]
- ⊙ **Využití v předmětech – zmapování naučeného, motivace k dalšímu studiu**
- ⊙ **Nástroj formativního vzdělávání a hodnocení**
- ⊙ **Propojování znalostí z jednotlivých předmětů, propojování poznatků z teorie a odborného výcviku**
- ⊙ **Podklady pro praktickou maturitní nebo závěrečnou zkoušku**

- ⊙ Podklady pro přijímací řízení na střední/vysoké škole
- ⊙ Nástroj cíleného rozvoje osobnostních a sociálních kompetencí žáků
[komunikace, spolupráce, time management, zvládání stresu, kompetence k učení atd.]

- Zaškrtněte všechny cíle, které vnímáte pro vaši školu jako důležité.
- Vyberte z nich 3 nejdůležitější a označte je dle stupně důležitosti 1 - 2 - 3.

CO?

→ Co může patřit do portfolia:

- ⊙ Já a moje cíle
 - akční plán rozpracovaný do dílčích kroků, včetně jeho vyhodnocování
 - moje sny a cíle, co si přeju v životě zvládnout/ dosáhnout a jak
- ⊙ Já a učení
 - předměty/ obory
 - znalosti, dovednosti, učení
 - zpětné vazby od spolužáků, pedagogů
 - doklady o úspěchu [certifikáty, osvědčení, diplomy, výsledkové listiny ze soutěží a olympiád, účast na školních projektech]
- ⊙ Já a volný čas
 - dovednosti a schopnosti
 - zájmy a volnočasové aktivity
 - úspěchy a doklady o nich
- ⊙ Moje zkušenosti
 - pracovní zkušenosti (např. deník praxe, reference od zaměstnavatele atd.)
 - praxe, brigády, dobrovolnictví, stáže, účast na projektech
 - doklady o úspěchu [certifikáty o jazykové zkoušce, osvědčení odborných dovedností atd.]
- ⊙ Moje sebepoznání (mapování kompetencí a hodnot)
 - sebepoznávací techniky a aktivity, včetně reflexe skupinových aktivit
 - výsledky osobnostních testů a dotazníků volby povolání s reflexí [žáka/pedagoga]
 - přehled zmapovaných kompetencí [obecné kompetence i career management skills] a důkazů o nich
 - silné a slabé stránky, překážky, prostor pro rozvoj
 - hodnoty, žebříček hodnot, hodnoty a profesní zaměření

➤ Já a trh práce

- seznam kontaktů a informačních zdrojů pro kariéru
- CV / motivační dopis/ sebeprezentace (příprava na pohovor)
- zmapování profesí [Jak to, co o sobě vím, souvisí s volbou profese]
- budoucnost trhu práce + kompetence pro 21. století [Jak a které své silné stránky mohu uplatnit?]
- moje vysněná profese [podrobný popis, zmapování potřebných kompetencí, pracovní prostředí atd.]

→ Vyberte z předchozích oblastí ty, které naplňují cíle portfolia ve vaší škole.

JAK?

→ 6 kroků k nastavení žákovského portfolia ve škole

1. Stanovení cílů

- Kdo je stanovuje? [ředitel, zástupci ředitele, ŠPP, učitelé společenských věd atd.]
- Cílové kompetence absolventů školy

2. Průzkum stávajících aktivit

- Co už se ve škole děje: v rámci předmětů, projektových dní, odborných praxí, projektů...
- Aktivity kariérového poradenství

3. Vytvoření přehledu aktivit, doplnění chybějících

- Zpřehlednění a struktura aktivit podle ročníků a témat
- Doplnění chybějících aktivit dle cílů PF

4. Tvorba portfolia

- Jakou bude mít portfolio podobu? [digitální, listinnou nebo obě]
- Bude jeho vedení pro žáky povinné [případně jakým způsobem]?
- Bude zavedeno od 1. ročníku nebo napříč ročníky?
- Kdo a jakým způsobem se bude s žáky portfoliím věnovat?
 - zakládání výstupů aktivit
 - reflexe portfolií
 - praktické využití portfolia [pro zajištění odborné praxe, k závěrečné/ maturitní zkoušce atd.]

5. Podpora pedagogů

- Proškolení pedagogů - jak motivovat žáky, jak provádět reflexi, individuální konzultace
- Sdílení dobré praxe

6. Evaluace, zapracování změn

- Hodnocení procesu zavádění - úspěchy, problémy a nápady pro další realizaci
- Hodnocení výsledků - naplňování cílů tvorby portfolia

Na následujících stránkách jednotlivá témata představíme podrobněji a provedeme vás krok za krokem postupem zavádění žákovských portfolií ve škole.

PROČ?

„Portfolio se podobá švýcarskému noži – někdy potřebujeme nůžky, někdy nůž, někdy otvírák a podle toho, co potřebujeme, to používáme. Vždy máme vše po ruce.“

Rostya Gordon-Smith, Úspěšně s kůží na trh

Kontext – portfolio a trh práce

Rychlé změny na trhu práce přinášejí do našeho života i do školství nové výzvy. Životní cyklus odborných dovedností se zkracuje a s tím souvisí proměna způsobů zaměstnávání lidí i průběhu pracovní kariéry. Dříve pracovník nastoupil k zaměstnavateli a setrval u něj obvykle po celý život, obsah práce se příliš neproměňoval, případně se stačilo proškolit. Dnes mnohé profese zanikají, jiné vznikají, kvalifikace zastarávají nebo se stávají zcela nevyužitelnými, případně mají jiný obsah než dříve. Vzdělávají se tak požadavky na zaměstnance, především z pohledu nových znalostí a dovedností, schopnosti učit se novému a s důrazem na přenositelné kompetence. To přináší nový trend: Člověk bude muset za svůj život ovládnout celou řadu nových znalostí, dovedností, zkušeností a přístupů, které si neosvojil ve škole. Také bude zřejmě i několikrát za život měnit své zaměstnání, povolání, profesi či kvalifikaci, a kvůli tomu si bude muset soustavně osvojovat různé pracovní i další zkušenosti. Zajímavý pohled na téma vzdělávání pro 21. století v kontextu změn nejen na trhu práce přináší Bob Kartous na přednášce [konference Moje budoucnost](#).

K tomu, aby bylo možné doložit, jaké kvality a kompetence jedinec může nabídnout na trhu práce, bude zapotřebí ve větší míře využívat určitou formu zaznamenávání svých zkušeností a dokumentace dosažených výsledků. Takovou formou dokumentace může být portfolio, které v nejobecnějším smyslu představuje soubor reflektovaných a komentovaných dokumentů, které ilustrují a dokládají kompetence jeho vlastníka, které si osvojil v průběhu života.

Co je Portfolio?

Portfolio chápeme jako kariérové poradenství v kostce: Portfolio je reakcí na měnící se svět a trh práce, která současně poskytuje do této situace sebepodporu. V proměnlivém světě potřebujeme dobře znát své kvality a vytvořit si “pevné místo pod nohama”, tak abychom mohli flexibilně a kreativně reagovat na všechny možnosti, nabídky a změny světa, a zároveň byli pevně zakotveni sami v sobě, ve svých kvalitách, kompetencích a hodnotách, za kterými si stojíme a zůstali v souladu sami se sebou. Portfolio je tedy spíše způsob přemýšlení o sobě samém, než složka dokumentů.

Portfolio je...

- Uspořádaný, reflektovaný a komentovaný soubor vybraných materiálů, vznikajících během procesu učení žáků
- Nástroj osobnostního a profesního rozvoje
- Živý dokument celoživotního učení
- Nástroj sebe prezentace
- Nástroj rozvoje kariérového poradenství; podklad pro individuální konzultace
- Podklad pro přijímací/ maturitní/ závěrečné zkoušky (dle Strategie 2030+)

Nedílnou součástí portfolio, a to co z něj dělá skutečný nástroj seberozvoje, sebe prezentace a plánování své profesní cesty, je REFLEXE. Bez reflexe bude portfolio jen složkou (fyzickou či virtuální) popsaných papírů a obrázků. Proto portfolio označujeme za úložiště REFLEKTOVANÝCH DŮKAZŮ, důkazů o vlastních schopnostech, zkušenostech, kompetencích a úspěších.

[Co to znamená reflektovat? Jak na reflexi a jak ji trénovat? O tom více na jiném místě naší metodiky v části "JAK?"]

Portfolio má/může mít tyto funkce (ideálně všechny současně):

- ③ **sběrná funkce** – místo pro ukládání důkazů (dokumenty, diplomy, pracovní listy, fotky, záznamy o činnosti...aj.)
- ③ **seberefektivní funkce** – prostor pro mapování a vyhodnocování shromážděných důkazů, a také o získaných či rozvíjených kompetencích (znalostí, dovedností, schopností)
- ③ **sebe prezentační funkce** – čím pro mě zásadním a hodnotným z portfolio se chci prezentovat např. na pohovoru, při zkoušce
- ③ **formativní funkce** – prostor pro mapování svých kompetencí, nástroj reflexe procesu učení a plánování vlastního rozvoje

Portfolio je především způsob uvažování o sobě a svých schopnostech: Dokážu popsat jazykem kompetencí to, co dělám a podat pro to důkazy. To je zásadní dovednost potřebná pro úspěšný život v nejisté době, na těžko předvídatelném trhu práce. Díky tomuto přístupu se pedagogové nemusí cítit pod tlakem, pokud si žák nezaloží a nezdokumentuje všechny pracovní listy a aktivity. Podstatné je, že žák se díky práci na portfolio především učí sám o sobě a svých schopnostech a kompetencích přemýšlet.

Žákovské portfolio...

→ Úložiště reflektovaných důkazů o vlastních dovednostech a vlastnostech

sběrná část - důkazy/ dokumenty
sebereflexe - prostor pro mapování a vyhodnocování důkazů
sebe prezentace - přehled vlastních kompetencí
formativní část - zodpovědnost za vlastní učení

→ Způsob uvažování o sobě a svých schopnostech

„Dokážu popsat to, co dělám a umím jazykem kompetencí a podat pro to důkazy.“

V čem může být portfolio užitečné v rámci vzdělávacího systému?

Žákovské portfolio...

pro žáka

- ⊕ Žák ví, **co a proč studuje**, v čem se může rozvíjet, a kde a jak se v budoucnu uplatnit.
- ⊕ PF **posiluje motivaci** žáků k učení a jejich **zodpovědnost za vlastní** odborný i osobní **rozvoj**
- ⊕ **Mapování kompetencí** - Zvědomování vlastních zkušeností, znalostí a dovedností
- ⊕ PF podporuje **sebereflexi** a **sebeoznání** žáka, čímž zkvalitňuje proces rozhodování o další vzdělávací a pracovní dráze

pro školu

- ⊕ **Převzetí zodpovědnosti žáků** za vlastní učení
- ⊕ **Sledování procesu učení** žáka a jeho pokroku (z pohledu učitele)
- ⊕ Podpora pro **formativní hodnocení** (kritéria)
- ⊕ PF pomáhá sledovat a rozvíjet **„kompetence absolventa“**
- ⊕ Podklad pro individuální konzultace v rámci kariérového poradenství

- ⊗ Žák může sledovat a **hodnotit svůj vlastní rozvoj a pokrok v učení** a při osvojování různých dovedností v průběhu času
 - ⊗ Sebepodpora - **Zaznamenávání úspěchů** a zkušeností včetně jejich reflexe
 - ⊗ **Sebeprezentace** - díky PF se žák může prezentovat potenciálnímu zaměstnavateli
- ⊗ Podklad pro konzultace: učitel/ poradce – rodič – žák
 - ⊗ Dílčí PF v jednotlivých předmětech
 - ⊗ Prevence předčasných odchodů
 - ⊗ Podklad pro přijímací/ maturitní/ závěrečné zkoušky (dle Strategie 2030+)
 - ⊗ proces rozhodování o další vzdělávací a pracovní dráze

Kde vidí potenciál portfolia zaměstnavatelé resp. trh práce?

- ⊗ Portfolio dokumentuje **profesní vývoj člověka dlouhodobě**, zaznamenává jeho posun (informace o člověku mohou tak být pravdivější)
- ⊗ Portfolio **ukazuje celkový potenciál** člověka: Nechává nahlédnout na osobnost člověka (měkké kompetence, vlastnosti) i na jeho odbornost
- ⊗ Portfolio umožňuje **předvést vlastní jedinečnost** a u pohovoru se tak **odlišit**
- ⊗ Portfolio dává žákovi sebepodporu: Ať už u přijímacích zkoušek, závěrečných zkoušek, maturity, nebo u přijímacího pohovoru. Žák má po ruce všechno, co zvládl, případně si různé dovednosti či postupy může připomenout
- ⊗ Portfolio je pro firmy i žáka **oboustranně výhodná investice**: Firma může vybrat nejlepšího kandidáta přesně na míru požadované pozice (odborně i lidsky), dobře vybraný kandidát v pracovní pozici může rozvíjet své silné stránky, což přispívá k jeho spokojenosti v práci.

Tyto argumenty mohou posloužit jako motivace pro žáky, příp. rodiče i pedagogy, kteří se na zavedení portfolií ve škole mají podílet.

Cíle portfolia

Co jsou možné cíle resp. důvody, proč si založit a vést vlastní portfolio?

Stanovení cíle je prvním a zásadním krokem, který rozhoduje o volbě strategie pro zavedení portfolia, jeho vedení a vyhodnocování ve škole.

Když si žák zakládá portfolio, rozhoduje stanovení cíle o osobním "proč?" - "Proč potřebuji portfolio?" a ovlivní i to, co si následně do portfolia ukládá a s jakým cílem provádí reflexi.

Při zavádění portfolií ve škole je vhodné zamyslet se na začátku nad cíli, ke kterým by mělo zavedení portfolií vést.

Školy si mohou definovat své vlastní cíle nebo si mohou vybrat z těchto možností:

- a) **Sebezpoznání a sebereflexe žáků** - silné a slabé stránky žáků, jejich osobní hodnoty a cíle
- b) **Kariérové poradenství, volba dalšího studia** - rozhodování o studijní či profesní cestě, výběr VŠ ["Co všechno potřebuji zvážit, když se chci dobře rozhodnout? Co když vůbec nevím, kam mám jít? Jak se rozhodnout mezi více obory?"]
- c) **Podklad pro sebe prezentaci žáků** - podklady pro vstup na trh práce nebo odbornou praxi, zahraniční projekty - CV, příprava na přijímací pohovor atd.
- d) **Prevence školní neúspěšnosti** ["Když vím, kam směřuji a na jakých svých kvalitách mohu stavět, mám k učení větší motivaci, případně vím, co potřebuji zařídit jinak podle svých potřeb."]
- e) Přenesení **větší zodpovědnosti za studium na žáky** ["Vím, proč se učím, k čemu mi to bude užitečné a jakou dovednost si osvojuji a rozvíjím."]
- f) **Spolupráce s rodiči**, přehled pro rodiče o studiu svých dětí (podklad pro konzultaci učitel/poradce - rodič - žák)
- g) **Využití v předmětech - rekapitulace naučeného** a motivace pro další studium
- h) **Nástroj formativního vzdělávání a hodnocení**
- i) **Propojování znalostí** z jednotlivých předmětů, propojování poznatků z teorie a odborného výcviku
- j) **Podklady pro praktickou maturitní zkoušku nebo závěrečnou zkoušku** - reflektované záznamy z praxe na SOŠ [„Studuji odbornou školu a potřebuji si vytvořit deník praxe, dát si dohromady, co jsem se všechno naučil/a, jaké dovednosti jsem získal/a, co konkrétně jsem si osvojil/a na praxi.“]
- k) **Podklady pro přijímací řízení** na střední/vysoké škole
- l) **Nástroj cíleného rozvoje kompetencí žáků** - komunikace, spolupráce, time management, zvládání stresu, kompetence k učení atd.

Cíle žákovských portfolií by mělo definovat vedení školy **vzhledem k celkové koncepci školy**, zároveň je vhodné, aby bylo přizváni ostatní účastníci výchovně-vzdělávacího procesu jako jsou

pedagogičtí pracovníci, žáci, případně i jejich rodiče.

Od stanovených cílů portfolií na škole se poté odvíjí jejich obsah a způsob práce s nimi. Například pokud škola vybere jako jeden z cílů portfolií sebepoznání a sebereflexi žáků, budou si žáci do portfolia ukládat výstupy z aktivit s tímto tématem a průběžně se k nim vracet v různých předmětech, třídnických hodinách, projektových dnech atd.

Ve chvíli, kdy máme pojmenováno, zda a **proč** ve škole chceme zavádět portfolia, můžeme se posunout k dalšímu kroku - **co** bude jejich obsahem a **jak** na to.

Žákovská portfolia: PROČ- CO - JAK?

CO?

V této části metodiky vám chceme nabídnout možnou strukturu, podle které lze žákovské portfolio strukturovat, a také konkrétní metodické tipy, techniky a aktivity včetně pracovních listů, kterými lze portfolio obsahově plnit a jsou vytvořeny pro přímou práci s žáky.

Naším záměrem je vytvořit portfolio, které by sloužilo jako **nástroj pro podporu sebepoznání, řízení vlastní kariéry, vzdělávání a rozvoje kompetencí**. Z toho důvodu vnímáme jako podstatné, aby portfolio ve své struktuře obsahovalo všechny podstatné oblasti rozvoje člověka.

