

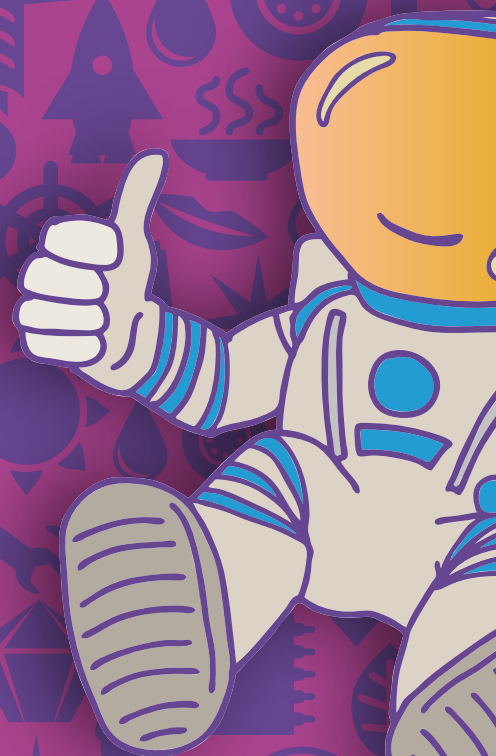


KATEŘINA MÁLKOVÁ

8 MÝTŮ O VÝBĚRU BUDOUCÍHO POVOLÁNÍ

- RELOADED -

WWW.SMARTEE.CZ





Tento e-book je zabezpečen
systémem SimpleShop.cz

Licence pro: Kateřina Tichá, ticha@zssvitkov.cz

Adresa: Podhalyřská 817 53341 Lázně Bohdaneč, ID prodeje: 8dzjrY3wRZq5OI02GoTPaQOY2Kg9kbyPpXxWo6Ma

Všechny materiály v této elektronické publikaci jsou předmětem práv duševního vlastnictví autora. Žádná její část nemůže být kopírována, půjčována, předprodávána, využívána jako součást jiných publikací a šířená prostřednictvím internetu nebo jiných elektronických nosičů dat. Elektronická verze pracovního sešitu nebo její jednotlivé části mohou být vytištěny v jednom vyhotovení pouze a výhradně pro osobní potřebu kupujícího, a to výhradně s použitím domácí tiskárny. Není dovoleno kopírování jednotlivých částí publikace pro potřeby školení a vzdělávání ve školách či v jiných mimoškolních a zájmových organizacích, ani vydávání kopií v tištěné podobě.

Kateřina Málková | SMARTEE ČR
8 MÝTŮ O VOLBĚ BUDOUČÍHO POVOLÁNÍ. RELOADED
Pracovní sešit pro žáky 8. - 9. tříd základních škol

www.smartee.cz

Grafický design a ilustrace: Martin Málek

Fotografie a vektorové ilustrace: Freepik.com, Clipartkey.com,
Pexels.com, Canva.com, Wikipedia.org

8 mýtů o volbě budoucího povolání : reloaded : pracovní sešit pro žáky 8. - 9. tříd základních škol
Jekatěrina Málková. 1. [elektronické] vydání. -- Tišnov : Málková Jekatěrina, 2022

ISBN 978-80-11-02523-6

Sešit o tom jak tvořit svoji budoucnost patří

Jak se jmenuješ?

Nalep foto nebo nakresli svůj avatar.

Tvoje třída a škola.

Nač to všechno potřebuješ?..

Nač to všechno potřebuji? - řekneš si při pohledu na hromadu domácích úkolů z češtiny, matematiky, dějepisu, fyziky, chemie. - Proč se nemohu učit pouze tomu, co mne doopravdy zajímá, co se mi v životě bude hodit?

Všichni tví vrstevníci, dokonce i tví rodiče a učitelé ve tvém věku si tuto otázku pokládali také. Učitelé si nejvíc přejí, aby ses pro něco nadchnul(a), například pro tu část života, kterou popisuje předmět, který učí. Rodiče si přejí, abys vykročil(a) do dospělosti připravený(-á), aby se ti v životě dařilo, abys jim o mnoho let později nepoložil(a) opačnou otázku: „Proč jste mne tomu nenaučili? Proč jste mi nevysvětlili, že to budu potřebovat, že to je důležité?“

Jen mezi námi, ani dospělí nemají všechny odpovědi na všechny otázky a také neumí předpovídat budoucnost. Bylo by bláhové si myslet, že na všechny otázky existuje nějaký předem připravený klíč. Možná už sis toho všiml(a). Každá generace prožívá svůj vlastní příběh a také předává kousíček své moudrosti, svých zkušeností a hodnot svým dětem. Bylo to tak vždy a doufám, že to tak zůstane i do budoucna.

Tak je tomu i teď, kdy se ti společně s tvými učiteli a rodiči budu snažit pomáhat učinit jedno z tvých prvních důležitých rozhodnutí, vybrat si střední školu a budoucí profesní směr. Stačí slov, přejdeme k činům! Tento sešit bude tvým věrným pomocníkem po celou dobu. Věřím, že se k němu budeš vracet i na střední škole, až tvoje profesní cíle budou společně s odbornými znalostmi nabývat mnohem jasnějších obrysů.

Kateřina Málková, autorka pracovního sešitu

Cesty k sešitu, který dnes držíš v rukou, byly předem nevypočitatelné. Když mi bylo 15, nikdy by mne nenapadlo, že téměř o 30 let později něco takového napíši. Když jsem promovala na vysoké škole v oborech Finance a bankovníctví a Hospodářská politika a správa, nemohla jsem tušit, že moje vlastní 22leté pracovní zkušenosti, příběhy mnoha lidí, zaměstnanců a zakladatelů různých firem, freelancerů a řemeslníků, „ajťáků“, grafiků, personalistů, psychologů a pedagogů, mi pomohou napsat tento návod k volbě povolání, který bych bývala sama v tvém věku velmi potřebovala.

Jako Don Kichot jsem bojovala s větrnými mlýny, vnějšími a vnitřními překážkami, setkala jsem se s více jak 1000 pedagogy, kteří ve svých školách dostali za úkol rozvíjet kariérové poradenství a za 4 roky jsem na toto téma přečetla spoustu knih a absolvovala nespočet kurzů a konferencí. Ve svých rukou teď držíš esenci celého mého putování.



Ideální střední škola

Když si chceš něco pořídit, například auto nebo další pár „vansek“, není těžké si to představit a je snadné pochopit, jaké kroky bude třeba podniknout. S výběrem povolání a střední školy to není tak snadné. Je potřeba vyhledat a zvážit si spoustu informací. Není divu, že se ti do toho nechce. V neustálém odkládání důležitých rozhodnutí by se mohlo pořádat mistrovství světa. Kupodivu se věci dávají do pohybu, když dokážeš udělat první krok. Co to může být ve výběru střední školy? Tvoje představa o tom, jak taková ideální střední škola může vypadat.



Popřemýšlej a zapiš, jaká by měla být tvoje střední škola? Kde se má nacházet? Jak se tam chceš cítit? Koho tam chceš potkat? Čemu se chceš naučit? Proč je pro tebe studium na střední škole důležité? Jaké předměty tam chceš nebo naopak nechceš mít? Půjdeš po střední do práce, anebo plánuješ pokračovat ve studiu na vysoké škole? Zajímají tě projekty a praxe, chceš se podívat do zahraničí, anebo bude pro tebe důležité, aby se tam dobře vařilo?

Chci, aby mne škola bavila, aby mne bavil celkově obor a praxe. Aby byla blízko. Abych mohla jít po škole do práce.

Chci, aby nás učili, co se děje v praxi. V pohodě učitelé. Jazyky a nějaké zahraniční výlety, aby nebyla daleko.

Nechci jazyky. Chci anatomii. Dobrá příprava na VŠ. Moderní prostředí. Chci zvládnout maturitu. Více se učit tomu oboru a nedělat tolik předmětů, které k ničemu nebudu potřebovat. Chci i nějaké projekty

Život ve vlastním rytmu

Víš o tom, že lidé, kteří si uvědomují svoje silné stránky a denně si je připomínají, mají dvě výhody?

1. Jsou v životě úspěšnější, protože se při dosahování svých cílů opírají o to, co jim jde, a umí se sami pochválit a prosadit.
2. Cítí se šťastnější, protože si věří, jsou v souladu sami se sebou a s lidmi, kteří je obklopují.

V každé kapitole tohoto sešitu budeš objevovat a pojmenovávat svoje nadání a silné stránky, které ti výrazně usnadní výběr střední školy.

Zadání hudební „chytrost“. Začneme cvičením, s kterým se budeš setkávat v každé kapitole. Pomůže ti odhalit tvé zájmy a silné stránky v devíti oblastech. Každé z těchto oblastí budeme říkat „chytrost“. Chápu, že to zní zvláštně, ale toto slovo nejlépe popisuje podstatu toho, co hledáme, a sice určitý způsob myšlení, který je důvodem, proč různým lidem se lépe daří dělat různé věci. Každému z nás není souzeno stát se Michaellem Jacksonem nebo Mozartem, přesto hudba může přímo nebo nepřímo ovlivnit tvoji profesní volbu. Může ti pomoci lépe se soustředit na školu nebo jednoduše mít dobrou náladu. Jakou roli ve tvém životě hraje hudba? Vyber všechna tvrzení, která tě nejlépe vystihují. Pokud popis platí jen částečně, škrtni tu část věty, která neodpovídá.

Ráno se probudíš s nějakou písničkou a celý den si ji v duchu zpíváš. Zpívání tě naplňuje, dává energii a vždy spraví náladu, ať už zpíváš doma, kde tě nikdo neslyší, nebo v ZUŠ či na koncertu.

Máš oblíbený hudební styl, který často posloucháš. Když uslyšíš první tóny písničky, hned si vzpomeneš kdo ji zpívá. Možná dokonce jsi vášnivým fanouškem nějaké kapely, o které víš úplně všechno.

Dokážeš vymyslet, zapsat a zahrát nějakou melodii. Skládáš vlastní hudbu, mixuješ, jsi DJ třídních večírků.

Máš velmi citlivý sluch, dokážeš vnímat různé zvuky, slyšet melodii v dopravním provozu nebo v bubnování dešťových kapek o okenní parapet.

Hudba ti pomáhá se soustředit nebo rozehnat chmury. Když se připravuješ k testům nebo písemkám, nikdy to nebývá v absolutním tichu, ale pouštíš si například vážnou hudbu.

Hraješ na hudební nástroje. Dokážeš číst noty. Od malička chodíš do ZUŠ, hodiny procvičování na hudební nástroj ti vůbec nepřipadají nudné.

Dokážeš se pohybovat v rytmu hudby. Cítíš rytmus různých melodií, které dokážeš používat pro sportovní trénink nebo když něco vyrábíš / vytváříš v rytmu hudby.

Hudba tě dokáže inspirovat v tvorbě. V hudbě vnímáš emoce, dokážeš si představit celé příběhy a obrazy. Když sleduješ film, vnímáš to, zda se hudba hodí k příběhu a atmosféře ve filmu.

Dlouho se myslelo, že vážná hudba má příznivý vliv na intelektuální a duševní vývoj člověka. V 90. letech minulého století se hodně mluvilo o tzv. „Mozartově efektu“. Na jeho podporu dokonce vzniklo celé hnutí, jehož následovníci tvrdili, že poslech Mozartovy hudby může zlepšit pozornost a paměť, pomáhá rozvíjet řeč, prostorovou představivost a emoční inteligenci a dokonce má příznivý vývoj na růst předčasně narozených dětí.



Důvěřuj ale Prověřuj

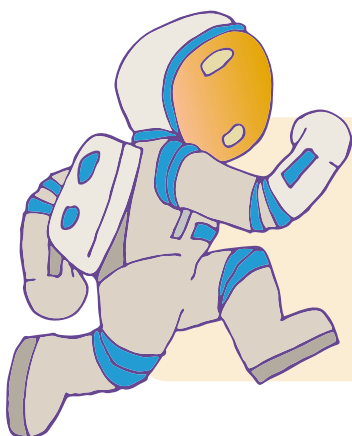
I když samotný „Mozartův efekt“ nenašel potvrzení ve vědě, vědcům zkoumajícím tento fenomén se nepodařilo potvrdit, že můžeme být chytřejší jen díky poslouchání hudby, celkově její pozitivní vliv na člověka nemůžeme popřít. Oblíbená hudba dokáže zlepšit náladu a právě díky tomu po jejím poslechu můžeme lépe vnímat informace a nacházet kreativnější řešení problémů. Tvoje oblíbená hudba ti může pomoci plnit úkoly v tomto sešitu, ale také zbavit se stresu před přijímacími zkouškami.

A pokud plánuješ spojit svoje budoucí povolání s hudbou, hraješ na hudební nástroje, tančíš nebo zpíváš, po ukončení 9. třídy můžeš podávat přihlášky na KONZERVATOŘE.

Konzervatoře poskytují středoškolské vzdělání zakončené maturitní zkouškou nebo nižší vysokoškolské vzdělání ukončené absolutoriem. Studium na konzervatoři trvá 6 let a najdeš zde obory zaměřené na Hudbu, Zpěv, Tanec, Současný tanec a Hudebně dramatické umění (herectví). Přihlášky se podávají do 30. listopadu na modrých formulářích a v lednu probíhají talentové zkoušky, které mohou mít i několik kol.



Zde můžeš vyhledat vhodný obor a konzervatoř poblíž místa tvého bydliště. Do svého smartphonu si stáhni aplikaci na čtení QR kódů (např. QRbot), namíř telefon na tento kód a otevři si odkaz, který je v něm zakódovaný.



Mladí klavíristé a houslisté, kteří hrají na hudební nástroje více jak 3 roky, mají bohatší slovní zásobu a dosahují vyšších výsledků v testech prostorové představivosti, nemluvě o výborné jemné motorice.

Obsah

Mýtus č. 1

Dělej co tě baví

Asociace se slovem „práce“
Umím - Baví - Potřebuji
Tvoje talenty - slovní „chytrost“
Týdenní monitoring činností

9

Mýtus č. 2

Práce na celý život

Práce, flow a životní rovnováha
Strom malých a velkých úspěchů
Tvoje talenty - přírodovědná „chytrost“
Profesní, přenositelné a existenciální kompetence

19

Mýtus č. 3

Poptávka na trhu práce

Kde hledat trh práce? Jak se mění poptávka?
Tvůj úspěšný vzor a sociální síť
Tvoje talenty - komunikační „chytrost“
Síla introvertů

27

Mýtus č. 4

Mám ještě dost času

Zpět do budoucnosti.
Jaké to bude po střední?
Naporcuji slona na kousky
Tvoje talenty - sebepoznávací „chytrost“
Lifehack proti prokrastinaci

34

Mýtus č. 5

Hledáš školu v místě bydliště?

Škola mimo domov - plusy a minusy
Prostředí, které tě podporuje
Tvoje talenty - prostorová „chytrost“
Pracovní prostředí a prostředky

40

Mýtus č. 6

Holky do IT nepatří?

Digitální návyky a kompetence
Různorodost povolání v ICT
Tvoje talenty - matematická „chytrost“
Co znamená mezioborový přesah?

48

Mýtus č. 7

Rozhodují šance na přijetí

Prestiž, úsilí a štěstí v práci
Tvoje talenty - tělesně pohybová „chytrost“
Finanční motivace a různé druhy příjmů
4 hlavní motivy k činnosti

53

Mýtus č. 8

Stačí diplom a dobrý prospěch

Hodnota středoškolského vzdělání
Tvoje talenty - existenciální „chytrost“
Rozhodni se pro střední školy
Představ si svoji budoucnost

61

Hlavní myšlenky 70

100 věcí, o kterých sním 72

Pokračuj s knihou 74

Práce to je...

Jak přistupovat k výběru střední školy? A proč tato otázka způsobuje takový rozruch?

Na jednu stranu, tato velká změna v tvém životě souvisí s dospíváním. Začínáš mít mnohem více volnosti ve svých rozhodnutích, zároveň ještě nemusíš řešit jak uživit rodinu, nebo kde vzít na hypotéku, tj. takové typické „dospělácké“ otázky. Kamarádi, tvé koníčky, porozumění s důležitými dospělými, pocit, že za něco stojíš, že někomu na tobě záleží a také možnost trávit volný čas zajímavě – to je to, co je pro tebe důležité.

Na druhou stranu, všichni dospělí mluví o tom, že střední škola a její výběr je něco mimořádně vážného. Maturita – cesta k lepší práci. Řemeslo má zlaté dno. Vysoká škola – šance „to někam dotáhnout“. Zkrátka spojují výběr střední školy s prací. Zároveň často říkají, že střední škola by tě měla bavit, mělo by tě zajímat to, co budeš studovat, protože pak se ti bude dařit.

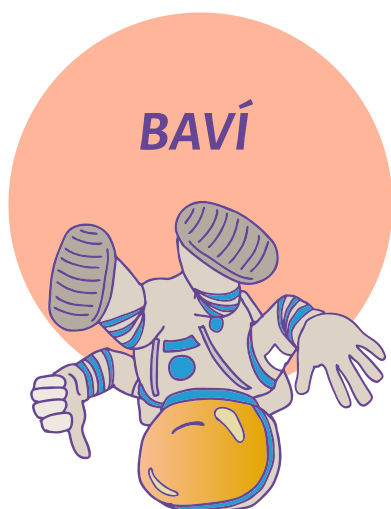
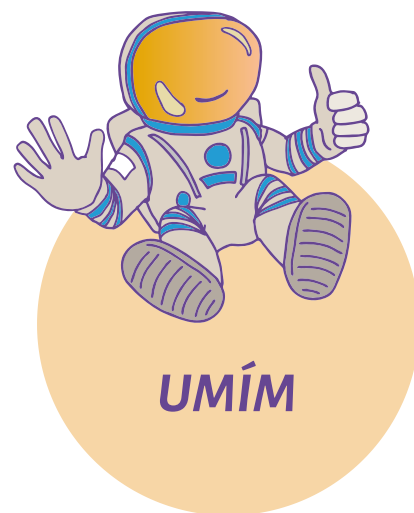
Jak se v tom vyznat a čím začít? Začneme tím, co si myslíš o práci?

Zadání 1.1. Zapiš všechny asociace, které tě napadnou, když se řekne slovo „práce“.

Sem zapiš, co bys rozhodně nemohl(a) dělat, co určitě nechceš:

Umím + Baví + Potřebuji = Smysluplný výběr

Možná škola nepatří k tvým nejoblíbenějším způsobům trávení času. Něco tě může bavit, něco ne. Někdy jdeš do školy s dobrou náladou, někdy se ti tam vůbec nechce. Možná kamarádi ve škole a komunikace jsou pro tebe důležitější než školní předměty a písemky. Přesto se celý život něčemu učíš ve škole a také mimo ni. Chodit, mluvit, skládat kostky lega, vyhrávat v Counter-Strike, číst, psát, počítat, komunikovat, rozumět sobě a světu, v kterém žiješ. Tvé zájmy se postupně mění, dokážeš rozumět složitějším tématům a pouštět se do komplikovanějších úkolů. Střední škola je další milník v tvém vzdělání, díky kterému se zase naučíš něčemu dalšímu.



