

# Pracovní listy

## KVARTA

Autor: Mgr. Martina Malečková

Použitá literatura:

HANSEN ČECHOVÁ, Barbara. Nápady pro rozvoj a hodnocení klíčových kompetencí žáků. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 117 s. ISBN 978-807-3673-888.

MEZERA, Antonín. Pro jaké povolání se hodím?: jak si vybrat střední a vyšší odbornou školu a snad i budoucí povolání. 2., aktualiz. vyd. Brno: Computer Press, 2008, viii, 296 s. ISBN 978-80-251-2395-9.

## Moje záliby = moje povolání?

Zájmy, koníčky, hobby – co rozumíš pod těmito slovy?

---

---

---

Proč se lidé věnují svým koníčkům?

---

---

---

Pokud si uvědomíš své zájmy, můžeš si tak udělat i lepší představu o svém budoucím povolání. Teď dostaneš prostor k tomu, abys hlouběji přemýšlel/a o svých vlastnostech, dovednostech a znalostech, které potřebuješ k tomu, aby ses mohl/a věnovat svým koníčkům. Postupně možná objevíš i další souvislosti a to souvislosti se svým budoucím povoláním.

Moje koníčky:

---

---

---

Jaké činnosti provádím při jejich výkonu:

---

---

---

Ve kterém prostředí je obvykle vykonávám:

---

---

---

Které dovednosti k nim potřebuji:

---

---

---

Které znalosti jsou potřeba:

---

---

---

Vlastnosti, které jsou nutné k jejich vykonávání:

---

---

---

Při svých aktivitách se setkáváš s lidmi, potřebuješ tedy umět:

---

---

---

V kterých povoláních je možno uplatnit mé záliby?

---

---

---

Pokud se ti nepodařilo udělat si přehled povolání, která by korespondovala s tvými zájmy, pokud se ti zdá, že máš malou nabídku vhodných povolání, může ti pomoci dotazník na následujících webových stránkách. Můžeš si udělat dotazník zájmů či dovedností (nad tím ses zamýšlel/a výše), můžeš vyhledávat povolání podle pracovní činnosti nebo pracoviště. Mohl by to být odrazový můstek pro tvé další plánování budoucnosti.

<http://www.occupationsguide.cz/cz/main/default.aspx>

**Průvodce světem povolání**

START Hlavní menu Mapa Vaši favorité O PSP HELP

**Dotazníky**  
Dotazník zájmů  
Dotazník dovedností

**Výběr podle**  
vyučovacích předmětů  
oblečení při práci  
charakteru pracovní činnosti  
předmětu práce  
pracoviště  
abecedního řazení

**Dotazníky**  
Máte nějaký zdravotní problém?

**Průvodce světem povolání (PSP)**

- Poskytuje informace o více než 600 povoláních formou textu, fotografií a zvukových dialogů
- Nabízí řadu způsobů jak si vybrat nejvhodnější povolání podle zájmů, dovedností a řady dalších kritérií
- Umožňuje získat informace a užitečné návody o tom, jak úspěšně vystoupit (i opětovně) na trh práce

**Co v programu PSP nenajdete**

- Konkrétní školy a univerzity připravující na specifická povolání

**Kdo jste? Jsem ...**  
Žák základní školy nebo gymnázia  
Student nebo učeň odborné školy nebo učiliště  
Absolvent střední nebo vysoké školy  
Záměrný o zaměstnání  
Člověk, který chce změnit svou profesi  
Nezaměstnaný  
Zdravotně postižený

**Zajímám se o celý program**  
Chci procházet celým programem krok za krokem

Copyright (c) autoři 1997, 2001, 2004, 2007

Vyplněný list založ do svého portfolia.

## Sebeřízení

Začni tím, že si odpovíš písemně na následující otázky:

1. Myslíš si, že jsi sebevědomý/-á?
2. Co je pro tebe sebevědomí?
3. Dělá ti problém prosadit svůj názor ve skupině?
4. Myslíš si, že se snadno přizpůsobuješ?
5. Jsi vytrvalý/-á?
6. Jak vnímáš kritiku na svoji osobu?
7. Co tě motivuje (ke studiu, k práci)?
8. Co stresuje?
9. Co tě nejčastěji rozčiluje a jak reaguješ?
10. Jak odpočíváš?

Co je to sebeřízení? Tvoje definice:

---

---

Definice – sebeřízení:

---

---

---

Mezi techniky pro sebeřízení patří:

- Zdravé sebevědomí
- Schopnost přijímat kritiku
- Adaptabilita
- Disciplína, sebeovládání a vytrvalost
- Asertivita a její pravidla
- Relaxace
- Schopnost prosadit se
- Motivace

## Zdravé sebevědomí

Napiš 5 věcí, ve kterých si myslíš, že jsi opravdu dobrý/á, co ti opravdu jde a v čem jsi možná i lepší než ostatní...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

A teď si napiš 3 věci, které si myslíš, že jsou tvou slabou stránkou, které ti nejdou, ve kterých si myslíš, že by ses mohl/-a ještě dost zlepšit.