Návrh struktury portfolia

- ⊙ Já a učení
 - předměty/ obory
 - znalosti, dovednosti, učení
 - zpětné vazby od spolužáků, pedagogů
 - doklady o úspěchu (certifikáty, osvědčení, diplomy, výsledkové listiny ze soutěží a olympiád, práce a účast na školních projektech)
- ⊙ Já a volný čas
 - dovednosti a schopnosti
 - zájmy a volnočasové aktivity
 - úspěchy a doklady o nich
- ⊙ Moje zkušenosti
 - pracovní zkušenosti (např. deník praxe, reference od zaměstnavatele atd.)
 - praxe, brigády, dobrovolnictví, stáže, účast na projektech
 - doklady o úspěchu (certifikáty o jazykové zkoušce, osvědčení odborných dovedností atd.)
- ⊙ Moje sebepoznání (mapování kompetencí a hodnot)
 - reflektované sebepoznávací techniky a aktivity, včetně reflexe skupinových aktivit
 - reflektované výsledky osobnostních testů a dotazníků volby povolání
 - přehled zmapovaných kompetencí [obecné kompetence i career management skills] a důkazů o nich

- silné a slabé stránky, překážky, prostor pro rozvoj
- hodnoty, žebříček hodnot, hodnoty a profesní zaměření
- ☉ Já a trh práce
- seznam kontaktů a informačních zdrojů pro kariéru
- CV / motivační dopis/ sebe prezentace (příprava na pohovor)
- zmapování profesí (RIASEC) - Jak to, co o sobě vím, souvisí s volbou profese
- budoucnost trhu práce + kompetence pro 21. století - Jak a které své silné stránky mohou uplatnit?
- moje vysněná profese (podrobný popis, zmapování potřebných kompetencí, pracovní prostředí atd.)

Co vše může být součástí portfolia?

Portfolio může obsahovat **nejrůznější typy materiálů** v závislosti na účelu jeho využití. Podklady by měly být pestré, tak aby portfolio poskytovalo **komplexní obrázek o znalostech a dovednostech** žáků, jejich zapojení do různých projektů a jejich úspěších.

Do portfolia lze zakládat také širokou škálu různých výstupů a pracovních listů, které během výuky přirozeně vznikají. Ty pak stačí pouze zmapovat a zařadit do vytvořeného systému podle zvolené struktury. Jedná se o materiály například z následujících oblastí:

- **Sebepoznání** - reflektované sebepoznávací techniky a aktivity, včetně reflexe skupinových aktivit]
- **Psychodiagnostika** - reflektované výsledky osobnostních testů a dotazníků volby povolání]
- **Mapování kompetencí** - obecných i career management skills [Přehled zmapovaných kompetencí a důkazů o nich]
- **Doklady o úspěchu** - vysvědčení, výsledky zkoušek, certifikáty, osvědčení, diplomy, výsledkové listiny ze soutěží a olympiád, práce a účast na školních projektech, doklad o dosaženém vzdělání nebo absolvovaném kurzu, fotky z akcí]
- **Dokumentace vlastních výsledků/produktů** - např. vlastní návrhy, fotky z aktivit/ akcí, výrobků, články v novinách o umístění v soutěži...]
- **Materiály pro vstup na trh práce** - CV, motivační dopis, sebe prezentace jako příprava na pohovor; reference od zaměstnavatelů]
- **Deník praxe resp. pracovní zkušenosti** - reflektované záznamy z praxe na SOŠ, důkazy o pracovních zkušenostech z brigád, dobrovolnictví atp.]
- **Akční plán** - rozpracovaný do dílčích kroků, včetně jeho vyhodnocování

- **Seznam kontaktů** a informačních zdrojů pro kariéru
- **Sebereflexe a zpětná vazba** - prostor pro formativní vyhodnocování důkazů o vlastním učení + zpětné vazby od spolužáků, pedagogů, reference např. po absolvování odborného výcviku ve firmě, stáže aj.]

Další možnosti strukturování portfolií

Pro inspiraci uvádíme i různé další varianty, jak lze na základě definovaných cílů nastavit strukturu portfolií:

→ Metodika žákovského portfolia pro OA a SZŠ Blansko (https://www.skolablansko.cz/files/portfolio_zaka_metodika-2022-09-01-e.pdf):

Kritéria pro žákovské portfolio

- ⊗ Sebepoznání
- ⊗ Sebe prezentace
- ⊗ Poznávání profesí (informace o světě práce)
- ⊗ Vstup na trh práce
- ⊗ Pracovní zkušenosti (exkurze, brigády...aj.)
- ⊗ Učení
- ⊗ Praxe

→ Doporučená struktura vycházející z metodiky CHQ (podle Metodika Člověk a svět práce str.114)

- ⊗ Osobní údaje
- ⊗ Co umím: Přehled aktuálních TOP 10 kompetencí
- ⊗ Pracovní zkušenosti
- ⊗ Vzdělání (formální vzdělávání)
- ⊗ Ostatní vzdělání (neformální, informální vzdělávání)
- ⊗ Autorské práce
- ⊗ Výsledky osobnostních testů
- ⊗ Reference, doporučení, zpětné vazby
- ⊗ Úvaha, motto

→ Online kariérové portfolio jako součást školního kurikula

→ Doporučená struktura podle Career Designer vycházející z metodiky CHQ

V následujících podkapitolách vám nabízíme jednotlivá témata struktury portfolia podrobně rozpracována tematicky, metodicky a prakticky. Pracovní listy, které lze využít přímo ke zpracování a zakládání do portfolií, jsou součástí Přílohy 1. Pracovní listy jsou ověřené v praxi zavádění portfolií do škol a pochází nejen z dílny JCMM, ale rovněž od pedagogů/ kariérových poradců ze středních škol Jihomoravského kraje zapojených do projektu.

Témata struktury portfolia jsme zpracovávali pro praktické využití ve výuce “to go”, proto v nich oslovujeme přímo žáky.

Já a moje cíle

Co sem patří:

- ⊙ moje sny a cíle, co si přeju v životě zvládnout/ dosáhnout a jak
- ⊙ akční plán rozpracovaný do dílčích kroků, včetně jeho vyhodnocování

Téma “Já a moje cíle” úzce souvisí s nastavením cíle portfolia vztaženého k přenechávání větší zodpovědnosti za svou vzdělávací cestu na žácích. V tomto tématu je důležité zmapovat, čemu se žák chce věnovat, v čem se chce rozvíjet a jakou k tomu má motivaci. Oblast “Já a moje cíle” je rovněž propojena s oblastí formativního vzdělávání a hodnocení a řada pracovních listů v Příloze 1 je za tímto účelem využitelná.

Nastavování cíle

Do procesu k uvědomění si a definování svých plánů a cílů je výhodné zapojit kreativitu a fantazii a v prvních krocích se neomezovat. Poté je vhodné ze snů, respektive z cesty k nim vydefinovat jeden až tři cíle a doplnit celý proces velmi konkrétními a reálnými kroky.

- ⊙ **K čemu je dobré mít svůj cíl?**

Mít svou vizi, svůj sen, přání nebo cíl je pro jakoukoliv činnost člověka motivující, je to motor, zdroj energie pro spokojený život.

Vždy, když ti bude na cestě k tvému snu docházet energie, správně pojmenovaný cíl a vize toho, co bude v cíli a jak se u toho budeš cítit, až se tam dostaneš, ti pomůže překonat překážky na cestě.

Techniky pro práci s vizí a cílem:

➤ Vision board

neboli nástěnka vizí je skvělá metoda pro vizualizaci plánů a cílů prostřednictvím koláže obrázků, fotografií a afirmací našich snů. Na visionboardu máš pak své sny a plány stále na očích a to tě může motivovat k dalším krokům, jak se k cílům přibližovat. A když budeš váhat, jak se o něčem rozhodnout, Vision Board ti pomůže na tvé cestě ukázat směr.

Pro inspiraci:

Spoustu inspirace pro tvorbu visionboardu lze najít na internetu a youtube (například zde: <https://www.plotbase.cz/blog/co-je-to-vision-board-navod-jak-na-to>)

➤ Sraz po 10 letech

Představ si, že půjdeš o víkend na sraz se spolužáky 10 let po střední škole. Představ si, že se ti vše daří, tvé sny se realizují, dosavadní plány vychází. Jaké fotky na srazu budeš ukazovat? Co o sobě a svém životě chceš vyprávět?

➤ Máš své životní motto?

Motto je fráze nebo skupina slov, která vyjadřuje motivaci nebo záměr. Motto může být heslo, citát nebo jiné úsloví či rčení.

Kdyby jsi se měl/a trefně vystihnout v několika málo řádcích, co bys o sobě napsal/a?

Můžeš zkusit odpovědět na otázku:

“KDO jsem, CO umím, JAK se rozvíjím, KAM směřuji?”

Takové motto nebo profil se ti bude hodit do úvodu tvého CV nebo na úvod pohovoru, až budeš vyzván/a se krátce představit.

Příklad:

- “Jsem čerstvá absolventka gymnázia, od dětství se věnuji skautingu a od 14 let vedu skautskou družinu, nyní se podílím i na vedení oddílu a vzdělávám se ve vedení dětí a práci s lidmi. Smysl mi dává také práce ve školním parlamentu, angažování se v ekologii a dobrovolnictví. V budoucnu se chci zaměřit na psychologii, práci s lidmi a vzdělávání.”
- “Cestovatel, student práv, politik, sportovec, vizionář a především kamarád!”

⊙ Jak si nastavit cíl pro svůj profesní život? Aneb Co ze mě bude?

Zkus to trochu jinak: Neuvažuj o sobě a o tom, čím chceš být, v “podstatných jménech”, tedy v nálepkách profesí a povolání, ale spíš se popiš ve “slovesech”. Popiš činnosti, která tě baví, a kterou bys rád/ a ve svém životě dělal/a.

Příklad:

“Rád si povídám s lidmi, baví mě poslouchat příběhy, rád lidem pomáhám.” “Jsem zručná a praktická, odmalička pracuji na zahradě a baví mě to. Mám ráda rostliny a čerstvý vzduch, a taky když mohu být sama se svými myšlenkami a mít ruce od hlíny.”

V jakých profesních oblastech tyto své schopnosti můžeš uplatnit?

A v jakých profesních oblastech je uplatnit chceš?

Jak si stanovit cíl

Pro konkrétní kroky k nastavování cíle lze využít například následující techniky (snadno dohledatelné na internetu):

- techniky SMART a GROW
- Kiplingova metoda (Stanovte si cíl a odpovězte si na otázky: “kdo-co-kdy-kde-jak-proč?”)
- 5 x proč (Když se opakovaně ptáme 5x za sebou “Proč?”, dostáváme se blíže k skutečné podstatě problému, dokážeme pojmenovat své motivace, hodnoty a potřeby.)

Pracovní listy:

PL [Od vize k 1. kroku](#)

PL [Moje cíle](#)

[Pracovní list pro nastavení cílů](#) od psychologove.army.cz

Technika SMART a GROW – pracovní listy v Metodické příručce [Člověk a svět práce](#) (Koučovací přístup, SMART, GROW, str. 200-207)

Od cíle k realizaci: Akční plán

Od plánů a snů je důležité v pravou chvíli přejít k plánování konkrétních kroků nezbytných pro dosažení svého cíle. Akční plán je jedním z nástrojů, který pomáhá na cestě k realizaci.

Pracovní listy:

PL [Akční plán](#)

PL [Zjistí, proč jsi tady](#)

➤ Studijní akční plán

Pro všechno, co se chceš naučit, si můžeš vytvořit **osobní studijní plán**. Prvním krokem je hledání zdrojů, které ti umožní se danou věc naučit. Díky plánu můžeš být zodpovědný/á a soustředěný/á.

Příklad s francouzštinou:

V nadpisu tvého osobního studijního plánu by měla být dovednost, kterou se chceš naučit.

Pod slovo francouzština si napiš, proč se ji chceš naučit.

Chci se naučit francouzsky, abych mohl/a studovat ve Francii.

Nutné je určit si lhůtu a na učení si vymežit čas. Jinak je snadné věci odkládat.

Francouzsky se budu učit tři dny v týdnu hodinu.

Nastav si upozornění, aby ti čas určený pro učení neutekl. Můžeš zkusit využít také techniku "pomodoro" (hledej na internetu).

] Jakmile sis vymežil/a čas pro učení, pusť se do shromáždování zdrojů.

Například na internetu hledat kurzy francouzštiny, Wikipedie, YouTube, mezi nejlépe hodnocenými knihami na Amazonu, na jazykové škole v okolí, mezi kamarády a známými, kteří mluví/učí se francouzsky (jak a kde se to naučili), mezi možnostmi studia ve Francii atp.

(podle Dale J. Stephens. Vzdělávejte se po svém. Flow, 2013)

Pro inspiraci:

Inspiraci pro tvorbu akčního plánu lze najít v některém z instruktážních videí (např. [How to Set SMART Goals](#))

Praktické tipy, jak si stanovit cíl, naleznete v publikaci "[Spokojený kariérový poradce](#)", kterou si můžete zdarma stáhnout na webu organizace EKS

[7 cvičení pro tvorbu osobní vize](#) - inspirativní článek o tvorbě osobní vize

Já a učení

Co sem patří:

- ⊗ znalosti, dovednosti, učení
- ⊗ předměty/ obory
- ⊗ zpětné vazby od spolužáků, pedagogů
- ⊗ doklady o úspěchu (certifikáty, osvědčení, diplomy, výsledkové listiny ze soutěží a olympiád, práce a účast na školních projektech)

Učení je celoživotní proces a schopnost učit se patří mezi nejdůležitější z kompetencí pro 21. století.

Vedle formálního učení ve škole příp. jiné vzdělávací organizaci se hodně věcí učíme mimo školu např. během svých volnočasových aktivit, při práci v rodině či v zájmových kroužcích.

Všechno, co se v průběhu života naučíme, se promítá do našich kompetencí a s těmi můžeme počítat vždycky: Když se hlásíme na vysokou školu, plánujeme cestu do zahraničí nebo vstupujeme na trh práce.

Téma učení lze v portfoliu mapovat a strukturovat např. podle následujících oblastí:

- ⊗ **Styly učení - Motivace k učení**
- ⊗ **Zmapování intelektu**
- ⊗ **Zmapování naučeného po předmětech**
- ⊗ **Školní úspěchy**
- ⊗ **Účast na školních projektech**
- ⊗ **Vzdělávání mimo školu (kurzy, workshopy, webináře ...atd.)**

U každé z oblastí uvádíme kurzívou napsané koučovací otázky, které můžete pokládat žákům k zamyšlení a diskusi.

Styly učení

Pro současnou generaci žáků platí více než dříve, že jejich učení nikdy neskončí. Proto je pro důležité, aby se žáci zamýšleli nad tím, jaký styl získávání informací jim vyhovuje. To jim následně usnadní učení a rozšíří se sebepoznání.

Na způsoby učení lze nahlížet z různých úhlů pohledu, učební styly lze třídit do různých skupin např. podle převažující inteligence (Gardnerova teorie) nebo podle dominantního způsobu zpracování informací (vizuální/ auditivní/ kinestetický styl učení). V rámci oblasti způsobů učení stojí za to zmapovat např. také téma **prokrastinace** či **timemanagementu**.

Co se chci naučit? V čem se chci rozvíjet?

Jak a co se mi dobře učí? Co mi při učení vyhovuje a co ne?

Jaký je můj styl učení?

Co mě motivuje k učení? Znáš to? Někdy se ti učit chce a někdy ne. Někdy tě hodina matiky baví a jindy je to nuda. V čem to spočívá?

Za jakých okolností ti učení jde, a dokonce tě baví, a kdy je pro tebe učení nuda?

Pro inspiraci:

Ke zpracování tématu učebních stylů se lze inspirovat v Metodické příručce [Člověk a svět práce](#) (str. 92

[Nápadník pro výuku dle učebních stylů](#)

[NAUTILUS Ponořme se do učení](#)

[JAK SE UČIT EFEKTIVNĚ](#) Kateřina Srbová, Simona Jeřábková

Online seminář: [“Jak se motivovat a efektivně učit”](#)

Zmapování intelektu

Podle multidimenzionální teorie inteligence psychologa H. E. Gardnera lze rozlišovat **osm druhů inteligence** (lingvistickou, logicko-matematickou, vizuálně-prostorovou, pohybovou, hudební, interpersonální, intrapersonální a přírodní). Metodika Gallup CliftonStrengths zase rozlišuje čtyři oblasti talentů.

Seznamte studenty s těmito přístupy a vybědněte je k pojmenování tří nebo čtyř vlastních dominantních druhů inteligence. Žáci se zamyslí, kde a jak je ve svém životě tyto kvality využívají, a k čemu by se jim (nebo okolí) ještě mohly hodit.

Seznamte se s konceptem **34 talentů** (Gallup CliftonStrengths), nechte žáky diskutovat, inspirovat se a pojmenovat své talenty.

Jaké jsou mé talenty a nadání?

Kde a jak ve svém životě mohu projevat své nadání? A kde ho projevuji a jak konkrétně?

Jaké typy inteligence využívám? Když má každý na něco talent, tak jaký je ten můj? Jsem spíše Realizátor, Ovlivňovač, Stratég nebo Buduji vztahy? A co to pro mě znamená?

Pro inspiraci:

Gallup test talentu [v základní verzi zdarma]: <https://www.mojetalenty.cz/>

Online webová aplikace pro mapování nadání a potenciálu - <https://www.regio-advisor.cz/>

Zmapování naučeného po předmětech

Které předměty tě ve škole baví?

Co konkrétně tě na nich baví? Čím to, že tě baví? Proč? (například: Baví mě výklad, téma, podání učitele, snadno téma chápu a rozumím mu...atd.)