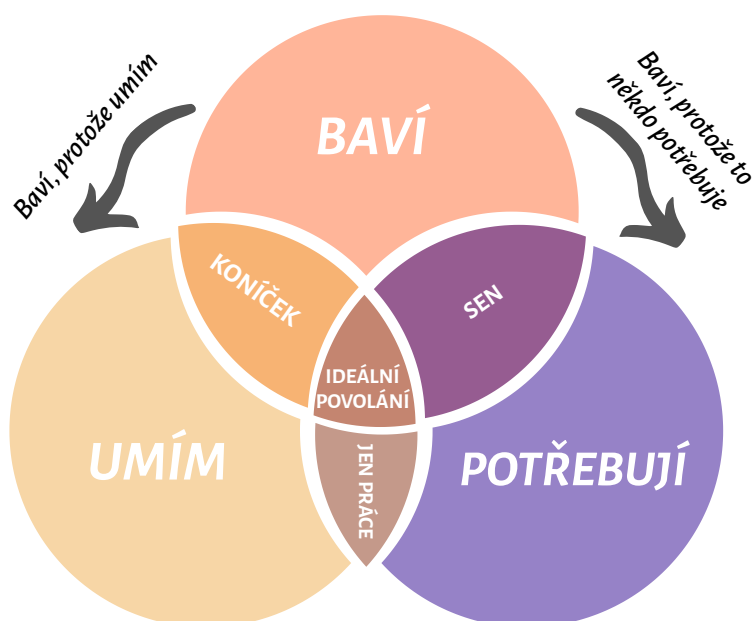
Nejspíš ve svých představách ideální střední školy máš napsáno, že chceš, aby tě škola bavila. Ale co to vlastně znamená? Leckterý dospělý ti řekne, že škola není zábava, aby bavila, ve škole se máš naučit tomu, čím v dospělosti budeš vydělávat peníze. Proti tomu asi není co namítnout, ale pocit naplnění v práci nebo radost z toho, že se ti ve škole daří, ve skutečnosti je velmi důležitá. Co tě na tom může bavit? Nezoufej. Existuje způsob jak na to přijít. Jsme teprve na začátku. Postupuj krok za krokem a na konci sešitu budeš mít odpovědi na všechny tvé otázky.

Přirozeně více se věnuješ činnostem, které tě baví a zajímají. Ve škole některým předmětům dáváš přednost před ostatními. Takové hodiny ti utečou velmi rychle, v jejich průběhu nemusíš netrpělivě čekat než zazvoní. Při výběru oboru a povolání bude důležité spoléhat jak na své zájmy a schopnosti (později ti ukážu jak mezi sebou souvisí), tak i na užitečnost získávaných dovedností, znalostí a návyků pro jiné lidi nebo pro společnost. Například, kdybychom všichni chodili pěšky a nepotřebovali žádná auta, s velkou pravděpodobností by ses neuživil(a) jako automechanik. Už chápeš o čem mluvíme? K této otázce se vrátíme v kapitole o trhu práce.



Jak vybrat střední školu a povolání, které bude bavit?

Znovu se zastavme u slova „baví“. Co to vlastně znamená? Většinou tak popisujeme pozitivní emoce, které signalizují, že se nám líbí to, co DĚLÁME. Například, může tě bavit jezdit na kole, nebo hrát volejbal, nebo prezentovat svoji práci před spolužáky. Umíš to, zvládáš to, víš to, proto se ti mozek odměňuje záplavou endorfinů. V práci člověka může bavit to, kým se stává. Například, oblíbeným učitelem, letuškou v krásné uniformě, manažerem nebo ilustrátorem. Líbí se nám ROLE, kterou hrajeme. Nakonec baví nás to, co v práci ZÍSKÁVÁME – pochvalu, spokojené zákazníky, peníze, za které si můžeme pořídit to, co chceme.



Zadání 1.2. Pečlivě si prohlédni toto schéma a zkus odůvodnit, proč se ideální povolání nachází na průsečíku všech tří kružnic. Následně do žlutého pole zapiš příklady toho, co umíš, do růžového - co tě baví dělat. Ve fialovém poli si představ, komu bys díky svým znalostem, schopnostem a činností, mohl(a) pomoci, prospět.

UMÍM

školní předměty a činnosti

Např., jezdit na kole, řešit lineární funkce, uklidnit kamarádku.

BAVÍ

školní předměty a činnosti

Např., hrát na saxofon, číst, vyhrávat v Counter Strike.

POTŘEBUJÍ

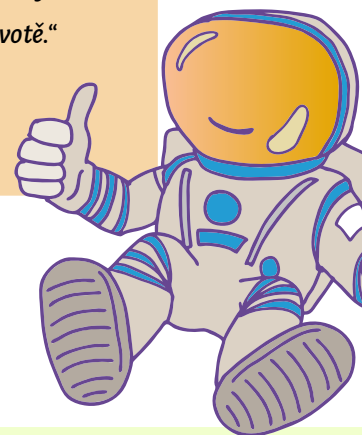
kdo jiný může mít užitek

Pro koho jiného kromě tebe každá z těchto činností může být prospěšná?

Existuje mnoho mýtů a stereotypů o práci. Problém není v jejich existenci, ale v jejich výkladu. Tyto stereotypy různě ovlivňují naše volby, někomu uškodí, někomu prospějí. Na str. 9 jsi zapisoval(a) své asociace se slovem práce. Tyto myšlenky také budou mít nezanedbatelný vliv na tvůj výběr. Navrhuji začít nahrazovat negativní představy a přesvědčení o práci pozitivními očekáváními a asociacemi.

„Občas nesprávně určujeme priority. Často děláme něco jen proto, abychom získali ocenění. Pokud se nedostavuje, přichází rozčarování, ztratíte zájem pokračovat ve své práci. Je to absolutně chybný přístup... Pokud se vám podaří začít vnímat pracovní nebo tvůrčí proces jako zdroj radosti, znamená to, že jste dokázali vyřešit jeden z nejdůležitějších úkolů ve svém životě.“

Ken Mogi
IKIGAI. Japonská cesta
k nalezení smyslu života

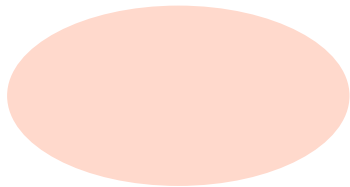
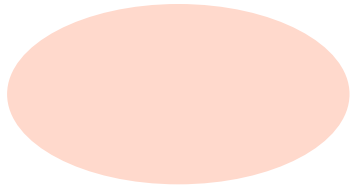
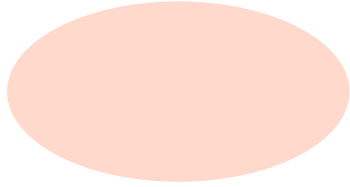
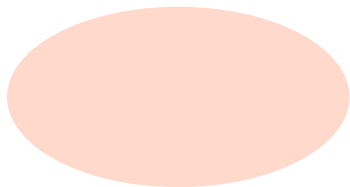


Zadání 1.3. Nalevo zapisuj slova nebo výrazy, které jsi použil(a) v zadání 1.1. a které mají negativní význam. Například, práce - stres a únava. Napravo od šipky si vymysli větu nebo popis doplňující, rozšiřující, měnící tento výraz na pozitivní, kterého bys ve svém životě doopravdy chtěl(a) dosáhnout.

Práce je stres a únava



Práce mne může naplňovat a nabíjet energií.



Přesvědčení jsou pravidla a názory, kterým věříme a které považujeme za správné, které mají vliv na to, jak vnímáme fungování světa kolem nás a svoje místo v něm. Většinu z nich si neuvědomujeme, ale řídíme se tím při rozhodování, při výběru přátel, při uspořádání svého života. Na příkladu slova „práce“ jsi vyzkoušel(a) jeden ze způsobů, jak si uvědomit některá svá přesvědčení, a také jak je můžeš začít měnit. Nejde to vždy hladce, ale trpělivost růže přináší. Chce to jen čas a trpělivost.

Mimochodem můžeš zopakovat první cvičení na volné asociace s výrazem „**dobrá práce**“, „**střední škola**“, anebo například „**úspěch**“ či „**kariéra**“. Není nutné zapisovat slova do sloupce. Můžeš vytvořit přehlednou mentální mapu.

Když se poprvé rozhoduješ o své budoucí profesní cestě, přirozeně hledáš nápovědy, informace a rady. Dospělí mají takových rad a názorů celý pytel. Mohou ti výrazně pomoci a podpořit, ale také zamotat hlavu. Jak pokládat správné otázky (například na dnech otevřených dveří)? Jak v diskuzích vyjádřit a obhájit svůj názor? Jaké návyky rozvíjet pro přesvědčivou sebe prezentaci?

Zadání 1.4. Všechny tyto návyky souvisí se slovní „chytrostí“, oblastí talentů spojených se schopnostmi využít slov a řeči. Takové schopnosti má každý, jen se projevují jiným způsobem. Z této nabídky vyber všechna tvrzení, která tě nejlépe vystihují. Pokud popis platí jen částečně, škrtni tu část věty, která neodpovídá.

Čtení ti nikdy nečinilo problém. Naučil(a) ses číst velmi brzy, možná ještě ve školce. Od té doby jsou knihy tvým přítelem, který tě doprovází životem a školou. Knihovna nesmí chybět ani ve tvém budoucím domově.

Baví tě cizí jazyky. Snadno se učíš a docela snadno se dokážeš domluvit. Od malička chodíš do kurzu angličtiny, ovládáš ji skoro jako svůj rodný jazyk. Možná ses narodil(a) do bilingvní rodiny.

Když potřebuješ někoho přesvědčit, ukecáš kohokoli téměř k čemukoli. Dokážeš velmi obratně využívat mluveného slova k argumentování a prezentaci svých anebo týmových názorů.

Jsi tiskový mluvčí svých kamarádek nebo kamarádů. Kdykoli je potřeba cokoli vyřídit, volba vždy padne na tebe. Nedělá ti problém jasně vysvětlit něčí stanovisko. Telefon u ucha máš téměř od narození.

Máš velmi dobrou paměť na texty. Dokážeš recitovat básně nebo se naučit roli pro školní nebo amatérské divadlo. Dokážeš předčítat s výrazem a citem, až se posluchačům tají dech.

„Vypiš se z toho“ je to pravé heslo pro tebe. Vyjadřovat se písemně ti šlo vždy snadno. Když ostatním referát nahání hrůzu, ty si s tím poradíš s velkým nadhledem. Baví tě slovní hříčky. A také píšeš bez chybičky.

Všímáš si rozdílů mezi různými jazyky. Baví tě překládat věty a texty. Nebo porovnávat, jak odlišně stejná věta zní v různých jazycích. Do oblasti tvých zájmů patří zkoumání mrtvých jazyků.

Umíš dobře pracovat s velkými objemy informací. Z dlouhého textu dokážeš vypsát hlavní myšlenky. Tvé školní sešity jsou vzorem přehledně zpracovaných zápisků. Opisovat z nich je jedna radost.

Zadání 1.5. Představ si, že máš potřebné schopnosti, čas, peníze, možnosti, nápady a podporu pro to, aby ses mohl(a) stát autorem nebo autorkou nějaké knihy. Jakou knihu bys chtěl(a) napsat? Čemu by tato kniha mohla naučit tvoje čtenáře? Proč by tě bavilo ji psát? Proč tě zajímá právě toto téma? Najdi a vlep nebo nakresli obálku knihy, vymysli její název a pár větami popiš hlavní děj.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

S tímto úkolem ti mohou pomoci tví přátelé. Zeptej se jich, jaký literární žánr nejlépe vystihuje tvoji povahu? Bude to komiks, groteska, drama, komedie, detektivka, fantasy nebo něco jiného? Jak by mohl(a) vypadat hlavní hrdina / hrdinka? V jakém stylu by mohla být navržena obálka knihy, aby co nejlépe souzněla s tvým vlastním stylem? Kdo by měl být čtenářem tohoto díla?

Zadání 1.6. Co tě baví? V čem se ti daří? Každý den si zapiš činnost, z které si měl(a) dobrý pocit, za co tě někdo pochválil, poděkoval nebo co se ti povedlo. Může to být školní předmět nebo něco, co vůbec nesouvisí se školou.



 **Nemusím**

[illegible]

Pokud jsi věnoval(a) předešlému úkolu alespoň 2-3 dny, už máš k dispozici pěkný seznam činností, aktivit, školních předmětů a koníčků. Vyber z nich pouze ty nejvýznamnější a roztříd' je pomocí těchto kartiček. V našem společném experimentování a zkoumání se k nim budeme často vracet.

školní předmět / činnost / aktivita

Proč je oblíbená? Co přesně se ti na tom líbí?

školní předmět / činnost / aktivita

Proč je neoblíbená? Co přesně se ti nelíbí?

školní předmět / činnost / aktivita

Proč je oblíbená? Co přesně se ti na tom líbí?

školní předmět / činnost / aktivita

Proč je neoblíbená? Co přesně se ti nelíbí?

školní předmět / činnost / aktivita

Proč je oblíbená? Co přesně se ti na tom líbí?

školní předmět / činnost / aktivita

Proč je neoblíbená? Co přesně se ti nelíbí?

školní předmět / činnost / aktivita

Proč je oblíbená? Co přesně se ti na tom líbí?

školní předmět / činnost / aktivita

Proč je neoblíbená? Co přesně se ti nelíbí?

školní předmět / činnost / aktivita

Proč je oblíbená? Co přesně se ti na tom líbí?

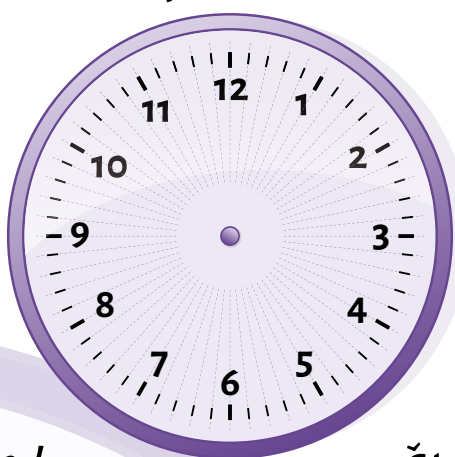
školní předmět / činnost / aktivita

Proč je neoblíbená? Co přesně se ti nelíbí?

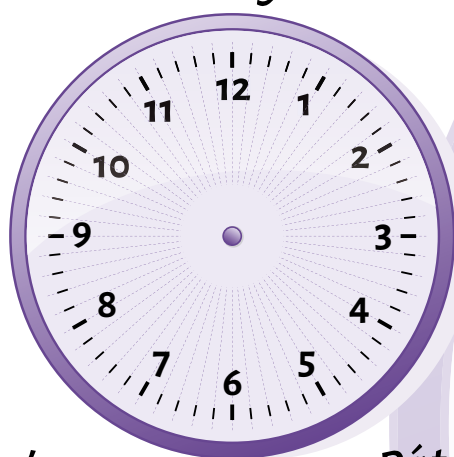
Jak vypadá tvůj obvyklý den? Většinu tvého času v pracovních dnech vyplní škola. V práci také strávíme většinu svého života. Vztah k práci bude mít vliv nejen na to, s jakou náladou se budeš probouzet a zda se do práce budeš těšit, ale také na tvoje zdraví, vztahy v práci a mimo práci, a samozřejmě na úroveň příjmů a celkově životní úroveň. To, že by práce člověka měla naplňovat a dávat mu smysl, není mýtus, mýtem můžeme nazvat představu, že člověka v práci (a ve škole) musí bavit úplně všechno.

Zadání 1.7. Pokud jsi monitoroval(a) a zapisoval(a) hlavní činnosti dne alespoň týden, v tomto úkolu budeš vycházet ze svých poznámek. Pokud ne, tento úkol je nejlepší příležitostí s tím začít. Tyto ciferníky představují 12 hodin, které máme denně k aktivním činnostem (po odečtení spánku, přejezdu z místa na místo a nicedělání). Každý den vybarví modrou barvou celkový počet hodin věnovaných oblíbeným činnostem, neutrálních - žlutou a těch, co nemusíš, červenou. Co na to říkáš? Líbí se ti tento poměr?

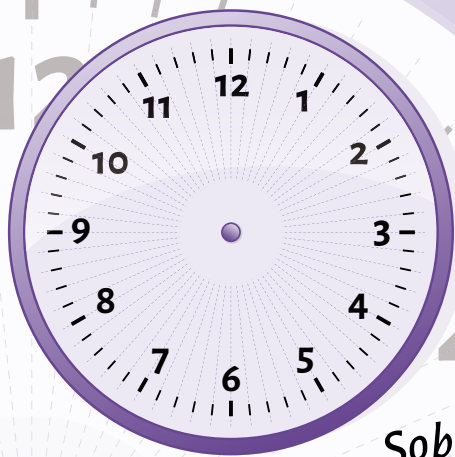
Pondělí



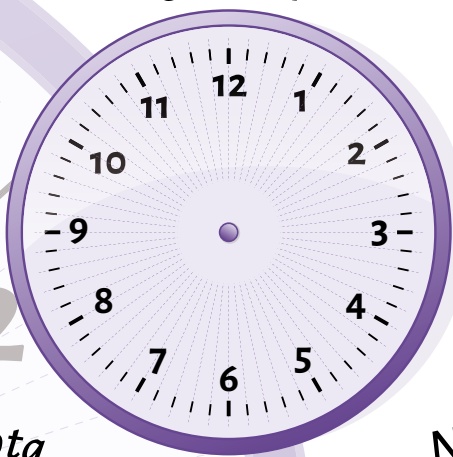
Úterý



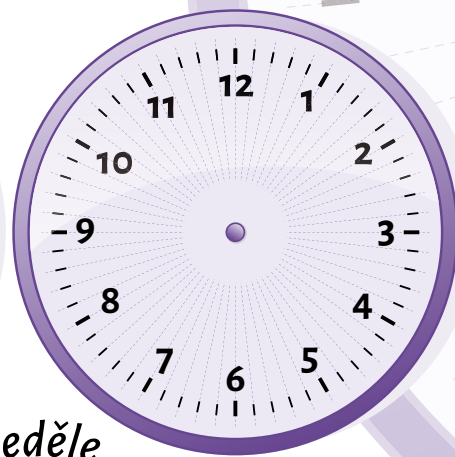
Středa



Čtvrtek



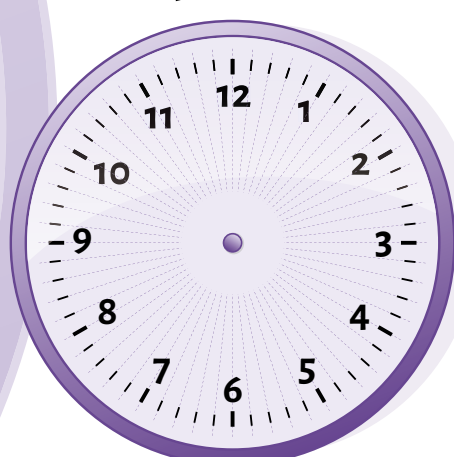
Pátek



Sobota



Neděle



Z této kapitoly vyplývá

několik důležitých závěrů, na kterých budeme stavět celé naše další pátrání, sebepoznání a hledání správného profesního vzdělání pro tebe.