- 1.
- 2.
- 3.

## Disciplína a sebevládní

### Odpověz:

1. Co tě dokáže nejvíc naštvat?
2. Co tě často rozesměje?
3. Kdy ti naposledy bylo opravdu smutno?
4. Při čem býváš nervózní?

## Adaptabilita

Představ si, že se dostaneš do zcela nové třídy. Napiš 6 věcí, které ti to může přinést, v dobrém slova smyslu:

- |    |    |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | 6. |

Představ si, že dostaneš nového trenéra ve sportu, který děláš. Nebo nového učitele na předmět, který máš opravdu rád. Napiš si 3 pozitivní věci, které ti tato změna přinese:

- 1.
- 2.
- 3.

**Kritika a zpětná vazba** je dar, kterého bychom si měli vážit. Zeptej se svého souseda v lavici na 3 věci, které mu na tobě vadí, a zapiš si je:

- 1.
- 2.
- 3.

Zeptej se doma jednoho ze svých rodičů nebo sourozenců, co přesně (musí to být něco jasného, popsitelného, konkrétního!) jim na tobě vadí. Stačí 1 věc a také si ji zapiš:



**Domácí úkol: Až budeš mít tyto věci od lidí sesbírané, podívej se na to a zkus ke každé vymyslet jednu aktivitu, jednu věc, kterou můžeš udělat proto, aby se situace zlepšila.**

## Motivace

Napiš 3 věci, které tě motivují k tomu, aby ses dobře učil/a:

- 1.
- 2.
- 3.

Po splnění všech úkolů (i domácího) založ do portfolia.

## *Jak zvládnout školní docházku*

Určitě jsi přemýšlel/a, co ti dělalo v učení potíže. Naopak jsi určitě našel/a něco, co pro tebe bylo lehké. Dokážeš poradit, na co se při přípravě do školy nejvíce zaměřit?

Na konci nižšího gymnázia bude určitě zajímavé trochu bilancovat a možná i vytvořit manuál pro mladší spolužáky.

Zkus vytvořit manuál ke zvládnutí školní docházky, při jeho tvorbě se zaměř na následující hlediska:

- ve kterých oblastech jsi sám/a dělal/a chyby, jimž by se dnes bylo snadné vyhnout,
- co považuješ ve škole za nejdůležitější – předměty, znalosti, dovednosti,
- zaznamenej úspěchy ve škole, jichž si nejvíce ceníš, a jaká cesta vedla k jejich dosažení.

Až dostaneš pokyn od vyučujícího, založ list do svého portfolia.

# Pracovní list č. 4 – KVARTA

## Jak se vyznat ve světě práce?

Máš představy o tom, co vše musíš pro vykonávání povolání umět, co musíš znát? Víš, jak se máš ve světě práce chovat? Zkus se nad těmito otázkami zamyslet a své postřehy si poznamenej:

---

---

---

---

---

Nyní zkus své znalosti otestovat v následující tabulce – **mé znalosti situace na pracovním trhu**. Přečti si pozorně jednotlivé výroky a zaznamenej svou odpověď tak, že zvolené políčko zakřížkuješ.

Pořadí otázky	Výrok	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
1.	Práci si máme umět najít bez cizí pomoci.				
2.	Na úřadu práce mají pro každého nabídku odpovídající jeho vzdělání.				
3.	Šance na získání pracovního místa je tím vyšší, čím více životopisů rozešleme.				
4.	Manažer stráví čtením životopisu jednoho kandidáta jen pár minut.				
5.	Během svého života lidé mění povolání maximálně dvakrát. Pokud je to vícekrát, signalizuje to problém.				
6.	Pokud vystuduji dobrou školu, nebudu se muset již dále vzdělávat.				
7.	Zaměstnavatelé hledají lidi, kteří jsou tvůrčí a samostatní.				
8.	Anglický jazyk a schopnost ovládat počítač je na současném trhu práce samozřejmost.				
9.	Nejvíce vydělávají lidé s vysokoškolským vzděláním.				
10.	Zaměstnanci státu jsou lépe placeni než zaměstnanci soukromých firem.				
11.	Mezi nezaměstnanými téměř nejsou absolventi VŠ.				
12.	Nejllepší uplatnění mají absolventi technických oborů.				
13.	Lidé, kteří vystudovali gymnázium, těžko shánějí práci.				

Zdroj: HANSEN ČECHOVÁ, Barbara. *Nápady pro rozvoj a hodnocení klíčových kompetencí žáků*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 117 s. ISBN 978-807-3673-888.

Zamysli se nad touto aktivitou a poznač si odpovědi na následující otázky: Co nového ses dozvěděl/a? Co tě překvapilo? Jak aktivitu hodnotíš, co si z ní odnášíš?

---

---

---

---

---