

2 SEBEPOZNÁNÍ

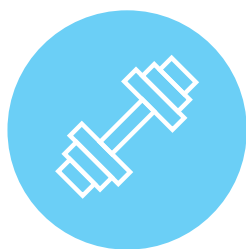
2.1 SEBEPOZNÁNÍ: JAK POZNAT SÁM SEBE A SVÉ PROFESNÍ ZAMĚŘENÍ

Sebepoznání – poznávání a uvědomování si sebe sama je celoživotní proces a úkol. Sebepoznání je proces, který nám pomáhá pojmenovat naše schopnosti, zájmy, hodnoty, silné a slabé stránky a díky tomu pochopit vlastní životní role, poslání a priority.

Čím lépe se známe, tím jsou všechna naše rozhodnutí vědomější a svobodnější. Sebepoznání je základem rozvoje člověka, cestou svobody, pravdy a směřováním k moudrosti.

V následujícím textu vám chceme poskytnout materiál, díky kterému můžete podpořit proces sebepoznávání u svých žáků. Můžete jim pomoci dosáhnout takového stupně sebepoznání, aby byli schopni rozhodování v souvislosti se svojí vzdělávací cestou a budoucím pracovním uplatněním.

2.1.1 JAK POZNÁM SÁM SEBE? SEBEREFLEXE: JAKÉ JSOU MÉ VLASTNOSTI A SCHOPNOSTI?



Individuální sebereflexe

Nabízíme dvě aktivity ke strukturované sebereflexi pomocí pracovních listů. Aktivity lze využít jako prostor k zamyšlení o své budoucí profesi a rovněž mohou posloužit coby příprava žáka pro individuální konzultaci kariérového poradenství.

Cílová skupina: žáci ZŠ/SS

Časová náročnost: 10–30 min

Pomůcky: Pracovní list: Zamysli se, Pracovní list: 5 otázek na cestě k volbě povolání

Cíl aktivity:

- Žáci si pomocí dané struktury mají možnost promyslet a nasměrovat své úvahy ohledně profesní volby.
- Schopnost formulovat své dispozice, záměry a cíle je důležitá kvalita ověřovaná a požadovaná nejen při ucházení se o pracovní pozice.

Popis aktivity:

- 1) Vyučující rozdá žákům pracovní listy.
- 2) Žáci si pracovní listy samostatně vyplní (ve výuce či doma).
- 3) Následuje diskuse a reflexe – individuální či skupinová. Co jsem se dozvěděl? Co jsem si mohl uvědomit? Co pro mne byla snadná/ obtížná otázka? V čem vidím smysl aktivity?



Aktivitu je možné využít jako podklad a přípravu pro individuální konzultaci kariérového poradenství.

Pracovní list: Zamysli se

Žáci si mohou vybrat tři z nabízených nedokončených vět a odpovědět na ně (promyšleněji reflektovat proces svého učení):

ZAMYSLI SE...

CO NA MNĚ OCEŇUJÍ OSTATNÍ?	CO MĚ BAVÍ V ŽIVOTĚ?	CO MI JDE VE ŠKOLE?

ZAMYSLI SE...

představ si, že každá část Tvého těla je symbolem pro nějakou Tvoji kvalitu, schopnost nebo dovednost. Zkus k jednotlivým částem těla vymyslet dle zadání to, co pro Tebe platí.

ÚSTA: co se mi daří v komunikaci?

HLAVA: čemu rozumím a co znám?

SRDCE: jaké mám hodnoty?

RUCE: co se mi v životě povedlo?

NOHY: co jsou moje zdroje, o které se můžu opřít?



Pracovní list: 5 otázek na cestě k volbě povolání**1. Co bys rád/a v životě dělal/a, aby tě to naplňovalo a dávalo ti to smysl?**

– A co bys dělal/a, kdybys neměl/a žádné limity a omezení?

– Co je pro tebe důležité?

– Jaké máš sny a plány?

Dej své fantazii úplnou svobodu, ať si můžeš vysnit přesně takový život, jaký se ti líbí. Cílem je brainstorming představ o svém budoucím uplatnění.

2. Co tě baví ve škole?

– Co ti jde snadno, bez učení a námahy? Z čeho máš nejhorší známku a proč?

3. Co rád/a děláš ve volném čase? Jaké máš kroužky/volnočasové aktivity?

Co nejraději děláš, když máš úplně volno a nic nemusíš?

– Co se ti daří?

– Jaké činnosti tě nabíjí energií? Při kterých činnostech zapomínáš na čas?

– Pro co máš nadání?

4. Jak si představuješ svůj pracovní den? Popiš ho!

– Jaké je tvé životní tempo? Jak se tvůj životní styl může odrážet v běžném pracovním dni?

– Co chceš v práci zažívat?

5. Co je pro tebe ve vysněné práci důležité?

Zamysli se nad tím, na jakém místě se v rámci škály se svými potřebami nacházíš. Která z hodnot je pro tebe důležitější a jak moc?

Materiální zabezpečení (hodně vydělat) ←.....→ aby práce měla smysl, přesah; sdílení hodnot

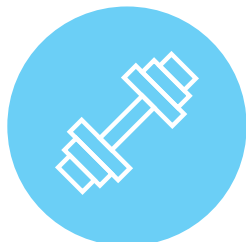
Pracovat v týmu, kolektivu ←..... → individuálně, sám doma, ...

Pracovat podle zadání ←...→ samostatně, kreativně, vytvářet si vlastní plán a náplň práce

Pevná pracovní doba ←.....→ flexibilita

Práce v kanceláři ←.....→ v dílně, zahradě, řemeslo, ...

Práce s pomůckami, materiály ←.....→ s idejemi, abstraktními tématy



Činnosti

Cílová skupina: žáci ZŠ/SSŠ

Časová náročnost: 10–30 min

Pomůcky: Pracovní list: Činnosti

Cíl:

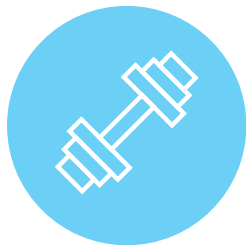
- Uvědomění si toho, jaké činnosti žák dělá rád, přinášejí mu energii
- Zjistit, co z toho může žák využít pro svoji profesní volbu
- Žáci získají přehled o aktivitách, které dělají, a mají prostor si uvědomit, co je na tom pro ně naplňujícího. Důležité je také rozpoznat a pojmenovat své dovednosti, případně pracovní a volnočasové aktivity, kterým se věnují a které mohou mít vliv na jejich budoucí uplatnění na trhu práce.

Popis aktivity:

- 1) Učitel instruuje žáky, aby se zamysleli a zapsali do pracovního listu „Činnosti“ k jednotlivým dnům všechny aktivity, které dělají (i nepravidelně) – např. *sportuji (jaký sport), vynáším koš, jsem skaut atd.*)
- 2) Poté, co si žáci zapíší všechny aktivity, které dělají, vyberou si z nich ty, které je baví nebo je dělají rádi a podtrhnou je.
- 3) Učitel vybídne žáky, aby se zkusili zamyslet nad tím, co mají rádi na těchto aktivitách a co se díky nim naučili. Jaké dovednosti díky těmto aktivitám rozvíjejí?

Pracovní list: Činnosti

Den v týdnu	Činnosti
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	
Sobota	
Neděle	
Další činnosti	



Domino

Cílová skupina: žáci ZŠ/SS

Časová náročnost: 10 min

Pomůcky: list papíru (pokud zařazujeme aktivitu samostatně); Pracovní list: Sebepoznání 2 (pokud je součástí níže navrhovaného bloku)

Cíl:

- Žáci si uvědomí své zájmy a dovednosti/kompetence, které pomocí nich rozvíjejí.
- Současně zjišťují informace o svých spolužácích.
- Být si vědom svých silných stránek a kompetencí podporuje sebedůvěru a pomáhá při získávání uplatnění na trhu práce.
- Volnočasové aktivity a koníčky mohou být zdrojem dovedností a inspirací pro volbu povolání. Uvědomění pomáhá s odpovědí na otázku „Co mě baví?“

Popis aktivity:

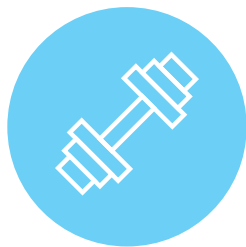
1. Učitel vyzve žáky, aby si vzpomněli na 2 činnosti/aktivity/hobby, které je baví.
2. Následně učitel vyzve jednoho z žáků, aby jmenoval své aktivity a skupina poslouchá. Pokud některý žák má stejný koníček, tak zareaguje (předem domluveným signálem – např. přihlásí se) a sám přidá další aktivitu, která jej baví (ale je jiná než ta předchozí). Vytváří se tak „dominový efekt“.
3. Pokud se ve skupině nenajde nikdo, kdo by měl stejnou zálibu/koníček/aktivitu, musí žák říci jinou. Pokud se ozve více spolužáků, tak pokračuje ten, kdo se ozval jako první.
4. Vystřídají se všichni žáci.
5. Žáci se zamyslí nad tím, jaké dovednosti či znalosti si díky svým zájmům rozvíjí a zapíše si výstup do pracovního listu.

