

## Pro žáky

**Autorka textu Mgr. Petra Šnepfenbergová, kariérové poradkyně a lektorka kariérového vzdělávání**

Kariérové poradenství na základní škole ti pomáhá dojít k vědomému rozhodnutí, jakou cestou jít po základní škole – jakou si zvolit střední školu, na jakou budoucí profesi se připravovat.

Ptej se sám sebe, zamýšlej se a o svých úvahách a náhledech se pobav s druhým člověkem, který ti může dát zpětnou vazbu (ideálně odborník jako psycholog, výchovný nebo kariérový poradce).

### Můžeš postupovat v těchto 3 krocích:

#### 1) Začni u sebe – Zajímej se o sebe – Zjišťuj o sobě

**Sebepoznání je ve tvém rozhodování zásadní.** Jedině od poctivého zmapování vlastní osobnosti vede cesta k tomu, že budeš v budoucím studijním a pracovním životě spokojený/á. Jak poznáš svou osobnost? Hledej postupně odpovědi na tyto otázky:

- Jaké jsou mé silné a slabé stránky?
- Které činnosti umím opravdu dobře? Pro co mám nadání?
- Čeho si na mě váží mí přátelé?
- V jaké situaci se nejčastěji dostávám do stresu?
- Jakou vlastnost bych chtěl/a rozvíjet?
- Co bys rád/a dělal/a v životě, aby tě to naplňovalo a dávalo ti smysl?
- Jaké máš sny a plány? A co bys dělal, kdybys neměl žádné limity a omezení?
- Co tě baví ve škole?
- Co ti jde snadno, bez velkého učení, bez námahy?
- Z čeho máš nejhorší známky a proč?
- Jaké máš kroužky/volnočasové aktivity?
- Co nejraději děláš, když máš úplně volno a nic nemusíš?
- Jaké činnosti tě nabíjí energií? Při kterých činnostech zapomínáš na čas?
- Jak si představuješ svůj pracovní den?
- Co je pro tebe ve vysněné práci důležité?

#### 2) Koukej kolem sebe - Ptej se - Hledej své místo

**Uvažuj o profesích podle těchto kritérií:**

- Kdo to je projektový manažer? *Dosaď si libovolnou profesi, která tě něčím zaujala.*
- Co celý den dělá a s kým spolupracuje?
- Kdy pracuje?
- Kde pracuje?
- Jaké pomůcky používá?
- Kdo je jeho cílová skupina/zákazník?
- Co musí umět a zvládat (jeho znalosti, dovednosti, kompetence)?

- Má jeho práce nějaká rizika?
- Proč je jeho práce důležitá?
- Na jakou střední školu půjdeš, kdyby ses chtěl/a uplatnit v této profesi?

**Hledej více informací:**

**Zdroje informací o profesích:**

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

<https://www.corobim.sk/>

<http://nsp.cz/>

[www.karierko.cz](http://www.karierko.cz)

**Zdroje informací o středních školách:**

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

[www.vyberskoly.cz](http://www.vyberskoly.cz)

[www.stredniskoly.cz](http://www.stredniskoly.cz)

[www.jmskoly.cz](http://www.jmskoly.cz)

**Webové stránky středních škol**

### 3) Nenech vše (jen) na sobě. Ptej se těch, co mají zkušenosti.

**Ve škole** se můžeš obrátit na kariérového či výchovného poradce, školního psychologa, třídního učitele či učitele předmětu, který tě baví.

Případně vyhledej **poradenství mimo školu**. Kariérové poradenství nabízí pedagogicko-psychologické poradny a další organizace např. JCMM Brno.

Zjišťuj **mezi vrstevníky**, jak se rozhodovali ti, kteří už chodí na střední školu. Pro jejich nakontaktování využij i sociální sítě.

**V rodině** se pobav s rodiči či jinými příbuznými o jejich profesi a o tom, jak se k ní dostali. **Ptej se třeba na toto:**

- Podle čeho sis vybral/a střední školu ty? A jaká to byla?
- Co nebo kdo ti pomohl se rozhodovat?
- Kdyby ses teď rozhodoval/a znova, vybral/a by sis stejnou nebo jinou školu? Proč?
- Co ti ta střední škola dala pro život? Co ses tam naučil/a nejdůležitějšího?
- Co jsi pak dělal/a po střední škole dál (studium, práce, ...)?
- Co děláš nyní a s čím jsi v práci spokojen/nespokojen?

**A nezapomeň:**

**Celé je to o tobě.**

**Tvé potřeby jsou důležité.**

**Důležitá je tvá vlastní cesta – nedává smysl kopírovat druhé.**

**Přání jiných je jen jedna z variant**

**Potřebuješ mít plán i B a C. Kdyby ti plán A (vysněná škola či obor) nevyšel.**

**Žij svůj život, nenechávej za sebe rozhodovat druhé.**

**Není to fatální rozhodnutí, změna je možná.**