- **Existuje mnoho cest** jak najít svoje pravé povolání. Jedna je ale chybná - soustředit se na to, že nějaký zázračný test rozhodne místo tebe.
- Jednou z možností (a netvrdím, že jedinou) je zaměřit se na to, co tě baví, co dobře umíš nebo můžeš umět a co tobě a jiným lidem dává smysl a **přinese užitek**.
- Asi už chápeš, že nikdo jiný kromě tebe nemůže vědět, co tě bude bavit. Může se jen domnívat, něco předpokládat. Každý člověk **soustřeďuje pozornost** na to, co potvrzuje jeho přesvědčení a zkušenosti.
- Výběr povolání a rozhodování o středoškolských oborech **není možné vměstnat do jednoho dne** (například dne otevřených dveří). Nebo možné to je, ale výsledek tě v budoucnu nejspíš nepotěší.
- Pokud ti připadá **monitorování činností během dne** otravné, nebo si myslíš, že i tak víš co děláš, doporučuji to přece jen zkusit. Výsledek tě překvapí a také pomůže v dalším pátrání po povolání snů.

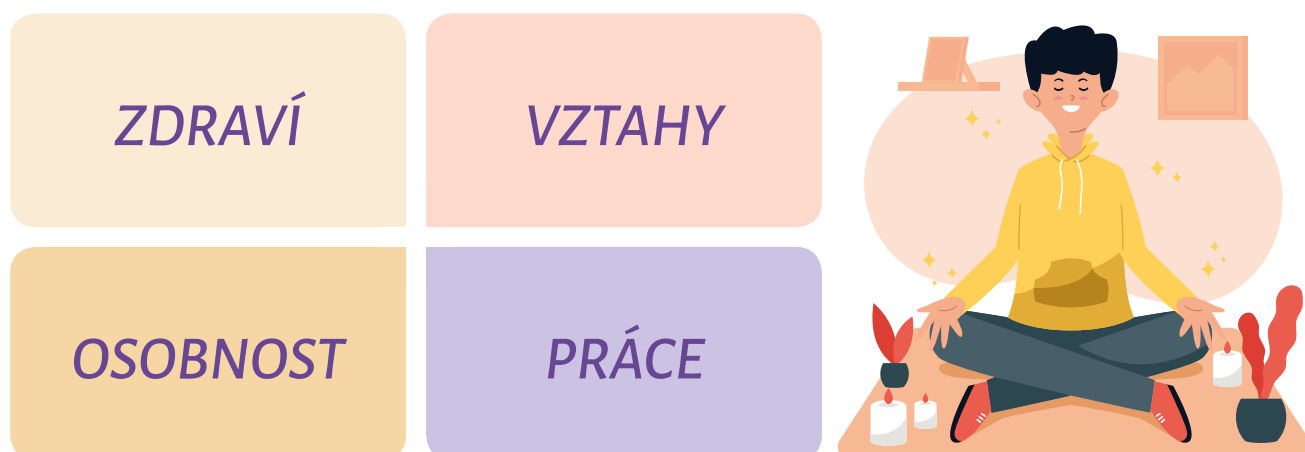
Tvoje hlavní objevy můžeš zapsat sem



V této kapitole:

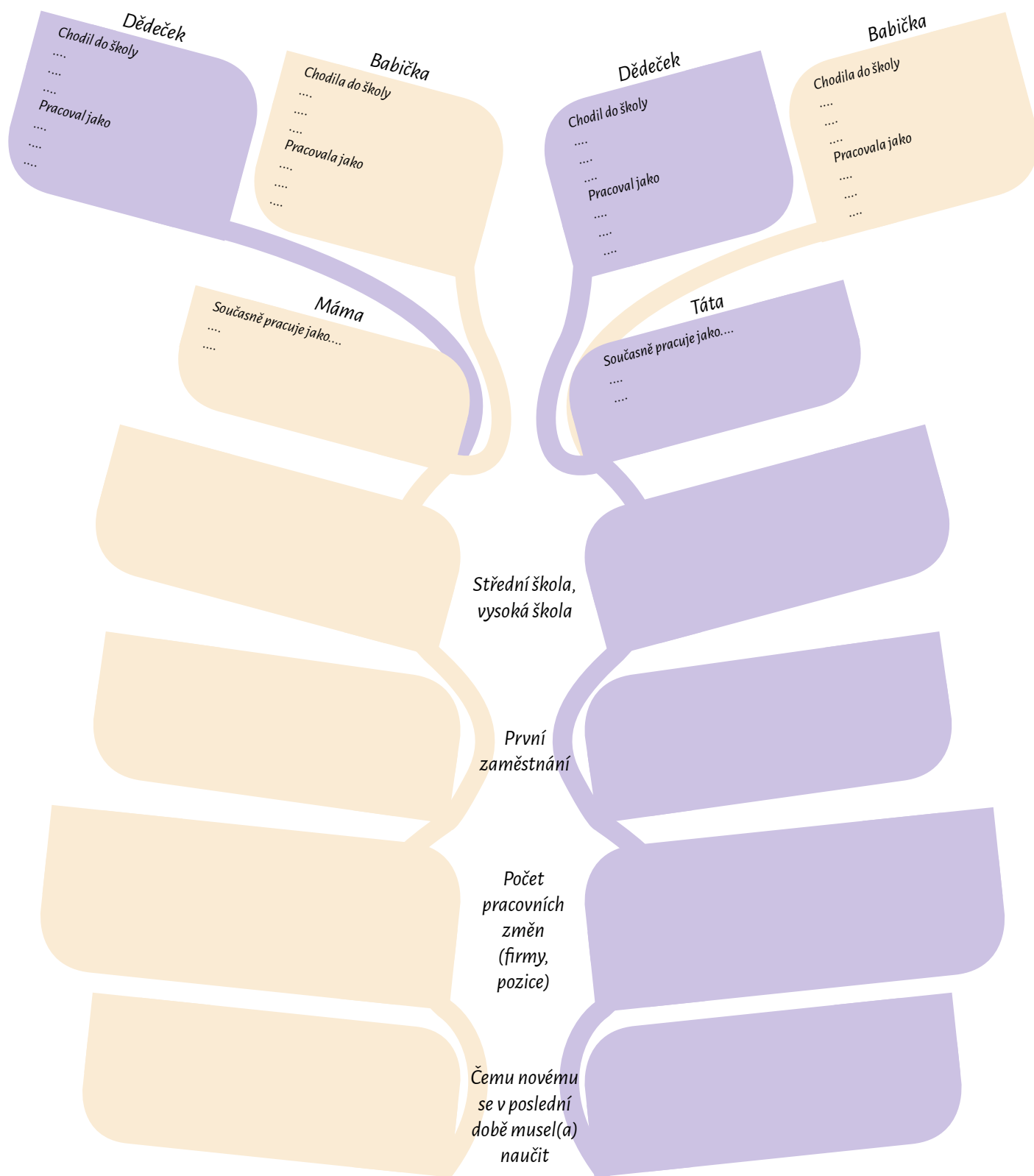
- podíváme se na práci jako na jednu z mnoha součástí života člověka, dotkneme se pojmu **životní rovnováha**;
- budeme diskutovat o tom, zda si doopravdy vybíráme **povolání na celý život**;
- zamyslíš se nad **pojmem FLOW** neboli jak být v práci ve svém proudu;
- dozvíš se, na co je ve skutečnosti potřeba se zaměřovat, pokud budeš chtít mít vždy **uspokojivou práci**;
- seznámíš se s **pojmem kompetence** a získáš jednoduchý návod, jak objevit a pojmenovat ty svoje;
- vysvětlíme si pojmy **kariéra** a **řízení kariérní a vzdělávací cesty**. Zní to trochu odpudivě, ale ve skutečnosti je to velmi užitečné.

V průběhu svého života člověk může vystřídat několik pracovních míst, zvolit si obor, který nikterak nesouvisí s původně vystudovaným, zaměstnanecký poměr vyměnit za podnikání anebo naopak. Jsou obory, pro které je důležité se rozhodnout co nejdříve. K takovým povoláním patří vědecké nebo lékařské profese. Mnoho povolání lze osvojit dodatečně během 1 až 2 let a následně pilovat svoje schopnosti a profesionalitu v praxi. Mnoho lidí si přeje, aby práce byla harmonickou součástí života, aby byla v souladu s jejich zdravím, vztahy a životními sny. Tuto rovnováhu měj na paměti, když budeš zkoumat různé možnosti a své představy.



Zeptáš-li se svých rodičů na jejich profesní vývoj a historii, nejspíše zjistíš, že jejich cesta k současné profesi také byla klikatá, a kdyby ji bývali museli naplánovat dopředu, nedokázali by si to představit ani náhodou.

Zadání 2.1. Nabízím ti provést takovou detektivní práci v tvé rodině. Zjisti, co vystudovali a kde pracovali tví prarodiče. Podrobněji se vyptej svých rodičů, jaká cesta je vedla k těm povoláním, kterým se věnují dnes. Pokud jsou spokojení se současným stavem, co jím pomohlo toho dosáhnout?



Kariéra, profesní rozvoj a řízení vlastní profesní a vzdělávací cesty

Svět, v kterém žijeme, se nedá nazvat ani stabilním, ani předvídatelným. Je to složitý svět s propletenými a nejednoznačnými vztahy, s mnoha pravdami a nejistotami. Pandemie Covid-19 a mezinárodní události ještě více otřásl s jeho nejistými základy. Světu, v kterém si dnes vybíráš povolání, se říká **BANI**: B (brittle) - křehký, A (anxious) - neklidný, N (nonlinear) – nelineární a I (incomprehensible) – nesrozumitelný. V takovém světě pomalu nemůžeš mít jistotu ani v tom, co si zítra dáš ke snídani, natož jaké povolání si můžeš vybrat na celý život.

Brittle
Anxious
Nonlinear
Incomprehensible

Nejspíš už sis všiml(a), že tví prarodiče střídali pracovní místa méně často než tví rodiče. Tvých pradědečků a prababiček se pracovní změny dotýkaly ještě méně. Tobě se předpovídá, že změníš pracovní místo nebo dokonce i povolání 7 až 12krát během života. Neumíš si to představit? To málokdo. Výběr střední školy je tvou první příležitostí to zažít.

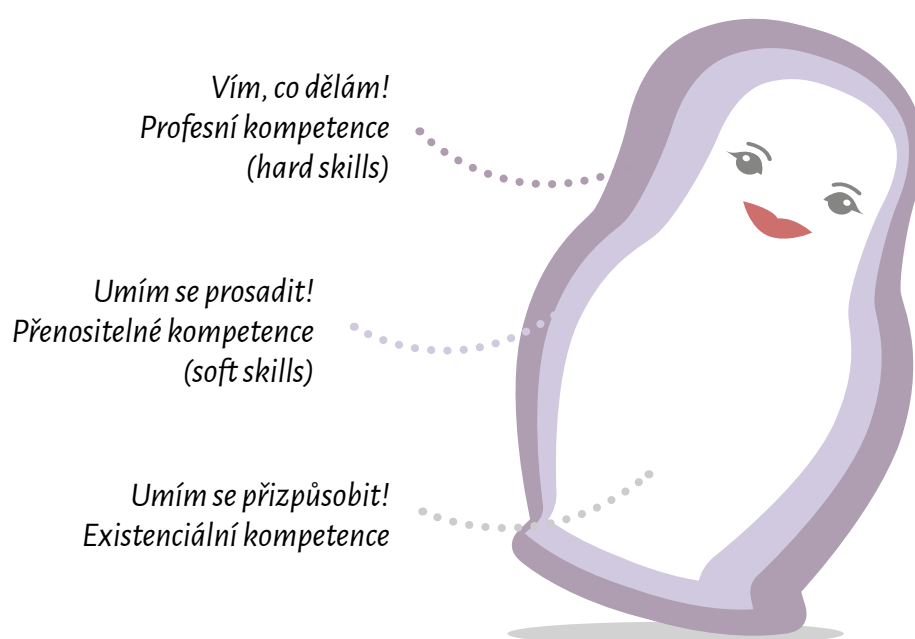
Představ si, že se tento kariérní cyklus ve tvém životě zopakuje 7krát. První takový cyklus je výběr střední školy. Začíná **sebepoznáním**, které slouží jako filtr pro další zkoumání příležitostí. Po **příležitostech** se rozhledneš v atlasu středních škol a oborů a také v povoláních, která s nimi souvisí. Poté se budeš moci **rozhodnout**, kterým variantám dáš přednost. A až v tom budeš mít jasno, budeš mít sílu a motivaci se připravovat k přijímacímu řízení, protože toto všechno ti bude dávat smysl.



Druhý cyklus přijde na řadu ke konci střední školy, kdy se budeš rozhodovat o tom, kam do praxe nebo kam na vysokou. Toto schéma si schovej jako nápovědu. Společně s metodami, které tě ještě čekají v tomto sešitu, ti pomůže **proplouvat** všemi kariérními změnami hladce a úspěšně.

Střední škola tě vybaví profesními znalostmi a návyky, naučí konkrétnímu povolání, anebo tě vybaví souborem **kompetencí** ve vybraném oboru. V kterých povoláních je dokážeš uplatnit, bude na tobě.

Kompetence jsou souborem schopností, znalostí, dovedností, zkušeností, které ti umožní vykonávat určitou činnost a dosahovat výsledků, být v této činnosti produktivní. Zamysli se nad tím, jaké kompetence potřebuješ pro řízení auta? Můžeš je použít pro řízení jakéhokoli auta, anebo pro určité typy potřebuješ umět něco navíc? Už možná chápeš, že s profesemi je to podobné jako s autem?



Profesní kompetence (hard skills) potřebuješ k osvojení konkrétního povolání. Jsou to specifické znalosti a návyky, které se nedají uplatnit nikde jinde. Například, znalost, jak nastartovat motor a řídit nákladák ti nepomohou, pokud budeš chtít léčit lidi nebo vést účetnictví.

Přenositelné kompetence (soft skills) souvisí s osobnostními charakteristikami a předpoklady člověka. Jsou to dovednosti, které je možné uplatnit ve velké škále povolání. Například, pečlivost a smysl pro detail nebo komunikační schopnosti prospějí jak řidiči kamionu, tak i lékaři nebo účetnímu.

Existenciální kompetence jsou klíčové návyky, které se uplatní nejen v profesní činnosti, ale pomohou člověku žít kvalitní a plnohodnotný život. Patří k nim schopnost řídit vlastní emoce, sebereflexe, finanční gramotnost, anebo schopnost plánovat svoji vzdělávací a profesní cestu.

Strom malých a velkých úspěchů

Zadání 2.2. Tato aktivita navazuje na monitorování činností v průběhu dne a povede tě ke zjištění tvých kompetencí a silných stránek. Má za cíl soustředit tvoji pozornost na tvoje úspěchy, na to, v čem se ti daří. Připrav samolepicí bločky post-it. Každý den sem nalep jeden lístek s popisem tvého menšího nebo většího úspěchu, výsledku, s kterým jsi byl(a) spokojen(á). V tomto cvičení vůbec nejde o významnost a velikost. Jde o to, aby sis začal(a) více všímat toho, co ti jde. Tyto záznamy poslouží jako nápověda pro objevování různých druhů „chytrostí“, silných stránek a kompetencí důležitých pro správný výběr střední školy. Začni u činností zapsaných na str. 16.



Zadání 2.3. Pojmenuj svoje schopnosti s metodou STAR. Tuto metodu používají profesionální HR (personalisté) a kariéroví poradci. První využívají toto schéma, aby připravili záludné otázky na pohovory a zjistili, který z kandidátů se nejvíc hodí na pozici, kterou obsazují. Kariéroví poradci svým klientům pomáhají pojmenovávat jejich kompetence a díky tomu prosadit se na trhu práce. Při vyplnění tabulky postupuj v uvedeném pořadí.

1

V čem spočíval tvůj úspěch? Jakého výsledku jsi dosáhl(a)? Co se ti podařilo změnit nebo vytvořit, naučit se, vyřešit nebo domluvit?

R

2

Jaká byla situace? Co se dělo v té době? Jak to vypadalo kolem tebe? Kolik času jsi měl(a) na splnění svého úkolu?

S

3

Popiš svůj postup. Co přesně jsi dělal(a)? Pokud to byla týmová spolupráce, jak vnímáš svůj podíl?

A

4

Podívej se na všechny své předešlé záznamy, popřemýšlej a zapiš, jaké tvé znalosti, dovednosti, schopnosti a talenty ti umožnily toto všechno zvládnout a dosáhnout kýženého výsledku?

T

Výsledek svého zkoumání zapiš v této podobě „Když jsem byl(a)... (popiš situaci - S), dělal(a) jsem... (popiš tvé konkrétní aktivity - A), dosáhl(a) jsem... (popiš svůj nebo společný výsledek - R), protože... (popiš, díky kterým tvým vlastnostem, znalostem a schopnostem se ti ho podařilo dosáhnout. - T)

Jak být ve svém proudu?

Představ si, že surfař na této fotografii jsi ty. Na chvíli zavři oči a soustřeď se na své pocity. Co cítíš? Stoprocentní soustředění? Pocit svobody? Spojení a jednotu s vlnou a oceánem? Pocit štěstí? Vůbec nevnímáš čas? Pokud spadneš, nepřemýšlíš, jestli to máš zkusit znova, prostě do toho jdeš a snažíš se zkoušet to znovu a znovu do té doby, než se ti začne dařit. Víc a víc rozumíš a věříš sobě, prostředí oceánu a svým vlastním schopnostem, které zdokonaluješ?



Být ve svém živlu. Chytit správný proud. Svězt se na vlně úspěchu. Žít v souladu s přírodou. Tak mnohá známá rčení popisují pocit „flow“, který jako svatý grál hledá v práci více a více lidí. Pocit souladu mezi tím co dělají, a tím kým jsou.

Zadání 2.4. Přírodovědná „chytrost“. Vyzkoušíme tvá přírodovědná nadání. Vyber všechna tvrzení o tvých schopnostech být v souladu s přírodou, která tě nejlépe vystihují. Pokud popis platí jen částečně, škrtni tu část věty, která neodpovídá.

Les, zahrada, sad, příroda je prostředím, které potřebuješ k regeneraci, relaxaci, odpočinku a načerpání sil. Příroda je také tvým zdrojem inspirace a tvůrčích nápadů.

Miluješ zvířata. Doma máš domácího mazlíčka, o kterém víš úplně všechno. V každém zvířeti, ptákovi nebo rybě vidíš unikátního živého tvora. Dotýkají se tě témata ochrany zvířat.