A co tě rozhodně nebaví a proč? Co ti naopak jde s lehkostí a čím to je?

V jakých profesích je možné tento obor využít? Jakou školu jít studovat?

Vyber si (cca 3) předměty, které tě baví a zmapuj, co tě na nich baví a proč, co jsi se naučil, co by jsi se chtěl naučit dál?

Pracovní listy:

PL [Reflexe učení](#)

PL [Spokojenost ve výuce](#) [hodnocení výuky se škálou a koučovacími otázkami],

PL [Reflexe](#) události, akce, aktivity

Pro inspiraci:

[www.karierko.cz:](http://www.karierko.cz/) [Pracovní listy](#) - VÝBĚR ŠKOLY - AKTIVITA 1

[Jak vybrat školu](#) - video - myšlenková mapa, jak se dobře rozhodovat v procesu kariérového poradenství

[Jak vybrat vysokou školu?](#) - online přednáška JCMM pro veletrh Gaudeamus

Školní úspěchy

Jakých školních úspěchů jsi dosáhl/a?

V čem spočíval tvůj úspěch? (Účast na soutěžích nebo jiných akcích pořádaných školou, které pro tebe znamenaly úspěch.)

→ Prostor pro dokumentaci: Fotky z aktivit, akcí, certifikáty, osvědčení, diplomy, jazykové/ odborné/ ICT zkoušky a dovednosti, případně úroveň zaznamenaná dle Společného evropského referenčního rámce atd.

Pracovní listy:

K záznamu lze využít např. PL [Reflexe kompetencí](#), PL [Reflexe](#) události, akce, aktivity

Účast na školních projektech

Do jakých projektů jsi se zapojil?

Jaká byla tvoje úloha v projektu? Co ti zapojení do projektu dalo?

→ Prostor pro dokumentaci: fotky z aktivit, akcí, certifikáty, osvědčení, diplomy atd. K záznamu lze využít např. PL Mapování kompetencí

Pracovní listy:

K záznamu lze využít např.:

PL [Reflexe kompetencí](#)

PL [Reflexe](#) události, akce, aktivity

Vzdělávání mimo školu (kurzy, workshopy, webináře ...)

Hodně věcí se žáci učí mimo školu: V zájmových činnostech, ve sportu nebo skautu apod. I zde dosahují úspěchů a rozvíjí sebe a své schopnosti. V rámci tohoto tématu je důležité žákům uvědomit významnost této informace např. pro situaci přijímacího pohovoru, neboť tak mohou poukázat na svou jedinečnost, aktivitu a ochotu se učit. Cokoliv navíc se v profesním portfoliu počítá.

Zúčastnil/a jsi se nějakého kurzu mimo školu? V čem jsi se rozvíjel/a nebo vzdělával/a? Proč jsi se do kurzu přihlásil/a? Co nového jsi se naučil/a?

→ Prostor pro dokumentaci: fotky z aktivit, akcí, certifikáty, osvědčení, diplomy atd.

Pracovní listy:

K záznamu lze využít např.:

PL [Reflexe kompetencí](#)

PL [Reflexe](#) události, akce, aktivity

Pro inspiraci:

- Mezi informální vzdělávání patří i nejrůznější online semináře. Nabídka online seminářů např.: [Vzdělávací semináře](#): Time Management, Emoční inteligence, Finanční gramotnost

🕒 Studijní seznam

1. **Sepiš si během 10 minut svůj studijní seznam tj. vše, o čem se chceš dozvědět více.**
Příklad: němčina, design, létání, neurověda, lingvistika, jak vařit indická jídla, finance, život v rozvojové zemi
2. *Je to dobrý začátek, ale sepsaná témata jsou hodně široká. Co se chceš naučit doopravdy? Příklad: Když design, tak ... Jak navrhnout písmo? Jak k vytváření webových stránek používat Photoshop? Jak využívat designové myšlení?*
Němčina - Naučit se objednat si jídlo v němčině.
Design - Zkusit si vytvořit řez písma.
Létání - Naučit se létat s jednomotorovým letadlem.
Neurověda - Seznámit se s tématy neurovědy natolik, abych mohl/a číst vědecké práce na toto téma.
atd.
3. *Vyber si jednu věc, které se chceš naučit a začni :-) Udělej si hodinu čas a objednej si knížku na dané téma, nebo pošli e-mail kamarádovi, který ti může pomoci a ukáže ti, kde začít atd.*

[podle Dale J. Stephens. Vzdělávejte se po svém. Flow, 2013]

Já a volný čas

Co sem patří:

- 🕒 zájmy a volnočasové aktivity
- 🕒 dovednosti a schopnosti
- 🕒 úspěchy a doklady o nich (fotky z aktivit, akcí, certifikáty, osvědčení, diplomy atd.)

Mapování tématu volnočasových aktivit je jedním ze základních a orientačních bodů při rozhodování se o dalším profesním směřování a často tuto otázku pokládáme jako jednu z prvních

při kariérové konzultaci. Volnočasové aktivity - organizované, i ty, které žáci dělají v čase pro sebe - mohou být důležitým ukazatelem budoucího profesního směřování a odkazovat k silným stránkám žáků.

Toto téma je důležité jednak, pokud má žák hodně zájmů a potřebuje si utřídit a vybrat, který zájem může rozvinout do svého profesního směřování, a obzvláště pak tehdy, pokud žák žádné zvláštní zájmy nemá. V tomto případě je důležité propátrat volnočasové aktivity žáka a pomoci mu pojmenovat silné stránky na základě těch nejobyčejnějších každodenních činností.

Inspiraci a praktické tipy k tématu mapování kompetencí a silných stránek najdete v kapitole Moje sebepoznání: Mapování kompetencí.

Téma volnočasových aktivit lze v portfoliu mapovat a strukturovat např. podle následujících oblastí:

- Zmapování zájmové činnosti
- Zmapování úspěchů v zájmových aktivitách
- Zmapování činností: Co dělám, když mám čas pro sebe

U každé u oblastí uvádíme kurzívou napsané koučovací otázky, které můžete pokládat žákům k zamyšlení a diskusi.

- Jak z koníčků udělat své silné stránky?

To, jak trávíš volný čas, čemu se věnuješ, co ti dává smysl a energii, hodně vypovídá o tom, jaký/á jsi a co ve svém životě potřebuješ. Hodně věcí se učíš mimo školu, v zájmových činnostech, ve sportu nebo skautu apod. I zde dosahuješ úspěchů a rozvíjíš sám sebe a své schopnosti. A není až tak důležité, co přesně děláš, ale spíš to, že něco děláš a jsi aktivní!

A jak své koníčky prezentovat budoucímu zaměstnavateli jako své silné stránky?

1. **Zmapuj si a sepiš:** Jakým zájmovým aktivitám se věnuješ mimo školu? - kroužky, hobby, volnočasové aktivity, vše, co tě baví ve volném čase... Popiš svoje zájmy a buď konkrétní! Nepiš: "Rád sportuji", ale jak přesně sportuješ: Běháš? Jezdíš na kole? A když rád čteš, tak co? A jakou hudbu posloucháš? Vaření: Thajská kuchyně? Cestování po jižní Evropě?
2. **Proč?: "Co tě na tom baví? A proč tě to baví?"** Upřímně si odpověz.
3. **Pojmenuj silné stránky:** Skrze předchozí dva kroky můžeš objevit i silné stránky a své kompetence, které v aktivitě rozvíjíš.

Zmapování zájmové činnosti

Jakým zájmovým aktivitám se věnuješ mimo školu?

*A proč? Co přesně tě na tom baví? Pojmenuj konkrétní činnost!
(kroužky, hobby, volnočasové aktivity, vše, co tě baví ve volném čase)*

Pracovní listy:

PL [Já a volný čas](#)

K záznamu lze využít např. PL [Reflexe kompetencí](#)

PL [Sebepoznání pro PF](#)

CO děláš? Zmapuj si a sepiš: Aktivity

+ vedení skautské družiny

+ chodím rád na ryby

Proč?: Co tě na tom baví? Pojmenuj kon- krétní činnost

- mám tam dobré kamarády
- rád plánuji výlety

- jsem rád sám/sama
- rád sedím v klidu u vody

Silné stránky: Jaké kompetence při akti- vitě rozvíjíš?

→ komunikativnost, interpersonální dovednosti
→ organizační schopnosti, dovednosti pro řešení problémů

→ samostatnost, sebe-důvěra
→ trpělivost, koncentrace pozornosti, flexibilita, otevřenost novým zkušenostem a touha učit se

Zmapování úspěchů v zájmových aktivitách

Jakých úspěchů jsi dosáhl/a?

V jaké činnosti to bylo?

V čem spočíval tvůj úspěch? (účast na soutěžích nebo jiných akcích, které pro tebe znamenaly úspěch)

Příklad:

Seznam úspěchů

Aktivity

+ účast na matematické olympiádě

+ kurz první pomoci

Co je tím úspěchem:

Pojmenuj konkrétní činnost

- baví mě matematika
- mám rád výzvy
- rád zažívám úspěchy

- naučil jsem se nové informace
- získal jsem praktickou zkušenost první pomoci
- vím, že dokážu pomoci druhým, když bude potřeba
- dokážu se rychle zorientovat v situaci a rozhodnout se

Jaké silné stránky a kompetence ti k úspěchu pomohly

→ logické myšlení
→ řešení problémových úloh, otevřenost novým zkušenostem a touha učit se
→ akčnost, sebevědomí

→ kompetence k učení
→ proaktivita
→ odborné znalosti v oboru
→ praktičnost

Zmapování činností: Co dělám, když mám čas pro sebe

Ve chvíli, kdy žák nemá žádný významný konkrétní zájem, stojí za to se doptávat na podrobnosti toho, co jej baví a co dělá, když má čas pro sebe, když zrovna "nic nedělá" a "jen odpočívá". Velmi důležité je dostat se k něčemu konkrétnímu [např. Sleduji videa: Jaká videa? Jakému tématu se videa věnují? - lidi, technika, v angličtině atd.; Hraju hry na počítači - Jaký typ her? - strategické, rozvíjející finanční gramotnost, online, kdy se u toho domlouváme s kamarády na postupu, komunikace v angličtině atd.]

Jaký je tvůj způsob odpočinku?

Co ti "nabíjí baterky"? Co děláš jen tak pro radost?

Co rád/a děláš, když nic nemusíš a máš čas jen pro sebe?

Kompetence a silné stránky žákům můžeme pomoci mapovat i skrze analyzování běžných každodenních činností a povinností. Důležité je odpovídat s pozitivním postojem a upřímně:

Co děláš ve volném čase za povinností?

Co to o tobě vypovídá?

Jaké kompetence při těchto "obyčejných" činnostech získáváš?

Příklad:

CO ve volném čase rád/a děláš: Aktivity	Proč? Co tě na tom baví, zajímá?	Jaké silné stránky a kompetence při aktivitě rozvíjíš?
+ sleduji seriály v angličtině	<ul style="list-style-type: none">- sociální interakce, jak druzí lidé žijí- cizí jazyk	<ul style="list-style-type: none">- rozvoj jazykových dovedností
+ hraju online na počítači	<ul style="list-style-type: none">- baví mě hrát s kamarády- vymýšlet strategie- rád si zkouším něco, co v reálném životě není možné	<ul style="list-style-type: none">- spolupráce v týmu- strategické myšlení, představivost
+ starám se o domácí zvíře	<ul style="list-style-type: none">- venčím- chystám pravidelně jídlo- chodím k veterináři	<ul style="list-style-type: none">- mám rád pohyb- zodpovědnost- spolehlivost- zájem o zvířata- citlivost, soucit
+ chodím prarodičům nakupovat	<ul style="list-style-type: none">- cestou si zaběhám- vždy si s nimi chvíli povídám	<ul style="list-style-type: none">- fyzická aktivita, sportovní zaměření- sociální zaměření, zájem o druhé

➤ Když je práce zároveň koníčkem

Pokud chceš své zájmy a úspěchy propojit se světem práce a konkrétními profesemi, zamysli se na nad následujícími otázkami:

- *V jakých profesích bys mohl své zájmy a koníčky uplatnit?*
- *Šlo by nějak skloubit tvůj zájem a tvou (budoucí) práci?*
- *Kde vidíš tyto možnosti?*

Pro inspiraci:

- [Co mě baví, to mě \[u\]živí?](#) - magazín Start iD
- www.karierko.cz: [Pracovní listy](#) - Mé zájmy a témata (např. aktivita 2)
- Emilie Wapnick: Kniha pro multipotenciály. Buďte vším, čím chcete. Portál, 2019.

Já a moje zkušenosti

Co sem patří:

- praxe, brigády, dobrovolnictví, stáže, účast na projektech
- pracovní zkušenosti (např. deník praxe, reference od zaměstnavatele atd.)
- doklady o úspěchu (certifikáty o jazykové zkoušce, osvědčení odborných dovedností atd.)

Tato část slouží ke zmapování dosavadních pracovních či studijních zkušeností žáků. V rámci tématu zkušeností je důležité žákům zprostředkovat informaci, že pozitivní i negativní pracovní zkušenosti jsou stejně důležité, neboť obojí jsou zdrojem sebepoznání a mohou být důležitou náповědou pro to, čemu se v dalším životě chci/hechci věnovat (např. Díky zkušenosti z práce na pokladně jsem si uvědomil, že každodenní kontakt se spoustou lidí mě hodně vyčerpává, příští brigádu jsem si vybral raději ve skladu...aj.).

- Téma pracovních/ studijních zkušeností lze v portfoliu mapovat a strukturovat např. podle následujících oblastí:
- Zkušenosti z praxe a brigád (organizací/ firem)
- Deník praxe a reference od zaměstnavatelů
- Zkušenosti z projektů, dobrovolnictví, stáží
- Jiné zkušenosti

U každé z oblastí uvádíme kurzívou napsané koučovací otázky, které můžete pokládat žákům k zamýšlení a diskusi.

Zkušenosti z praxe a brigád (organizací/ firem)

Už jsi byl/a na praxi či brigádě?

Kdy a kde?

Jaká to byla práce?

Co bylo tvou pracovní náplní (co jsi tam dělal/a)?

Co nového jsi se tam naučil/a?

Co jsi se dozvěděl/a o světě práce?

Co jsi se dozvěděl/a o sobě?

Deník praxe a reference od zaměstnavatelů

Pokud si žáci vedou deník praxe či jiný dokument, kde zaznamenávají a reflektují své školní praxe, je vhodné do něj doplnit následující typy otázek:

Co/které činnosti tě na praxi hodně baví a proč?

Co/které činnosti tě na praxi nebaví a proč?

Které své kompetence během praxe rozvíjíš a jak/čím?

Tento typ otázek je možné využít i pro reflexi praxe.

Do této části si žáci mohou zařadit reference které si nechají napsat na sebe a svou aktivitu během praxe/ brigády/ stáže atd. Patří sem i zpětné vazby a reference od učitelů, mistra odborného výcviku, vedoucího SOČ apod.

Zkušenosti z projektů, dobrovolnictví, stáží

Zúčastnil/a jsi se nějakých projektů (ve škole i mimo školu) nebo jsi se zapojil/a do dobrovolnické aktivity (práce zadarmo)?

Kdy a kde to bylo? Co to bylo? Co bylo tvou hlavní pracovní náplní (co jsi tam dělal/a)? Co nového jsi se tam naučil/a?

Co jsi se dozvěděl/a o fungování projektů? Co jsi se dozvěděl/a o sobě?

Jiné zkušenosti

Jaké další zkušenosti máš?

Kde jsi tyto zkušenosti získal/a? Kdy a kde tyto dovednosti a schopnosti uplatňuješ (v jakých situacích či činnostech)?

Jak své dovednosti a schopnosti dále rozvíjíš?

Co tě na tom nejvíce baví?

Kde je ještě můžeš využít dále?