Pohybová varianta:

Žáci sedí v kruhu, židlí je o jednu méně než žáků. Zbývající židle stojí uprostřed kruhu. Na ni si sedne žák, který jako první „vykopne“ svou oblíbenou aktivitu, zvednou se všichni ostatní žáci, kteří aktivitu se spolužákem rovněž sdílí a snaží se mezi sebou vyměnit si místa. Komu se místo najít nepodaří, usedne doprostřed a pokračuje jmenováním svého koníčku.

Pracovní list: Domino

Co mě baví, v čem jsem dobrý	
O školách	Informace O povolání
Jak mne vidí druzí	
Jaký jsem typ	Charakteristika typu
	Povolání
	Povolání



Mandala polarit aneb Moje „protipóly“

Cílová skupina: žáci ZŠ/SS

Časová náročnost: 15 min

Pomůcky: Pracovní list: Mandala polarit

Cíl:

- Zamyslet nad svými vlastnostmi, jak kladnými, tak i těmi obtížně přijatelnými.
- Možnost nahlédnout na celistvost sebe sama v různých polaritách bez hodnocení kladných a záporných vlastností.
- Nehodnotící mapování svých dispozic a charakteristik je důležitým prostředkem k rozšiřování přijetí sebe sama a následně umožňuje větší svobodu v jednání („Za některých okolností jsem...“ „Za jiných se chovám...“ X „Já vždycky...“ „Já nikdy...“).

Popis aktivity:

- 1) Vyučující rozdává žákům pracovní listy s kruhem. Do výsečí jedné poloviny kruhu si žáci napíší všechny své vlastnosti či charakteristiky, kterých jsou si u sebe dobře vědomi.
- 2) Po ukončení práce na první polovině kruhu dostanou žáci za úkol doplnit do protilehlých výsečí kruhu protiklady vlastností uvedených na protější výseči, tedy to, co vnímají jako opačné k daným charakteristikám. Nemusí se jednat přímo o antonyma, spíše hledáme vlastní protipól té které vlastnosti, jak je každý vnímáme subjektivně (protikladem „milý“ může být jak „zlý“, tak i „nevrlý“). Protikladné vlastnosti můžeme také hledat v odpovědi na otázku „Jak to dělám, když si chci od – např. empatie – odpočinout?“.
- 3) Po vyplnění výsečí celého kruhu si žáci znovu projdou všechny sepsané charakteristiky. Všechny charakteristiky, ve kterých se žák pozná, si může zakroužkovat. Pokud jsou v kruhu uvedeny některé z charakteristik, se kterými se žák neidentifikuje a má pocit, že se je vůbec netýkají, může je škrtnout.
- 4) Charakteristiky zjištěné v polaritách si mohou žáci zkusit vložit do věty: „Za některých okolností jsem...“ „Za jiných se chovám...“ (např. „Za některých okolností jsem empatická, jindy se ale nechci s nikým bavit.“ Pozorujte, jak vám který výrok zní a jaké to ve vás vyvolává pocity.) (podle Kuneš, 2009).



Jaká pro vás aktivita byla? Dozvěděli jste se o sobě něco nového a případně co? Překvapilo vás něco?

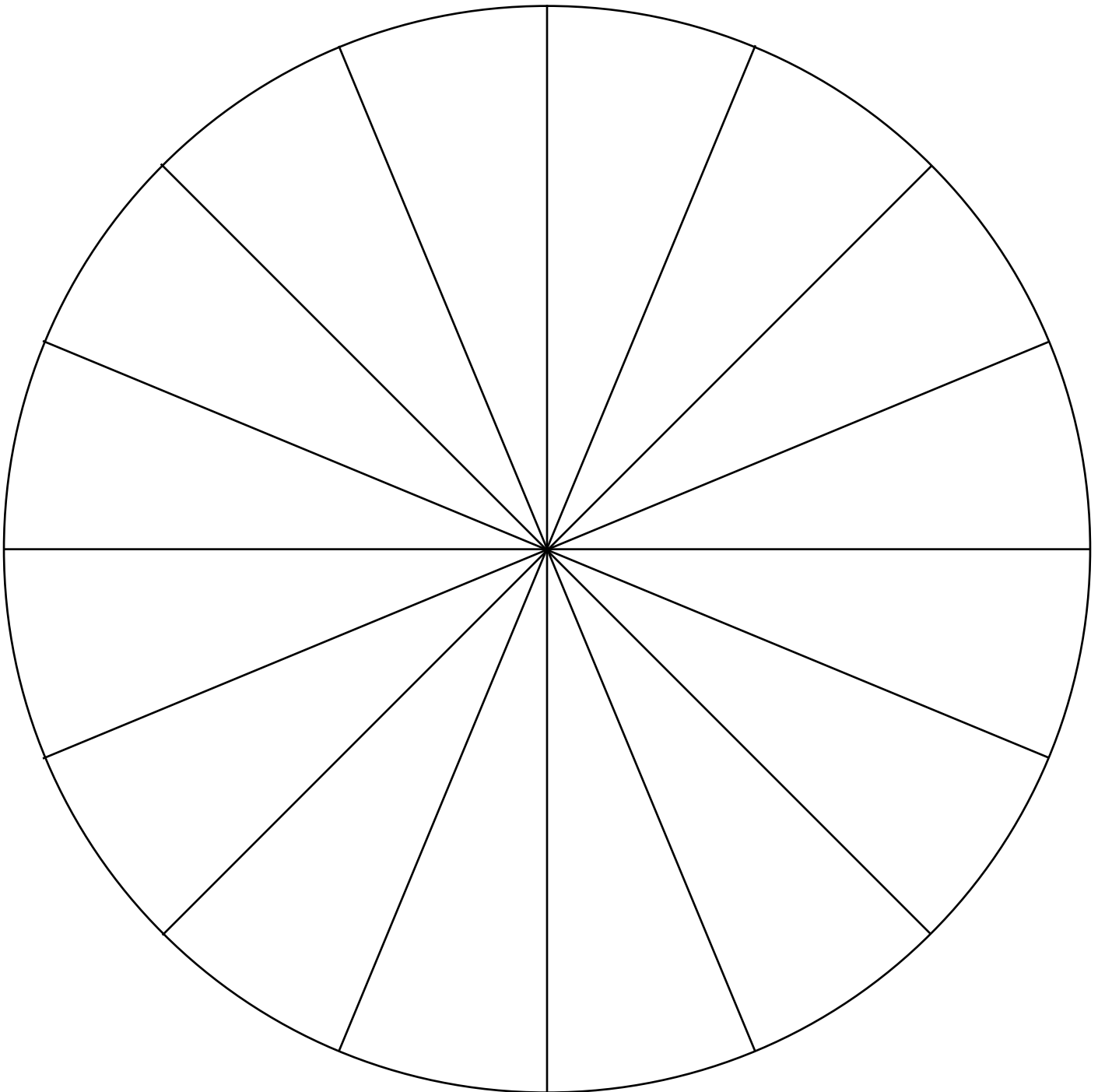
Jak se konkrétní vlastnost či schopnost, kterou jste o sobě zjistili, ve vašem životě projevuje?

Co můžete zítra udělat nového, abyste tuto svou vlastnost/schopnost/dovednost dokázali využít novým způsobem?



Technika nemusí nutně začínat soupisem kladných vlastností, spíše je vhodné zaznamenat ty své charakteristiky, které si zrovna uvědomujete. Pro některé žáky může být těžké popisovat, byť i jen sami před sebou, své kladné stránky, a naopak je pro ně velmi objevné, když ve svých uvědomovaných „nedokonalostech“ mohou najít polaritu vlastních kladných charakteristik.

Pracovní list: Mandala polarit



2.1.2 JAK POZNAT, PRO JAKÉ POVOLÁNÍ SE HODÍM?

Jednou z možností, jak poznat, která profesní oblast by nám nejvíce vyhovovala, je zorientovat se v profesní typologii J. L. Hollanda a najít si profesní typy, které odpovídají vlastním osobnostním potřebám a schopnostem.

Profesní typologii je vhodné realizovat jako další krok následující po důkladné sebereflexi (viz návrh dramaturgie lekce).