Fascinuje tě různorodost živé a neživé přírody. Rád(a) se věnuješ studiu souvislostí a různorodosti vazeb a spojení. Se zájmem sleduješ dokumenty o oceánech, o objevech nových druhů apod.

Máš blízký vztah k zemědělství, pěstování ovoce a zeleniny nebo chovu dobytka. Možná se dokonce zajímáš o chov a výcvik koní. Doma máš spoustu pokojových květin, o které se staráš.

„Byl jednou jeden život“ vždy patřil k tvým nejoblíbenějším dětským kresleným filmům. Zajímá tě jak funguje lidské tělo, proč vznikají nemoci nebo jak působí léky.

Ve škole se ti nejlépe daří v přírodovědných předmětech. Přírodopis, biologie, fyzika nebo chemie paří k tvým nejoblíbenějším.

Léčivé bylinky, éterické oleje, barevné esence, harmonické prostředí, čerstvý vzduch a pohyb, zdravé potraviny, zdravý životní styl. Chtěl(a) bys o tom vědět víc.

Jak vznikl život na Zemi? Proč vymřeli dinosauři? Jakým bude život za 50 nebo 200 let? Dokáže lidstvo najít recept na dlouhověkost? Tyto otázky vždy upoutají tvoji pozornost.

Proč povolání na celý život se stává mýtem

Vybrat si povolání na celý život je stále snem mnoha lidí a některým se to opravdu podaří. Jsou povolání, která nedokáže omezit žádná pandemie nebo další nepředvídatelné události. Ovšem žádné povolání neustojí před změnami, které s sebou přináší BANÍ svět. Některá povolání zaniknou, bude možné si vybrat ze spousty dalších, o kterých ještě nevíme. Proto se při výběru povolání více soustředíme na svoje silné stránky a hodnoty. Tvůj výběr střední školy může ovlivnit také to, jak si představuješ svůj životní úspěch.



Zadání 2.5. Poslechni si tuto krátkou prezentaci Bel Pesce a z jejího vystoupení doplň chybějící slova ve větách.



TED
IDEAS WORTH SPREADING

Bel Pesce
5 způsobů jak zabit svůj sen
www.ted.com



Máte-li sny, je vaší _____ je uskutečnit.

Nikdo nedosáhl svých cílů _____. Pokud je ale neuskutečníte, je to

vaše _____, nikoho jiného. Život není pouze o _____,

život je o _____. Jediným způsobem jak skutečně dosáhnout

všech svých snů, je si plně užít každíčky _____ své cesty.



Rozhodnutí na celý život

V této kapitole:

- se dozvíš o tom, co si představit pod pojmem „trh práce“ z čistě praktického hlediska;
- seznámíš se s různými aktéry na trhu práce a s tím, jakou roli hrají a jak spolu komunikují a spolupracují;
- pochopíš algoritmus **hledání práce** a pochopíš, co člověk potřebuje, aby takovou práci získal;
- zapojíš svoji fantazii při zkoumání **trendů budoucích povolání**;
- prozkoumáš své **talenty a nadání** v oblasti sociálních vztahů a také v oblasti osobního rozvoje;
- naučíš se pojmenovávat svoje **kompetence**.

Na jednu stranu, pro výběr střední školy není potřeba podrobně studovat statistiky trhu práce, anebo se snažit uhodnout, které profese budou aktuální za 5 nebo 10 let. Mění se výrobní procesy, mění se poptávka po určitých povoláních, samotná povolání se také mění. Na druhou stranu, má smysl si všimnout určitých trendů a vývoje v odvětvích, která tě zaujmou.

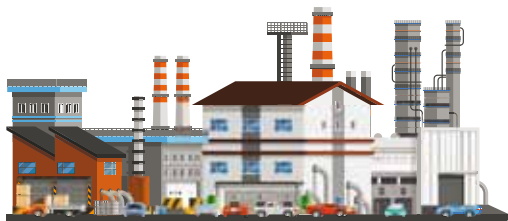


Pochopitelně samotný pojem „trh práce“ nepopisuje nějaké konkrétní fyzické místo, kde se jako na orientálním tržišti prodávají koření a koberce, respektive pracovní místa. Tento pojem popisuje spíše systém vztahů mezi různými organizacemi a lidmi, tak či onak souvisejících s prací a zaměstnaností.

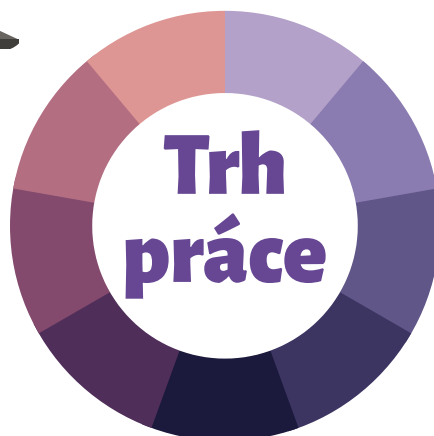
Zaměstnavatelé.
Malé a velké firmy. Neziskové organizace. Kulturní, sociální a zdravotnická zařízení. Státní instituce aj.



Pracující na volné noze.
Živnostníci. Advokáti. Lékaři. Umělci. Řemeslníci aj.



Zaměstnanci.
Uchazeči o zaměstnání. Odborníci s různými zkušenostmi, vzděláním a profesním zaměřením.

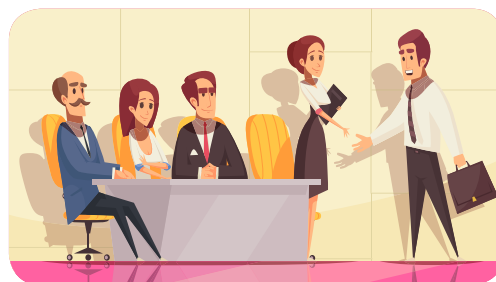


Personální agentury.
Kariéroví poradci. Další instituce a firmy zprostředkovávající zaměstnání a/nebo zajišťující brigády a sezónní zaměstnání.

Úřady práce a státní instituce.
Zprostředkovávají zaměstnání. Zajišťují rekvalifikace. Nabízí kariérové poradenství. Vyplácí podporu v nezaměstnanosti. Zajišťují dohled nad dodržením zákonů a předpisů o zaměstnanosti.



Online pracovní portály a aplikace, kde zaměstnavatelé a zprostředkovatelé zveřejňují informace o volných pracovních místech. Lidé si mohou vytvářet a aktualizovat své online profesní profily.



Odborné střední školy a univerzity.
Soukromé vzdělávací organizace poskytují komplexní odborné vzdělání, zajišťují rekvalifikace, pořádají kurzy pro získání konkrétních návyků a prohloubení kvalifikace.



Odbory existují jen v některých odvětvích, mohou je zakládat zaměstnanci jednoho podniku. Odbory dohlížejí na dodržení práv zaměstnanců, dojednávají se zaměstnavatelem pracovní podmínky včetně mezd.



Odborné asociace a sdružení.
Jejich posláním je sdružovat společnosti a odborníky z jednoho odvětví nebo oboru v rámci jedné země, regionu nebo i celosvětově.



Jak se mění poptávka na trhu práce

Při výběru budoucího povolání není správné se orientovat pouze na dnešní stav trhu práce. Situace se za dobu tvého studia může změnit. Řada pozic může být nahrazena algoritmy (roboty), u dalších se změní jejich náplň tak, že školní znalosti nebudou stačit. Poptávka po určitých profesích a odbornících se v čase mění. Ovlivňuje to vývoj ekonomik a také zcela nečekané a nepředvídatelné události jako například pandemie COVID-19. Jakmile se naučíme reagovat na takové výzvy, mohou nastat jiné, na které nebudeme připraveni.



Tak například, pokud povolání zdravotní sestry nebo zdravotního bratra si vybere velmi malá část tvých vrstevníků, pravděpodobně za deset let, když část současných sester (bratrů) odejde do důchodu, na trhu práce a hlavně v nemocnicích bude velký nedostatek těchto kvalifikovaných pracovníků.

Dalším příkladem může být vývoj technologií. Pokud se v dohledné době společností Uber nebo Google podaří uvést do provozu samořídící auta a přizpůsobit tomu infrastrukturu (silnice, čidla, značky, dopravní systémy apod.), může se stát, že se profese taxikář stane minulostí.

Zadání 3.1. Představ si rok 2035. Kolik ti bude let? Jaká existující povolání stále budou existovat? A která povolání podle tebe nejspíš zaniknou? Zkus si také vymyslet jedno povolání budoucnosti.

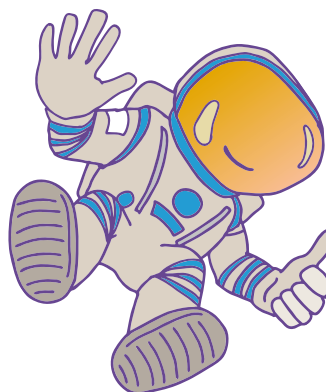


„Věčné“ povolání

Povolání - důchodce

Povolání budoucnosti

Někteří odborníci a ekonomové dokonce předpovídají, že během 10 nebo 15 let až **polovina dnes existujících povolání zanikne**, a jejich místa zaujmou nová povolání, o kterých ještě vůbec nic nevíme.



Odbornost, pružnost, úspěšnost

Některým lidem se daří mnohem lépe než ostatním dosahovat úspěchu ve svém povolání za každých podmínek. Takové lidi obdivujeme, zároveň se od nich můžeme spoustě věcí naučit.

Zadání 3.2. Kdybys mohl(a) strávit jeden den jako známá osobnost nebo tvůj oblíbený hrdina, kdo by to byl a proč? Popiš více jeho nebo její úspěchy, vlastnosti, schopnosti. Čeho dosáhl(a) a co na něm / ní nejvíce obdivuješ?

Co dělá? V čem je úspěšný / úspěšná?

Co studoval(a)?

Co je výsledkem jeho / její práce?

Jaké má talenty a schopnosti?

Kým by se mohl(a) stát, kdyby musel(a) změnit povolání?
Proč si to myslíš?

S kým spolupracuje?

Kouzelné slovo NETWORKING (význam tohoto slova vyhledej na Google)

Co je pro tebe důležité ve vztazích s jinými lidmi? Upřímnost, souznění, společné zájmy? Kolikrát se ti stalo, že ve složité situaci ti pomohli tví přátelé nebo tvá rodina nebo lidé, od kterých jsi to vůbec nečekal(a)? S čím se nejčastěji na tebe obracejí tví přátelé?



Jednou z nejdůležitějších podmínek úspěšnosti a štěstí je kvalita našich vztahů. Možná právě tví přátelé nebo spolužáci ti řekli nebo teprve řeknou o střední škole, která tě nakonec opravdu zaujme.

Spolužáci a kantoři ze střední budou tvými prvními kontakty, které mohou pomoci najít tvoje první zaměstnání. Budou základem tvé sítě profesních kontaktů, které můžeš aktivně budovat. K tomu budeš potřebovat rozvíjet své komunikační schopnosti.

Zadání 3.3. Komunikační „chytrost“ (intelligence). Vyber všechna tvrzení o tvých vztazích s jinými lidmi, která tě nejlépe vystihují. Pokud popis platí jen částečně, škrtni tu část věty, která neodpovídá.

Mám spoustu přátel a známých, v jejichž společnosti se cítím jako ryba ve vodě. Bez komunikace s nimi bych nedokázal(a) přežít ani jeden den.

Telefonování mi nečiní problém. Telefonicky nebo osobně se dokážu domluvit na čemkoli.

Velmi dobře se vyznám v náladách lidí. Vycítím, kdy je člověku dobře a kdy potřebuje podpořit.

V diskuzích umím prosadit svůj názor. Dokážu dobře argumentovat, ale zároveň umím naslouchat oponentovi a v některých případech včas ustoupím.

Když dostaneme nějaký společný úkol, dokážu zorganizovat týmovou práci, rozdělit úkoly a koordinovat činnost skupiny.

Nepotřebuji sice řídit celou akci, ale v týmu se mi pracuje mnohem lépe, než samostatně. Pracovat z domova asi nebude nic pro mne.

Nečiní mi problém seznámit se s někým, koho neznám. Většinou ho oslovím jako první a pokaždé najdu téma, o kterém se můžeme bavit.

Zajímám se o témata psychologie a mezilidských vztahů. Rád(a) pomůžu jiným lidem. Mám silné sociální citění.

Princip úspěšných lidí

Warren Buffett ve svých doporučeních profesionálním investorům říká: „Je lepší trávit čas s lidmi, kteří jsou lepší než vy. Vybírejte si partnery, jejichž chování je lepší než vaše, pak se začnete ubírat jejich směrem.“ Je zajímavé, že Buffett, jeden z šesti nejbohatších lidí na světě, stále bydlí v domě, který si pořídil před více než 50 lety za 31 500 dolarů.

Jak toto tvrzení může souviset s výběrem střední školy? Jde o to, že něčemu novému se můžeš naučit (nebo se dozvědět o zajímavých středních školách) v zásadě ze tří zdrojů: samostatně na základě vlastních zkušeností, něco si můžeš vyhledat na internetu nebo v katalogu škol a také můžeš získat informace od dalších lidí.

Zadání 3.4. Mapování sítě kontaktů. Vypetej se svých nejbližších o školách, které studovali, studují anebo o kterých uvažují. Vytvoř si mapu středních škol na základě získaných informací. Do každého pole zapiš názvy škol, o kterých víš nebo které ti doporučují, a také to, co si o nich myslíš?

Máma

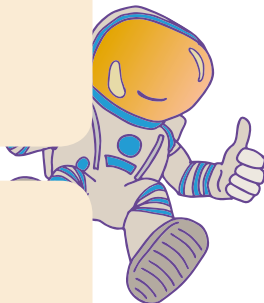
Táta

Prarodiče

Vrstevníci (kamarádi a spolužáci)

Studenti středních škol

Učitelé a další známí



Síla introvertů a extrovertů

Mezi lidmi a poradci koluje názor, že by člověk pro určitá povolání měl být spíše extrovertem, například pro povolání právníka nebo učitele, a pro jiná naopak introvertem, například pro práci analytika nebo programátora. Pravdou je, že ve všech povoláních jsou úspěšní zástupci obou „táborů“. Popřemýšlej, ke kterému z nich patříš a v čem spočívá tvoje síla? Poslechni si vystoupení Susan Cainové na **TED.com**. Svoje vhledy můžeš sdílet se svými spolužáky.



TED
IDEAS WORTH SPREADING

Susan Cainová
Síla introvertů
www.ted.com

„Z mýtů a pohádek víme, že na tomto světě existuje spousta různých druhů energie. Jedno dítě obdrží světelný meč, jiné moudrost čaroděje. Trik spočívá v tom, abychom nehromadili všechny ty různé typy energie, které máme k dispozici, ale dobře využívali toho typu, jenž nám byl dán do vínku.“



Susan Cainová
Ticho

Tvoje hlavní objevy o trhu práce



www.smartee.cz



Rozhodování podle
aktuální poptávky

*Jak nečekat na „správnou“ příležitost
a neztrácet svůj drahocenný čas*

Spousta teenagerů na začátku 9. třídy pořád netuší, na které střední školy podávat přihlášky. V maturitním ročníku gymnázií dvě třetiny studentů nevědí, na které vysoké škole chtějí pokračovat ve studiu. V maturitním ročníku na střední odborné škole se všechny myšlenky upírají k maturitě a tam se uvidí. Jak se říká, je lepší vrabec v hrsti než holub na střeše. Možná ano, ale ne v tomto případě. Důležitá rozhodnutí, která se činí v časovém presu, jsou velmi stresující. Zároveň se výrazně zvyšuje chybovost.

Neodkládej na zítra to, co můžeš udělat...

Však víš. Na druhou stranu, nesnaž se naplánovat celý svůj život dopředu.



„...životní cesta je zcela zřetelná jen pokud ji vidíš ve zpětném zrcátku. Ve chvíli, kdy se nacházíš ve víru životních událostí, může se zdát, že něco není v pořádku a kolem jsou samé propady a kopce, nejistoty a neúspěchy. Jestliže tě tvoje práce opravdu zajímá, s odstupem času když pohlédneš do minulosti, uvidíš jasnou a logickou cestu.“



Nathan Gebhard, Mike Marriner aj.
**Roadtrip Nation: A Guide to
Discovering Your Path in Life**

Zadání 4.1. Představ si sebe za 4 roky. Střední školu máš za sebou, ohlížíš se na svůj výběr a celé 3 nebo 4 roky strávené na škole. Co cítíš? Jak vypadá tvůj život? Na co se těšíš? Co ti dala střední škola?

Přečti si ještě jednou to, co jsi napsal(a) na předešlé stránce a do tohoto pole doplň větu:

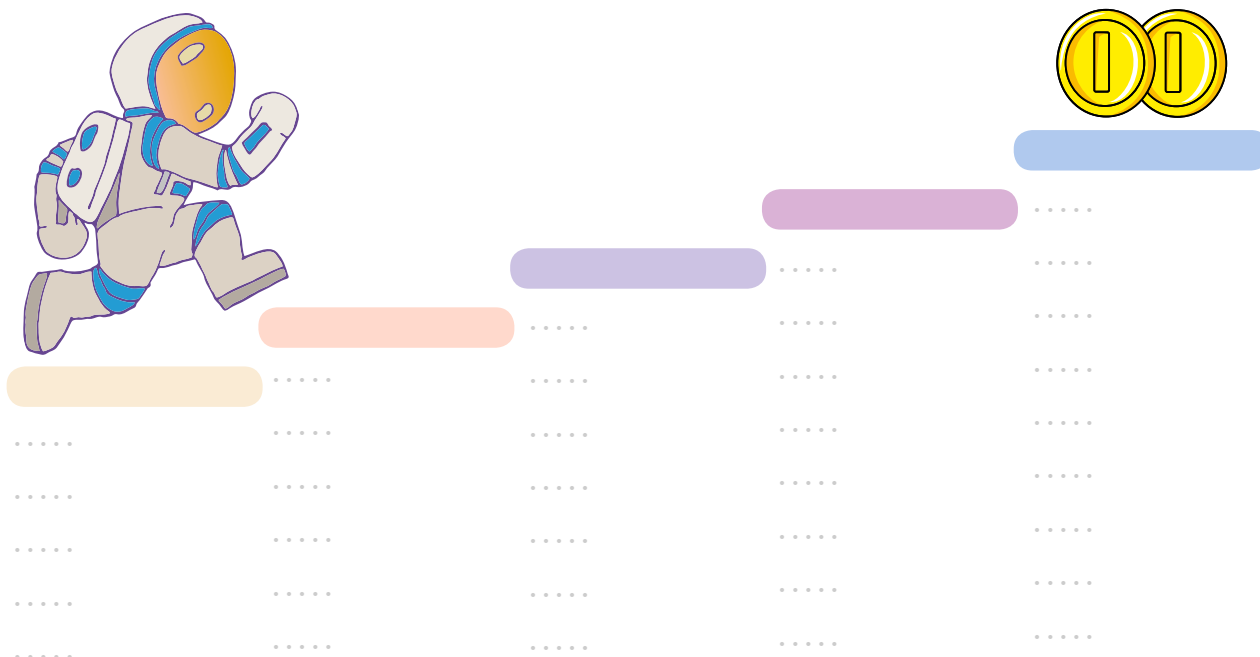
„Chci, abychom střední škola...” (umožnila, dala, pomohla v, naučila, připravila, seznámila s apod.)