Příklad:

Typ aktivity	Název Organizace + Název aktivity/ akce	Moje hlavní činnost (náplň práce)	Kompetence, které jsem získal a rozvíjel	Co se mi na tom líbilo	Co se mi na tom nelíbilo
Praxe	+ Povinná praxe v nemocnici	- Ošetrovatelská péče o pacienty - Komunikace s pacienty	- komunikační dovednosti - empatie - smysl pro pořádek - spolupráce v týmu		
Brigáda	+ Brigáda na poklad- ně v supermarketu	- komunikace se zákazníky - doplňování zboží - komunikace v týmu spolupracovníků - markování zboží	- komunikační a sociální dovednosti - ochota, vstřícnost - týmová spolupráce - manipulace s penězi - přesnost a zodpo- vědnost		
Stáž	+ studijní pobyt v Rakousku	- účast na výuce v němčině - účast na zvolených seminářích - komunikace a se- tkávání se spolužáky z různých zemí	- komunikace v cizích jazycích [němčina, angličtina] - samostatnost - orientace v infor- macích		
Dobrovol- nictví	+ organizace a prodej na charitativní akci	- časové naplánování - zajištění produktů na prodej - vytvoření prodejního stánku	- plánování - kreativita - organizační doved- nosti - komunikace a spolupráce - prodejní dovednosti		
Projekt ve škole	+ práce ve student- ském parlamentu -	- spolupráce na vzdě- lávacích programech pro mladší studenty	- kreativita, spolu- práce, ochota učit se nové věci, odhodlání, inovativnost		

Typ aktivity	Název Organizace + Název aktivity/ akce	Moje hlavní činnost (náplň práce)	Kompetence, které jsem získal a rozvíjel	Co se mi na tom líbilo	Co se mi na tom nelíbilo
Projekt mimo školy	+ vedení skautské družiny	- příprava programu - komunikace a spolupráce s dalšími vedoucími - plánování výletů	- komunikace s lidmi - plánování - kreativita, - organizační dovednosti		
Jiné zkušenosti	Pomáhal jsem při stavbě zahradního altánu	- práce s nářadím (pila, sekera, vodo váha, vrtačka, akuvrtačka) - čtení v projektové dokumentaci(návrhu) - asistence tesaři	- manuální zručnost - technické dovednosti a technické myšlení - znalost nářadí a materiálu - představitivost a prostorová orientace - spolupráce, komunikace		

Pracovní listy:

PL [Moje zkušenosti](#)

K podrobnému záznamu jednotlivých zkušeností lze využít např. [PL Reflexe kompetencí](#)

Pro inspiraci:

- [Jak uplatnit zkušenosti v CV](#) - magazín Start iD

Další možnosti praxe/ stáže/ dobrovolnictví:

- T-Exkurze - <https://www.jcmm.cz/projekt/t-exkurze/>
- SOČ - <https://www.soc.cz/>
- Stáže - <https://kudykampus.cz/>; <https://www.xflow.cz/>
- Dobrovolnictví - <https://improve.inexsda.cz/cs>; <https://www.dobrovolnik.cz>

Moje sebepoznání (mapování kompetencí a hodnot)

Co sem patří:

- reflektované sebepoznávací techniky a aktivity, včetně reflexe skupinových aktivit
- reflektované výsledky osobnostních testů a dotazníků volby povolání
- přehled zmapovaných kompetencí [obecné kompetence i career management skills] a důkazů o nich
- silné a slabé stránky, překážky, prostor pro rozvoj [SWOT analýza]
- hodnoty, žebříček hodnot, hodnoty a profesní zaměření

Oblast sebepoznání je v rámci kariérového rozvoje žáka klíčová. Pro úspěšný proces osobnostního i profesního rozvoje a sebeuvědomění je nezbytné touto oblastí začít a nepřestávat ji zohledňovat během celého procesu.

Sebepoznání umožňuje zmapovat a uvědomit si své:

- silné a slabé stránky
- schopnosti
- dovednosti
- zájmy
- hodnoty
- potenciál

... a díky tomu pochopit vlastní životní role, poslání a priority a být schopen efektivně pracovat s nabídkou vzdělávacích a profesních možností.

Některým z témat se věnujeme v jiných kapitolách této metodiky, proto se v této části zaměříme především na mapování kompetencí, silné a slabé stránky a hodnoty.

Mapování kompetencí

O kompetencích

Kompetence lze obecně chápat jako **propojení znalostí, schopností, dovedností, hodnot a postojů, které umožňuje jednat a řešit různé situace v životě**. Projevují se ve všech našich činnostech (ve škole, v práci, ve volném čase nebo ve vztazích), ovlivňují je naše hodnoty, motivace a postoje. Nejsou vrozené, získáváme je a rozvíjíme v průběhu celého života v procesu učení.

Rozlišujeme kompetence: **měkké, obecné, odborné a digitální**. Definovány byly i tzv. **kompetence pro 21. století** (o těch podrobněji v kapitole Já a trh práce) a **dovednosti řízení vlastní kariéry** [CMS - Career Management Skills].

V měnícím se světě, ve kterém žijeme, je změna jedinou jistotou. To, co nám nabízí pevný bod v oblasti našeho pracovního života, může být vědomí sebe sama, svých dispozic, kvalit, silných stránek, tedy kvalitní sebepoznání. **Pokud totiž víme, jaké jsou naše kompetence, kvality a silné stránky, můžeme je rozvíjet v mnoha různých odvětvích a profesích.**

Co nám pomůže připravit se na profese, ve kterých budeme pracovat za 20 let, když dnes tato povolání ještě neexistují a existující nahradí roboti? V současnosti se jeví, že **mezi základní kompetence**, které budou v budoucnu zapotřebí, **patří dobře znát sám sebe a své silné stránky.**

Zásadní v řízení vlastní profesní a vzdělávací dráhy [Career Self Management] jsou **kariérové kompetence** [CMS], tj. **dovednosti, které napomáhají nejen k nalezení a udržení si zaměstnání, ale také k seberealizaci** v profesi, kterou člověk vykonává. Výčet kariérových kompetencí se v odborných zdrojích liší a také se postupně vyvíjí v čase a podle aktuálního celospolečenského vývoje.

Model nejobecnějších kariérních kompetencí:

- **Sebeuvědomění (Self awareness)** – důraz na zájmy, schopnosti, silné stránky, hodnoty, atd.
- **Učení se rozhodování (Decision learning)** – schopnosti dělat rozhodnutí a přebírat za ně odpovědnost
- **Vyhledávání příležitosti (Opportunity awareness)** – znalost, jaké pracovní příležitosti existují a jaké jsou požadavky, které je třeba splnit
- **Zvládání přechodných období (Transition learning)** – rozvoj komunikačních a interpersonálních schopností zahrnujících i dovednosti k hledání práce a sebe prezentaci

Mezi kariérní kompetence patří např.:

- ⊗ schopnost činit rozhodnutí
- ⊗ schopnost vyhodnocovat příležitosti
- ⊗ pracovat s informačními zdroji
- ⊗ získávat a analyzovat informace o sobě
- ⊗ schopnost pozitivní sebe prezentace
- ⊗ schopnost vyrovnávat se se změnou
- ⊗ kritické myšlení
- ⊗ celoživotní vzdělávání
- ⊗ pozitivní interakce s ostatními a networking
- ⊗ kreativita a inovativnost
- ⊗ proaktivní přístup

- digitální gramotnost a řada dalších

Mapování kompetencí

Základem mapování kompetencí je naučit se všimnout si vlastních schopností, dovedností a silných stránek, jak se projevují při obyčejných každodenních činnostech a aktivitách a dokázat je pojmenovat.

Mapování kompetencí je složeno ze tří základních kroků:

1. Mapujeme činnosti

- Zmapovat si každodenní činnosti je důležitý první krok k zvědomování kompetencí a silných/slabých stránek.
- Žák se učí detailně, důkladně a konkrétně popisovat **CO všechno DĚLÁ** (pojmenování aktivit), a **PROČ to dělá** (co ho na tom baví, motivace).
- Proces mapování činností prochází napříč portfoliem, téma je zpracováno i v kapitolách “Moje zkušenosti” a “Já a volný čas”.

2. Pojmenováváme kompetence

- Předpokladem je seznámení se s širokou škálou kompetencí a získání pojmového slovníku z oblasti kompetencí
- Obecné kompetence a career management skills
- Hard skills/ soft skills
- Silné/ slabé stránky
- Digitální kompetence

3. Hledáme pro kompetence důkazy

- Kvalitně pojmenovaná kompetence je podložena důkazem

Rovnice mapování kompetencí:

popsaná **ČINNOST** → pojmenovaná **KOMPETENCE** → podložená **DŮKAZEM**

→ Cestu k osvojení jednotlivých kroků v mapování kompetencí nabízíme popsanou jednak v Metodické příručce [Člověk a svět práce](#):

- [mapování činností](#) - Aktivita: Domino, PL Činnosti, PL Co všechno umím? a další
- [mapování kompetencí + důkazy](#) - Aktivita: Silné stránky podle karet, PL Lístičky, PL SWOT analýza s otázkami k vyplnění, PL Co všechno umí?, PL Sebeuvědomění, 11 užitečných otázek + PL Sada otázek, Fotka jako důkaz,

Na rozezhřátí a další

→ Procesem mapování kompetencí můžete žáky provést také pomocí vytvořených pracovních listů:

Pracovní listy:

[PL Sebepoznání pro PF](#)

[PL Reflexe kompetencí](#)

[PL TOP kompetence](#)

Aktivity k tématu mapování kompetencí:

- ⊙ Přijímací pohovor na netradiční profesi [kompetence + důkazy]

Učíme se pojmenovat kompetence a hledat pro ně důkazy. Obsahem aktivity je připravit se na přijímací pohovor na profesi, kterou si žák vylosuje. Cílem je vystoupit z běžného rámce přemýšlení o sobě a pojmenovat své skutečné (reálné) kompetence pro povolání, které bych si standardně nevybral a současně podat pro kompetenci důkaz ze svého reálného života. Cílem je rovněž uvědomit si přenositelnost kompetencí, proč a k čemu je to v dnešním světě důležité.

Příklad netradičních profesí: Tatér, řidič vysokozdvizného vozíku, baletka, polární badatel, youtuber, hacker, fyzioterapeut koní, ředitel cirkusu, lektor potápění atd.

Příklady:

Jmenuji se XY a jsem vhodný kandidát na ředitele cirkusu. Mám od mala rád zvířata, nebojím se ani hadů, ani tygrů. Jsem hodně kreativní, sestavím tedy zajímavý a netradiční program pro naše vystoupení. Zároveň jsem flexibilní a umím být nad věcí, zvládám chaos a funguji dobře pod mírným stresem, protože mám dva malé sourozence.

Jmenuji se AB a jsem vhodná kandidátka na pozici vedoucí polární výpravy, protože mám výborné organizační schopnosti a ráda objevuji nová zajímavá místa. Ve volném čase dělám adrenalinové sporty, výdrž a dobrodružná povaha se na tuto pozici také výborně hodí.

[Podle EKS Praha]

- ⊙ Statistika v prostoru

Práce se škálami v prostoru. Cílem aktivity je sebereflexe a uvědomování si kompetencí.

Na základě zadání se žáci rozdělují do 2 skupin podle zvolené preference. [Např.: Napravo jde, kdo si rád povídá, nalevo, kdo rád mlčí; napravo jde, kdo už byl na výměnném pobytu v zahraničí, nalevo, kdo nebyl; napravo jde, kdo rád pracuje ve skupině, nalevo ten, kdo pracuje raději sám...]

Ve skupince poté žáci diskutují a pojmenovávají své kompetence odpovídající charakteristice, ke které se přiřadili. [Např. Když raději mlčím, znamená to že: umím naslouchat, věnuji druhému

pozornost...) [Podle infokariera.cz]

Pro inspiraci:

[Centrální databáze kompetencí](#) (hard skills/ soft skills)

[Jaké jsou tvoje silné stránky](#) - magazín Start ID

www.vaseprofese.cz

<https://ikariera.fpe.zcu.cz/>

Přehled kompetencí a [metodika Skillsbuilder](#)

[Přenositelné kompetence](#) - cvičení

Další materiály k mapování kompetencí a silných stránek:

- [Pracovní listy](#) pro učitele a žáky: Sebepoznání; Metodika “Lod kompetencí”, www.infokariera.cz
- Metodika [KOMPAS Průvodce na cestě k budoucnosti](#)
- [Sebepoznání](#). Kolektiv autorů. Vydalo: JCMM, z.s.p.o., 2020: <https://vzdelavanivsem.cz/files/files/brozura-sebepoznani.pdf>
- Test silných stránek (M. Seligman): <http://testmojeplus.cz/>; www.testmojeplus.cz/; <https://viacharacter.org> (<https://viacharacter.org/survey/account/register?registerPageType=popup>)
- [KARIÉROVÉ PORADENSTVÍ PRO PEDAGOGY Metodický manuál](#) - CMS v kariérovém poradenství - 8. kapitola

Co je pro mne důležité (hodnoty, potřeby a motivace)

Proč patří hodnoty do portfolia?

- ⊕ Při kariéřní volbě hrají naše potřeby, motivace a hodnoty důležitou roli. Přispívají k vědomému rozhodování o tom, kde (v jaké škole, oboru, zaměstnání, organizaci či firmě) a za jakých podmínek budeme spokojeni. Aktivita na téma hodnot a výstupy z nich mají své místo v sebeznávací a sebereflektivní části portfolia.
- ⊕ Hodnoty patří mezi jedno z klíčových témat sebeznávací části portfolia. Znalost svých hodnot může být k sebeznávací královskou cestou. Volby hodnot totiž odhalují a posilují charakter, když podle nich jednáme.
- ⊕ Hodnoty jsou to, o čem potřebuji dobře vědět, pokud se chci vědomě/ dobře rozhodovat. Rozhodnutí, která děláme, jsou odrazem našich hodnot. Hodnoty totiž tvoří pomyslný jazýček vah, který mé rozhodnutí dokáže nasměrovat k volbě, která je se mnou v souladu. Pokud mám své hodnoty dobře zmapované, získávám díky tomu

možnost se vědomě a svobodně rozhodovat, osud mi neprotéká skrz prsty, ale jsem pánem svého života.

- ⊗ Hodnoty jsou ještě důležitější než stanovené cíle, protože svých cílů možná nedosáhneme, ale téměř vždy se můžeme rozhodnout žít podle svých hodnot.
- ⊗ Hodnoty jsou důležité, protože pomáhají růst a rozvíjet se. Pomáhají nám vytvářet budoucnost, kterou chceme zažít.
- ⊗ Naše hodnoty (motivy a potřeby) nastavují naše hranice, co jsme schopni tolerovat u sebe i u druhých. A konflikty naopak často vznikají v místě, kde na sebe naráží naše hodnoty: Pokud moje přesvědčení ohledně hodnot někdo napadá, mám potřebu se bránit.
- ⊗ Pokud to, co děláme, a jak se chováme je v souladu s našimi hodnotami, je náš život obvykle spokojený a naplněný.
- ⊗ A v neposlední řadě, pokud vím, co je pro mne v životě důležité, je pak snadnější vybrat si školu či zvolit si z nabídky konkrétních pracovních možností.

Co to jsou hodnoty?

- ⊗ Hodnoty (nebo taky naše potřeby) zahrnují naše ideály, důležité vztahy, oblíbené činnosti, ale také tělesný stav (často zmiňovanou hodnotou je zdraví) či věci, kterými se rádi obklopujeme.
- ⊗ Je to něco, co ve svém životě potřebujeme, bez čeho se necítíme dobře. Proto jsou hodnoty v životě opravdu důležité, a to i v tom pracovní oblasti.
- ⊗ Hodnoty jsou základní postoje ke všem oblastem života (lidem, předmětům, situacím i činnostem), které se nepřetržitě promítají do všech aktivit, pocitů a myšlenek.
- ⊗ Jsou součástí naší motivace a vypovídají o tom, čeho si v životě nejvíce ceníme, vážíme, co považujeme za nejpodstatnější.

Jak s hodnotami pracovat v portfoliu?

- ⊗ Seznámení se s širokou škálou hodnot, osvojení si pojmového slovníku z oblasti hodnot, potřeb a motivací
- ⊗ Mapování a třídění hodnot
- ⊗ Propojení významu hodnot s každodenním životem a především s profesní volbou

Pracovní listy:

Metodika Kolo rovnováhy: [PL Kolo hodnot](#) nebo [PL Kolo hodnot 1](#)
[PL MOJE HODNOTY - mapování](#)

➤ Zamysli se

Co si představíš pod jednotlivými hodnotami a jaký význam mají v tvém životě?

Co pro tebe znamená nenaplnění pro tebe důležitých hodnot?

Kde bych musel/a nebo mohl/a dělat kompromisy?

Zamysli se, zda škola, aktivita či zaměstnání, na které se nyní připravuješ, tyto hodnoty naplňuje?

➤ Pyramida hodnot

Cílem aktivity je seznámení se s širokou škálou lidských hodnot a vytvoření vlastního žebříčku, uvědomění si svého vztahu k hodnotám.

S pomocí Karet hodnot (nebo jakéhokoli seznamu hodnot) si žák vytvoří pyramidu hodnot podle důležitosti odspodu nahoru (3-2-1). Po sestavení vyučující vybědne k odstranění dvou, a pak ještě jedné z hodnot ("Kdybyste se museli vzdát dvou z těchto hodnot, které by to byly a proč? A kdyby ještě jedné, které a proč?") Otázky si každý žák reflektuje individuálně. Následuje reflexe aktivity. Další úroveň práce je propojení zvolených hodnot s uvažovanými profesemi.

Pro inspiraci:

- Komplexní přístup k mapování kompetencí pomocí SWOT analýzy - Metodicka příručka [Člověk a svět práce](#) (str. 81)
- Test hodnot podle systému [Barret Values](#), odkaz přímo k testu [zde](#) (v angličtině, i češtině).
- [Sestavte si žebříček životních hodnot](#)
- Inspirace k mapování hodnot a potřeb: [6 Ways to Discover and Choose Your Core Values](#), [Use „One Good Thought“ to Change Your Harmful Habit](#)
- [Six models of Decision Making:](#)
- [Why Values are Important](#)

Kariérové hodnoty

Pokud se naše hodnoty vztahují k práci, hovoříme o kariérových hodnotách, to jsou námi preferované aspekty práce způsobující naši spokojenost v zaměstnání. Kariérové hodnoty jsou velice subjektivní. Každý člověk si cení něčeho jiného. Kariérové hodnoty můžeme rozdělit například do těchto oblastí:

- kariérové hodnoty vztahující se k osobnímu rozvoji a kreativitě – např. uplatnění kreativity, profesní růst, možnost vzdělávání, společenské postavení, samostatnost a nezávislost, odpovědnost za ostatní
- kariérové hodnoty vztahující se k vlastnosti pracovní činnosti – např. práce s lidmi, fyzická

práce, flexibilní pracovní doba, míra stresu, rozmanitost práce, práce uvnitř, soulad s osobním životem

- ⊗ kariéerní hodnoty vztahující se k prospěchu z práce – např. ocenění práce, ocenění loajality s firmou, finanční ohodnocení
- ⊗ kariéerní hodnoty vztahující se ke klimatu a managementu pracoviště – např. přátelské
- ⊗ prostředí, styl vedení, stabilita zaměstnání, dodržování etiky, způsob komunikace (úkolů)

Pokud dělám takovou práci, která není v souladu s mými hodnotami, začnu dřív nebo později cítit nespokojenost, kterou nelze dlouhodobě ustát, a v této fázi lidé pocítují potřebu změny zaměstnání či pracoviště.