Teoretické pozadí typologie RIASEC⁷:

John Lewis Holland (1919–2008), americký psycholog a výzkumník vytvořil teorii, která odpovídá na řadu otázek, jak a proč si většina lidí volí povolání. Holland předpokládá, že lidé mají sklon vybírat si zaměstnání, které odpovídá jejich vlastnostem, schopnostem, dovednostem, znalostem a hodnotám a tomu, co chtějí. Každý z nás má sklon preferovat povolání patřící do jedné či více oblastí z šesti velkých skupin pracovního prostředí (R – motorické – řemeslné prostředí, I – intelektuální prostředí, A – estetické prostředí, S – podpůrné prostředí, E – přesvědčující prostředí, C – konformní prostředí).

Rozlišujeme tedy šest typů osobností podle pracovního prostředí, které odpovídá jejich zaměření. Označujeme je písmeny RIASEC.

Hollandova teorie ve 4 tvrzeních:

1. Osobnost jednotlivce můžeme popsat kombinací 6 typů: realistický, badatelský, umělecký, sociální, podnikatelský a konvenční.
2. Prostředí (pracovní místa, studijní programy a volnočasové aktivity) můžeme rovněž popsat těmito typy.
3. Pro osobnost určitého typu jsou přitažlivá prostředí, která jsou stejná nebo podobná jako její typ.
4. Pokud je jedinec v prostředí stejného nebo velmi podobného typu, je spokojený a zůstává v tomto prostředí. Zároveň je pro dané prostředí přínosem.

6 osobnostních typů podle Hollanda

Realistický (Realistic – R)

Rád pracuje s nástroji, stroji nebo zvířaty. Rozvíjí se manuálně, mechanicky. Rád pracuje v hospodářství. Dává přednost povoláním, která obsahují tvorbu nebo opravu věcí. Má sklon držet se při zemi a je praktický.

Badatelský typ (Investigative – I)

Má rád činnosti, které se týkají biologických nebo fyzikálních věd. Rozvíjí matematické a vědecké schopnosti. Preferuje povolání v oblasti vědy a medicíny. Má sklon být zvědavý. Rád se učí a je nezávislý.

⁷ Více o teorii RIASEC najdete např. zde:

- https://bit.ly/3dL1_riasec1
- https://bit.ly/2UC2_karierozvoj
- https://bit.ly/39Ja_riasec2

Umělecký (Artistic – A)

Má rád kreativní metody a aktivity, které nejsou stereotypní. Rozvíjí jazykové, umělecké, hudební nebo dramatické dovednosti. Preferuje povolání, kde může využívat svoje talenty. Má silný sklon k tvořivosti a svobodomyšlnosti.

Sociální (Social – S)

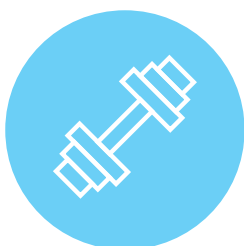
Má rád činnosti, které obsahují informace, učení a pomoc jiným. Rozvíjí si schopnosti pracovat s lidmi. Má sklon pomáhat jiným a být přátelský.

Podnikatelský (Enterprising – E)

Má rád činnosti, které mu umožňují vést nebo ovlivňovat jiné lidi. Rozvíjí si vůdcovské a přesvědčovací schopnosti a další dovednosti charakteristické pro tuto oblast. Dává přednost povolání, kde se vytvářejí produkty a vedení lidí. Má sklon být ambiciózní, soutěživý, energický a sebevědomý.

Konvenční (Conventional – C)

Má rád činnosti, které mu umožňují organizovat informace přehledných a jasným způsobem. Rozvíjí organizační, úřednické dovednosti. Preferuje povolání zaměřené na uchovávání záznamů, výpočty aj. Má sklon k zodpovědnosti, závislosti a je orientovaný na detaily.

**Holland párty – Pro jaké povolání se hodím?**

Následující aktivita se hodí pro práci ve skupině, lze ji však využít i v rámci individuální praxe, kdy před žáka předložíme jednotlivé typy a vysvětlíme mu, co představují. Diskuse pak probíhá mezi žákem a kariérovým poradcem.

Cílová skupina: žáci ZŠ/SS

Časová náročnost: 20 min

Pomůcky: Pracovní listy: Holland párty viz kapitola 8 Přílohy, Pracovní list: RIASEC graf

Cíl:

- Aktivita stojí na principu Dotazníku volby povolání dle Hollanda (DVP).
- Podle této teorie je dobré zmapovat tři dominantní typy osobnosti pro zjištění vhodného pracovního uplatnění.
- Zároveň směřuje k tomu, že je nutností znát sám sebe pro dobré rozhodnutí.

Popis aktivity:

Aktivita začíná seznámením se s teorií RIASEC.

1. V místnosti na zem vyučující rozmístí karty s názvy 6 osobnostních typů.
2. Vyučující sdělí žákům zadání: *Představte si, že jste na párty. Jak bývá na párty obvyklé, tvoří se tam skupinky lidí, které jsou podobné šesti Hollandovým typům. Vy se mezi hloučky procházíte a pozorujete, co mají na sobě, jaká je atmosféra, o čem se mluví. Všimáte si, co vás na které skupině přitahuje. Přidejte se k jedné skupině podle toho, kam vás to nejvíc táhne.*
3. Je důležité, aby v každé skupině byli minimálně 2 lidé, aby mohla probíhat diskuse. Pokud je to možné, může se přidat učitel v případě, že je někde pouze jeden žák. Pokud ne, zeptáme se: Jaká by byla vaše druhá volba?
4. Následuje diskuse ve skupině cca 8 minut. Měly by zaznít tyto otázky: *Co vás do této skupiny přivedlo? Jak tento typ vnímáte ve svém životě? Proč je pro vás důležitý? Jak se daný typ propojuje s vaší profesní a osobní oblastí?*
5. Učitel může vyzvat žáky z jednotlivých skupin ke shrnutí závěrů, ke kterým dospěli v rámci skupinové diskuse.
6. Učitel sdělí žákům: *Jak už to na párty bývá, odešli jste si pro drink. Když se vrátíte, vaše skupina už neexistuje. Zase se procházíte a hledáte, ke komu vás to přitahuje nyní.*
7. Opět následuje diskuse.
8. Celý proces se ještě jednou opakuje.
9. Cílem je, aby se každý žák během skupinové aktivity dokázal přiřadit ke 3 typům, které odpovídají Hollandově typologii. Tyto 3 typy mohou odkrýt zdroje, názory na svět práce a věci, které jsou pro účastníky důležité, jejich vlastní kvality atd.



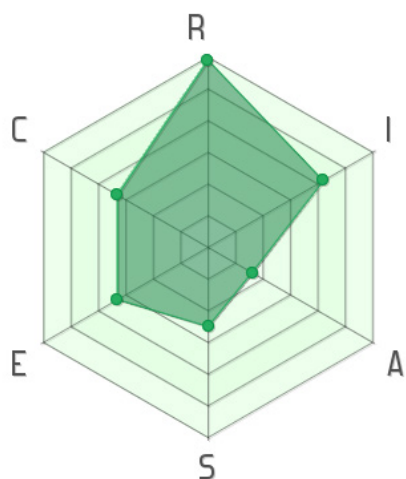
Jaká pro vás aktivita byla? Co nového jste se o sobě dozvěděli? Co vyplynulo z diskuse ve skupině?



Reflexe může probíhat po každé skupinové párty. Je vhodné, když žáci shrnou své závěry a reflektují svou volbu. Touto aktivitou se podpoří uvědomění, proč si žák vybral danou skupinu.