Snaž se nezastavovat se na prvních dvou nápadech.

Jak budeš procházet tímto sešitem a více se nořit do výběru a tvorby vlastní budoucnosti, mohou tě napadnout další cíle, které sem nezapomeň zaznamenat.

Porovnej jak se změnil tvůj cíl ve srovnání s tím, co jsi zapsal(a) na str. 5.

Většinou člověk má tendenci odkládat rozhodnutí, která jsou složitá a nejednoznačná, ta, co se skládají z několika nebo mnoha jednotlivých úkolů, a také ta, u kterých nemá jistý výsledek. Čas ovšem nepočká. A tak se stává, že hodně důležitých rozhodnutí učiníme impulsivně, pod tlakem a ve stresu. Na poslední chvíli. Taková rozhodnutí mohou vést k výsledkům, s kterými nebudeme spokojeni. Třeba v druhém ročníku střední školy pochopíš, že vybraný obor tě vlastně vůbec nezajímá nebo nejde. Tvůj cíl to určitě není.



Zadání 4.2. Naporcuji slona na kousky. Na tomto schodišti horní schod symbolizuje stav, kdy přesně víš, na které školy budeš podávat přihlášky. Odhadni, na kterém schodu se dnes nacházíš ve vztahu k tomuto cíli. Popiš schody (kroky), které jsi už podnikl(a), a ty, které tě teprve čekají.

A co když to nevyjde?

Proč lidé nedosahují svých cílů? Příčin může být více. Jednou z nich může být to, že cíl je příliš velký a tak je potřeba slona naporcovat na steaky, což jsi udělal(a) před chvílí. Jakmile před sebou máš srozumitelný plán z několika menších kroků, můžeš vykročit lehkou nohou a bez velkého rizika. Nejenže každý zvládnutý krok tě přibližuje k tvému cíli, ale po cestě získáváš zkušenosti a nové informace a zároveň najednou cítíš motivaci pokračovat dál. Vykročit na cestu není tak stresující jako snaha uběhnout maraton za minutu.

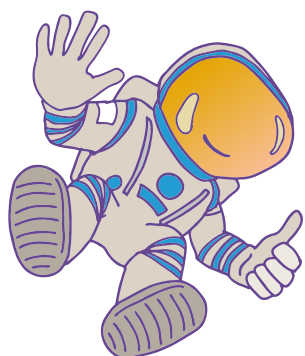
Dalším důvodem může být strach ze selhání „A co když se na vybranou školu nedostanu?“ Proč se bát toho, co se ještě nestalo? Je to zvláštní, ale děláme to pořád. A tak místo toho, abychom si prostudovali web školy, studijní plán a podmínky přijímacího řízení, raději se bojíme, že nebudeme přijatí, a „pro jistotu“ se vzdáváme zajímavých možností.



Zadání 4.3. Jak prokouknout neracionální strachy a začít se těšit na novou školu?
Zapiš odpovědi na tyto dvě otázky a také si připrav záložní plán.

Co pozitivního se stane, když se dostanu na vybranou školu? Na co se můžu těšit?

Co negativního se stane, když se nedostanu na vybranou školu? Čeho se bojím?



Pokud po přijímačkách najdeš svoje jméno pod čarou, nemusí to ještě znamenat, že se na tuto školu nedostaneš. Někteří zájemci si vyberou jinou školu, a tak se v seznamu posuneš výš. Proto ti určitě doporučuji podat odvolání. Rady jak to udělat, najdeš na portálu [Infoabsolvent](https://infoabsolvent.cz).



Zadání 4.4. Se schopností plánovat a dokončovat věci včas souvisí několik lidských vlastností. Zamysli se nad těmito třemi, pojmenuj jejich opak. V každém páru označ, která z těchto vlastností tě charakterizuje lépe? Napiš, jak ti tato vlastnost pomáhá a v čem naopak škodí? Co převažuje?

Dochvilnost /



Přínosy



Negativa

Důslednost /



Přínosy



Negativa

Pohotová odpověď' /



Přínosy



Negativa

Každou naši vlastnost můžeme vnímat jak pozitivně, tak i negativně. Dokonce se to může projevovat v různých situacích různě. Když si to uvědomujeme, můžeme spoustu věcí ovlivnit. Chtěl(a) bys na tom také něco změnit? Popřemýšlej, jaký první malý krok můžeš pro to udělat právě dnes?

Sebereflexe je jednou z klíčových existenciálních kompetencí a také klíčem k rozhodování o čemkoli pro tebe důležitém. Někteří tuto schopnost mají mnohem výraznější než ostatní. Na druhou stranu, je to návyk, kterému je možné a je dobré se naučit. Možná si vybavíš, že sebepoznání je prvním krokem v kariérním cyklu (viz. str. 21).

Zadání 4.5. Sebepoznávací „chytrost“. Sebepoznání a psychologie patří k oblastí tvých zájmů? Vyber všechna tvrzení, která tě nejlépe vystihují. Pokud popis platí jen částečně, škrtni tu část věty, která neodpovídá.

Nejde říci, že nemáš rád(a) lidi a společnost. Ale nejraději trávíš čas o samotě ponořený / ponořená do svých myšlenek. Tak se ti lépe přemýšlí, pracuje, tvoří a učí.

V různých situacích si velmi dobře uvědomuješ co cítíš a s čím to souvisí. Jsi zároveň empatický/-á Díky vlastním zkušenostem se velmi dobře dokážeš vcítit do situace jiného.

Svoje myšlenky často zapisuješ. Vedeš deník, zakládáš si alba na vzpomínky nebo pro zaznamenávání různých činností a jejich výsledků.

Velmi brzy sis začal(a) uvědomovat, že tvůj pohled na svět a to, jak ho vnímají jiní lidé, se musí lišit.

Dokážeš si vytyčit svoje osobní cíle a také je dokážeš dosahovat. Ať už se jedná o sport, školu nebo koníčky, zřídka se vzdáš toho, k čemu ses zavázal(a).

Víš v čem se ti daří a v čem nikoli. Dokážeš velmi přesně odhadnout, zda se máš pustit do nového úkolu samostatně, nebo budeš potřebovat něčí pomoc a podporu.

Jsi velmi citlivý a vnímavý člověk. Negativní projevy jiných lidí tě snadno zasáhnou, pak o tom dlouho přemýšlíš. Emotivní příběhy tě dokážou dojmout.

Dokážeš se postavit většinovému názoru, pokud si jsi jistý / jistá svými argumenty a znalostmi.

Zadání 4.6. Vzpomeň si na něco konkrétního, co se ti povedlo a souviselo to s výše popsány vlastnostmi. Použij techniku STAR ze str. 24. Výsledek svého zkoumání zapiš jako větu „Když jsem byl(a)... (popiš situaci), dělal(a) jsem ... (popiš tvé konkrétní aktivity), dosáhl(a) jsem... (popiš svůj nebo společný výsledek), protože... (popiš, díky kterým tvým vlastnostem, znalostem a schopnostem se ti ho podařilo dosáhnout.)“

Lifhack proti prokrastinaci. Proč sny zůstávají pouhými sny

Asi to znáš. Měl(a) jsi sen nebo nějaký velký, zajímavý, vzrušující nápad. Naučit se hrát na kytaru, vyhrát 100 euro v LOLku, namalovat obraz, začít chodit do posilovny, vypadat skvěle anebo udělat ještě něco mnohem, mnohem lepšího. Při pouhém pomyslení na svůj cíl, který působil tak realisticky, jsi cítil(a) energii a radost. Zdálo se, že tě nic nezastaví. Dokonce jsi udělal(a) první kroky, ale... možná jsi narazil(a) na překážku, na nedostatek času, motivace se vypařila jako pára nad hrncem. Zkrátka nakonec to nedopadlo.



Popravdě není to vždy špatně. Jsou věci, které chceš vyzkoušet, jen se zdá, že to potřebuješ nebo že se ti v tom bude dařit. Když to zkusíš, začínáš chápat, že to není to, co hledáš, proto některé činnosti opouštíš a nedokončuješ. V tomto případě je důležité se odměnit za pokus, dát pryč nepoužívané činky, aby ses nevracel(a) ke svému „nedokončenému“ úkolu, a soustředit se na přítomnost.

Jenže co můžeš udělat s velkými úkoly a otázkami, které potřebuješ vyřešit, které nejde odložit nebo jímž se nedá vyhnout? Například s výběrem střední školy?

Zadání 4. 7. Podívej se na schodiště a kroky na str. 35, které jsi označil(a) jako nezbytné pro dosažení svého cíle. Vyber si jeden krok, na kterém můžeš začít pracovat právě teď. Naporcuji svého slona na tyto kousky:

A. Datum, ke kterému chceš, potřebuješ nebo musíš mít odpověď / výsledek:

B. Kolik týdnů máš k dispozici?

C. Urči si jeden nebo dva dny v týdnu, kdy budeš moci věnovat přípravě 15 - 30 minut.

D. Jaký nejmenší krok můžeš udělat právě teď?



Mám ještě dost času

V této kapitole:

- se zamyslíš nad tím, proč je někdy škola v místě bydliště výhodou a někdy prohrou;
- společně sepišeme kritéria, na která se zaměříš na dnech otevřených dveří;
- seznámíš se s různými typy pracovního prostředí;
- uvědomíš si jak různá prostředí a lidé ovlivňují tvoji náladu a produktivitu;
- poznáš, s jakými talenty, schopnostmi a předpoklady souvisí vnímání prostoru a prostředí;
- naučíš se pomocí změny nebo úpravy prostředí zlepšovat svoje schopnosti a spokojenost.

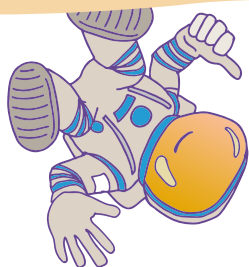
Na jednu stranu, se těšíš na změnu, na střední školu, na to, že už se nebudeš muset učit tomu, co tě nebaví a také budeš moci o spoustě věcí rozhodovat samostatně. Na druhou stranu, je ti líto opouštět základku, tvoji prima třídu nebo kamarády. Přirozeně máš obavy ze změny, z toho, jestli zvládneš přijímačky, pokud je budeš skládat, jestli ti zvolený obor sedne, jaký bude přístup kantorů na střední, anebo jestli tam potkáš nové přátele?

Možná si vzpomeneš na příběh jak Honza z Máslové Lhoty přemohl svůj strach a vyrazil do světa. Bez map a plánu se Honza vydal na cestu, na níž se setkal s mnoha nečekanými nástrahami, učil se, jak se říká, za pochodu. Také neumíme předpovědět, co nás čeká v budoucnu, ale to neznamená, že se nemusíme připravovat, anebo že máme zůstat na místě.

Jaké střední školy se nachází v tvém městě nebo ve městě, které je poblíž? Zapiš alespoň dvě.

„Začátek vašeho příběhu pochopitelně byl ovlivněn genetikou a okolím. Ale následně vy jste z něj udělali to, co jste si vybrali sami. Bez kompromisů. ... Naše rozhodnutí vedou k činům, z kterých se skládají naše příběhy.“

Jim Lawless
TAMING TIGERS



Emoce velmi často ovlivňují naše rozhodnutí. Když si něco představujeme a máme z toho dobrý pocit, nebo se nám něco líbí, snadno se pro to rozhodneme. Horší je to v situaci, když máme obavy, strach nebo jsme ve stresu. Přirozeně se chceme vyhnout tomu, čeho se bojíme. Tento mechanismus nám často slouží dobře, ale v otázkách výběru povolání může být i brzdou.

Zadání 5.1. Podívejme se na to, co tě láká a z čeho máš obavy, když uvažuješ o škole v místě bydliště nebo mimo domov. Do této tabulky napiš všechny plusy a minusy školy, do které bys musel(a) dojíždět, anebo kde bys musel(a) bydlet na intru. Jaký názor na to mají tví blízcí, rodiče, sourozenci a přátelé? Má někdo z nich takovou zkušenost? A co si o tom myslíš ty sám / sama?



Plusy

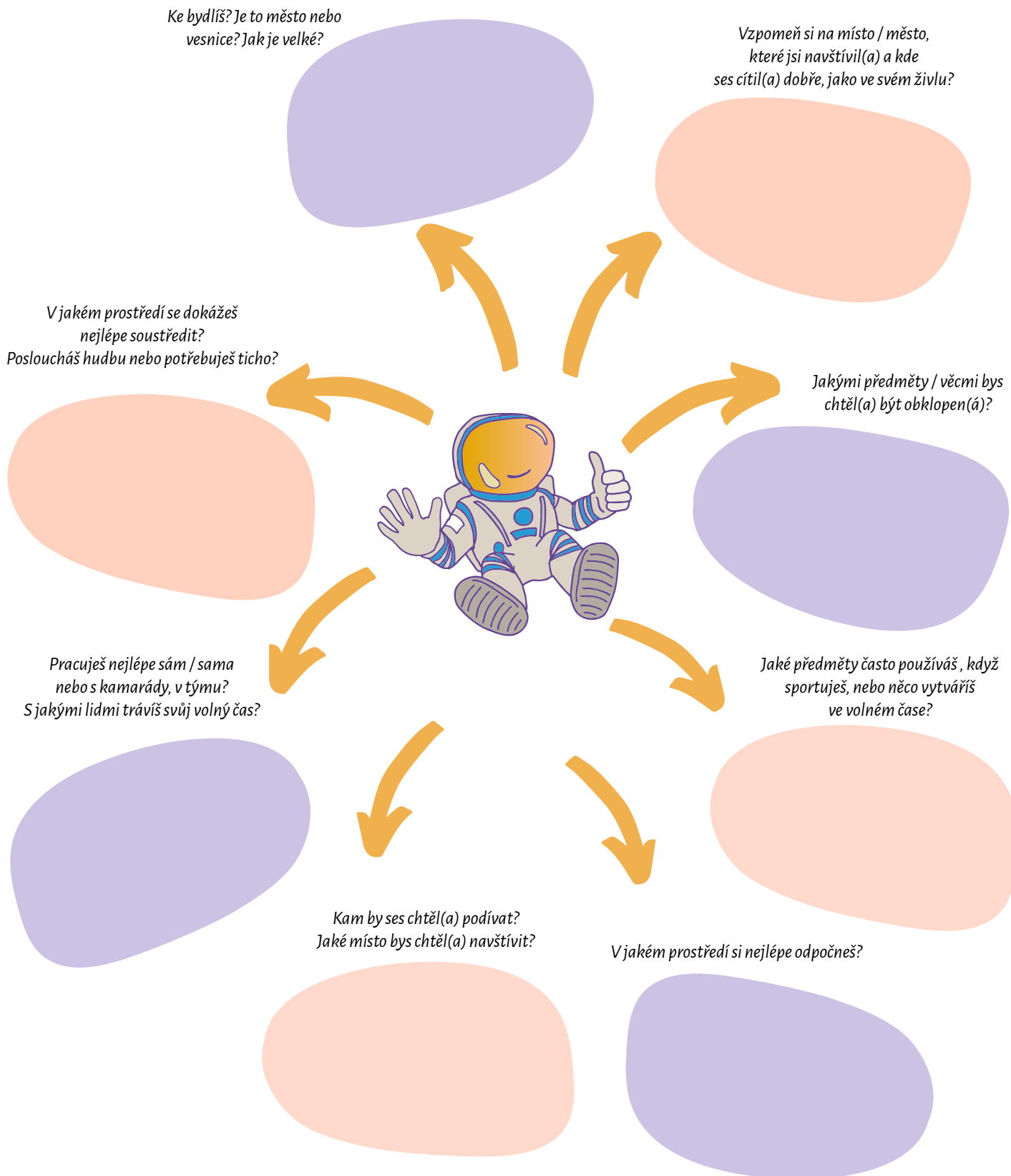


Mínusy

Prostředí, které tě podporuje

Prostředí, v němž žijeme, studujeme nebo pracujeme, nás ovlivňuje každý den. Může nám pomáhat, ale také může škodit nebo zpomalovat.

Zadání 5.2. Pomocí introspekce (vhledu do sebe, sebezpozorování) popiš prostředí, které tě podporuje.



Jak prostředí souvisí s tvými talenty a schopnostmi?

Každý člověk vnímá prostor a různá prostředí odlišně. Někdo se cítí velmi dobře v rušném městě, kde se život nezastavuje ani na minutu, jiný se uchýlí do samoty lesa a přírody. Vnímání prostoru a schopnost ho využívat a přetvářet vypovídá také o talentech člověka, které mohou být náповědou k výběru budoucího povolání.

Zadání 5.3. Prostorová „chytrost“. Vyber všechna tvrzení o prostoru a prostředí, která tě nejlépe vystihují. Pokud popis platí jen částečně, škrtni tu část věty, která neodpovídá.

Máš dobrý orientační smysl. Neztratíš se v lese, dokážeš se rychle zorientovat v neznámém místě nebo budově.

Rád(a) maluješ, kreslíš a fotíš. Máš bohatou představivost a dobrou vizuální paměť. Dobře si pamatuješ tváře.

Cítíš se dobře v uspořádaném a čistém prostoru. Potřebuješ mít ve věcech systém a pořádek.

Dobře se vyznáš v mapách, zajímají tě technologie geolokace, témata související s dopravou a dopravními prostředky.

Dovedeš vymýšlet a dávat dohromady různé důmyslné konstrukce. Zajímá tě jak věci fungují, proto se bez váhání pouštíš do rozebírání strojů, lepení modelů, skládání počítačů apod.

Bylo ti naděleno estetické vnímání, cit pro barvy a detail. Vyznáš se v různých materiálech, látkách. Máš svůj styl. Dokážeš funkčně uspořádat a zařídit nějaký prostor.

Mnoho rozečtených knih, mnoho zájmů, mnoho úkolů rozpracovaných najednou, pracovní chaos, nedokončené věci. Dá se říci, že tento popis tě přesně vystihuje.

Když čteš, velmi jasně si představuješ děj, prostředí a postavy. Dokážeš si to vybavit do nejmenších detailů.