Pracovní listy:

[PL Hodnoty aneb Jakou chci mít práci](#)

Sebezpoznání

Sebezpoznání je celoživotní cesta k sobě, která je současně i cílem. Je to cesta, na které se o sobě budeme dozvídat stále nové věci. Věkem se každý z nás mění, proměňují se naše hodnoty, názory nebo zájmy. Ocitáme se stále v nových situacích. Proto sebezpoznávání nikdy nekončí.

Pokud budete vědět, kdo jste a co chcete, budete v životě spokojenější. Budete umět říkat ne, abyste mohli upřímně říkat ano. Bude pro vás snazší najít práci či studium, které vás bude naplňovat. Zároveň se ale naučíte respektovat sebe jako osobu, která má dobré i špatné vlastnosti. Přijmete své chyby a protože si jich budete vědomi, nepřekvapí vás v nejméně vhodné době. Navíc, když zvládnete věci pojmenovat pravým jménem, mnohem lépe se vám pak bude pracovat na jejich odstranění.

Model VITALS

Ke zpracování tématu sebezpoznání nabízíme model **VITALS¹: 6 klíčů, jak poznat, kdo jste**. Model VITALS mapuje oblast sebezpoznání, nabízí strukturu a může sloužit i jako schéma pro kariéerní konzultaci či poradenský rozhovor.

“Vitals” v překladu znamená “životní funkce”, což je pěkná slovní hříčka a poselství, že to, jak znám sám sebe, se spolupodílí na tom, jak jsem naživu. :)]“VITALS” je zkratkou pro šest stavebních kamenů jáství:

- ⊗ V = Values - **Hodnoty**
- ⊗ I = Interests - **Zájmy**
- ⊗ T = **Temperament**
- ⊗ A = Activity Timing - **Biorytmy**
- ⊗ L = Life Mission and Meaningful Goals - **Životní poslání a smysluplné cíle**

⊙ S = Strengths - **Silné stránky**

Znalost vlastních "VITALS" oblastí nám nabízí komplexní pohled na sebe sama a může pomoci cítit se svobodnější a silnější. Těchto 6 oblastí chápeme v rámci sebepoznání i osobního portfolia jako stěžejní a podrobněji jsou zpracovány v dalších kapitolách.

⊙ VITALS

Zkuste věnovat pozornost těmto šesti aspektům své osobnosti, projděte a co nejupřímněji si odpovězte na následující otázky. Všímejte si a pozorujte, jak se konkrétní téma a jeho otázky projevují ve vašem každodenním životě.

- Čeho jste si všimli?
- Co vás překvapilo? A proč?
- Co vás zaskočilo? A proč?
- Na co se chcete zaměřit? A proč?

→ **Values/ Hodnoty**

- Hodnoty nám pomáhají při rozhodování se, jsou motivací k dosažení cílů. Pomáhají nám odpovídat na otázku "Proč?"
- Vytvořte si vlastní žebříček hodnot - osobních, životních i pracovních. V čem se liší? Co mají společného?
- Co bys rád v životě dělal/a, aby tě to naplňovalo a dávalo ti to smysl? A co bys dělal/a kdybys neměl/a žádné limity a omezení? Jaké máš sny a plány?
- Co je pro vás ve vysněné práci důležité? Materiální zabezpečení (hodně vydělat) nebo aby práce měla smysl, přesah? Jaké další hodnoty?

→ **Interests/ Zájmy**

- všechny činnosti, koníčky, vášně, kterým věnujeme po delší dobu svou pozornost a čas
- Co rád/a děláte ve volném čase? Jaké jsou vaše kroužky/ volnočasové aktivity? Co nejraději děláte, když máte úplně volno a nic nemusíte?
- Čemu věnujete pozornost? Co vás zajímá? Na co se zaměřujete? Co byste rádi dělali, i kdyby to bylo zadarmo? Při jaké činnosti zapomínáte na čas? A co to o vás říká, to, že vás baví právě tohle? Jaké dovednosti při tomto zájmu uplatňujete?

→ **Temperament**

- Temperament popisuje naše **vrozené způsoby prožívání, chování a reagování.**
- Dobíjíte si energii s lidmi nebo o samotě (extro - introverze)?
- Preferujete plánování a přípravu nebo máte raději improvizaci a spontánnost? Převažuje ve vašem rozhodování rozum nebo cit?
- A co když je to někdy tak a jindy jinak? Za jakých okolností jedná nějak (např.

impulzivně) a za jakých třeba úplně opačně (např. systematicky)? Odpověď na tyto otázky vám může nabídnout zajímavý úhel pohledu na svou vlastní energii a dynamiku.

- Testů temperamentu najdete na internetu nepočítaně. Důležitější než to, co vám v testu vyjde, jsou však vaše upřímné odpovědi, zda a jak se to, co jste se o sobě dozvěděli, konkrétně projevuje ve vašem životě.
- Jak se ve vašem životě konkrétně projevuje např. to, že jste introvertní? Podle čeho to poznají druzí, že jste např. systematictí? V čem je vám to užitečné, kde vám to pomáhá a kde vás to naopak brzdí a je vám to na obtíž?
- Preferujete spíše práci v týmu, kolektivu nebo samostatně, klidně i doma? Pracujete raději podle zadání nebo potřebujete pracovat samostatně, kreativně, vytvářet si vlastní plán? Je vám bližší práce v kanceláři nebo potřebujete být někde venku, v prostoru, v dílně, zahradě? Vyhovuje vám spíš “pracovat rukama”, fyzicky, s pomůckami, materiály nebo raději pracujete s abstraktními tématy, idejemi, mentálně?

→ A = Activity Timing - Biorytmy

- Znat dynamiku svých biorytmů a obecně sladění se a vědomé využívání své aktivační úrovně může být užitečné pro dobrou psychohygienu a prevenci stresu. Každodenní život je příjemnější, když jste v souladu se svou biologii. Věděli jste, že existují čtyři typy lidí podle biorytmů – delfíni, lvi, medvědi a vlci?
- Jste skřívan nebo sova? V jakou denní dobu vaše energie vrcholí? Kdy vám v průběhu dne jdou činnosti hladce? Co vám jde lépe ráno, a co si raději odložíte na odpoledne? Jak byste si představovali svou ideální pracovní dobu? Potřebujete pracovat od - do nebo vám víc vyhovuje časová flexibilita? Jak si představujete svůj pracovní den? Popište ho!
- V kontextu tohoto tématu je však třeba být realističtí: V tomto svém aspektu můžete nejpravděpodobněji zažívat nesoulad, pokud se vaše biorytmy liší od biorytmů lidí kolem vás. Pak nastává čas na zvážení potřeb a hodnot svých a potřeb svého partnera/rodiny, čímž jsme opět u bodu 1- “hodnoty”.:). Co je pro vás důležitější: Časová flexibilita nebo náplň práce?

→ L = Life Mission and Meaningful Goals - Životní poslání a smysluplné cíle

- Jaké události byly ve vašem životě nejvýznamnější? Proč zrovna tyhle? Co jste v nich zažili? Co jste si v té chvíli uvědomili? Co jste se dozvěděli o sobě?
- Odpovědi na tyto otázky možná objevíte vodítko ke své skryté identitě, ke své kariéře a k životní spokojenosti.

→ S = Strengths - Silné stránky

- Silné stránky neznamenají jen naše schopnosti a dovednosti, ale zahrnují i silné stránky charakteru (např. loajalita, prosociálnost, spravedlnost, emoční inteligence atd.). Znalost svých silných stránek je jedním ze základů sebedůvěry.
- Stejně tak znalost vlastních slabých stránek může pomoci být k sobě i k ostatním

upřímný v tom, co vám nejde. Můžete se rozhodnout, zda na těchto slabších zpracujete, nebo se spíše pokusíte jejich dopad ve svém osobním či profesním životě minimalizovat.

- Co se ti daří? Pro co máš nadání? Co tě baví ve škole? Co ti jde snadno, bez učení a námahy? Z čeho máš nejhorší známku a proč?

Cesta k sebepoznání není nic složitějšího, než **klást si otázky a upřímně si na ně odpovídat**. A za upřímné odpovědi se nám dostává odměny, protože když jednáme v souladu sami se sebou, získáváme energii a současně energii i šetříme, cítíme se svobodnější a silnější, protože se již nemusíme přizpůsobovat tomu, jak bychom se „měli“ cítit, myslet nebo jednat.

Pracovní list:

PL [Vitals](#)

Další aktivity k tématu sebepoznání:

- ⊕ Otázky k sebepoznání: **“Kdo jsem?”**
 - *Nachystejte si deset post-it lístečků.*
 - *Na každý lístek napište jednu odpověď na otázku “Kdo jsem?” (např. dcera, dobrá kamarádka, poctivý student, skautský vedoucí, optimista, věřící, introvert, atd.) V odpovědích buďte kreativní a upřímní. Odpovědi mohou být jak podstatná, tak i přídavná jména, všechno platí, nic není špatné.*
 - *Pokračujte, dokud na každém z 10 lístků nebude jedna odpověď.*
 - *Následně si všechny lístky shromážděte před sebe, abyste na všechny dobře viděli. Jaký je to pohled? Jaké to je takhle pohromadě vidět, co všechno je vaší součástí, co všechno k vám patří? Jaký máte pocit?*
 - *Někdy se však v životě musíme nedobrovolně různých svých věcí a rolí vzdát: V dalším kroku vyřadte z hromádky lístek, kterého byste se mohli (nejsnadněji) vzdát, pokud by to bylo nutné. Jak se při tom cítíte? Co vás u toho napadá?*
 - *Pak zkuste vyřadit další lístek, pak další a ještě jeden.. až vám zůstane poslední.. nebo dobře 3 poslední :)*
 - *Sledujte průběžně, co to s vámi dělá? Přináší něco úlevu? Smutek? Vztek?*
 - *Můžete si uvědomovat, že těchto deset vašich částí, tvoří to, kým jste a proto je těžké se jich vzdát. Možná přicházíte na to, kdo jste...*

Pro inspiraci:

- Metodika [KOMPAS](#) Průvodce na cestě k budoucnosti

- [Sebepoznání a studijní a profesní orientace:](#)

- Metodická příručka [Člověk a svět práce](#) (např. “Pro jaké povolání se hodím”

- str. 54)
 - Metodika modelového programu Sebepoznání - profesní typy (www.vzdelavanimsem.cz → užitečné pomůcky → materiály pro pedagogy → Programy pro žáky → Metodický list)
 - www.orientexpress.cz
 - www.emiero.cz - Test profesní typologie (na bázi MBTI)
- Blog "Na vybranou" zaměřený na sebepoznání - s [pracovními listy](#)
- Know Yourself? 6 Specific Ways to Know Who You Are
- Rozcestník online testů
- [Jak poznat sami sebe](#) - e-book - široký přehled tematických okruhů

Já a trh práce

Téma aktivit směřujících k seznámení se s trhem práce lze v portfoliu mapovat a strukturovat např. podle následujících oblastí:

Co sem patří:

- ⊕ **CV / motivační dopis/ sebe prezentace** (příprava na pohovor)
- ⊕ **Zmapování profesí (RIASEC)** - Přehled o existujících studijních oborech, profesích a pracovních prostředích; Jak to, co o sobě vím, souvisí s volbou profese
- ⊕ **Budoucnost trhu práce + kompetence pro 21. století** - Jak a které své silné stránky mohu uplatnit?
- ⊕ **Moje vysněná profese** - podrobný popis, zmapování potřebných kompetencí, pracovní prostředí atd.
- ⊕ **Seznam kontaktů** a informačních zdrojů pro kariéru

U každé u oblastí uvádíme kurzívou napsané koučovací otázky, které můžete pokládat žákům k zamyšlení a diskusi.

Na základě portfolia se žák může (v budoucnu) připravovat na pohovor při nástupu na praxi, stáž či k přijímacímu řízení atd. **Portfolio může být originálním podkladem pro sebe prezentaci.** Na základě podkladů a důkazů v něm lze sestavit své CV (životopis) či motivační dopis.

Stěžejním obsahem této části by tedy mělo být především **CV zpracované na základě podkladů z předchozího sebepoznání** zdokumentovaného v ostatních částech portfolia. Svě CV žáci mohou využít např. už při vstupu do praxe, kde tak mohou prezentovat, co již v oboru umí a díky tomu mohou svou praxi využít co nejefektivněji.

V oblasti tématu světa práce žáky rovněž může podpořit **získání přehledu o existujících profesních oborech a povoláních.**

Trh práce je oblastí v kariérovém poradenství, která se neustále mění, proto je vhodné pravidelně sledovat některé webové stránky, které přinášejí **aktuální trendy v jednotlivých oblastech trhu práce**, a aktuální poznatky pak zařazovat do výuky (např. www.infoabsolvent.cz).

Vstup do tématu: Kam směřuje trh práce a co to pro mě znamená?

Důležitým prvním krokem k otevření tématu světa práce je seznámit žáky se změnami na trhu práce a především s tím, jak se tyto změny dotýkají jich konkrétně.

Vytvořte prostor pro brainstorming (např. technikou alfabox) a shromážděte společně se žáky co nejvíce nápadů k tématům změn ve světě globálně i na pracovním trhu (např.: "Změny na trhu práce"; "Jaké dovednosti budu potřebovat k práci za 20 let?" apod.) Na základě brainstormingu poté společně formulujte závěry a ved'te diskusi k tématu. Pro tuto část je vhodné mít připraven

přehled predikce změn trhu práce, např. podobný jako jsou následující přehledy nebo se lze inspirovat v článku Europassu [“Jaké dovednosti budou v budoucnu potřeba?”](#)

Cílem aktivity je přiblížit žákům potřebu propojování a rozvíjení dovedností, zkušeností a kompetencí v souladu s trhem práce. Přitom je zásadní znát sám sebe a své silné stránky, což je klíčovou kompetencí budoucnosti.

Kam směřuje trh práce

- Současný svět je definovaný změnou: Školy by měly připravovat žáky na profese, které ještě neexistují, pracovat s technologiemi, které ještě nebyly vytvořeny, k řešení problémů, o kterých nevíme, že přijdou...
- 65% dětí ze ZŠ bude pracovat v profesích, které nyní ještě neexistují
- Rozdělování oborů na přírodní X humanitní X technické přestává být aktuální, je naopak zapotřebí přístupy propojovat
- Pravděpodobně bude zapotřebí několikrát za život zásadně změnit profesi nebo se pro výkon své profese zásadně dozdělat či requalifikovat
- Velmi pravděpodobným trendem budou tzv. mozaikové kariéry, tedy práce na více menších úvazcích, pro více firem (3-4) nebo ve více profesních oblastech v jednom životním období
- Důraz na využití technologií v práci
- Digitální nomádství (práce online z domu či odkudkoliv na světě)
- Vznik nových profesí (zejména IT oblast, lidské zdroje aj.), současný zánik řady profesí (vliv robotizace a automatizace)
- Důraz na kompetence – požadavek celoživotního učení (znalosti je možné se naučit)

Jaké jsou aktuální požadavky trhu práce

- schopnost celoživotního učení a ochota učit se novým věcem
- práce s moderními technologiemi
- EQ a soft skills jako součást kariérního postupu, význam IQ X EQ [emoční inteligence důležitější]
- jazykové znalosti
- kreativita, flexibilita, adaptabilita a schopnost práce se změnou
- týmová spolupráce
- maximalizace jedinečnosti člověka

Následuje přehled jednotlivých tematických okruhů s nabídkou aktivit a pracovních listů.

CV / motivační dopis/ sebe prezentace (příprava na pohovor)

Portfolio je důležitý odrazový můstek pro psaní životopisu i mapování a definování svých zá-
měrů pro motivační dopis a další formy sebe prezentace. Při tvorbě životopisu je totiž prvním
krokem sebepoznání – zmapování vlastních silných stránek, kompetencí a sebereflexe.