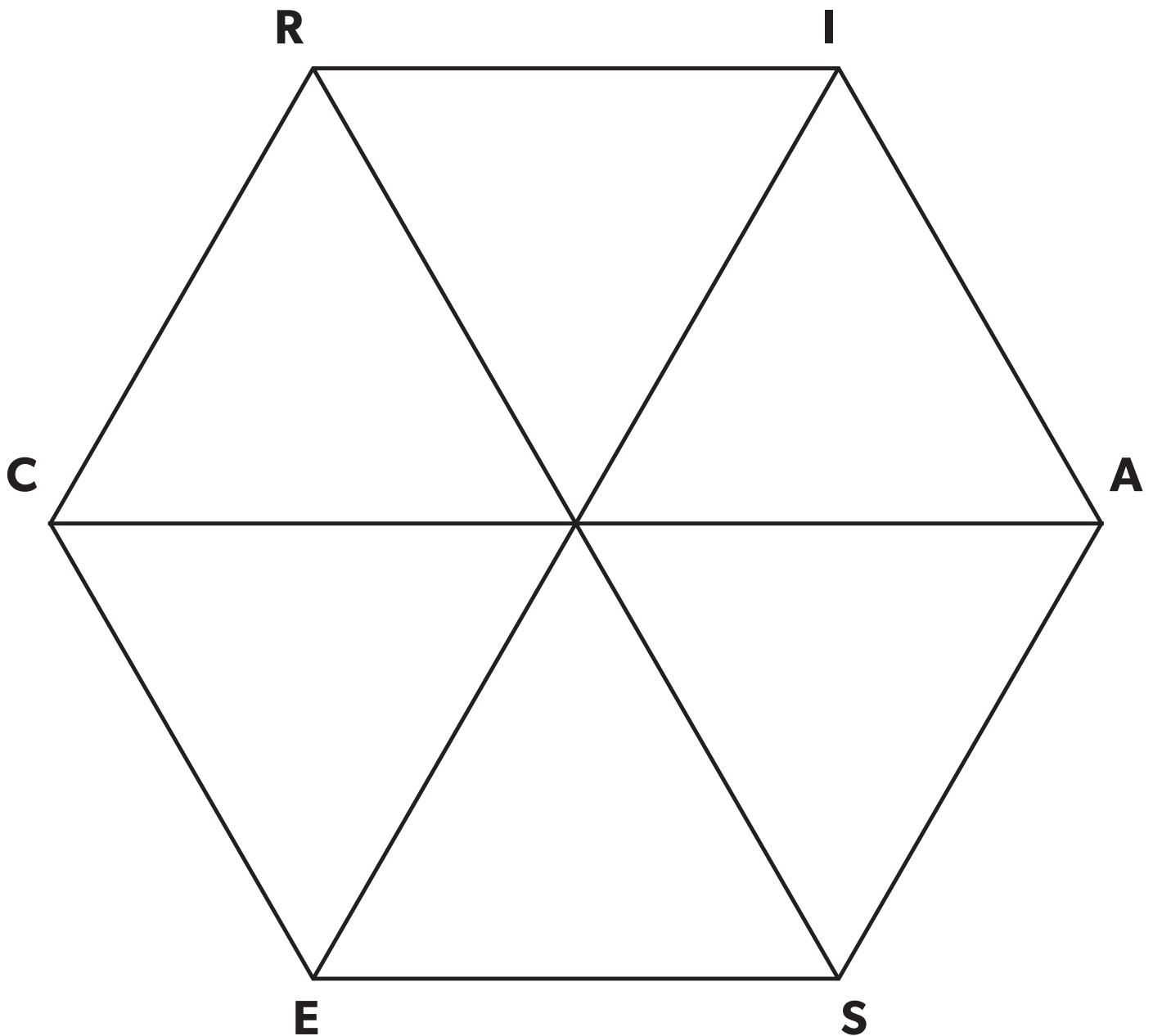
10. Na závěr k jednotlivým typům přidáme možná povolání (tabule Holland – seznam profesí) a vyzveme žáky, aby si zapsali ta, která je zaujmou.
11. Po skončení aktivity si žáci mohou pro větší názornost zanést svou volbu a míru preference každého z osobnostních zaměření do grafu v pracovním listě RIASEC graf.

Příklad vyplnění grafu:



Pracovní list: RIASEC graf

Do grafu si na přímky k jednotlivým písmenům (osobnostním typům) vyznačte místo, nakolik vás tento typ vystihuje, přičemž u středu je 0 % („vůbec se mne to netýká“), u písmene je pak 100 % („ano, to jsem přesně já“). Svou míru souhlasu (značku) si vyznačte u všech typů, všech 6 kvalit totiž ve svém životě do nějaké míry využíváme, každou však jinou měrou. Získáme tak názorný vhled do toho, jaké činnosti a zaměření jsou pro nás v životě důležité a co preferujeme.



2.1.3 KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP K SEBEPOZNÁNÍ: PŘÍKLAD DRAMATURGIE VÝUKY ZAMĚŘENÉ NA SEBEPOZNÁNÍ

Sebekoznání – Struktura lekce

Čas	Název aktivity	Typ aktivity	Pomůcky
5 minut	Domluva pravidel skupiny	Skupinová	
10–15 minut	Brainstorming na otázku: <i>Co potřebuji vědět, abych se rozhodl o svém budoucím povolání?</i> <i>(Rozdělení nápadů do skupin: Informace o mně – info o škole – info o povolání)</i>	Skupinová	Post-it lístečky, flipchart/tabule
10 minut	Domino	Skupinová	Pracovní listy Sebekoznání 2
10-15 minut	Zpětná vazba od spolužáků (viz kapitola 2.2 Zpětná vazba)	Skupinová	Lístečky, pracovní listy Sebekoznání 2
20-30 minut	Holland párty	Skupinová/ individuální	A4 s názvy typů Pracovní listy Sebekoznání 2 Seznam povolání, která odpovídají jednotlivým typům
15 minut	Reflexe práce	Skupinová	

ZDROJE:

JCMM, Z. S. P. O. *Sebepoznání* [online]. Brno, 2019 [cit. 2020-05-07].
Dostupné z: https://bit.ly/2wPH_sebepoznani

KUNEŠ, David. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.

KDE HLEDAT DÁL?

GIKOPOULOU, Nora. *Průvodce kariérou pro školy: zpráva o efektivním kariérovém poradenství* [online]. Praha: Dům zahraničních služeb pro Centrum Euroguidance, 2012 [cit. 2020-05-07]. ISBN 978-80-87335-40-6. Dostupné z: https://bit.ly/347q_pruvodce

MOSBERGER, Brigitte, Karin STEINER a Franziska HAYDN. *Mezinárodní příručka o metodách profesní orientace: pro skupinová školení*. Praha: Dům zahraničních služeb pro Centrum Euroguidance, 2013 [cit. 2020-05-07]. ISBN 978-80-87335-50-5. Dostupné z: https://bit.ly/3dQI_profiorient

KOŠŤÁLOVÁ, Hana, Markéta CUDLÍNOVÁ a Lenka NĚMCOVÁ. *Spokojený kariérový poradce*. Praha: EKS, 2018. ISBN: 978-80-87993-05-7.

2.2 ZPĚTNÁ VAZBA

Tato kapitola je věnována možnostem využití zpětné vazby (tj. pohledu ostatních lidí na schopnosti či dovednosti žáků) v rámci aktivit zaměřených na sebepoznání. Zpětná vazba často obohacuje sebepoznání žáků o skutečnosti, které by je samotné nenapadly.

Kapitola popisuje jak principy poskytování efektivní zpětné vazby, tak i konkrétní aktivity, které ji využívají. V rámci kapitoly si můžete odpovědět na několik otázek, které mohou prohloubit vaše porozumění principům zpětné vazby díky jejímu propojení s vašimi vlastními zkušenostmi a názory.

Co je zpětná vazba?

Zpětnou vazbu můžeme obecně chápat jako reakci ostatních lidí na chování jednotlivce. Zpětnou vazbu v mezilidské komunikaci získáváme i dáváme víceméně neustále – ať už se jedná o úsměv či zamračení, pochvalu či pokárání.

V rámci této kapitoly pojetí zpětné vazby zúžíme a budeme popisovat **způsoby, kterými mohou žáci získat pohledy či názory ostatních lidí na sebe samého**, což může být velmi důležitá součást sebepoznání při hledání budoucího povolání.



K získání zpětné vazby je možné využít jak **vrstevníky žáků** – spolužáky či kamarády, tak **dospělé, kteří žáka znají** a kterým žáci důvěřují – rodiče či jiné rodinné příslušníky, vedoucí zájmových útvarů či učitele. Obecně lze říci, že význam zpětné vazby závisí na tom, jaký mají žáci s konkrétním člověkem vztah a zda si jeho názoru váží.



Jaké si myslíte, že jsou výhody a nevýhody získání zpětné vazby od vrstevníků žáků?

Jaké mohou být výhody/nevýhody získání zpětné vazby od dospělých?

Obecné principy používání zpětné vazby

Aby byla zpětná vazba konstruktivní, je třeba se při jejím poskytování držet určitých pravidel:

- **konkrétnost** (o jakém konkrétním chování mluvíme, případně co z něho vyvozujeme); neurčitá zpětná vazba žákům většinou moc nedá (např. je hodný)
- **převažující pozitivní zpětná vazba** (minimálně poměrem 3:1 vůči negativní) – takováto zpětná vazba má tendenci žáky povzbudit a motivovat.

Tato pravidla poskytování zpětné vazby vždy žákům zopakujeme při zadávání jednotlivých technik.



Vzpomeňte si na dvě situace, ve kterých jste získali zpětnou vazbu (tj. názor někoho jiného na vaše chování, schopnosti či dovednosti).

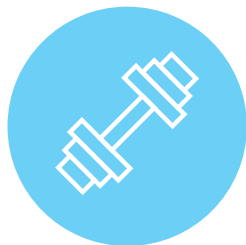
Jako první vyberte situaci, která vás dokázala motivovat. Jaké měla zpětná vazba rysy?