Zadání 5.4. Vzpomeň si na něco konkrétního, co se ti povedlo a souviselo to s prostorem nebo prostředím. Použij techniku STAR ze str. 24. Výsledek svého zkoumání zapiš jako větu „Když jsem byl(a)... (popiš situaci), dělal(a) jsem ... (popiš tvé konkrétní aktivity), dosáhl(a) jsem... (popiš svůj nebo společný výsledek), protože... (popiš, díky kterým tvým vlastnostem, znalostem a schopnostem se ti ho podařilo dosáhnout.)“



Prostorová představivost souvisí se schopností člověka orientovat se v prostoru a také si představovat, vizualizovat objemné předměty a jejich kombinaci v barvách a v detailech. Prostorová představivost jde ruku v ruce s dobrou vizuální pamětí a může se projevat jako tvořivost, konstrukční myšlení, schopnost řešit geometrické úlohy nebo orientační smysl a je základem pro mnoho zajímavých činností a povolání. Například,

- Navrhování a stavba domů
- Konstruování strojů a zařízení v 3D
- Kartografie a geodézie
- Design (navrhování) virtuální reality
- Ilustrování knih
- Vymyšlení a pečení dortů
- Bytový design
- Provádění chirurgických zákroků
- Navrhování a výroba nábytku
- Oprava aut a mnoho dalších

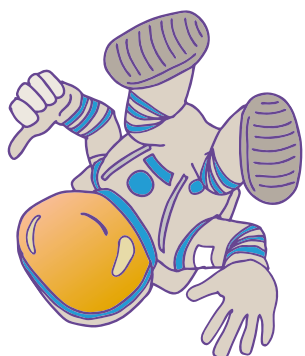


Zadání 5.5. Z tohoto seznamu si vyber činnost, o které bys mohl(a) uvažovat jako o svém budoucím povolání, anebo si vymysli jinou, která také souvisí s prostorovou představivostí a která se ti hodí víc. Odpověz na tyto dvě otázky.

Proč to dokážu dělat?

Proč se mi to bude líbit?

Obory s talentovými zkouškami



Svoji prostorovou představivost můžeš spojit s budoucím povoláním a rozvíjet v kreativním oboru s talentovou zkouškou. Tyto maturitní a učební obory začínají číslem 82, přihlášky se podávají k 30. listopadu a talentové zkoušky probíhají v lednu. Více informací o oborech s talentovými zkouškami získáš na portálu **Infoabsolvent** a také samozřejmě na stránkách konkrétní školy.



Jak prostředí souvisí s tvými talenty a schopnostmi?

Vědět, v jakém prostředí se cítíš dobře v různých situacích, je velmi důležité. Až budeš mít jasno v oborech a směrech, mezi kterými budeš volit, a vyhledáš odpovídající střední školy, nezapomeň je také navštívit. Každá škola vypisuje několik dní otevřených dveří, určitě si vybereš. Domluv se s rodiči nebo s kamarády, anebo se všemi dohromady, a vyraz na prohlídku.

Štěstí přeje připraveným. Pušť se do přípravy seznamu otázek, které můžeš položit učitelům a studentům, s kterými se setkáš, zapiš si všechno, o čem se chce dozvědět a čeho si v prostorách školy a učeben máš všimnout. Toto schéma ti s tím může pomoci.

Zadání 5.6. Připrav si univerzální formulář s otázkami, na které potřebuješ získat odpovědi na dnech otevřených dveří. Když později budeš rozhodovat o tom, na které z nich podáš přihlášku, získané odpovědi ti pomohou zvážit si všechna pro a proti. Toto schéma ti napoví, čeho by se měly týkat.



Po prohlídce nezapomeň zapsat svoje dojmy a projít své poznámky. Jaké pocity jsi měl(a) z lidí, prostor, vybavení, učebních plánů, prezentací mimoškolních aktivit aj.? Pokud se ti něco nelíbilo, zamysli se nad tím proč?

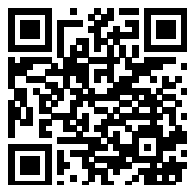
Pracovní prostředí a pracovní prostředky

V průběhu studia budeš mít čas popřemýšlet a rozhodnout se, jaké prostředí ti bude nejvíce vyhovovat, zjistíš v jakých regionech bude možné najít uplatnění v tvém oboru. Kadeřnice si může pronajímat místo v místním salonku, anebo si otevřít vlastní salon v metropoli. Právník může zvolit praxi „na volné noze“, nebo získat místo v nadnárodní společnosti. Stejný obor - velmi odlišná pracovní prostředí.



Výběr oborů podle pracovního prostředí

Zadání 5.7. Na portálu *Infoabsolvent* si prohlédni seznam pracovišť. Intuitivně (pocitově) si vyber ty, o kterých by ses chtěl(a) dozvědět víc. Klikni na odkaz a prohlédni si všechny obory odpovídající výběru. Vypiš ty z nich, které tě zaujaly nejvíce. Všimni si souvislostí mezi tím, co ses o sobě dozvěděl(a) v této kapitole, a vybraným prostředím a obory. Výsledky zapiš do tvých objevů na konci kapitoly. Dovedeš si představit, že bys mohl(a) studovat střední školu mimo místo bydliště? Co by bylo hlavním důvodem takového rozhodnutí?



Webový portál
Infoabsolvent

Tvoje hlavní objevy o prostředí



Anebo proč tvé schopnosti jsou mnohem důležitější než genderové stereotypy

V této kapitole:

- si povíme, proč je dobré netáhnout za sebou horu již nefunkčních přesvědčení a stereotypů o mužských a ženských povoláních;
- určíš, co by měli umět zástupci různých IT povolání;
- otestuješ své **talenty** v matematicko logické oblasti;
- probereme různé typy **digitálních kompetencí**;
- vyzkoušíš **několik aplikací** pro začínající „ajtáky“.

Film „Někdo to rád horké“ s Tonym Curtisem, Jackem Lemmonem a Marilyn Monroe možná vůbec neznáš. Do ruštiny byl jeho název přeložen jako „V jazzu jen slečny“. Analogie s tímto názvem napadá v souvislosti s holkami v IT. My totiž pořád rozdělujeme povolání na ženská a mužská, i když ve mnoha odvětvích tyto stereotypy už dávno neplatí.

Technika a technologie pronikají do všech oborů. Na styku tradičních oborů vznikají zcela nová povolání například v lékařství - digitální chirurgie, oblast genové a buněčné terapie, vývoj vakcín a léků nebo přesná diagnostika nemocí s využitím umělé inteligence. Ve zdravotnictví nachází uplatnění mnoho mužů a žen, proto nejde říci, komu se tato oblast hodí nejvíce. Přitom až do 19. století léčit lidi bylo privilegiem mužů. To se týkalo mnoha dalších oblastí - politiky, armády, kosmonautiky, dokonce učitelství nebo účetnictví.



Někdo to rád horké

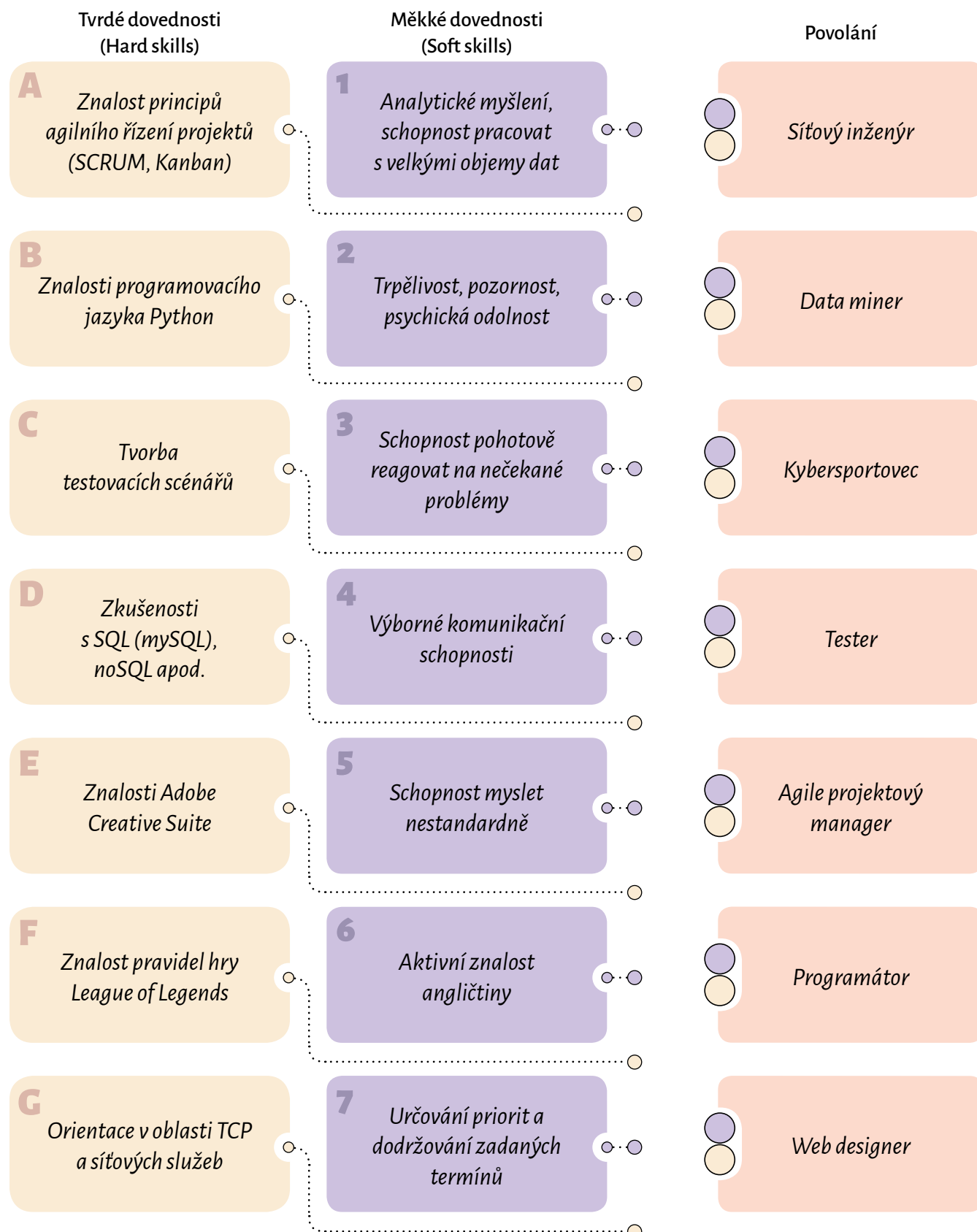
Ilustrační záběr z filmu, 1959

Tony Curtis, Jack Lemmon a Marilyn Monroe
zdroj: Wikipedia.com



Možnosti a povolání v IT

Zadání 6.1. ICT (Information and Communication Technologies) nabízí velmi širokou škálu různých možností profesního uplatnění. Požadavky k jednotlivým pracovním pozicím jsou zde velmi dobře standardizované a definované, rovněž jako možnosti profesního rozvoje. V tomto cvičení tvým úkolem bude ke každému povolání přiřadit nejlepší kombinaci 1 profesní znalosti (hard skills) a 1 přenositelné kompetence (soft skills). Každý „skill“ můžeš použít pouze jednou. Odpověz na otázky: „Je možné každou měkkou dovednost přiřadit pouze k jednomu povolání nebo je takových povolání víc?“ a „Která z uvedených povolání se nejvíce hodí ženám?“



Základem je matematika a logika



Na styku strojírenství a IT vznikl relativně nový obor Robotika, který láká spoustu mladých mužů a (prozatím) méně mladých žen. Člověk navrhuje, sestavuje, programuje roboty, učí je projevovat emoce, učít se a logicky myslet. I když logika robotů a počítačů se opírá o jiné algoritmy než algoritmy lidského mozku.

Aby robotický vysavač uměl správně vypočítat trajektorii svého pohybu po pokoji, jeho konstruktér musel dobře ovládat matematiku. Své by ti o tom mohla povědět Helen Greiner, spoluzakladatelka iRobot Corporation, která takové vysavače vyrábí. Ona je totiž přímo navrhovala.

Zadání 6.2. Matematická „chytrost“. Vyber všechna tvrzení o tvých matematických schopnostech, která tě nejlépe vystihují. Pokud popis platí jen částečně, škrtni tu část věty, která neodpovídá. Pokud matematika nepatří k tvým nejoblíbenějším předmětům, neházej flintu do žita. Určité matematické a logické schopnosti má každý. Jde o to, nepřehlédnout některé z nich jen kvůli tomu, že můžeš mít obavy z přijímaček z matiky.

Rád(a) hraješ RPG strategie, logické hry, luštíš rébusy, Sudoku. Potřebuješ, aby chod věcí měl logický sled, aby všechno mělo hlavu-patu a pádný důvod.

V rozhodování nebo manuálních pracích se řídíš principem „dvakrát měř, jednou řež“. Pečeš-li koláč nebo opravuješ motorku, pečlivě si odměříš všechny ingredience nebo připravíš potřebný materiál.

Pojem „algoritmický člověk“ tě vystihuje na 100 %. Když se učíš nebo připravuješ nějaký plán, rád(a) kreslíš schémata, používáš myšlenkové mapy.

Vždy máš pořádek v peněžích. Neutrácíš za zbytečnosti. Když si půjčíš, peníze vrátíš včas. Na větší nákup si dokážeš našetřit.

Matematické úlohy řešíš levou zadní, anebo minimálně školní matematika ti nečiní žádný problém.

Máš dobrou paměť na čísla, data a číselná hesla. Rozhodně se ti nestane, že zapomeněš pin k vlastnímu telefonu.

Nepoužíváš počítač jen na hraní. Zajímáš se o programování, dokonce máš za sebou několik kurzů nebo online tutoriálů. Baví tě, když vidíš jak několik řádků kódu rozpohybují obrázek.

Rád(a) vytváříš grafy, v tabulkách jsi ve svém životě, statistiky, poměry, procenta, váhy - je to jazyk, kterému velmi dobře rozumíš.

Digitální návyky a kompetence

Každý se nemusí nutně stát programátorem nebo konstruktérem robotů. Na druhou stranu, s digitálními technologiemi se ve své práci setká naprostá většina. Pokud uvažuješ o oborech, které na první pohled nesouvisí s IT, zkus popřemýšlet, jak ho ovlivňuje vývoj informačních technologií už dnes? Jaké digitální dovednosti nebo kompetence budou pro tebe užitečné?



Zadání 6.3. Digitální kompetence. Přečti si všechny příklady digitálních dovedností a zakroužkuj pouze ty, pro které člověk potřebuje získat odbornější digitální znalosti a návyky, než pouze pokročilejší uživatelské dovednosti.

- Lékař vystavuje e-recept. ☐
- Bankovní poradce komunikuje se svými klienty přes Skype. ☐
- Asistentka ředitele vytváří dokument v programu Word. ☐
- Koder webových stránek píše kód webu. ☐
- Marketingový specialista vytváří prezentaci pro klienta v Powerpoint. ☐
- Technik programuje CNC stroj. ☐
- Programátor pracuje na frontendu aplikace (uživatelské prostředí) pro evidenci zakázek koupelnového studia. ☐
- Personalistka vede pohovor pomocí online komunikačních technologií, např. aplikace Zoom. ☐
- Policista stopuje na internetu zločineckou skupinu, která využívá technologií phishingu pro okrádání klientů banky. ☐
- Učitel vysílá výklad látky prostřednictvím Google Meet, zadává úkoly a zkouší v Google učebně. ☐
- Restaurace vystavuje účtenku a odesílá údaje o tržbě prostřednictvím EET (systému elektronické evidence tržeb). ☐
- Podnikatel podává daňové přiznání prostřednictvím datové schránky. ☐
- Pracovník e-shopu nastavuje chat-bot pro pružnou komunikaci s potenciálními zákazníky přímo na webové stránce obchodu. ☐

Správné odpovědi k zadání 6.1. Sítový inženýr (G 1,2,3,4,5,6,7), Data miner (D 1,2,3,5,6,7), Kyberšportovec (F 3,4,5,6), Tester (C 2,3,4,6,7), Agile projektový manažer (A 2,3,4,5,6,7), Programátor (B 1,2,3,5,6,7), Web designer (E 2,3,4,5,6,7)

Vyzkoušej nástroje

Se Scratchem můžeš programovat interaktivní příběhy, hry a animace — a sdílet svoje výtvoř s online komunitou. Je to bezplatný nástroj, který je k dispozici díky společnosti Lifelong Kindergarten Group v MIT Media Lab.



scratch.mit.edu



codecademy.com

Khan Academy nabízí procvičovací úlohy, instruktážní videa a personalizovanou studijní nástěnku, která studentům umožňuje učit se vlastním tempem, ať už ve třídě nebo mimo ni. Mezi studijními obory najdeš například matematiku, přírodní vědy, programování, dějiny, dějiny umění nebo ekonomiku.



cs.khanacademy.org/computing



code.org

Cílem platformy Code.org je výuka informatiky zajímavým a přínosným způsobem. Jejich vizí je, že každý student v každé škole má možnost naučit se informatiku, stejně jako biologii, chemii nebo algebru. Možná některé kurzy pro tebe budou příliš dětské, ale můžeš se stát průvodcem platformou pro svého mladšího sourozence.

Tvoje hlavní objevy o digitálních kompetencích



Holky do IT nepatří?

Proč nerozhoduje prestiž povolání a jak uvěřit v to, že dokážeš více, než si myslíš

V této kapitole:

- si utvoříš představu o tom, jak vyhodnotit svoje šance na přijetí na různé školy;
- uvědomíš si, že stejného cíle je možné dosáhnout několika způsoby;
- dozvíš se proč mezi studenty Harvardu je mnoho nespokojených a co má společného prestiž a štěstí;
- seznámíš se se čtyřmi hlavními motivy, které mají vliv na to, jakou práci si vybíráme a nakolik jsme s ní spokojeni;
- prozkoumáš rozdíly mezi různými způsoby zaměstnání a odlišnými druhy příjmů;
- trochu se vyznáš v pracovním právu a zahraješ si na výběrové řízení na pozici, o které uvažuješ.

Různé školy mají odlišný ukazatel počtu přijatých ke studiu, také mají odlišné podmínky přijetí. Některé vysokoškolské obory vykazují poměrně vysokou „úmrtnost“, tj. pravděpodobnost, že studium nedokončíš. Všechno je dobré prostudovat, vědět do čeho jdeš, a také mít náhradní akční plán.

Pro střední školy platí jedno důležité omezení - můžeš podat přihlášky pouze na 2 obory s talentovou zkouškou (modré přihlášky se podávají k 30. listopadu) a 2 obory s maturitní zkouškou nebo výučním listem (podávají se růžové přihlášky k 1. březnu).

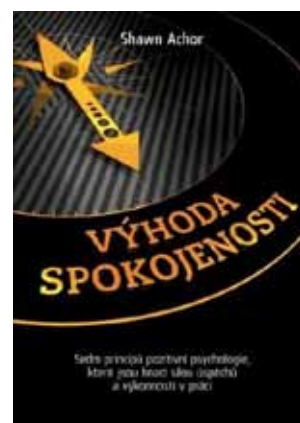
Možná se také ptáš, na co objektivně máš, na kterou školu a na který obor se hlásit? Vybrat si řemeslný obor s výučním listem, maturitní obor nebo gymnázium? Je prestižní škola zárukou dobrého pracovního uplatnění v budoucnu?



Harvard
(foto Matthis Volquardsen)

Štěstí v práci. Je možné dosahovat úspěchu bez tvrdé práce?

