

Možnosti profesního rozvoje

NÁCVIKOVÁ LEKCE



pracovní listy

Projekt „Změňte to! Podpora uplatnění migrantů na trhu práce“
(reg. číslo CZ.2.17/2.1.00/34351)

Možnosti profesního rozvoje

Obsah pracovních listů

Co mě baví?	Str. 2
Co ovlivňuje moji kariéru?	Str. 5
Moje životní cesta	Str. 6
Co musí splňovat práce, kterou hledám?	Str. 8
Další informace.	Str. 10



Cvičení 1- Co mě baví?

1. Moje dětství: zamyslete se nad aktivitami, které vás bavily v dětství a запиšte si je do prvního sloupce na straně 3. Ke každé aktivitě pak napište důvod- proč vás tato aktivita bavila. Poslední krok je zamyslet se nad tím, co je „podstatou“ dané aktivity- co jí dělalo zábavnou?

2. Jaký/á jsem dnes? : zamyslete se nad aktivitami, které vás baví nyní a запиšte si je do prvního sloupce na straně 4. Ke každé aktivitě pak napište důvod- proč vás tato aktivita bavila. Poslední krok je zamyslet se nad tím, co je „podstatou“ dané aktivity- co jí dělalo zábavnou?

3. Porovnejte aktivity, které vás bavily v dětství a které vás baví nyní. Jsou si podobné či zcela odlišné? Když se vám podaří najít „podstatu“ jednotlivých činností, odhalíte i to, co vás motivuje a baví. To co nás bavilo v dětství nás zpravidla baví i v dospělosti (podstata, důvod k výkonu některé činnosti zůstává podobná, ačkoliv konkrétní činnost se změnila).

Například: V dětství jste rádi četli dobrodružné knihy, protože jste si rádi představovali nové světy. Pak jste si vymýšleli vlastní podivuhodné příběhy. Podstatou této aktivity byla možnost tvořit, vymýšlet nové věci a uplatnit fantazii.

V dospělosti již dobrodružné knihy nečtete, ale fantazie ve vašem životě hraje stále důležitou roli. Nejlépe si odpočínáte v kině a nyní jste si uvědomili, že je to právě díky možnosti snít a využít fantazii. Pravděpodobně by vás v práci bavily kreativní činnosti, aktivity, u kterých byste mohli vytvářet nové věci.

Změňte to – Pracovní listy

Možnosti profesního rozvoje

Evropská kontaktní skupina – www.ekscr.cz

	Aktivity, které mě baví	Důvod (proč mě baví)	Jaká je podstata mé oblíbené aktivity
Moje dětství			

2. Jaký/á jsem dnes

	Aktivity, které mě baví	Důvod (proč mě baví)	Jaká je podstata mé oblíbené aktivity
Jaký/á jsem dnes			



Cvičení 2 - Co ovlivňuje moji kariéru?

Představte si, že jste si upekli „koláč vaší kariéry“. Dejte na koláč všechny přísady, které ve vašem životě hrají důležitou roli. Připravte si svůj vlastní „recept“ na vaši další kariéru.

Rozdělte koláč tak, aby v něm byly zastoupeny tyto části:

- Moje hodnoty (co je pro vás důležité)
- Moje motivace (důvody, proč něco děláte)
- Moje zájmy (co mne baví)
- Moje znalosti (co znám, jaké mám vzdělání)
- Moje dovednosti (co umím, co jsem se naučil/a ve škole nebo v praxi)
- Moje okolí (moje rodina, můj zaměstnavatel, společnost, ve které žiju atd.)

Do každé části napište co nejvíc informací, které si chcete pamatovat.

Moje životní cesta

Zpracování vaší životní cesty vám pomůže ujasnit si vizi toho, kdo jste, co dokážete, co chcete, co můžete nabídnout. Je důležité shromáždit a uspořádat co nejvíce informací o vás a vašem životě.

Je to pohled zpět na Váš život až do současnosti.

1. Vytvořte si svou „životní cestu“. Je zcela na vás, jakým způsobem ji uděláte. Je důležité, aby byla srozumitelná pro vás osobně. Zachyťte klíčové momenty vašeho života. Můžete si označit, které události jsou soukromé, pracovní či školní, které jsou pozitivní či negativní.

Příklad:

ŽIVOTNÍ OBDOBÍ	KLÍČOVÉ OKAMŽIKY
0 - 7	Nástup do školy
8 - 15	Letní tábor
15 - 25	Stěhování
25 - 30	Založení rodiny
Současnost	Víkendy s rodinou



Cvičení 3 - Co musí splňovat práce, kterou hledám?

Zamyslete se nad prací, kterou hledáte- co musí splňovat práce, která vás bude bavit?

Hledám práci, která:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

8 _____

Přál/a bych si, aby :



Vaše poznámky

Co jsem se dozvěděl/a?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Kde najdu další informace

- Národní soustava povolání (katalog povolání a databáze kompetencí pro všechna povolání)

<http://www.nsp.cz/>

- Národní soustava kvalifikací (databáze požadavků na jednotlivé kvalifikace)

<http://www.narodni-kvalifikace.cz/>

- Portál Vzděláváníiapráce.cz (pomůcka pro všechny, kteří se zajímají o nové pracovní příležitosti, rozšíření svých dovedností a další profesní rozvoj)

<http://www.vzdelavaniaprace.cz/>

- Informační systém o uplatnění absolventů škol na trhu práce (pomoc při hledání vzdělávací a profesní dráhy)

<http://www.infoabsolvent.cz/>

- Integrovaný systém typových pozic (poradce při výběru povolání a databáze dalšího vzdělávání)

<http://www.istp.cz/>