Jako druhou vyberte situaci, o které si myslíte, že vás nikam neposunula, naopak vás demotivovala. Jakou měla zpětná vazba podobu?

Získáním zpětné vazby můžeme **doplnit jednotlivé metody** zaměřené na sebepoznání, techniky získání zpětné vazby přitom upravujeme podle toho, co potřebujeme zjistit. Kromě toho mohou techniky zaměřené na získání zpětné vazby pomoci **zlepšit třídní klima**.



Při zadávání všech technik zaměřených na získání zpětné vazby zdůrazníme, že se **jedná pouze vyjádření o názorů druhých lidí, které nemusí odpovídat realitě**. Žáky vyzýváme k tomu, aby si ze zpětné vazby vybrali pouze to, co je osloví, a zbytek mohou zapomenout.



Můj úspěch

Cílová skupina: žáci 2. stupně a výše

Časová náročnost: 45 min (i s úvodem a reflexí aktivity)

Pomůcky: Pracovní list: Můj úspěch, psací potřeby

Cíl:

- Technika vede žáky k uvědomění konkrétních kroků, které podnikli směrem k události, kterou vnímají jako úspěšnou.
- Dalším cílem je naučit žáky z takovýchto událostí odvodit své dovednosti či vlastnosti a zároveň své sebeuvědomění prohloubit získáním zpětné vazby od spolužáků.
- Může sloužit jako nácvik sebeprezentace potřebné např. u pracovního pohovoru nebo ústních přijímacích zkoušek na vyšší stupeň školy.

Popis aktivity:

1. Učitel žákům rozdá pracovní listy „Můj úspěch“. Žáci vyplní odpovědi na obě otázky. Poté se rozdělí do skupin (viz kapitola 1.3 Příprava před realizací aktivit)
2. Ve skupinách jeden po druhém vypráví či čtou odpovědi na otázky č. 1.
3. Ostatní žáci pozorně naslouchají a poté nahlas zkouší odvodit silné stránky, dovednosti či pozitivní charakterové vlastnosti žáka. Při odvozování charakterových vlastností je dobré zadat, aby spolužáci formulovali zpětnou vazbu jako svůj názor, tj. „Myslím si, že...“, „Připadá mi, že...“ atd. Před podáváním zpětné vazby je možné udělat nácvik, kde si formulaci zpětné vazby žáci nacvičí na modelových příkladech.
4. Žák, kterého se to týká, si do pracovního listu k otázce č. 2 dopisuje vlastnosti či dovednosti, které jeho samotného nenapadly, zazněly od spolužáků a jemu připadají relevantní.



Jak se po aktivitě cítíte? Bylo lehké/těžké odpovědět na otázky?

Co jste si uvědomili? Co využijete? Zarazilo vás něco?

Pracovní list: Můj úspěch

1. Popiš nějakou událost, kterou vnímáš jako svůj úspěch. Může to být cokoli, co jsi udělal, rozhodnutí, které jsi učinil, nějaký „zlepšovák“ apod. Odpověz na následující otázky:

– Co přesně jsi udělal/a?

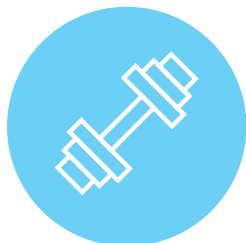
– Proč jsi to udělal/al?

– Jaké kroky jsi k tomu podnikl/a?

– Jaká byla tvoje role v této události?

– Jaký byl výsledek toho, co jsi udělal/a?

2. Jaké znalosti, dovednosti a vlastnosti jsi potřeboval/a k dosažení tohoto úspěchu?



Lísteky

Cílová skupina: žáci 2. stupně a výše

Časová náročnost: 15 — 20 min

Pomůcky: proužky papíru (počet žáků × 4), psací potřeby

Cíl:

- Technika pomáhá uvědomit si silné stránky žáků a tím zlepšuje jejich sebedůvěru.
- Má velmi příznivý vliv na vzájemné vztahy všech, kteří se techniky účastní.
- Technika může podnítit navazování nových vztahů ve třídě či skupině, protože si žáci mnohdy uvědomí, že o některých svých spolužácích toho mnoho nevědí – je pro ně těžké vymyslet jejich dobrou vlastnost.

Popis aktivity:

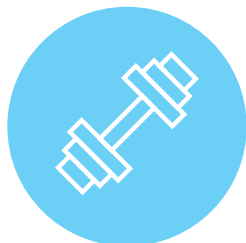
1. Žáci se rozdělí do skupinek po 4–5 (viz kapitola 1.3 Příprava před realizací aktivit).
2. Každý z žáků napíše na papírek jednu dobrou vlastnost ostatních žáků ve skupině – každou na jeden papírek (tj. ve skupince 5 žáků napíše každý 4 vlastnosti).
3. Žáci smíchají papírky ve skupině dohromady. Potom je otočí popsanou stranou nahoru, aby byly čitelné a vytvořily seznam dobrých vlastností.
4. Žáci si přečtou názvy vlastností a poté si zapíší ty, které si myslí, že jim odpovídají.



*Jak těžké pro vás bylo přemýšlet nad dobrými vlastnostmi spolužáků?
Dokázali jste si ze sepsaných vlastností vybrat takové, které vám odpovídají?
Co jste si díky aktivitě uvědomili? Lze to využít při volbě budoucí profese/
školy?*



Může být užitečné, pokud učitel mezi žáky prochází a zpětnou vazbu pročítá. Ze zkušenosti totiž víme, že i když zadání zní „dobrá“ vlastnost, někdy dochází k napsání ne zrovna pozitivních vlastností. V takovém případě je vhodné se nad tím společně s celou třídou pozastavit a doptávat se, jak by zněla tato vlastnost, kdyby měla být formulovaná pozitivně: např. „třídní šašek“ – má smysl pro humor, rád baví ostatní, nebojí se mluvit před skupinou atd.



Pozitivní klevetění⁸

Lze využívat v práci ve skupině i při konzultaci s přítomností rodičů.

Cílová skupina: žáci ZŠ, SŠ i VOŠ

Časová náročnost: cca 45 min (i s úvodem a reflexí aktivity) – odvíjí se od počtu žáků

Pomůcky: psací potřeby a papír, pokud si žáci chtějí zpětnou vazbu ostatních zapisovat (viz níže)

Cíl:

- Technika pomáhá uvědomit si silné stránky žáků a tím zlepšuje jejich sebedůvěru.
- Zlepšuje atmosféru v kolektivu, má velmi příznivý vliv na vzájemné vztahy všech, kteří se techniky účastní.

Popis aktivity:

1. Celé třídě/rodičům popíšeme průběh aktivity, zdůrazníme, že se bude jednat o podávání pozitivní zpětné vazby. Na modelovém příkladu můžeme vysvětlit, co je pozitivní zpětná vazba.
2. Jeden z žáků se k ostatním otočí zády (příp. žák k rodičům) a skupina se baví o tom, co má na tomto konkrétním člověku ráda, co podle jejich názoru dobře umí, co jsou jeho přednosti/silné stránky.
3. Ten, kdo sedí zády, dostane instrukci, aby si všímal jenom toho, co mu bude připadat zajímavé či užitečné, ostatní může vypustit. Pokud chce, může si psát poznámky.
4. V roli poslouchajícího se postupně všichni prostřídají.

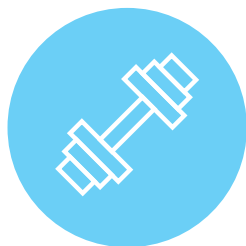


*Jaké pro vás bylo přemýšlet nad dobrými vlastnostmi spolužáků?
Jaké pro vás bylo slyšet od spolužáků o svých dobrých vlastnostech?
Můžete to, co jste slyšeli, nějak využít při volbě školy/povolání či jinde?*



U představení této techniky zaznívají někdy od pedagogů obavy, jestli bude v jejich třídě fungovat. My jsme se v praxi zatím nesetkali s tím, že by se tato technika „nefungovala“, jen je někdy potřeba více připomínat, že se jedná o pozitivní zpětnou vazbu, případně z původně negativních vlastností odvodit pozitivní (viz TIP u techniky Lístečky). Pokud u někoho ze třídy spolužákům nejde přijít na dobré vlastnosti, může začít pedagog – ideálně s nějakým konkrétním dobrým zážitkem či situací, a to většinou pomůže „nastartovat“ přemýšlení žáků.

⁸ Pozn. aut.: Tuto aktivitu jsem se naučila v roce 2015 v DALET institut s.r.o. (CZ, <http://www.dalet.cz/>), kam se přes Co/Man, 1. systemická, spol. s r.o. (SK, <https://www.kouc.sk/>) dostala ze Solutionsurfers® (CH, <https://www.solutionsurfers.com/>).