V naší společnosti se ukotvilo přesvědčení, že tvrdá práce je podmínkou úspěšnosti a úspěšnost vede ke štěstí. Tento mýtus boří Shawn Achor, stoupenec pozitivní psychologie, který se zabývá výzkumem štěstí. V jeho vystoupení na **TED.com** a v knize „Výhoda spokojenosti“ vůbec netvrdí, že je možné dosáhnout výsledku v jakékoli činnosti bez vynaloženého úsilí (bez práce). Mluví ale o tom, jak nespadnout do pastí prestižních škol s očekáváním, že tě učiní šťastnější(m).



Zadání 7.1. Výhoda spokojenosti. Poslechni si prezentaci Shawna Achora na TED.com o pastí, do které padá většina lidí usilujících o úspěch a štěstí, a doplň vynechaná slova. Pokud tě toto téma zaujme, můžeš si přečíst jeho knihu „Výhoda spokojenosti“.

Většina informací ve zprávách není _____, ale _____.

Mozek si začíná myslet, že se jedná o skutečný poměr dobrého a zlého ve světě. Studenti Harvardu byli _____, protože jejich mozek se _____ na konkurenci, zatížení, potíže, stresy, stížnosti. 90 % vašeho dlouhodobého _____ je ovlivněno způsobem, jakým váš mozek zpracovává _____ svět.

75 % pracovního _____ je ovlivněno úrovní optimismu, společenské podpory a schopností vnímat zátěž jako výzvu namísto hrozby.

Pokud budete _____ v současnosti, budete mnohem _____ v budoucnosti.



Když Shawn Achor mluvil o tom jak funguje mozek, zmínil hormon „štěstí“ dopamin. Ten se vylučuje, když sportuješ, tančíš, pracuješ fyzicky, například sekáš dříví, okopáváš zahrádku. „Když se tělo pohne, mozek se raduje,“ - říká také Jim Kvik, odborník na rychločtení a superpaměť. Tělo a jeho schopnosti ti mohou napovědět také něco o tvých talentech.

Zadání 7.2. Tělesně pohybová inteligence. Vyber všechna tvrzení, která tě nejlépe vystihují. Pokud popis platí jen částečně, škrtni tu část věty, která neodpovídá.

Kutil Tim. To by se klidně mohlo stát tvoji přezdívkou. Co se pamatuješ, rád(a) tvoříš rukama, kutíš, šiješ, vyrábíš, montuješ nebo skládáš. Manuální zručnost je tvoji silnou stránkou.

Jsi sportovně založený člověk. Sportuješ a od malička jsi navštěvoval(a) pohybové nebo sportovní kroužky.

I když třeba nesportuješ pravidelně, potřebuješ být co nejvíce venku. Doma na jednom místě sedět nedokážeš. K tvému životu neodmyslitelně patří pohyb, prostor a čerstvý vzduch.

Rád(a) tančíš ve volném čase, na diskotéce, doma, anebo dokonce chodíš do taneční školy nebo do baletu.

Zajímáš se o divadlo, hraješ v divadelním kroužku, navštěvuješ dramatik nebo si často představuješ sebe v nějaké roli, například moderátora televizních zpráv.

Pohyb ti pomáhá myslet. U telefonování se nezastavíš. Kdybys měl(a) zapnutý krokoměr, když si voláš s kámoši, napočítal by tisíce kroků.

Jsi velmi mrštný člověk. Hodiny můžeš strávit v lanovém centru nebo na horolezecké stěně. Díky své ohebnosti se dostaneš i na taková místa, kam se jiní neodváží.

Vytrvalost, houževnatost, fyzická síla patří k tvým silným stránkám. Zvedneš, odneseš, utáhneš, dotlačíš cokoli. Fyzická práce pro tebe není žádný problém.

Zadání 7.3. Vzpomeň si na něco konkrétního, co se ti povedlo a souviselo to s tvoji tělesnou zdatností nebo zručností. Použij techniku STAR ze str. 24. Výsledek svého zkoumání zapiš jako větu „Když jsem byl(a)... (popiš situaci), dělal(a) jsem ... (popiš tvé konkrétní aktivity), dosáhl(a) jsem... (popiš svůj nebo společný výsledek), protože... (popiš, díky kterým tvým vlastnostem, znalostem a schopnostem se ti ho podařilo dosáhnout.)“



Pokud se budeš chtít živit sportem, existuje mnoho příležitostí a povolání, která s tím souvisí. Po jejich prostudování se můžeš rozhodnout, zda sportu zasvětiš svoji profesní budoucnost, anebo si ho ponecháš jako velmi prospěšný a užitečný koníček.

- Profesionální sportovec
- Sportovní trenér
- Sportovní komentátor
- Kybersportovec (e-sport)
- Učitel tělocviku
- Fitness trenér
- Prodejce sportovního vybavení
- Fyzioterapeut
- Sportovní masér
- Rozhodčí
- Žokej
- Greenpiker (projektování a údržba golfových hřišť)



Předškolní a mimoškolní pedagogika (75-31-M/01)

Součástí přijímacího řízení je školní „talentová“ zkouška, která se mimo jiné skládá z praktické zkoušky z tělesné výchovy. Dále se ověřuje výtvarný talent, mluvený projev a hudební sluch. Tato zkouška obvykle probíhá až po přijímačkách.

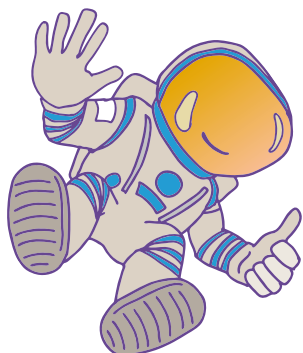
Bezpečnostně právní činnost (68-42-M/01)

Pokud chceš sloužit u policie nebo pracovat u jiných bezpečnostních složek, nejspíš jakou součástí přijímacího řízení na tento obor tě nemine také školní zkouška z tělesné výchovy.

Vojenské lyceum (78-42-M/07)

Kariéru u armády můžeš odstartovat již na střední škole. V České republice je to Vojenská střední škola a Vyšší odborná škola Ministerstva obrany v Moravské Třebové. Součástí přijímacího řízení je ověření fyzické zdatnosti (běh na 1 km, shyby na hrazdě a šplh na tyči).

Gymnázium se sportovní přípravou



Tento obor si můžeš zvolit, pokud aktivně sportuješ a zároveň plánuješ vysokoškolské studium. Toto gymnázium nabídne kvalitní vzdělání a velký prostor pro sportovní tréninky a soutěže. Přihlášku musíš podat ke konci listopadu a v lednu se připravit na talentové zkoušky ve vybraném sportu. Zároveň tě čekají i klasické přijímačky z matematiky a českého jazyka. Na této škole je budeš psát v prvním dubnovém termínu.



Když mluvíme o štěstí, o prestiži škol, o úspěšnosti, měli bychom se dotknout otázky peněz a finančního ohodnocení práce. Výše platu je také jedním z častých důvodů, proč lidé mění zaměstnání. Peníze jsou někdy vnímány jako symbol úspěšnosti a dostatku, i když mnoho psychologických výzkumů tvrdí, že štěstí není ani v penězích, ani v jejich množství.

Pokud už máš nějaké varianty povolání, mezi kterými se rozhoduješ, na portálu **Můj život po škole** můžeš zjistit výši průměrné mzdy odpovídající těmto povoláním. Tuto mzdu si zároveň můžeš porovnat s výdaji na život podle tvých představ. Na začátku ti nejspíš vyjde, že mzda na všechny výdaje nebude stačit. Nemusí to být důvodem, proč toto povolání odmítnout. Výši výplatu ovlivňuje mnoho faktorů, které aplikace nezohledňuje.



Můj život po škole
Webová aplikace Moravskoslezského kraje



Zadání 7.4. Do fialového pole zapiš výši ideálního platu, do růžového zase číslo, které ti ukazuje aplikace. Pokud tvoje ideální představa je vyšší, popřemýšlej, co může pomoci ji dosáhnout, když si zvolíš toto konkrétní povolání? Zároveň popřemýšlej, zda člověk ve vybraném oboru může být zaměstnancem, nebo může podnikat jako freelancer nebo majitel firmy. Bude se lišit výše jeho příjmů? Proč si to myslíš a co na to má vliv? Která varianta se ti zamlouvá nejvíc a proč?

Zaměstnanec

Živnostník / Freelancer

Majitel firmy

Střední škola už není základní. Připravuje tě na dospělý život, abys získal(a) návyky, které později budeš „prodávat“ na trhu práce. Představ si střední školu jako ranvej, z které odstartuješ svůj let. Povedený start, jasný cíl a dobrá navigace může velmi výrazně pomoci.



Pokud si vybíráš povolání **pouze** na základě toho, že se v tomto odvětví dobře platí, **ale nemáš žádné představy** o tom, co to či ono povolání obnáší a zda se ti tato činnost bude líbit, nejspíš to nebude to pravé.

Na druhou stranu, finanční představy také není možné podceňovat. Určitě se ptáš „**Jak tedy skloubit platové ambice a výběr střední školy a vybrat si dobře?**“ Na tuto otázku není jednoznačná odpověď. Pomoci se rozhodnout ti mohou následující principy.

Člověk se s větší pravděpodobností stane dobře placeným profesionálem v oboru, který ho zajímá. Pro některé lidi peníze patří k jednomu z hlavních motivů, které je donutí zvednout se z židle a něco dělat. Pokud mezi ně patříš, má smysl to neignorovat při výběru střední školy. Výše příjmu ve větší míře závisí na způsobu, jak své znalosti a schopnosti realizuješ v reálném životě, nikoli na tom, kolik titulů získáš.

Zadání 7.5. Hlavní motivy k činnosti (McClellandova teorie motivace). Motivy jsou důvodem, vnitřním pohonem, který člověka nutí něco dělat. Pokud nejsou naplněny, mohou být příčinou nespokojenosti i v dobře placené práci. Přečti si popis čtyř základních motivů a na škále od 1 do 5 ohodnoť, nakolik tato tvrzení popisují tebe (vybarvi odpovídající počet kroužků). Pokud ti některý motiv vůbec nic neříká, škálu pod ním nech nevybarvenou.

Moc

Lidé s výrazným motivem **moci** mají potřebu ovlivňovat lidi nebo procesy, mít určitou volnost a samostatnost v rozhodování. Může pro ně být důležité pracovat na věcech, které výrazně ovlivní společenské dění.



Příslušnost

Lidé s tímto motivem mají potřebu patřit k většímu celku nebo k určité sociální skupině. V práci jsou pro ně důležité lidé: kolektiv, kolegové, zákazníci a vztahy s nimi. Kvalita sociálních vazeb má vliv na jejich výkonnost a spokojenost v práci.



Dosahování

Tito lidé často uvažují v číslech, úspěch pro ně spočívá ve zdokonalování jejich schopností a znalostí. Jsou zaměřeni na výkon. Je pro ně důležité zvládat úkoly, zlepšovat se, dokonce i soutěžit.



Bezpečnost

Pro lidi s tímto hlavním motivem může být důležitá jistota práce, přehlednost a předvídatelnost pracovních postupů. Takoví lidé mohou být výbornými kontroléry, zajistí, aby všechno fungovalo tak jak má.



Řemeslo má zlaté dno

„Práce řemeslníka vyžaduje mnoho času a sil. Proto se její výsledky vyznačují sofistikovaností a skvělou kvalitou. Japonští kupující si vážící času a úsilí vynaložených k výrobě řemeslných předmětů a vysoce si cení jejich kvality, ať jsou to nože, meče, keramika, lakované výrobky, papír washi nebo látky.“ Ken Mogi, Ikigai

Zadání 7.6. Pokud uvažuješ o řemeslných oborech, ale v rozhodnutí ti brání nějaké mýty a stereotypy, budeš potřebovat zjistit o tomto oboru co nejvíce pravdivých informací. K zapisování výsledků svého zkoumání využij tuto tabulku.

Obor _____

Jak si ho představuji

Jak je to ve skutečnosti



Zorientovat se v technických a řemeslných oborech Ti pomůže web „[Technika a řemeslo](#)“. Na webu najdeš střední školy v Plzeňském kraji. Pokud bydlíš jinde, použij stejnou logiku pro vyhledání škol s podobným zaměřením ve svém kraji.

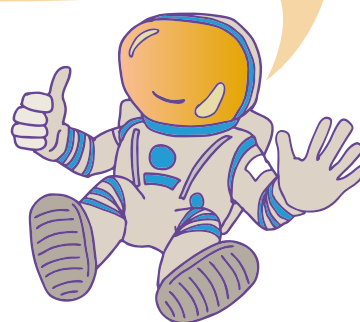
Kde hledat informace o středních školách

Ted' už chápeš, že střední školu si nevybíráme z... nějakých variant, ale pro uskutečnění svých vizí, pro utváření představ o budoucím životě, o rozvoji profesních návyků a charakteru. Škola není cíl, je to nástroj a prostředí růstu. V našem zkoumání už se blížíme k jejímu výběru.



Webový portál Infoabsolvent

Portál Infoabsolvent nabízí pomoc při hledání vzdělávací a profesní dráhy. Najdeš zde všechny školy a obory vzdělání, informace k přechodu na trh práce i do dalšího vzdělávání, videoukázky technických povolání a další informace.



Zadání 7.7. Využij portál Infoabsolvent pro hledání středních škol. Použij odkaz v QR kódu, uvidíš seznam různých činností. Na počítači najed' myší na každou položku a pečlivě si přečti všechny popisy. K dnešnímu dni už o sobě hodně víš, ale můžeš si znovu prohlédnout své poznámky z mýtů č. 1 až 7. Ze seznamu 19 činností intuitivně (pocitově) vypiš ty, které tě zaujaly. S jakými tvými talenty, schopnostmi, motivy, cíli souzní vybrané činnosti?



V této kapitole:

- budeme diskutovat o důležitosti vzdělání;
- prozkoumáš poslední oblast talentů - existenciální;
- zamyslíš se nad tím, co má vliv na naše **důležitá rozhodnutí**;
- vybereš si dvě střední školy nebo dva obory, zkusíš nahlédnout do budoucnosti a navrhnout svůj vzdělávací scénář.

Pro mladého absolventa střední nebo vysoké školy uvedený obor studia v životopisu hraje důležitou roli. Čím je člověk starší, tím více pozornosti zaměstnavatelé věnují praktickým zkušenostem a profesním kompetencím. A tak i v životopisu vzdělání ustupuje svoje místo popisu toho, co doopravdy umí. V dnešní době přibývá lidí, kteří pracují nebo hledají práci v oboru, který původně nevystudovali. Takových je více než polovina.



Jan Amos Komenský

„Cílem vzdělání a moudrosti je, aby člověk viděl před sebou jasnou cestu života, po ní opatrně vykročoval, pamatoval na minulost, znal přítomnost a předvídal budoucnost.“

Jakou roli hraje profesní vzdělání? Je ještě vůbec důležitý vysokoškolský diplom? Zaručí maturita spokojenost v práci a dostatek v životě? Jak už jistě chápeš, na tuto otázku si musí odpovědět každý sám. Formální vzdělání svůj smysl rozhodně má. V dnešním světě ovšem nemůžeme spoléhat pouze na to, že jednoho dne vyjdeme školu a získané dovednosti nám vydrží napořád. Člověk se učí celý svůj profesní život.

Základní hodnoty a životní priority

To, co považujeme za důležité, čeho si vážíme, má pro nás hodnotu. Jsou to lidé, věci, zásady, přesvědčení, kvůli kterým jsme schopní překonávat překážky a dosahovat svých cílů.

Zadání 8.1. Popřemýšlej a zapiš, jaké činnosti, lidé nebo místa mají pro tebe hodnotu, tj. co nebo kdo je pro tebe důležitý.

Činnost, která má pro tebe hodnotu	
Člověk, kterého si vážíš	Místo, které je ti blízké

Zeptej se svých rodičů a důležitých dospělých, jakou hodnotu pro ně mělo studium? A také čeho si váží na současné práci? Co je pro ně v životě důležité kromě práce? Jak jim práce umožňuje naplňovat smyslem jejich životy?

Zadání 8.2. Vyptej se svých nejbližších, rodičů, kamarádů, učitelů, co jim dala střední škola, jakou hodnotu vidí ve středoškolském vzdělání, jako výhodu nebo přínos to mělo pro ně osobně? Co z toho je důležité pro tebe?

První krok na dlouhé cestě

Na chvíli si nasad' pomyslné růžové brýle a představ si, že všechno je možné. Jak dlouho bys chtěl(a) žít? Dokážete si představit, jak budeš vypadat, až ti bude 30 let? Páni! Kdo by to věděl? Je to příliš vzdálená budoucnost.. Je to tak. Kdysi mi to také tak připadalo. Myslela jsem si, že přesně vím, co chci.



Až o mnoho let později jsem si uvědomila, že některé mé sny nebyly moje, a že ve mnoha oblastech života, včetně profesního, jsem si zcela neuvědomovala, čeho se snažím dosáhnout. Ztratila jsem nějaký čas a úsilí různými pokusy a čekala, že někdo mi poskytne vodítko. Poznala jsem, že je velmi užitečné se naučit snít, v myšlenkách trochu předběhnout čas a podívat se na život z ptáčích perspektivy

Zadání 8.3. Existenciální „chytrost“. Toto je poslední oblast talentů, která je spojená se schopností vidět věci v souvislostech. Vyber všechna tvrzení o tvých schopnostech vnímat věci v souvislostech, která tě nejlépe vystihují. Pokud popis platí jen částečně, škrtni tu část věty, která neodpovídá.

Baví tě detektivní příběhy, logické hádanky, netrpělivě čekáš na rozuzlení zápletky a k tomu už máš připravených několik vlastních tipů, kdo by mohl být tím pachatelem.

Často přemýšlíš nad otázkami smyslu života a také nad tím, jak je v něm vše propojeno a všechno se vším souvisí.

Velmi se zajímáš o dějepis, čteš historickou literaturu, vyhledáváš dokumenty o historii. Vnímáš souvislosti mezi historickými událostmi a současností.

Snažíš se si představit, jakým bude svět za 20, 50 nebo možná i 150 let. Čteš sci-fi literaturu, hltáš informace o inovacích, obdivuješ Elona Muska.

Zajímáš se o náboženství, jsi věřící. Věříš v to, že všechno v našem životě má větší duchovní rozměr a opodstatnění.

Snadno dokážeš propojovat znalosti a vědomosti z různých předmětů. Vidíš souvislosti mezi fyzikou a matematikou, nebo literaturou a psychologií.

Zajímá tě dění ve světě, nepřehlédneš informace o zajímavých globálních trendech, ať už se jedná o politiku, ekonomiku, ekologii nebo jiné oblasti.