Pro inspiraci:

**Informace k tématu využitelné ve práci se studenty naleznete v brožuře [Trh práce](#)
Ke zpracování tématu tvořivě a sebezkušenostně se lze inspirovat v Metodické
příručce [Člověk a svět práce](#)**

- Životopis [CV] - str. 128 a další
- Sebe prezentace - str. 104
- Příprava na přijímací pohovor - str. 138

Inspirace pro psaní životopisu:

- Jak psát životopis v magazínu StartID:
[Proč mít CV a jak ho vytvořit](#); [Píšete životopis? Na tohle si dejte pozor...](#)
[Chcete nejlepší životopis???](#)
[Jak napsat životopis](#) - podle jobs.cz
- [vzory CV](#) ke stažení

**Inspirace k tématu motivační dopis (téma je využitelné také např. k přijímacím
zkouškám - kritérium přijetí, zjištění motivace)**

- [Motivační dopis - zbytečnost nebo nezbytnost? JAK na motivační dopis očima odbor-
níků](#) podle karierko.cz
- [Jak napsat dobrý motivační dopis](#) podle www.profesia.cz
- [Motivační dopis](#) - podle www.infoabsolvent.cz
- [Tipy pro začátečníky k motivačnímu dopisu](#) podle www.prace.cz
- [Jak správně napsat motivační dopis](#) podle europass.cz

Sebe prezentace

*Příležitostí pro sebe prezentaci je nejen ve škole poměrně hodně. Pravděpodobně už máš své zku-
šenosti například s těmito situacemi: Referát či prezentace tématu před třídou, přijímací pohovor
(brigáda, projekt, práce), sraz ze základní školy po x letech, představení sebe či své činnosti/
svého projektu, networking, někomu se představit v pár větách (kdo jsem a co dělám)...*

- *Jaké formy sebe prezentace už máš za sebou?*
- *Kde a komu jsi se prezentoval/a (sebe, svůj projekt, své aktivity, úspěchy)?*
- *Jak jsi si tuto zkušenost pro sebe vyhodnotil/a? Pokud jsi byl/a s výsledkem spokoje-
ná, co přispělo ke tvé spokojenosti?*

- *Možná ale situace, kdy máš mluvit o sobě a svých úspěších, nemáš rád/a. Co ti na sebe prezentování nevyhovuje?*
- *Co můžeš udělat jinak či lépe, aby to příště dopadlo pro tebe co nejlépe?*

➤ **Prezentace ve dvou minutách**

Vytvoř si dvouminutovou úvodní prezentaci. Cílem takové rychlé prezentace je v pár větách získat důvěryhodnost a základ pro rozhovor. Abys, až se tě někdo zeptá, kdo jsi a na čem pracuješ, mohl/a rychle a sebejistě odpovědět. Při přípravě se ujisti, že odpovídáš na tyto otázky:

1. *Jak se jmenuješ?*
2. *Na čem pracuješ/Čemu se věnuješ? Může to být společnost, projekt, studijní obor, koníčky.*
3. *Kam míříš? Jaké jsou tvé plány a cíle?*

Pro inspiraci:

Využít lze pracovní listy z Metodická příručka [Člověk a svět práce](#) [PL Sebeuvědomění, PL Sebe prezentace, str. 111, 112]

Mapování profesí (RIASEC) - Jak to, co o sobě vím, souvisí s volbou profese

→ Rozšíření přehledu o existujících studijních oborech, profesích a pracovních prostředích.

Pro inspiraci:

Přehled profesí např.:

Národní soustava povolání: www.nsp.cz, <https://www.nsp.cz/odborne-skupiny>, www.narodnikvalifikace.cz, www.infoabsolvent.cz, www.karierko.cz/profese, www.prace.cz/encyklopedie-profesi, www.vzdelavaniaprace.cz/vsechnyProfese, <https://www.predikcetrhuprace.cz/profese/seznam-profesi>
 videa představující profese: <http://www.infoabsolvent.cz/VideoObory>; <https://karierko.cz/video-podcasty/>
 Úřad práce <https://www.uradprace.cz>

→ Seznámení s teorií RIASEC a profesní typologií. Poznávání vlastního profesního typu.

Pro inspiraci:

Informace o profesní typologii RIASEC:

Metodická příručka Člověk a svět práce [např. "Pro jaké povolání se hodím" - str. 54]
 Metodika modelového programu Sebezpoznání - profesní typy [www.vzdelavaniivsem.cz → užitečné pomůcky → materiály pro pedagogy → Programy pro žáky → Metodický list]

[Typologie RIASEC](#)
[Typologie RIASEC](#) podle raabe.cz
[online test RIASEC](#)

Budoucnost trhu práce + kompetence pro 21. století

→ **Vývoj trhu práce**, aktuální požadavky trhu práce, uplatnitelnost na trhu práce

Pro inspiraci:

Změny trhu na trhu práce a uplatnitelnost:

- [Statistiky MPSV](#)
- www.predikcetrhuprace.cz
- [Dovednosti budoucnosti](#) podle Europass.cz
- [Porovnání platů](#)
- Vstup na trh práce včetně statistik zaměstnanosti a nezaměstnanosti absolventů: <http://www.infoabsolvent.cz/>

→ **Vzdělávací cesty**: V současnosti přestává platit jednoznačnost a přímočarost vzdělávacích cest, spíše se na konkrétní pracovní pozici lze dostat různorodými cestami

- Seznámení s konceptem **přenositelných kompetencí** a kompetencí pro 21. století

Kompetence pro 21.století (podle Strategie 2030+)

- **Sebepoznání** a sebedůvěra ve vlastní schopnosti
- **Umět se učit** - samostatně získávat nové vědomosti a informace, schopnost nalézat a analyzovat informace; **naučit se to, co je třeba, tehdy, když je to třeba**
- Umění **spolupráce** a umění řešit konflikty
- **Efektivní mluvená i psaná komunikace s lidmi** (z rozdílných kultur)
- **Kritické myšlení** - vyhodnocování informací i situací, vytváření vlastního názoru
- **Zvládnání změn** – adaptace na rychle se měnící prostředí a podmínky k plnění úkolů
- **Kreativita, zvědavost a představivost**
- **Umění řešit komplexní problémy** – hledat řešení a vlastní cesty
- **Iniciativa a podnikavost**
- **Informační a mediální gramotnost**, schopnost využívat rozmanitých technologií
- Kromě kognitivních dovedností **rozvíjet i hodnoty a postoje**

Pro inspiraci:

[Přehled kompetencí pro 21. století](#) podle Europassu

⊙ "Žádná práce není blbá"

Téma přenositelnosti kompetencí a kompetencí pro 21. století s využitím článku od Simony Koszty. Co znamená, že "žádná práce není blbá"? Diskuse se žáky: Žáci rozdělení do skupin, každá skupina diskutuje jednu v článku zmíněnou profesi (rozdávání letáků, doplňování zboží, práce na pokladně, práce v „Mekáči“) a pokusí se pojmenovat kompetence, které touto pracovní zkušeností mohou získat, následně srovnají se závěrem v článku. Poté probíhá společná diskuse ve třídě: Mají žáci zkušenost s podobnými pracemi či jinými (sdílení zkušeností z brigád) a jaké kompetence během takových činností rozvíjeli resp. co nového se naučili, kde to mohou/chtějí v budoucnu využít?

Moje vysněná profese

→ Podrobný popis, zmapování potřebných kompetencí, pracovní prostředí atd.

⊙ Moje práce snů

Už máš přehled o široké škále profesí, o různorodosti pracovních prostředí i o vzdělávacích cestách, které k různým oborovým oblastem vedou. Teď stojí za to zmapovat, jak se to vše týká konkrétně tebe a co to pro tebe znamená.

- *Když si sebe představíš za pár let v práci, jak sám/sama sebe vidíš?*
- *Co se vidíš dělat? Jak tvá práce vypadá? Jak se u toho cítíš?*
- *Jaké je téma tvé práce? Čeho se práce týká?*
- *Jak bude vypadat tvá každodenní rutina?*
- *Pracuješ s lidmi? A jak? Pracuješ se stroji/ nástroji? Spíš samostatně nebo v týmu? Vytváříš si obsah své práce nebo raději zpracováváš zadání?*

Pracovní list:

[Brainstorming profesních možností](#)

Pro inspiraci:

Pracovní list pro studenty: Výběr školy - <https://karierko.cz/pracovni-listy/>

Pozvěte si do školy člověka z oboru, aby představil svou profesi - www.denproskolu.cz/

[Jak hledat práci - 13 tipů](#)

⊙ Vyzkoušej si to!

Pokud už máš představu, jaká profese by tě lákala, nejlepší je srovnat si své představy s realitou.

Vyzkoušej si práci třeba jako dobrovolník. Dobrovolně můžeš pracovat skoro kdekoliv, nabídku bezplatné pomoci odmítne málokdo.

- 1. Vytvoř si seznam deseti profesí, které tě zajímají. Nemusí být ve stejném oboru, na stejném seznamu může být drogistka i cukrář.*
- 2. U každého z deseti profesí najdi známého, který by mohl znát někoho v daném oboru. Můžeš se poptat přátel, rodičů nebo učitelů. Pokud přesto nemůžeš nikoho najít, zeptej se na tvých sociálních sítích, jestli někdo zná někoho, kdo pracuje jako ...*
- 3. Prostřednictvím své sítě vytvoř seznam lidí, kteří pracují v profesích, které tě zajímají.*
- 4. Každému z nich pošli e-mail s nabídkou dobrovolné práce.*

[podle Dale J. Stephens. Vzdělávejte se po svém. Flow, 2013]

Žákovská portfolia: PROČ- CO - JAK?

JAK zavádět PF na úrovni školy

Zavedení portfolia jde často ruku v ruce s tvorbou koncepce školy respektive koncepce kariérového vzdělávání žáků.

Nabízíme v praxi ověřený **postup pro nastavení koncepce portfolií** ve škole:

6 kroků k nastavení žákovského portfolia ve škole

1. Stanovení cílů

- Kdo je stanovuje? (ředitel, zástupci ředitele, ŠPP, učitelé společenských věd atd.)
- Cílové kompetence absolventů školy

2. Průzkum stávajících aktivit

- Co už se ve škole děje: V rámci předmětů, projektových dní, odborných praxí, projektů...
- Aktivity kariérového poradenství

3. Vytvoření přehledu aktivit, doplnění chybějících

- Zpřehlednění a struktura aktivit podle ročníků a témat
- Doplnění chybějících aktivit dle cílů PF

4. Tvorba portfolia

- Jakou bude mít portfolio podobu? (digitální, listinnou nebo obě)
- Bude jeho vedení pro žáky povinné (případně jakým způsobem)?
- Bude zavedeno od 1. ročníku nebo napříč ročníky?
- Kdo a jakým způsobem se bude s žáky portfoliím věnovat?
 - zakládání výstupů aktivit
 - reflexe portfolií
 - praktické využití portfolia (pro zajištění odborné praxe, k závěrečné/ maturitní zkoušce atd.)

5. Podpora pedagogů

- Proškolení pedagogů - jak motivovat žáky, jak provádět reflexi, individuální konzultace
- Sdílení dobré praxe

6. Evaluace, zapracování změn

- Hodnocení procesu zavádění - úspěchy, problémy a nápady pro další realizaci
- Hodnocení výsledků - naplňování cílů tvorby portfolia

Pojďme se na jednotlivé kroky podívat podrobněji:

1. Stanovení cílů portfolia

Na začátku celého procesu je třeba jasně stanovit cíle žákovských portfolií na konkrétní škole. Vzhledem k různým zaměřením škol a jejich ŠVP se tyto cíle mohou na školách lišit. Cíle doporučujeme formulovat jako **cílové kompetence absolventů školy** spojené s kariérovým rozhodováním a uplatněním žáků na trhu práce.

Metody, kterými lze tuto část tvorby koncepce uskutečnit, jsou především analýza strategických dokumentů školy a řízená či facilitovaná diskuse o žádaných cílových kompetencích absolventů. Dále viz kapitola "Proč?": Cíle portfolia.

2. Průzkum stávajících aktivit

Poté, co jsou stanoveny cíle portfolia, je potřeba zjistit, co už se v tomto směru ve škole děje. Je tedy nutné **zmapovat všechny aktivity, které na konkrétní škole směřují k rozvoji kompetencí** pojmenovaných v kroku č. 1. Obvykle se jedná o:

- ③ Rozvoj kompetencí v rámci jednotlivých předmětů (teorie i odborný výcvik)
- ③ Rozvoj kompetencí žáků v rámci projektových dní, třídnických hodin a dalších aktivit (přednášky, exkurze, návštěva ÚP, PPP atd.)
- ③ Individuální kariérové poradenství (může poskytovat ŠPP nebo mohou být zajištěny externě)

Realizaci tohoto kroku může mít na starosti jeden pracovník, který oslovuje ostatní pedagogy s žádostí o doplnění konkrétních informací či údajů. Obvykle postupuje následujícím způsobem:

- I. Provede analýzu ŠVP, aby si vytvořil základní obraz o tom, kde a jak se jednotlivé kompetence žáků rozvíjí.
- II. Zjišťuje konkrétní náplň učiva jednotlivých předmětů či aktivit zaměřených na rozvoj cílových kompetencí - co konkrétně se žáci učí, jakým způsobem a s jakým výstupem. Toto zjišťování může probíhat formou dotazníkového šetření, sdíleného dokumentu, rozhovoru s pedagogy atd.
- III. U každé kompetence je vytvořen přehled aktivit, kterými jsou rozvíjeny, jejich náplně a výstupů v jednotlivých ročnících.

3. Vytvoření přehledu existujících aktivit, doplnění chybějících aktivit

Přehled existujících aktivit je ideálně zpracován do sdílené tabulky, ve které jsou popsány cílové kompetence, ke každé z nich jsou zdokumentovány konkrétní aktivity, v kterých předmětech se realizují, a v kterých konkrétních ročnících. Užitečným se ukazuje, když si vyučující mohou ke konkrétním aktivitám sdílet metodické materiály např. na sdíleném disku [proklikem rovnou z přehledu aktivit].

Příklad: Kompetence potřebné k vstupu na trh práce – psaní životopisu – Český jazyk, 3. ročník, seznámení s vzory životopisů, sepsání vlastního životopisu (výstup)

Po vytvoření přehledu stávajících aktivit je třeba vyhodnotit, zda jsou rozvíjeny všechny cíle, které byly pojmenovány v kroku č. 1. Pokud tomu tak není, následuje proces doplnění těchto aktivit, který může být realizován různými způsoby:

- ⊗ Pověření předmětové komise předmětu, do kterého by bylo vhodné aktivitu doplnit, vytvořením aktivity a jejím doplněním do učebních plánů.
- ⊗ Zjištění zájmu o problematiku rozvoje potřebných kompetencí žáků napříč pedagogickým sborem – zájemci mohou vymyslet aktivitu v konkrétních předmětech, projektový den atd. a poté zapojit další pedagogy.
- ⊗ Doplnění chybějících aktivit za pomoci externích organizací - v případě, že se v předchozích krocích nenajdou pedagogové, kteří by doplnili chybějící aktivity, je možné využít pro tyto účely externí organizace. Ta může buďto školu metodicky podpořit, tj. doporučit konkrétní typy aktivit a v případě potřeby v nich některé pedagogy proškolení nebo tato externí organizace aktivity s žáky přímo realizuje (úřad práce, pedagogicko-psychologická poradna, výukové programy pro žáky na středních či vysokých školách atd.).

4. Zavedení portfolií

Ve chvíli, kdy je na škole vytvořen a doplněn přehled aktivit, je logickým krokem zavedení portfolií jako cesta ke shromažďování výstupů jednotlivých aktivit.

Pokud se škola rozhodne pro zavedení portfolií, je potřeba stanovit:

- ⊗ **jakou bude mít portfolio podobu** (digitální, listinnou nebo obě)
- ⊗ **zda bude jeho vedení pro žáky povinné** (případně jakým způsobem)
- ⊗ jestli bude **zavedeno od 1. ročníku nebo napříč ročníky**
- ⊗ **kdo a jakým způsobem** se bude s žáky portfoliím věnovat
- ⊗ **stanovení kontrolních bodů:** kdy, kým a jak bude portfolio hodnoceno (kritéria hodnocení)

Práce s portfolií má většinou tři části:

- **zakládání výstupů aktivit** (shromažďování dokumentů, jejich výběr, třídění atd.)
- jejich **reflexe** a
- **praktické využití** portfolia.

První část práce s portfolií se tedy týká učitelů, kteří s žáky vytváří jeho obsah, druhou část (reflexi) mají většinou na starosti buď učitelé společenskovedních předmětů nebo třídní učitelé v rámci projektových dní nebo hodin třídního učitele, a třetí část už je většinou na samotných žácích. Pro lepší porozumění uvádíme příklad:

V průběhu prvního pololetí prvního ročníku se žáci gymnázia v ZSV seznámí s teorií učebních stylů a rozpoznají ten svůj. Pracovní list s touto tematikou si založí do portfolia. V rámci projektového dne na konci 1. pololetí si s třídním učitelem prochází portfolio a mluví o tom, zda a jak se jim znalost svého učebního stylu daří aplikovat při studiu, případně jakým způsobem to mohou využívat pro zvládnutí učiva v předmětu, ve kterém mají problémy. Na základě toho se jim poté v předmětu lépe daří.

Na většině škol v průběhu studia a odborných praxí žáci vytváří mnoho výstupů, které mohou být využity jako součást portfolia. K tvorbě portfolia tak často chybí jen několik krůčků – **systematický přístup, zakládání výsledků práce žáků a jejich průběžná reflexe – zamýšlení se nad nimi a vztahování výsledků učení žáků k jejich kariérovému rozvoji.**

5. Podpora pedagogů

Zavádění portfolií sebou často přináší změny, které může část pedagogů vnímat jako zbytečnou práci navíc. Další část pedagogů neví, jak aktivity vztahované ke kariérovému rozvoji žáků a portfoliím realizovat, nemají s tím zkušenosti ani neznají metody a techniky pro jejich realizaci. Z toho vyplývají dvě hlavní oblasti, v nichž může být potřeba pedagogy podpořit – **vysvětlení smysluplnosti a významu zaváděných změn a seznámení s konkrétními metodami realizace.**

Co se týče první oblasti, zde může být velmi důležité **zapojení pedagogů do předchozích kroků.** Pokud je alespoň část pedagogů zapojená do tvorby portfolií, budou pravděpodobně o užiteč-

nosti těchto aktivit přesvědčení a mohou být nositeli změn ve výuce. K vysvětlení smysluplnosti nebo významu aktivit kariérového rozvoje také může pomoci **seznámení pedagogického sboru s aktuálními trendy na trhu práce** a nároky na absolventy škol. Pokud na škole není nikdo, kdo by měl v této oblasti dostatek informací, může být užitečné přizvat externího odborníka, na toto téma pro pedagogy uspořádá seminář, přednášku či workshop.