Co si o mně myslí ostatní?

Cílová skupina: žáci 2. stupně a výše

Časová náročnost: 2x 15 min

Pomůcky: Pracovní list: Co si o mně myslí ostatní (2–4 kopie pro každého žáka), psací potřeby

Cíl:

- Žáci se učí odvodit pozitivní vlastnosti či silné stránky z konkrétních situací (nebo naopak silné stránky na konkrétních situacích doložit).
- Takto podaná zpětná vazba je velmi konkrétní a tudíž pro žáky často velmi cenná.
- Na rozdíl od předchozích aktivit nechybí ani negativní zpětná vazba, která má poměrně snesitelnou formu a je početně vyvážená vůči pozitivní zpětné vazbě – 1:3 (jedná se o obecně doporučovaný poměr, pokud se rozhodneme s negativní zpětnou vazbou pracovat).

Popis aktivity:

1. Učitel žákům rozdává pracovní listy „Co si o mně myslí ostatní?“ – každému 2–4 kopie.
2. Žáci jsou požádáni, aby jednu z kopií vyplnili sami a další aby za domácí úkol dali vyplnit rodičům/kamarádům/příbuzným, kterým důvěřují.
3. V následující hodině žáci porovnají tabulku, kterou vyplňovali oni sami s tabulkami, které vyplňovali jejich blízcí.



V čem se tabulky shodují? V čem se liší?

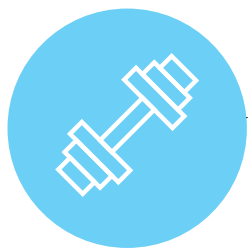
Co to znamená pro volbu vaší budoucí profese/školy?

Pracovní list: Co si o mně myslí ostatní?

Kdo vyplňuje.....

MOJE SILNÉ STRÁNKY	Příklady a situace, kdy se tyto silné stránky projeví:
1. Například: cílevědomost 2. 3. 4. 5. 6.	1. Například: Cílevědomost se projeví, když... 2. 3. 4. 5. 6.
CO BY BYLO DOBRÉ ZLEPŠIT	Příklady a situace, kdy se potřeba zlepšení projeví:
1. Například: Psaný projev 2.	1. Například: Kdybys měl/a lepší psaný projev, mohl/a bys... 2.

Co to znamená pro volbu mé budoucí profese/školy:



SMS

Cílová skupina: žáci 2. stupně a výše

Časová náročnost: 5 min na odeslání zprávy, 10 min na sdílení příchozích odpovědí (viz níže)

Pomůcky: mobilní telefony žáků

Cíl:

- Získání zpětné vazby od lidí blízkých žákům.
- Tuto techniku využíváme spíše jako doplňkovou, většinou slouží k dokreslení informací o žákovi v rámci nějaké komplexnější aktivity.
- Může sloužit k rozpróudění rozhovoru ohledně budoucí kariéry žáků u nich v rodině či s kamarády (když po škole vysvětluje, proč SMS posílal).
- Aktivita je pro žáky často atraktivní tím, že zapojí do výuky mobilní telefony

Popis aktivity:

1. Žáci dostanou od učitele instrukci, aby ze svých telefonů odeslali SMS (případně zprávu přes Messenger, WhatsApp atd.) někomu blízkému (rodiče, kamarád, přítelkyně/přítel). Může se zeptat jednoho či více lidí – podle toho, co je naším záměrem. Zpráva, kterou posílají, se odvíjí od toho, co chceme zjistit, může se jednat o otázky typu: Jaká je podle tebe moje dobrá vlastnost? V čem si myslíš, že jsem dobrý? Jaké jsou podle tebe mé silné stránky? atd.
2. Učitel může stanovit časový limit na odeslání otázky a poté může stanovit, kdy se podívají na příchozí odpovědi (může to být na konci hodiny nebo další den), aby další program/vyučování nenarušovalo koukání žáků na mobilní telefony.
3. Žáci si přečtou příchozí odpovědi a mohou je ve skupině sdílet.

KDE HLEDAT DÁL?

REITMAYEROVÁ, Eva a Věra BROUMOVÁ. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-317-8.

2.3 SILNÉ STRÁNKY A MAPOVÁNÍ KOMPETENCÍ

V měnícím se světě, ve kterém žijeme, je změna jedinou jistotou. To, co nám nabízí pevný bod v oblasti našeho pracovního života, může být vědomí sebe sama, svých dispozic, kvalit, silných stránek. Pokud totiž víme, jaké jsou naše kompetence, kvality a silné stránky, můžeme je rozvíjet v mnoha různých odvětvích a profesích.

Co nám pomůže připravit se na profese, ve kterých budeme pracovat za 20 let, když dnes tato povolání ještě neexistují a existující nahradí roboti?

V současnosti se jeví, že mezi základní kompetence, které budou v budoucnu zapotřebí, patří dobře znát sám sebe a své silné stránky⁹.

Co to jsou silné stránky?

Silné stránky jsou stěžejním pojmem pozitivní psychologie osobnosti. Pozitivní psychologie obrací pozornost na pozitivní aspekty života a osobnosti. Silné stránky jsou dispozice, které nám jsou vrozené, jejich uplatňování nám přináší radost a úspěch. Silné stránky vytváří to, kým skutečně jsme a díky nim lze být sám/sama sebou. Silné stránky jsou takové kvality jako komunikace, organizační schopnosti, kreativita, flexibilita, proaktivita, práce se změnou, orientace v informacích, v příležitostech atd.

Proč se zaměřovat na silné stránky?

Silné stránky jsou pozitivní složkou naší osobnosti. Mnohem výhodnější strategií osobnostního růstu je rozvoj silných stránek namísto soustředění se na odbourání slabín. Více o silných stránkách a jejich klasifikaci naleznete např. v knize M. Seligmana „Vzkvétání“ nebo na webové stránce institutu pro výzkum silných stránek¹⁰ (VIA Institute on Character).

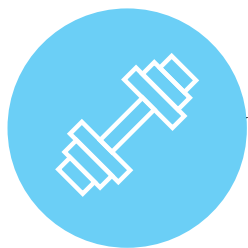
⁹ Více např. zde:

• Stop Calling Them Soft Skills; They're Essential Skills: https://bit.ly/3e17_skills

• 9 Reasons Talented Millennials Get Fired: https://bit.ly/2R9U_millennials

¹⁰ VIA Institute on Character: <https://www.viacharacter.org/>

2.3.1 JAK POZNAT SVÉ SILNÉ STRÁNKY? SEBEZKUŠENOSTNÍ TECHNIKY MAPOVÁNÍ SILNÝCH STRÁNEK A KOMPETENCÍ



Na rozehrání

Cílová skupina: žáci ZŠ/SSŠ

Časová náročnost: 15 min

Pomůcky: papíry

Cíl:

- Brainstorming možností a přání.
- Vytváření slovníku kompetencí a silných stránek, zvědomování, úvod do tématu a práce.

Popis aktivity:

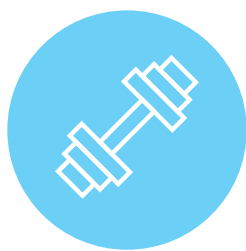
1. Vyučující uvede aktivitu otázkou:
Co je to, co by vás mohlo žít (co byste měli k dispozici), kdybyste se bez prostředků přesunuli na druhý konec světa? Otázku je vhodné napsat přímo na tabuli nebo rozdat vytištěnou žákům na papírech.
2. Vyučující vybídne žáky k zamyšlení a odpovědi na otázku – samostatně ve výuce či doma.
3. Následuje diskuse a reflexe. V rámci diskuse vyučující objasní žákům téma a kontext silných stránek a jejich význam pro 21. století (viz výše).



*Co jste si mohli uvědomit (o sobě)? Jaké jsou vaše silné stránky?
A k čemu je dobré je znát?*



Aktivitu je možné využít i v rámci individuálních konzultací kariérového poradenství.



Co všechno umí...?

Cílová skupina: žáci ZŠ/SS

Časová náročnost: 15 min

Pomůcky: kartičky s obrázky hrdinů (podle počtu žáků k rozlosování do skupin), papíry, prezentační technika, Pracovní list: Co všechno umí...?

Cíl:

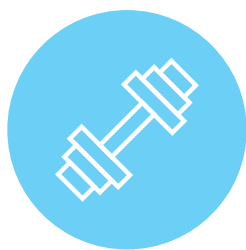
- Trénink v popisování a identifikaci kompetencí.
- Vytváření slovníku silných stránek, procvičování a zvědomování.