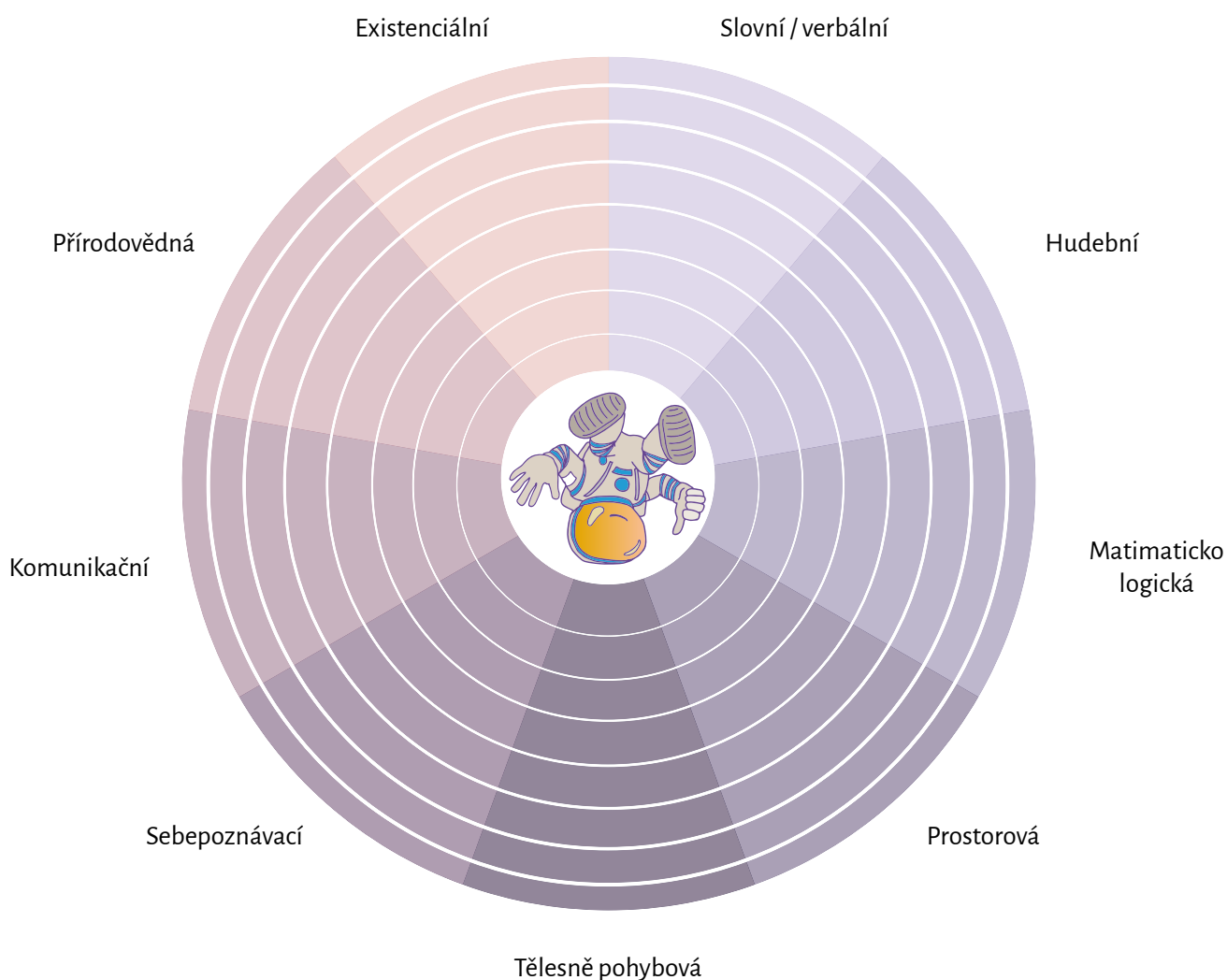
Zajímá tě psychologie, člověk a jeho vnitřní svět, spleť vztahů, možná i otázky štěstí. Často hraje roli třídní vrby, přátelé se ti často svěřují se svými problémy.



Co znamená seberealizace?

Výběrem střední školy začíná tvoje hledání nejlepší příležitosti, jak rozvíjet své schopnosti a v budoucnosti je realizovat v práci. Tomu se říká profesní seberealizace. Bude skvělé, pokud kromě práce nezapomeneš ani na své koníčky, budeš zkoušet své síly v nových věcech, obklopíš se lidmi, s kterými budete naladěni na jednu vlnu. I toto všechno patří k seberealizaci a připomíná nám to, že život není jen o práci.

Zadání 8.4. Podívej se na všechny své schopnosti z ptáčích perspektiv. V každém segmentu tohoto kruhu vybarvi od středu k okraji tolik dílků, nakolik si myslíš, že uvedený druh „chytrosti“ patří ke tvým silným stránkám. Podívej se na celkový obrázek a uvědom si, v kterých oblastech se ti daří nejvíce? Pro vyhodnocení využij výsledků všech předešlých cvičení na str. 6, 13, 25, 31, 38, 43, 50, 55, 63.



Při výběru školy (střední nebo vysoké) je dobré zjistit více informací o oborech, které tě zaujaly, o průběhu studia a jeho náročnosti. Čím více praktických informací, tím lépe. Je důležité si umět představit alespoň zhruba v jaké oblasti si budeš hledat uplatnění po škole, jak právě vybraná škola tě přiblíží k tvé vysněné budoucnosti. Na dalších stránkách budeš mít možnost začít spojovat všechny poznatky a informace dohromady.

Pojďme to shrnout. Dnes jsi člověkem, který zná sebe a rozumí své motivaci mnohem více, než většina tvých vrstevníků. Zbývá jen zúžit svůj výběr a přesvědčit se o tom, že vybrané obory a školy skutečně stojí za to, a začít se připravovat k přijímacím (a talentovým) zkouškám. Pokud ještě nemáš jistotu v tom, které dva obory (školy) napíšeš do přihlášek, v tom ti může pomoci matematika.

Zadání 8.5. Do této tabulky zapiš všechny obory (a školy), mezi kterými se rozhoduješ. Čísly 1 až 6 jsou označena kritéria, která mluví pro nebo proti této volbě. Co je pro tebe důležité? Nezapomeň se vrátit na str. 5, kde jsi popisoval(a) své představy o ideální střední škole. Takže takovým kritériem může být dobrá dopravní dostupnost, příjemné prostředí, moderní vybavení, šance na přijetí, perspektivy pracovního uplatnění, příjemní učitelé aj. U každého oboru (školy) ohodnot toto kritérium od 1 do 5, kde 1 je nejhorší hodnocení a 5 nejlepší. Pak sečti všechna čísla v řádku a urči vítěze - očíslej pozice oboru od varianty s největším počtem bodů až po tu s nejmenším.

Pozice	Název oboru	1	2	3	4	5	6	Součet

1

2

3

4

5

6

Vyber si střední školu. Varianta 1

(název školy, která se ti líbí)

(obor studia, který tě oslovil)

☐ výuční list

☐ maturita

☐ vyšší odborné vzdělání

☐ vysokoškolské vzdělání

*Web školy, den otevřených dveří,
kolik přijímají studentů*

Proč se ti líbí tento obor a tato škola?

*Proč tato škola a tento obor jsou
pro tebe tou nejlepší volbou?*

Čeho se obáváš a proč pochybuješ?

*Jaké hlavní předměty budeš studovat,
když se dostaneš na tuto školu?*

Vyber si střední školu. Varianta 2

(název školy, která se ti líbí)

(obor studia, který tě oslovil)

- ☐ výuční list
- ☐ maturita
- ☐ vyšší odborné vzdělání
- ☐ vysokoškolské vzdělání

*Web školy, den otevřených dveří,
kolik přijímají studentů*

Proč se ti líbí tento obor a tato škola?

*Proč tato škola a tento obor jsou
pro tebe tou nejlepší volbou?*

Čeho se obáváš a proč pochybuješ?

*Jaké hlavní předměty budeš studovat,
když se dostaneš na tuto školu?*

Můj ideální den po střední

Zadání 8.6. Představ si, že ode dneška uplynulo 5 let. Stojíš na zastávce, čekáš na svůj autobus. Autobus přijíždí, otevřou se dveře a řidič se tě zeptá: „Kam to bude?“ Odpovíš mu: „Nevím.“ Řidič pokrčí rameny a zavře dveře. Autobus zůstane stát. Patová situace. Kdo jiný než ty by měl vědět, kam potřebuješ jet? Představ si svůj ideální den po střední, kterou sis vybral(a). Můžeš využít nápovědy na této stránce a vyplnit tuto tabulku, anebo vytvořit myšlenkovou mapu, koláž, dokonce můžeš napsat esej na toto téma. Udělej to pro každou školu nebo obor zvlášť! A také pro případ, že nakonec vystuduješ úplně jinou školu, o které tady ještě nepadla ani zmínka.

Jak začíná tvoje ideální ráno? Jak se cítíš?

Jak vypadáš? Co máš na sobě?

Kdo jsou tví přátelé? Máš partnera /partnerku?
S kým trávíš svůj volný čas?

Co plánuješ na víkend?

Studuješ nebo pracuješ? Co děláš celý den?
Co se ti líbí nejvíc? Jak vypadá tvoje škola / práce?
Kdo jsou tví spolupracovníci?

Čemu se věnuješ ve volném čase?

A co když se přesto zmýlím?

Odpovím otázkou. Jaké pochybnosti a myšlenky tě nutí uvažovat tímto směrem? Odkud se bere tato nejistota? Nejsou to náhodou obavy ze změny? Poslední úkol o ideálním dni byl posledním záměrně. V češtině existuje skvělé slovo „těšit se“. Pro mne znamená „očekávat pro sebe to nejlepší“. A když se mi všechno nepovede tak, jak jsem si představovala, učím se v každé zkušenosti vidět přínos a u každé důležité události, která mne čeká, si vizualizovat ideální výsledek.

Zadání 8.7. Proč se tolik bojíme udělat chybu? Poslechni si prezentaci Kathryn Schulz na **TED.com** o omylech a chybách. Vzpomeň si na nějakou příhodu z tvého života, kdy sis myslel(a), že se mýlíš, že jsi něco udělal(a) špatně, ale nakonec to bylo ku prospěchu věci.



Kathryn Schulz
O chybování
na **TED.com**

„Zázrakem naší mysli není to, že můžete vidět svět takový jaký je. Je to možnost vidět svět takový, jaký není. Můžeme vzpomínat na minulost a můžeme přemýšlet o budoucnosti. Můžeme si představovat, jaké by to bylo být nějakou jinou osobou na jiném místě... Přicházíme s dalšími myšlenkami. Vyprávíme další příběhy... Když chcete opravdu znovu objevit zázrak, musíte opustit ten malinký, děsivý kamrlík správnosti a podívat se na sebe navzájem, na složitost a záhadnost vesmíru a být schopní říci: „Wow, já nevím. Možná se pletu.“

...a za sebe dodám. Řekni to, ale udělej jeden krok do neznáma s přesvědčením, že ve skutečnosti dokážeš mnohem více, než si myslíš. Dokázal(a) jsi dojít až sem, přemýšlet o svých schopnostech, zvažovat své možnosti a příležitosti, odvedl(a) jsi skvělou práci, 9 dlouhých let základní školy jsou téměř minulostí. Před tebou je celá tvá budoucnost.

Přeji ti šťastnou cestu životem!



Stačí diplom a dobrý prospěch?

Hlavní myšlenky

1

Chodit do práce jen pro peníze a do školy jen pro papír nemá velký smysl. Člověka může bavit mnoho věcí, ale ani v práci, ani ve škole tě nemusí bavit úplně všechno. Nezaměřuj se na hledání jediného správného povolání, které tě bude zaručeně bavit. Nevíš totiž, co všechno tě v životě teprve čeká. Tvoje budoucí povolání není hotový produkt, který ti dá škola, kterou teď vybíráš. Hledej takový směr, v kterém se ti může dařit. Pamatuji, že člověku se daří v tom, co ho naplňuje, co mu jde, co mu dává smysl a čemu věří.

2

Povolání si nemusíme vybírat na celý život, i když existují obory, pro které je lepší se rozhodnout již ve tvém věku. Náročné studium může znamenat větší konkurenční výhodu na trhu práce v budoucnu. Pamatuji, že si vybíráš školu, která by měla podpořit tvůj vlastní rozvoj, na které získáš znalosti a profesní kompetence, které budeš moci uplatnit v řadě povolání a profesí. Představuj si svoje budoucí povolání jako stavebnici. Tvým úkolem je vytvořit pevné základy a získat co nejvíce kvalitních informací a také se naučit projektovat svoji budoucí kariérní cestu. Na to budeš mít čas v průběhu studia.

3

Současná poptávka po některých profesích na trhu práce ještě neznamená, že za 4 roky ta situace bude absolutně stejná. Při výběru oboru se zajímej o to, kam směřuje jeho vývoj. Zajímej se o to, nakolik škola, kterou budeš studovat, se stará o propojení studia s praxí. Přemýšlej o tom, jak automatizace, digitalizace a robotizace může ovlivnit obor, o který se zajímáš. Jaké nové oblasti se otevírají v tomto oboru. Které z nich tě zajímají a proč? Popularita profese, dobré finanční ohodnocení, prestiž nezaručí spokojenost a úspěšnost, pokud nebudeš mít zájem se v tomto směru profesně rozvíjet a růst i po absolvování školy.

4

V 8. třídě nebo v předmaturitním ročníku střední školy se zdá, že je ještě hodně času na výběr. Ale čím blíží jsou přijímací zkoušky nebo maturita, tím větší je stres a vyšší pravděpodobnost chybného rozhodnutí. Pocit úspěšnosti a radosti, který zažíváš, když tvoje rozhodnutí vedou k výsledkům, s kterými jsi spokojený(á), je důležitý. Když víš, co studuješ, proč to studuješ a co s těmito znalostmi a známostmi můžeš dělat dál, máš dost energie a motivace k tomu, abys vytvářel(a) a prožíval(a) svůj život podle svých představ a byl(a) si jistý(á) tím, že tvoje rozhodnutí o výběru střední školy bylo správné.

5

Škola mimo bydliště ti může otevřít obzory, pomůže ti se dříve osamostatnit. Ale také vyžaduje zodpovědný přístup, klade vysoké nároky na samoorganizaci, na schopnost si zvažovat rizika, říkat „ne“ některým nabídkám a lidem. Právě o to se strachují tví rodiče, kteří mohou proti škole mimo místo bydliště mít námitky. Zvaž si všechna „pro“ a „proti“, naslouchej svým rodičům a popřemýšlej, jak můžeš rozptýlit jejich přirozené obavy. Jaká pravidla a principy ti pomohou studovat mimo domov, získat náskok před svými vrstevníky a zároveň se nevystavovat zbytečným rizikům.

6

Výběr střední školy je opředen mnoha stereotypy o tom, která povolání jsou vhodnější pro muže, která naopak pro ženy. IT je velmi širokou oblastí, kde si najdou uplatnění zástupci obou pohlaví. Je to také oblast, kde je nejmenší rozdíl v odměňování mužů a žen. I když IT nemusí být zrovna tvoji volbou, mysli na to, že žijeme v digitálním světě. Proto současně se studiem svého oboru, se nezapomínej vzdělávat v digitálních dovednostech, které ti pomohou být žádanějším na trhu práce a zároveň mít více možností na výběr.

7

Není třeba se bát náročných škol. Důležité je vyhodnotit svoje šance objektivně a více pozornosti a sil věnovat dobré přípravě. Nemá smysl se při podání přihlášek na školy řídit principem - jednu školu si vybereš ty, druhou ti navrhnou rodiče. Je zásadní vědět PROČ chceš studovat právě tuto školu nebo tento obor? Jakou máš motivaci? Pozor také na doporučení a názory spolužáků. Můžeš se od nich dozvědět o školách, o kterých jsi dříve nic nevěděl(a), ale jejich subjektivní názor nemusí odpovídat tvým potřebám. Je dobré si opatřit co nejvíce informací a vyhodnotit je samostatně.

8

Diplom a maturitní vysvědčení jsou pouhým začátkem. Ukončené studium a jasné představy o svých životních a profesních cílech jsou předpokladem pro úspěšnost. Studovat vysokou školu není zbytečné, ale je zbytečné studovat vysokou školu pro diplom, anebo s myšlenkou, že na konci budeš vědět, co s tím budeš dělat dál. Je to iluze. Formuj své představy již v průběhu studia, zapojuj se do různých projektů, zkoušej a poznávej sebe a různé možnosti. Uč se být designerem vlastního profesního života, rozvíjej svoje myšlení.

100 věcí, o kterých sním

Při vší snadnosti tento poslední úkol není vůbec snadný. Napsat seznam 10 věcí je jednoduché, ale 100? Chce to zapojit veškerý svůj důvtip. Nemusíš napsat seznam najednou, ale měj tento sešit vždy po ruce, abys stihl(a) své nápady zapisovat. Stojí to za to, protože až v druhé polovině seznamu se budou objevovat ty cíle, na kterých ti bude opravdu záležet anebo které tvůj život posunou na zcela novou úroveň.

Pokračuj s knihou

Jsmo u konce. Když se ohlédneš zpět, prolisťuješ znovu tento sešit, uvědomíš si, že strach, stres, nejistota, které jsi pocíťoval(a) na začátku, jsou pryč. Celou dobu s tímto sešitem jsi rozvíjel(a) svoji všímavost, přístup, který ti pomůže i v budoucnu vypouštět to, co pro tebe nebude důležité, a neminout žádnou příležitost. Výběrem střední školy spouštíš další řetěz důležitých a méně důležitých rozhodnutí. V těchto knihách můžeš najít mnoho nápořád, které tě v tom nenechají o samotě.

1. Bill Burnett a Dave Evans
Designerem vlastního života
2. Tim O'Reilly
Co přinese budoucnost a jak ji přežít
3. Barbara Sher
Odmítám si vybírat
4. Sean Covey
7 návyků úspěšných teenagerů
5. Thomas Armstrong
Každý je na něco chytrý
6. Emilie Wapnick
Kniha pro multipotencály
(Buďte vším, čím chcete)
7. Gershen Kaufman, Lev Raphael a Pamela Espeland
Jak přežít, když si nevěřím
(Pomocník k budování sebeúcty a vnitřní síly)
8. Susan Cain
Tichá síla
(Tajné přednosti introvertních dětí)
9. Nathan Gebhart, Mike Mariner a Brian McAllister
Roadtrip Nation: A Guide to Discovering Your Path in Life
10. Jane McGonigal
Superbetter
(How a Gameful Life Can Make You Stronger, Happier, Braver and More Resilient)



„Naše rozhodnutí ukážou, kým skutečně jsme, Harry, daleko více než naše schopnosti.“

Albus Percival Wulfric Brian Brumbál, „Harry Potter a Tajemná komnata“
J. K. Rowling

„Toto rozhodnutí je jedno z mnoha, která na tebe teprve čekají v budoucnosti. Nezáleží na tom, o čem přesně se budeš rozhodovat. Na čem doopravdy záleží je to, aby sis nechal(a) dostatek času na zvážení a vybíral(a) ty cesty, které budou v souladu s tvými hodnotami a budou mít pozitivní dopad na tvůj život a tvé neblížší.“

Jekatěrina Málková, autorka sešitu





Bud'smarteet!