Ve chvíli, kdy v pedagogickém sboru přetrvává rezervovanost vůči zaváděným změnám, může být užitečné uspořádat ve škole na toto téma supervizní setkání. Na nich (jednom nebo více) mají pedagogové možnost mluvit o svých pochybnostech nebo problémech při realizaci aktivit a hledat možnosti řešení těchto situací. Zároveň zde mohou zaznít i hlasy pedagogů, kterým změny smysl dávají nebo mají s jejich zaváděním dobré zkušenosti, což může ostatní pedagogy motivovat.

U druhé oblasti - vzdělávání v metodách a technikách práce s žáky – se velmi dobře osvědčilo **sdílení příkladů dobré praxe mezi učiteli** (v rámci jedné školy i mezi školami). Mnoho pedagogů při své práci s žáky využívá různé aktivity, které mohou být vnímány jako součást jejich kariérového rozvoje. Ve chvíli, kdy je sdílí s ostatními, mohou se od sebe navzájem učit a inspirovat se (a v důsledku toho jim často ubyde práce, protože místo vymýšlení vlastních aktivit využijí to, co se naučili od kolegů). Kromě toho mnoho pedagogů uvítá sdílení technik i zkušeností jako protiváhu osamělosti učitelské profese, která jim kromě vzájemné inspirace přinese i pocit vzájemného uznání a respektu k práci kolegů.

Další možností rozvoje pedagogů v oblasti technik práce s kariérovým rozvojem žáků či portfolií je proškolení pedagogů externí organizací či odborníkem.

6. Evaluace a zapracování případných změn

Ke tvorbě žákovského portfolia je dobré již od začátku přistupovat jako k živému procesu, který se bude postupně vyvíjet a doplňovat v závislosti na zkušenostech s jeho realizací. Evaluační proces se potom týká dvou hlavních oblastí – **hodnocení procesu zavádění a hodnocení výsledků**.

Co se týče hodnocení procesu zavádění, zejména v prvním roce realizace koncepce a zavádění portfolií by mělo být pedagogům průběžně umožněno sdílet své zkušenosti, zpětnou vazbu od žáků, těžkosti, ale i (překvapivě) úspěchy. Doporučujeme minimálně dvě taková setkání všech zapojených pedagogů za školní rok (v pololetí a ke konci roku). Kromě toho může být sbírána zpětná vazba a nápady od žáků i učitelů (případně rodičů) prostřednictvím dotazníkových šetření.

U získávání zpětné vazby se osvědčilo ptát se zejména na tři oblasti - úspěchy, problémy a nápady pro další realizaci. Po získání zpětné vazby je důležité vyjádřit se k ní – jakým způsobem budou/nebudou návrhy zpracovány a problémy řešeny, a z jakých důvodů.

Hodnocení výsledků zavádění portfolií je možné zejména v průběhu studia či prvního roku po studiu. Jedná se o **sledování rozvoje jednotlivých kompetencí**, případně **naplňování cílů tvorby portfolia** – například úspěšnost při sebe prezentaci či přijímacím řízení, kariérové rozhodování, rozvoj sociálních a osobnostních kompetencí atd. Prostředkem ke zhodnocení pokroku žáků v těchto oblastech může být v průběhu studia využito přímo portfolio jako soubor důkazů o jejich pokroku, ale také zpětná vazba učitelů, rodičů nebo zaměstnavatelů.

Tvorba portfolia je koncepční záležitost, více informací a inspirací k tvorbě koncepce ve škole najdete v naší metodice [Konceptce kariérového rozvoje žáků](#).

Přístupy k zavádění žákovských portfolií

Způsobů, jak zavést ve škole žákovská portfolia, je celá řada, a vychází především z potřeb, zaměření a specifik školy. Na základě zkušeností spolupráce s různými typy škol, které jsme tímto procesem provázeli můžeme popsat následující možnosti, odkud se můžete ve škole do žákovského portfolia pustit:

- **Od systémového kariérového poradenství k portfoliu** (škola má systém aktivit na podporu kariérového rozvoje žáků, jejichž reflektované výstupy si žáci zakládají do portfolia)
- **Od cílů portfolia k jeho struktuře a obsahu** (škola nemá koncepci KP a zavádí pouze žákovská portfolia - škola si stanoví své cíle žákovského portfolia a podle toho volí obsah resp. aktivity, jejichž reflektované výstupy zahrne do portfolia)
- **Od portfolia v rámci jednoho předmětu k postupnému koncepčnímu rozšiřování napříč školou** (portfolio s konkrétním cílem vede učitel ve své třídě/ve svém předmětu, svou zkušenost poté sdílí s kolegy ve škole a společně hledají možnosti, jak portfolio rozšířit do dalších tříd/předmětů)
- **Od portfolia pedagogů k žákovskému portfoliu** (své portfolio si nejprve vedou pedagogové školy, vybaveni touto vlastní (sebe)zkušeností následně lépe namotivují a povedou své žáky k zavedení a využívání jejich portfolia)

Inspirativní přístup k vytváření portfolií ve školách vytvořila také plzeňská [Infokariéra](#). Užitečnou pomůckou při zavádění portfolií do škol může být jejich myšlenková mapa "[Jak na zavádění portfolií ve škole](#)"

Na webináři organizace [Euroguidance \(Jak na kariérové portfolio ve škole\)](#) lze také načerpat inspiraci ze zavádění portfolií do škol nejen z JCMM, ale i ze spolupráce se středními školami a

firmami v rámci projektu IKAP II. JMK.

JAK na reflexi

*“We do not learn from **experience**... we learn from **reflecting on experience**.”*

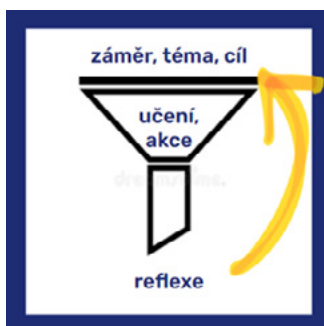
John Dewey

Proč je reflexe v portfoliu důležitá ?

Pokud chceme, aby bylo **portfolio neústrojem osobnostního rozvoje**, je zapotřebí, aby byla reflexe s portfoliem spojena jako jeho neoddělitelná součást. Portfolio bez reflexe je pouhým šanonem...

Tím, že žáky učíme reflexi a sebereflexi a provázíme je tímto procesem, učíme je pro život velmi důležité schopnosti **zastavit se a zamyslet se nad sebou, nad vlastním jednáním a vyvodit z toho závěry**. Díky osvojené schopnosti reflexe si pak žáci také dokáží lépe uvědomovat a pojmenovat svoje kompetence pro sebeřízení vlastní kariéry i svého života.

Reflexe v portfoliu je spojena jednak s **aktivitami, které žáci zažijí** (v rámci výuky), a jejichž reflexe se stane součástí portfolia (tzn. *vím, proč tento dokument vkládám do portfolia, co to o mě říká, jaké své kompetence jsem v aktivitě uplatnil/ osvědčil*), reflexe je však také **způsob, jak portfolio vyhodnocovat**.



Reflexe - kontext tématu

Reflexe umožňuje zastavení a pohled zpět, abychom **lépe porozuměli souvislostem mezi našimi předchozími zážitky nebo zkušenostmi v minulosti a využili nalezené uvědomění ke změnám do budoucna**.

... umožňuje člověku **vědomě se rozhodovat** o tom, jaký má ke zkušenosti **postoj**, jestli díky ní

získal všechny informace, které potřeboval, nebo zda by potřeboval ještě něco jiného

... odráží naše předchozí zážitky a pomáhá nám je **změnit**, abychom nemuseli opakovat stejné chyby nebo mohli ve stejných situacích **příště reagovat jinak**.

„Reflexe je ohlédnutí se zpět přes to, co se stalo, tak aby byla extrahována síť významů, která je základním kapitálem inteligentního jednání pro další zkušenosti.“ (John Dewey)

Dovednost reflexe umožňuje tzv. **portfoliové myšlení**. Tímto termínem označujeme proces, ve kterém si žák osvojuje schopnost **uvažování o sobě a o svých schopnostech, dokáže popsat, to co dělá a umí ovládat jazyk kompetencí a podat důkazy o svých schopnostech**.

Pro teoretické ukotvení v rámci tématu připomínáme dva základní modely reflexe:

Reflexe jako součást Kolbova cyklu učení

Kolbův cyklus popisuje zkušenost, analyzuje ji, zobecňuje a plánuje, co a jak dál.



Kolbův cyklus učení je jednou z nejrozšířenějších teorií učení a získávání znalostí. Uplatňuje se v rámci zážitkové pedagogiky. Vychází z toho, že 80 % lidského poznávání pochází z vlastních, tedy nepřenosných zážitků, a zásadním způsobem zvyšuje zapamatovatelnost nových poznatků. Cyklus schematicky popisuje čtyři fáze procesu učení tak, jak se odehrávají v běžném životě:

- Setkání s konkrétní zkušeností, zážitek
 - Pozorování, přemýšlení, reflexe zkušenosti
 - Vytvoření abstraktního pojmu, představy
 - Experimentování na základě získané zkušenosti, testování naučeného
- ⊙ Základní struktura procesu reflexe podle Gibbsova modelu
- **Popis situace** (Co se stalo?)
 - **Obrat k pocitům** (Jaké pocity a myšlenky jsem při konkrétní situaci prožíval?)
 - **Hodnocení** (Co dobrého nebo špatného si z této situace můžu vzít?)
 - **Analýza** (Jaký smysl tato situace může mít?)
 - **Závěr** (Co dalšího mohu udělat?)
 - **Akční plán** (Co udělám jinak, pokud se dostanu znovu do této situace?)

Praktické tipy k reflexi ve výuce

Reflektovat se žáky v pedagogické i poradenské praxi můžeme:

- ⊙ Kompetence – např. [PL Reflexe kompetencí](#)
- ⊙ Proces učení – např. [PL Reflexe učení](#)
- ⊙ Průběh a/nebo výsledek činnosti - např. [PL Reflexe hodiny/ aktivity/ projektu](#)
- ⊙ Průběh a/nebo výsledek skupinové práce - např. [PL 4F](#)
- ⊙ Exkurze – např. [PL Reflexe exkurze](#)
- ⊙ (Sebe)prezentaci - např. [PL Kriteria \(sebe\)prezentace](#)

Pro krátkou reflexi např. hodiny/ projektu apod. mohou jako struktura reflexe posloužit následující varianty:

- ⊙ **Instant**

“Co jsme zažili? Co si odnášíme? Jak toho využijeme?”

- ⊙ **4 otázky**

- *Co mě oslovilo?*
- *Co mě zarazilo?*
- *Co jsem si uvědomil/a?*
- *Co využiji (a jak)?*

➤ Pro vizuální typy



➤ Koncept reflexe 4F: Facts, Feelings, Findings, Future

[podle R. Greenwaye]

Reflexe provedená ve 4 úrovních umožňuje kriticky prozkoumat situaci a zároveň promyslet, jak využít získané zkušenosti (to, co jsme se naučili) v budoucnu.

O nějaké situaci sdělíme postupně **fakta** → **pocity** → **poučení** → **kroky v budoucnosti** (4P – průběh - pocity - poznatky - příležitosti)

- **Facts: Rekapitulace/ fakta.** *Objektivní popis toho, co se stalo. Co všechno se událo? Jaká byla motivace?*
- **Feelings: Pocity.** *Emocionální reakce na situaci. Pocity mohou vést k plnějšímu pochopení situace, čímž se učení stává založeno na zážitku. Jak jsem se cítil/a, jaké to pro mě bylo? Těžké/ lehké/ neutrální?*
- **Findings: Poučení/ uvědomění.** *Konkrétní poučení, které si ze situace můžete odnést. Co jsem si na tom mohl/a uvědomit? Zjistil/a jsem, naučil/a jsem se [o sobě/ o lidech/ o světě, atd.] něco nového?*
- **Future: Kroky v budoucnosti.** *Strukturujte své učení tak, abyste je mohli použít v budoucnu. Jak zkušenost a nové poznatky mohou použít v budoucnu, ve škole, při učení, v praxi i ve svém životě?*

Pracovní list: [PL 4F](#)

Pracovní listy:

[PL Reflexe učení](#)

[PL Reflexe hodiny/ aktivity/ projektu](#)

a další pracovní listy týkající se reflexe z Přílohy 1

Pro inspiraci:

Metodické materiály k tématu reflexe využitelné v praxi naleznete v Metodické příručce [Člověk a svět práce](#) (od str. 18)

[10 metod jak začít a ukončit hodinu](#)

JAK portfolia vyhodnocovat

Portfolio je místem reflektovaných důkazů o tom, co žák zvládl, vyzkoušel, uvědomil si apod. Po určité době je důležité obsah portfolia **vyhodnotit**, to znamená **zreflektovat a protřídít**, co si žák v portfoliu ponechá pro další období a co odloží do "archivu". Vyhodnocování portfolia by tedy mělo vyústit ve stanovení, co je v portfoliu nadbytečné, zda a jak portfolio lépe zacílit atd. Výsledek vyhodnocení by se měl promítnout do nového nastavení plánu práce s portfoliem, případně v úpravu jeho obsahu, postupů spojených s monitorováním a vyhodnocováním portfolia apod.

Prostor pro vyhodnocování portfolia je např. na třídnické hodině, v rámci konkrétního předmětu [OSV, ZSV aj.] nebo během projektového dne.

Vhodným termínem ve fungování školy je konec pololetí resp. konec školního roku. Vyhodnocování portfolia je vhodné propojit s plánováním dalších cílů [viz Akční plán]. Pak získává portfolio i formativní charakter.

Možná struktura pro vyhodnocování portfolia ve 4 krocích

1. **Rekapitulace**
2. **Reflexe - obecně, celoroční zhodnocení**
3. **Reflexe - jednotlivá témata, protřídění**
4. **Ocenění, akční plán**

1. Rekapitulace

Cíl aktivity: Pojmenovat a zmapovat, co proběhlo a vztáhnout k tomu osobní prožitek a zkušenost. Podpora sebereflexe, introspekce, sebevyjádření.

Popis aktivity:

- **Rekapitulace:** Vyučující shromáždí všechny podklady pro portfolio za daný školní rok (pracovní listy, podklady atd.) a podpoří zmapování a rekapitulaci všech aktivit, které proběhly ve škole. Ideálně zmapujeme všechna základní kritéria portfolio (viz výše). Společně si připomeneme a pojmenujeme vše, co jsme ve škole absolvovali.
- **Varianta: Reflexe v kruhu.** Každý sdílí nějakou svou zkušenost z aktivit z práce na portfolio. Ten, kdo s tvrzením souhlasí, vyjádří souhlas tak, že udělá krok dovnitř kruhu. Kdo nesouhlasí, zůstává na místě.
- **“Co se s tím pro mě pojí?”:** Následně vyučující rozmístí podnětové karty (obrázky, emoce, smajlíky...) a vybídně žáky, aby si **každý vybral takovou kartu, která pro něj symbolizuje jednu z aktivit a současně i náladu či pocit, které má s danou zkušeností spojené.**
- **Vyučující reflexi shrne - popisně bez hodnocení.**

2. Reflexe obecně: Celoroční zhodnocení “Kolo rovnováhy”

Cíl aktivity: Propojení s mimoškolním prostředím a nepovinnými částmi portfolio. Příležitost zamyslet se, co v pF není, ale mělo by tam být; konkrétní zkušenosti, nepovinné části a rozšíření mezipředmětově i mimoškolně, vzájemné sdílení zkušeností a inspirace.

Uvažování o sobě a svých kompetencích komplexně: Kompetence nejsou něco, co se žák učí ve škole, ale patří do všech oblastí života a prokazují se ve všech činnostech a aktivitách.

Popis aktivity:

- **Pojmenujte, co do které oblasti patří (mimoškolní a osobní oblast):** Vyučující na tabuli nakreslí/ promítne “Kolo rovnováhy” a v souladu se stanovenými cíli společně s žáky pojmenuje jednotlivé výseče (např. sebepoznání, učení, pracovní zkušenosti, sebeprezentace, praxe apod.)
- **Práce ve skupinkách:** Ve skupině (po cca 3-4) žáci sepiší na post-it lístečky (1 lístek = 1 aktivita) konkrétní aktivity, které za rok vyzkoušeli a zažili (včetně aktivit z výše uvedené školní rekapitulace) s důrazem na mimoškolní, soukromé a zájmové aktivity a přiřadí je na tabuli k jednotlivým oblastem kola rovnováhy. Současně diskutují, která

- aktivita pro ně byla jak zásadní a co má v jejich v portfoliu zůstat a proč.
- ② **Individuální reflexe** “Jak se mi v jednotlivých tématech dařilo?”: Žáci individuálně pracují každý se svým pracovním listem s kolem rovnováhy. Každý žák si nejprve do kola rovnováhy doplní ještě jednu další oblast, která je pro něj osobně důležitá (krom těch, které jsou společné). Následně s pomocí vyučující/ho nebo individuálně prochází jednotlivé oblasti a mapují, jak se jim v jednotlivých tématech dařilo v tomto školním roce.