Popis aktivity:

1. Pro začátek je snadnější naučit se popisovat kompetence a silné stránky „v bezpečném prostředí“, např. na hrdinech animovaných filmů (Máša a medvěd, Bořek stavitel, Prasátko Peppa, Pat a Mat, Ovečka Shaun). Pro tuto příležitost lze využít jakýkoliv animovaný film s oblíbenými hrdiny.
2. Žáci si nejprve vylosují lísteček s postavou, kterou ve filmu budou sledovat, čímž se rozdělí na skupiny (ideální je sledovat film alespoň se 3–4 postavami, aby se žáci mohli rozdělit do skupin po 4–5). Následně se pustí krátký film a žáci mají za úkol společně sledovat a zapisovat činnosti, které u vybrané postavy pozorují.
3. Žáci následně ve skupince hledají k popisu činností odpovídající kompetence/dovednosti/silné stránky vybraného hrdiny. Všímají si především, jaké kdo má pozitivní vlastnosti/silné stránky.
4. O svých zjištěních společně diskutují ve skupince, závěry prezentují hromadně, následuje diskuse o kompetencích a silných stránkách.

Pracovní list: Co všechno umí...?

Postava, kterou sledujeme:	
Co dělá? – popis činností:	Co umí? – popis kompetencí:



Co všechno umím?

Cílová skupina: žáci ZŠ/SSŠ

Časová náročnost: 10 min

Pomůcky: pracovní list: Co všechno umím?

Cíl:

- Uvědomění si toho, jaké všechny činnosti dělám a co mi přináší za kompetence, co z toho můžu využít pro svoji profesní volbu.
- Být schopen popisovat svoje kompetence a identifikovat své silné stránky je důležitou schopností na trhu práce např. při výběrovém řízení.

Popis aktivity:

1. V pracovním listu „Co všechno umím?“ žáci individuálně sepíší do sloupce „Všechny činnosti, které dělám“ seznam všech činností, které ve svém životě vykonávají/umí/zvládnou/dělají, ...
2. Po dokončení prvního úkolu si následně na druhou stranu do sloupce „Kompetence, které uplatňuji“ ke všem činnostem uvedeným vpravo sepíší kompetence, které při uvedené činnosti uplatňují.
3. Ve výsledném seznamu si žáci mohou projít seznam všech svých kompetencí a podtrhnout si v něm ty, které považují za své silné stránky. Následuje společná diskuse a reflexe. *Které z kompetencí jsou silnými stránkami? Proč?*
4. O svých zjištěních společně diskutují ve skupince, závěry prezentují hromadně, následuje diskuse o kompetencích a silných stránkách.

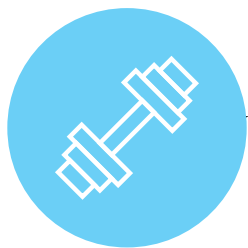


Pro následnou inspiraci a srovnání je zajímavé využít např. seznam profesních kompetencí ¹¹.

¹¹ Centrální databáze kompetencí – autonomní systém pro správu znalostí, dovedností a měkkých kompetencí: https://bit.ly/3_kompetence.

Pracovní list: Co všechno umím?

Co všechno umím?	
Všechny činnosti, které dělám	Kompetence, které uplatňuji



Karty nikdy nelžou... aneb silné stránky podle karet

Cílová skupina: žáci ZŠ/SS

Časová náročnost: 15 min

Pomůcky: karty Pestrý svět, příp. karty typu Dixit, pexeso (např. večerníčky, zvířata ap.), karty s příběhy, obrázky zvířat apod.

Cíl:

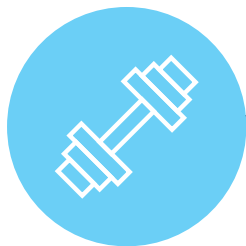
- Trénink ve zvědomování, popisování a pojmenování silných stránek.
- Být si vědom svých silných stránek a kompetencí podporuje sebedůvěru a pomáhá při získávání uplatnění na trhu práce.

Popis aktivity:

1. Žáci sedí v kruhu, vyučující doprostřed kruhu rozprostře balíček karet s obrázky/obrázky zvířat/komiksových figurek apod.
2. Žáci jsou vyzváni, aby si karty dobře prohlédli a vybrali obrázek, který symbolizuje jejich silné stránky.
3. Žáci si navzájem prezentují svou volbu, zdůvodní ji a představí své silné stránky na obrázcích. Vhodné je, když ke své silné stránce jmenují i nějaký „důkaz“ – konkrétní situaci, na které silnou stránku dokumentují, prokáží.



Aktivitu můžeme obměnit tak, že využijeme zpětné vazby a žák může vybrat jednu kartičku/silnou stránku pro souseda např. nalevo a jednu pro sebe.



Silné stránky a talent

Cílová skupina: žáci ZŠ/SS

Časová náročnost: 15 min

Pomůcky: Pracovní list: Talent

Cíl:

- Uvědomit si rozdíl mezi talentem, silnou stránkou a investicí.
- Dokázat si stanovit, co může být investicí pro dobrý rozvoj talentů.

Popis aktivity:

1. Učitel vysvětlí uvedené pojmy.

Nadání: Pod nadáním rozumíme přirozený způsob chování, myšlení, cítění a jednání.

Silná stránka: Schopnost podávat v čase v dané oblasti stabilní výkon.

Investice: Aby se z nadání stala silná stránka, je potřeba do něj investovat.

2. Po vysvětlení pojmů učitel žáky vyzve k brainstormingu nad otázkou: *V čem všem může být člověk nadaný?*
3. Cílem je mít burzu všech možných způsobů „nadání“ jako je komunikativnost, rozhodnost, hudební nadání, analytické myšlení, technické nadání apod. před následující částí aktivity, kdy žáci budou hledat možnosti, jak nadání rozvíjet.
4. Vyučující následně vysvětlí a napíše uvedený vzorec na tabuli.

Nadání × Investice (návštěva kurzů, přečtení knihy, reflexe od kamaráda, setkání s poradcem aj.) = silná stránka

5. Nejprve celá třída pracuje na tomto modelovém příkladu, který učitel přečte a napíše na tabuli.

Modelový příklad: Pokud má např. Adéla nadání komunikativnost, zkuste jí navrhnout možné způsoby investice do talentu, aby jej rozvinula.

Komunikace × = silná stránka

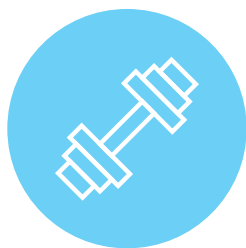
6. Učitel vede reflexi aktivity ve skupině a píše, co žáci vymysleli jako investici pro Adélu.
7. Následně učitel vyzve žáky, aby si ve skupině 4 lidí vybrali jedno nadání z úvodního brainstormingu z „burzy nadání“ a vymysleli pro něj vhodné investice.
8. Učitel poté vyzve žáky, aby si vybrali svoje nadání a každý sám si jej dosadil do vzorce a hledal vlastní investice.

Moje nadání..... × Investice..... = silná stránka

Pracovní list: Talent

Moje nadání..... × Investice..... = silná stránka

NADÁNÍ	INVESTICE	SILNÁ STRÁNKA



Slabá stránka jako výhoda pro některá povolání

Cílová skupina: žáci ZŠ/SS

Časová náročnost: 15 min

Pomůcky: : Pracovní list: Slabé stránky výhodou

Cíl:

- Zamyslet se nad tím, zda jsou nějaké slabé stránky, které mohou být pro určité profese výhodou.
- Klíčové je zdůrazňovat silné stránky, ale i vědomí slabých je pro trh a volbu povolání rovněž důležité.

Popis aktivity:

Silné stránky, které jsou výhodou	Slabé stránky, které jsou výhodou	Zdůvodnění
Obchodník – komunikativnost, přesvědčovací argumenty	Malý zájem o to pracovat v týmu Neochota domluvit se	Malý zájem o to pracovat v týmu Neochota domluvit se
Lékař – rozhodnost, rychlost	Potřeba stát si za svým rozhodnutím	Někdy lékař musí prosadit svůj názor, jelikož pacient nedokáže posoudit všechny možnosti
Pracovník v elektrárně – disciplína, radost z rutiny	Nekreativnost, Pomalost	Je nutné mít zde analytické myšlení a postupovat s rozvahou.

- 1) Vyučující se společně s žáky ve skupinové diskusi snaží pojmenovat a popsat výhodné a potřebné silné i slabé stránky nejrůznějších profesí. Jako příklad si může vzít profese zmíněné v tabulce, které napíše na tabuli. Volba profesí záleží na učiteli.
- 2) Variantou může být práce ve skupinách, kdy si každá skupina vybere k analýze jednu profesi a následně své nápady prezentují a sdílí společně

Pracovní list: Slabé stránky výhodou

Název pozice	Silné stránky, které jsou výhodou	Slabé stránky, které jsou výhodou	Zdůvodnění

2.3.2. KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP K MAPOVÁNÍ KOMPETENCÍ POMOCÍ SWOT ANALÝZY

Z čeho vycházíme

Technika SWOT analýzy už dávno překročila hranice marketingu a je užitečným nástrojem také v osobním rozvoji.

