

KARIÉROVÉ AKTIVITY · 2. STUPEŇ

Kdo jsem a kam jdu

5 pracovních listů pro 7.--9. ročník · Kariérové poradenství a sebepoznání

Mgr. Patrik Vaněk canvaveskole.com · 2025

O TOMTO DOKUMENTU

Pět aktivit propojujících e-portfolio s kariérovým poradenstvím. Vychází z metodiky JCMM (Žákovská portfolia: PROČ-CO-JAK?) a KCV Plzeň. Žáci mapují své hodnoty, zájmy, kompetence a plánují další kroky. Výstupy se zakládají do sekce Moje sebepoznání v portfoliu.

1 Vision board

7.-8. ROČNÍK

Vision board je koláž obrázků, slov a symbolů, která znázorňuje tvé sny a cíle. Pomáhá ujasnit, co chceš v životě zažít, dosáhnout a kým chceš být. Než ho začneš tvořit, odpověz si na tyto otázky:

→ **Kdybys neměl/a žádné limity a peníze nebyly problém, jak by vypadal tvůj ideální den za 10 let?**

→ **Jakou práci bys dělal/a rádi i zadarmo?**

→ **Co bys chtěl/a, aby o tobě říkali lidé, kteří tě dobře znají?**

MŮJ VISION BOARD

Nakresli, naplánuj nebo napiš: co chceš v 5 oblastech svého života?

Práce & kariéra	Vztahy & rodina	Učení & rozvoj	Volný čas	Já & zdraví
-----------------	-----------------	----------------	-----------	-------------

2 VITALS — 6 klíčů sebepoznání

7.-9. ROČNÍK

Model VITALS (z angl. životní funkce) mapuje 6 oblastí, ve kterých se chceš lépe poznat. Upřímné odpovědi ti pomohou vybrat školu, kariéru a životní styl, který ti bude sedět.

**Hodnoty** (Values)

Co je pro mě v životě nejdůležitější? Bez čeho se necítím dobře?

**Zájmy** (Interests)

Čemu věnuji pozornost? Co bych dělal/a, i kdyby to bylo zadarmo?

**Temperament** (Temperament)

Dobývám energii s lidmi nebo o samotě? Plánuji nebo improvizuji?

**Biorytmy** (Activity Timing)

Jsem skřivan nebo sova? Kdy mi práce jde nejlépe?

**Životní poslání** (Life Mission)

Jaké události ve mém životě byly nejvýznamnější? Proč?

**Silné stránky** (Strengths)

Co se mi daří? Pro co mám nadání? Co mi jde snadno?

3 Pyramida hodnot

7.-8. ROČNÍK

Hodnoty jsou to, co v životě potřebuješ, bez čeho se necítíš dobře. Pomáhají ti při rozhodování se. Znat své hodnoty je základ sebepoznání.

Krok 1: Zakroužkuj 5 hodnot, které jsou pro tebe nejdůležitější:



Krok 2: Seřad' svých 5 hodnot od nejdůležitější (1) po méně důležitou (5):

Krok 3: Zamysli se

→ **Kdy se tvoje nejdůležitější hodnota projevuje v každodenním životě?**

→ **Jakou školu nebo práci bys vybral/a, aby odpovídala tvým hodnotám?**

4 Mapování kompetencí

8.-9. ROČNÍK

Kompetence jsou to, co umíš a jak to umíš. Každá aktivita, zájmová činnost nebo zkušenost ti dává kompetence. Naučíme se je pojmenovat a doložit.

Rovnice portfoliového myšlení:

ČINNOST**KOMPETENCE****DŮKAZ**

Vyplň 3 příklady ze svého života:

1**ČINNOST (CO DĚLÁM):****KOMPETENCE (CO TO O MNĚ ŘÍKÁ):****DŮKAZ (KDE TO VIDÍM V REÁLNÉM ŽIVOTĚ):****2****ČINNOST (CO DĚLÁM):****KOMPETENCE (CO TO O MNĚ ŘÍKÁ):****DŮKAZ (KDE TO VIDÍM V REÁLNÉM ŽIVOTĚ):**

3

ČINNOST (CO DĚLÁM):

KOMPETENCE (CO TO O MNĚ ŘÍKÁ):

DŮKAZ (KDE TO VIDÍM V REÁLNÉM ŽIVOTĚ):

5 Akční plán

8.-9. ROČNÍK

Od snů k reálným krokům. Akční plán ti pomůže přeměnit vizi v konkrétní akce, které máš ve svých rukou. Technika SMART: cíl musí být Specifický, Měřitelný, Dosažitelný, Relevantní, Časově ohraničený.

→ Jaký je tvůj kariérní nebo studijní cíl na příštích 2-5 let?

SMART: Přepiš svůj cíl konkrétněji

S — Specifický (co přesně):

M — Měřitelný (jak poznám, že jsem ho dosáhl/a):

A — Dosažitelný (mám na to?):

R — Relevantní (proč je to pro mě důležité):

T — Termín (do kdy):

3 kroky, které udělám jako první:

1

2

3

→ Kdo nebo co mi může pomoci?

→ Co mě může brzdít a jak to překonám?

ZDROJE A INSPIRACE

JCMM · Metodika VITALS — vzdelavaniivsem.cz (model 6 klíčů sebepoznání)

KCV Plzeň · Desatero portfolio — kcv.cz/kp/portfolio (portfoliové myšlení, hodnoty)

Career Management Skills (CMS) — kompetence pro řízení vlastní kariéry

Technika SMART a GROW — stanovení cílů v kariérovém poradenství