Pracovní listy:

[PL Reflexe portfolia: Kolo rovnováhy](#)

3. Reflexe se zaměřením na jednotlivá témata/ předměty

Cíl aktivity: Reflexe, zvědomění a pojmenování naučeného v konkrétních předmětech a jednotlivých oblastech sledovaných v portfoliu. Po detailním prozkoumání následuje fáze protřídění.

② **“Co jsme se naučili”**

Vyučující ve svém předmětu pojmenuje cca 10 výstupů/ kritérií za školní rok. Kritéria vycházejí z výstupů formulovaných v ŠVP. Žák si vybere 1-3 předměty, na které se chce zaměřit a vyplní si pro sebe do portfolia.

Pracovní list:

[PL Reflexe učení ROKU pro PF](#)

② **“4 rohy”**

Při společné reflexi výstupů předmětu lze rovněž použít techniku s otázkami na podkladě SWOT analýzy. Žáci se rozdělí do skupin v jednotlivých rozích místnosti. Diskutují s ostatními na téma dané otázky a sdílí své zkušenosti s tématem. Po určité době vyučující vyzve k výměně stanoviseť. Každý žák projde postupně všechna stanoviska a zapojí se do diskuse. Následuje společná diskuze o tom, co si žáci uvědomili, co zjistili.

Otázky pro rohy:

- Co se mi v hodinách daří?
- Kde vidím své rezervy?
- Co mi pomáhá zvládat nároky tohoto předmětu?
- V čem se chci posunout nebo zdokonalit?

② **“TOP kompetence” + třídění**

Aktivita je zaměřena na protřídění sesbíraných informací za časový úsek (pololetí/ školní rok) a

shromáždění toho, co je stále aktuální a důležité.

Žák si projde své portfolio a ze všech dokumentů a důkazů (pracovních listů, fotek, diplomů atd.) sesbírá a zapíše si všechny kompetence, které uplatnil a díky reflexi činností pojmenoval. Kompetence zaznamená do tabulky a ke každé kompetenci shromáždí, co nejvíce důkazů, tedy kde všude a při jakých činnostech tuto kompetenci uplatnil. Do TOP kompetencí patří ty, které se ve tvém portfolio opakují a je pro ně více důkazů.

Pracovní list:

[PL TOP kompetence](#)

Pro inspiraci:

Video jak pracovat se svými silnými stránkami a rozvíjet je pomocí techniky Core Qualities and the Core Quadrant od Daniela Ofmana

- English Core Quadrant® animation
- Core Qualities and the Core Quadrant® by Daniel Ofman

4. Ocenění, akční plán

Cíl aktivity: Vzájemné ocenění a poděkování

- **Klubičko** - Žáci sedí v kruhu a vzájemně si přehazují klubičko např. vlny. S přesunem klubička poděkují nebo ocení svého spolužáka, který klubičko dostává. Ten přebírá štafetu a posílá poděkování/ ocenění někomu dalšímu. Vznikne tak viditelná síť pozitivních vztahů a propojení.
- **Místo po mé pravici je volné pro...** Všichni sedí v kruhu. Jedno místo zůstává volné. Hráč sedící nalevo od prázdného místa začíná: „Místo po mé pravici je volné a chci sem pozvat....., protože mu/ jí chci poděkovat/ chci ocenit, že.....“ Tak se uvolní další místo a pokračuje žák vlevo od nového prázdného místa.
- **Vzkazy pro školu** - Žáci sepiší na velký papír, komu ze školy chtějí za něco poděkovat nebo mu něco pozitivního vzkázat.

Akční plán - Zkuste formulovat svůj akční plán pro příští období/ školní rok na základě následujících koučovacích otázek. Vyberte si 3 - 5 otázek a odpovězte si na ně:

- Co se chci naučit?
- O čem se chcete dozvědět víc?
- Na co se těším? Co bych si přál/a zažít?
- Co by letos nemělo chybět?
- Sny, které si chci splnit?
- Co mně v minulém roce zaujalo a zapamatoval/a jsem si?

- *Na co byste naopak nejraději zapomněli? A proč?*
- *Čemu se chci vyhnout? Čeho by mělo být méně?*

Pracovní listy:

[PL Cíl -reflexe](#)

Pro inspiraci:

Materiály ke komplexní reflexi nabízí www.posvitsi.cz

YearCompass pomáhá najít důležité chvíle minulého roku, najít vizi a nastavit cíle pro rok nový [platí nejen pro kalendářní ale i pro školní rok :.] (<https://yearcompass.com/>)

[MŮJ PROFESNÍ ROK](#) - pracovní sešit k reflexi Lucie Václavkové

JAK využít portfolia při individuální konzultaci

Portfolio je autentickým a časosběrným zdrojem zásadních a subjektivně ceněných informací o jeho vlastníkově tj. o sobě samém. Lze ho využít pro **sebe prezentaci**, což v pojetí individuální konzultace znamená **představení se - kdo jsem, kde jsem a kam mířím**.

Bavit se o zásadních dokumentech, materiálech a důkazech obsažených v portfoliu je **dobrý odrazový můstek pro individuální konzultaci: Bourá bariéry k otevřené komunikaci mezi klientem (žákem) a poradcem**. Mluvit o podkladech v portfoliu je snazší než napřímo o sobě. Z toho důvodu může portfolio také dobře sloužit jako podpora při individuálních konzultacích v rámci triád/ tripartit (konzultace vyučující - žák - rodič).

Často se v pedagogické praxi stává, že kariérový poradce nezná žáka osobně. Portfolio (část, kterou žák dává k nahlédnutí) se tak stává vizualizovaným profilem daného žáka, jeho cesty (studijním) životem. Poradci či pedagogovi umožňuje portfolio nahlédnout "do života" klienta, rychle a názorně zjistit určité penzum informací o něm v krátkém čase tj. maximálně efektivně využít čas pro konzultaci samotnou. Portfolio je také využitelné pro **vyhodnocování a plánování budoucí studijní či profesní dráhy, pro práci s cíli**. Je nástrojem sebepodpory žáka při konzultacích pro řešení **hrozícího studijního neúspěchu či jeho předčasného odchodu** ze studia - zde pak hledáme společně se žákem jeho silné stránky, dovednosti, zkušenosti atp., na kterých by se dalo stavět při změně oboru v rámci školy příp. při změně školy.

Častými **tématy individuální konzultace** v rámci kariérového poradenství jsou¹:

- ⊙ **Sebezpoznaní** (Identita, jasnost a stabilita sebeobrazu): Obtíže v pojmenování vlastních předností a slabin. Nejistota v oblasti svých osobních vlastností a schopností. Podpurné v rámci této oblasti může být promluvit si s blízkou osobou, která mě dobře

¹ Praha 2003.

Zdroj: DVP – dotazník volby povolání a plánování profesní kariéry (podle Self-Directed Search Johna Hollanda), Testcentrum,

zná, získat zpětné vazby na své schopnosti a vlastnosti od svých blízkých, a sami sebe pozorovat v různých situacích.

- **Rozhodování** (celkové problémy s rozhodováním): Je těžké se rozhodnout i v méně důležitých situacích, váhavost ohledně rozhodnutím, časté odpovědi “nevím”. Rozhodování vyžaduje odvahu, jistý optimismus (“nějak to dopadne”) a ochotu ke kompromisům (vše má + i -), přičemž tento postoj se lze naučit.
- **Informovanost** (potřeba informací): Informace o světě práce, povoláních, vzdělávacích možnostech. Důležité je získávání osobních zkušeností v konkrétních činnostech (brigády, praxe) a skrze kontakty, rozhovory s lidmi z praxe.
- **Překážky** (specifická omezení): Omezení v různých oblastech (finanční, fyzický, psychologický handicap...atd.) Řešením je hledání všech možných cest, schůdné kompromisy, vyplatí se nevzdávat se.

Příklad otázek pro individuální konzultaci vycházející z portfolia

- *Jaké jsou tvé silné stránky, kompetence, talenty a zájmy? A kde jsou pro to důkazy ve tvém portfoliu?*
- *Na kterých svých kvalitách chceš ve své budoucnosti stavět? Proč právě na těchto?*
- *Uvažuješ-li o tomto oboru/ škole/ práci, kde jsou ve tvém portfoliu důkazy, že ti obor/ škola/ práce budou vyhovovat?*
- *V čem se chceš nebo potřebuješ posunout či rozvinout? Z čeho vyplývá tato motivace či potřeba? Můžeš to ukázat na něčem ve svém portfoliu?*

Pro využití portfolia při individuální konzultaci je možné se inspirovat např. následujícími strukturami pro vedení poradenského rozhovoru, např.: model GROW/ model SMART/ Akční plán. model [VITALS](#) [viz kapitola sebepoznání] apod.

Pracovní listy:

[PL K rozhovoru](#)

JAK MŮŽE PORTFOLIO VYPADAT ANEB (DOPORUČENÉ) FORMY PF

Obecně lze vést žákovské portfolio ve dvou základních formách²:

Listinná forma (fyzická složka)

- Materiály o žákovi se ukládají na volných listech, lze sem ukládat fotografie, výkresy, náčrtky a jiné podklady týkající se průběhu jeho vzdělávací cesty a ilustrující dosažené výsledky.
- Výhody: Přehlednost a "hmatatelnost", vyučující může mít u sebe a vždy "po ruce", materiály se snadno ukládají a nemusí se převádět do elektronické podoby, snadnější sdílení ve skupině apod.
- Nevýhody: Nároky na skladování, objem uložených dokumentů se stále zvětšuje, náročnější zajištění bezpečí soukromých informací žáků atd.

Digitální forma: Elektronické portfolio, e-portfolio [elektronické prostředí]:

- Elektronický formát pro ukládání souborů – digitalizované dokumenty; lze sem ukládat texty, tabulky, prezentace, skeny dokumentů, fotky atd.
- Výhody: Nezábráně místo, je snadno dostupné z různých elektronických zařízení, téměř neomezená kapacita, možnost zařazovat online dokumenty a odkazy na internet (např. videa, podcasty, vlastní návrhy webových stránek atd.), snadná manipulace se soubory (stahování, aktualizace, úpravy, kopírování, sdílení) apod.
- Nevýhody: Závislost na zdroji (elektronika, připojení k internetu atd.), riziko zneužití portfolia („hackování“, krádež know-how...), možnost falzifikace dokumentů atd.

Portfolio v elektronické verzi má např. podobu:

- ⊙ Složky sdílených dokumentů (o tom, které konkrétní části žák nasdílí resp. zveřejní, je na něm příp. pravidlech v dané škole)
- ⊙ Profilu LinkedIn nebo Europass (seznámení s tímto prostředím je vhodné zařadit už na základní škole)
- ⊙ URL odkazů na jiná média v životopisu (videa, fotky aj.), která jsou dokladem o tom, co žák dosud zvládl ve škole i mimo školu
- ⊙ Prostředí virtuálních učeben (Google učebna, Microsoft Teams), kam si žáci ukládají výstupy ze školních aktivit, které podporují kariérový rozvoj žáků (aktivity z třídnických hodin, hodin občanské či rodinné výchovy, hodin volby povolání či světa práce, na střední škole ZSV apod.)

² Podle: PROJEKT MODERNIZACE ODBORNÉHO VZDĚLÁVÁNÍ. Portfolio dovedností žáka jako nástroj lepšího vstupu absolventů na trh práce [online]. Praha: Národní pedagogický institut České republiky, 2020. iMetodika. Dostupné z: <http://imetodika.cz/portfolio-zaka.html>

- Další webových aplikací a sociálních sítí; im-prove (zaznamenávání dobrovolnické zkušenosti); Instagram, Pinterest, TikTok aj.
- Vlastních webových stránek či blogu

Příklady dobré praxe

Jak taky může portfolio vypadat: Pro inspiraci rádi sdělíme některé z příkladů dobré praxe na školách:

[SZŠ a OA Blansko](#)

[ZŠ Brodek u Prostějova](#)

[SŠP Kyjov - studentské video](#) o portfoliích

Další formáty portfolia: Start ID

[Start ID - www.startid.cz](http://www.startid.cz)

Co je Start ID?

V JCMM jsme na základě svých zkušeností se zaváděním portfolií do škol v Jihomoravském kraji připravili aplikaci Start ID, která umožňuje žákům vést si své portfolio digitální formou a především rovnou umožňuje využít portfolio v praxi díky propojení platformy s firemním prostředím.

Start ID pomáhá studentům směřovat jejich profesní život podle toho, co je zajímá a v čem mohou uspět. V aplikaci si žáci vytváří portfolio a firmy jim podle něj mohou nabídnout ideální brigádu, praxi, stáž či exkurzi.

Proč Start ID?

- aplikace vyvinutá přímo pro studenty
- jednoduše pomůže najít brigádu, praxi nebo stáž
- usnadní začátky profesního života
- nasměruje uživatele tak, abys našel uplatnění, které ho naplňuje a přináší dobré ohodnocení

Jedná se o webovou aplikaci, kde si uživatel vytváří své portfolio (Můj profil) v těchto hlavních oblastech: Moje údaje, Moje preference, Moje dovednosti, Moje studium, Moje praxe, Moje projekty, Moje zájmy a Moje budoucnost.

Do Start iD uživatel postupně vkládá a reflektuje důkazy o tom, čeho už ve svém životě dosáhl. Tyto reflektované důkazy ho podporují v plánování a realizování svých snů a cílů. Prezentuje se jimi u firem, které přes své firemní profily nabízí praxe, stáže či exkurze.

Start iD zároveň vytváří bezpečné prostředí, kde vlastník sám rozhoduje o tom, komu a co ze svého portfolia/profilu nasdílí a čím se tedy bude prezentovat směrem k firmám.

Start iD tak propojuje svět studentů s reálným trhem práce a dává příležitost oběma cílovým skupinám najít "tu pravou nebo toho pravého" (firmu, práci, brigádníka, stážistu, zaměstnance).

Součástí webové aplikace je také Kariérová poradna a Magazín se zajímavými články a tipy např. jak napsat CV, co je networking, co očekávat od pohovoru atp.

Návrh kritérií pro formativní hodnocení portfolia

Pokud je jedním z cílů práce s portfolii jejich prezentace a hodnocení u závěrečných nebo maturitních zkoušek, je zapotřebí pro hodnocení žáka prostřednictvím portfolia **stanovit kritéria**, která budou během hodnocení portfolia použita.

Nabízíme zde přehled možných kritérií, jak k hodnocení portfolia přistupovat. Tak, aby bylo hodnocení srozumitelné a transparentní pro obě strany (učitele i žáky).

- 1) Žák dodržuje stanovený formát portfolia (fyzické, elektronické, v rámci webové aplikace)
- 2) **Portfolio obsahuje části (strukturu), na kterých se se žáky domluvíme.** Struktura portfolia přitom koresponduje s profilem absolventa, odpovídá RVP resp. ŠVP. Škola může stanovit povinné minimum v obsahové části.
- 3) Žák si průběžně vede své portfolio, zakládá vhodné podklady a důkazy o sobě a svých úspěších. Škola může stanovit povinné minimum příspěvků za školní rok.
- 4) Portfolio je **aktuální** (aktualizované) a **autentické** (obsahuje pravdivé dokumenty).
- 5) **Portfolio obsahuje i části reflexe, sebereflexe,** vyhodnocování ve formě poznámek, pracovních listů či jiných důkazů.
- 6) Žák má o svém **portfoliu přehled** a dokáže na základě shromážděných podkladů prezentovat své zkušenosti, znalosti, dovednosti a kompetence.
- 7) Je vypracován a dodržován **"etický kodex" pro práci s portfoliem** (co je veřejná část portfolia a co je část soukromá, kdo má k žakovským portfoliím přístup, jak se s portfoliem ve škole standardně pracuje).

Závěrečná rekapitulace JAK na portfolio

- ⊗ Ujasnit si v rámci školy **proč** chceme portfolio, **s jakým cílem** ho zavádíme a vedeme, **jak budeme motivovat žáky**
- ⊗ Sjednotit **základní obsahovou strukturu**: Co do portfolio žáka/absolventa naší školy patří?
- ⊗ Zmapovat napříč školou, **jaké aktivity se žáky už děláme** a do portfolio patří a které aktivity ještě doplníme, aby bylo portfolio resp. profil žáka školy komplexní. Toto řešíme po předmětech, po ročnících případně jinak.
- ⊗ Stanovit, zveřejnit a sdílet **pravidla pro práci s portfoliem**.
- ⊗ Zavést portfolio se žáky v dohodnuté formě (fyzicky, elektronicky, webová aplikace), pomoc žákům při jeho sestavování ze strany vyučujících.
- ⊗ Vést žáky při práci s portfoliem k reflexi a seberefexi, **Realizovat pravidelné vyhodnocování portfolio: Co v portfolio zůstává, co případně už není aktuální a je možné vyřadit. Co naopak v portfolio chybí, pokud sledujeme nějaký cíl.**
- ⊗ Využívat portfolio za předem daných podmínek pro **individuální konzultace** (v rámci triád, konzultací s rodiči, při kariérové konzultaci atp.).

Nyní byste mohli mít všechny potřebné informace, jak na to, když ve vaší škole chcete zavést žákovská portfolia. Vraťte se tedy na úvod k první přehledové infografice o odpovězte si své PROČ? CO? a JAK?

A pokud byste si stále nevěděli rady s jednotlivými kroky při procesu nastavování portfolií, můžete přizvat nás nebo jiného facilitátora k usnadnění tohoto procesu.

Držíme Vám palce!

za JCMM z.s.p.o.

Veronika Kirchnerová

Petra Šnepfenbergová