SWOT analýza je jednou ze základních technik, která nám pomáhá zamýšlet se komplexně nad tématem/problémem z různých úhlů pohledu, pomáhá zhodnotit **silné** a **slabé** stránky, **příležitosti** a **hrozby**. Technika SWOT analýzy nabízí strukturu, podle které si lze utřídit myšlenky a zmapovat možnosti.

Zkratka **SWOT** je odvozena od anglických názvů: **Strengths** (silné stránky, přednosti, výhody, „Co je na nás dobré“), **Weaknesses** (slabé stránky, nedostatky, slabiny, „Čím se sami ohrožujeme“), **Opportunities** (příležitosti, možnosti, „Co se nám nabízí“) a **Threats** (hrozby, nežádoucí ohrožení, „Co by nás mohlo blokovat“). Tyto kvality jsou znázorněny jako 4 kvadranty tvořící celek.

SWOT ANALÝZA



Příležitosti a hrozby mají **původ ve vnějších vlivech**, např. v prostředí, **silné a slabé stránky** se vztahují k vnitřnímu prostředí – **týkají se jedince a jeho „já“**. **Do levé poloviny** matice se zaznamenávají faktory, které nesou **pozitivní kvalitu**, na kterých lze stavět. **Pravá část** naopak zobrazuje **negativní skutečnosti**, které je potřeba zpracovat nebo být připraven na jejich důsledky.

Podrobnosti k technice SWOT analýzy jsou snadno dohledatelné na internetu.

V následujících 4 kapitolách nabízíme aktivity pro žáky, aby mohli sbírat podněty pro doplnění 4 částí SWOT analýzy (silné stránky, slabé stránky, příležitosti a hrozby).

Pracovní list: SWOT analýza

	S SILNÉ STRÁNKY	W SLABÉ STRÁNKY
JÁ		
	O PŘÍLEŽITOSTI	T HROZBY
PROSTŘEDÍ		

1. MAPOVÁNÍ SILNÝCH „S“ STRÁNEK

Otázky na silné stránky obecně: Co dělám dobře? Co dělám lépe než ostatní? Jaké mám jedinečné schopnosti a talenty? Co ostatní vnímají jako moje silné stránky? Na co jsem hrdý/á, co na sobě mám rád/a, co mě baví?

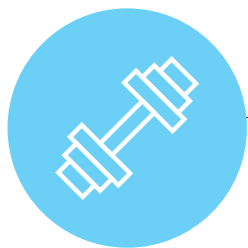
Cílová skupina: žáci SŠ

Časová náročnost: 30 min

Pomůcky: Pracovní list: SWOT analýza, lístečky, mobilní telefony, seznam podpurných otázek, flipchart/tabule, fixy

Cíl:

- Žáci si uvědomí své silné stránky, mimo jiné díky zpětné vazbě od spolužáků.
- Zároveň se zamyslí nad přednostmi svých spolužáků.
- Uvědomění si vlastních silných stránek a kompetencí podporuje sebedůvěru a pomáhá při získávání uplatnění na trhu práce.



Aktivity na mapování silných stránek

Icebreaker – „Domino“

1) Učitel vyzve žáky, aby si vzpomněli na 2 činnosti/aktivity/hobby, které je baví. Následně učitel vyzve jednoho z žáků, aby jmenoval své aktivity a skupina poslouchá.

2A) Pokud některý žák má stejný koníček, tak zareaguje (předem domluveným signálem – např. přihlásí se) a sám přidá další aktivitu, která jej baví (ale je jiná než ta předchozí). Vytváří se tak „dominový efekt“.

2B) Pokud se ve skupině nenajde nikdo, kdo by měl stejnou zálibu/koníček/aktivitu, musí žák říci jinou.

2C) Pokud se ozve více spolužáků, tak pokračuje ten, kdo se ozval jako první. Vystřídají se všichni žáci.

3) Žáci se zamyslí, co díky svým zájmům dokáží. Výstup si zapíše do kolonky „S“ ve SWOT analýze.

Lístečky – Získávání zpětné vazby

1) Žáci se rozdělí do skupinek po 4–5.

2) Každý z žáků napíše na papírek jednu dobrou vlastnost ostatních žáků ve skupině – každou na jeden papírek (tj. ve skupince 5 žáků napíše každý 4 vlastnosti).

3) Žáci smíchají papírky ve skupině dohromady. Potom je otočí popsanou stranou nahoru, aby byly čitelné a vytvořily seznam dobrých vlastností.

4) Žáci si přečtou názvy vlastností a poté si zapíše ty, které si myslí, že jim odpovídají.

5) Žáci si z nabídky silných stránek vyberou ty, které si myslí, že na ně „sedí“ (může jich být i více) a poznamenají si je do kolonky „S“ ve SWOT analýze.

Podrobný popis aktivit viz kapitola 2.2 Zpětná vazba.

Fotka jako důkaz

- 1) Žáci pracují rozděleni ve skupinkách (po 3–4).
- 2) Ve svých mobilních telefonech si žáci otevřou galerii a najdou fotografii, která nejlépe odráží nebo zachycuje některou jejich silnou stránku. Ve skupince se o těchto důkazech společně pobaví.
- 3) Silnou stránku si opět zapíší do SWOT analýzy.

Provázek – obrázek

- 1) Žáci se rozdělí do skupinek po 10 (např. podle času dojezdnosti do školy).
- 2) Skupina dostává provázek svázaný do kruhu – má za úkol vytvořit z provázku obrazec podle předlohy, předlohu vidí jen 1 člen skupiny – domluva neverbálně.
- 3) Reflexe procesu: Co je pro vás příjemnější: Vést/nechat se vést; Dávat/přijímat instrukce; Aktivně se podílet/pracovat dle zadání; Pracovat individuálně/podílet se na týmové činnosti ...
- 4) Zjištění si zapíší do SWOT.

Podpurné otázky pro žáky

Lze použít v případě, že je pro žáky obtížné pojmenovat své silné stránky.

- 1) *S čím za mnou ostatní chodí nejčastěji pro radu?*
- 2) *Co by do mě nikdo neřekl?*
- 3) *Co je můj životní úspěch a díky jaké silné stránce se mi to podařilo?*

2. MAPOVÁNÍ SLABÝCH „W“ STRÁNEK

Otázky na slabé stránky obecně: Co byste mohli dělat lépe? Čemu se vyhýbáte? Kde máte méně schopností nebo talentu než druzí? Co ostatní nejspíš vnímají jako slabosti? Co si musíte přiznat?

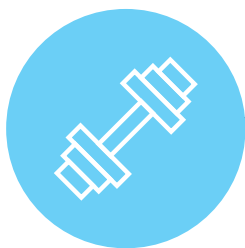
Cílová skupina: žáci SŠ

Časová náročnost: 25 min

Pomůcky: Pracovní list: SWOT analýza

Cíl:

- Zamyslet se nad oblastmi, kde mají žáci rezervy a jak k nim mohou přistupovat.
- Díky uvědomění a pojmenování slabých stránek je možné promyslet, jakým způsobem s nimi lze pracovat a jak je případně eliminovat.



Aktivity na mapování slabých stránek

Co jsou mé slabé stránky?

1) Učitel vyzve žáky k tomu, aby se zamysleli a do patřičné kolonky na pracovním listě napsali:

- *Jaké své vlastnosti/dovednosti by chtěli zlepšit?*
- *S čím u sebe nejsou spokojeni?*
- *Jaké znalosti by chtěli zdokonalit?*
- *Co by chtěli umět a zatím neumí?*
- *Co se ukazuje, že je limituje?*

2) Učitel upozorní žáky, že nebudou muset odpovědi na tyto otázky sdílet.

Jak na slabiny?

1) Učitel vyzve žáky k reflexi a diskusi.

Zamyslete se nad svými slabými stránkami pomocí následující struktury a zkuste si odpovědět na otázky:

Je potřeba slabé stránky vždy změnit?

- *Jedná se o drobnost, nic měnit nepotřebuji.*
- *Za určitých podmínek mi tato slabá stránka nevádí – mohu se zařídit tak, aby mi neváděla.*
- *Když změním úhel pohledu nebo zmírním její intenzitu, tak nepůjde o slabou stránku, ale o silnou.*
- *No, je to něco, na čem bych potřeboval zapracovat.*

Pokud chci slabou stránku odstranit, změnit...

- **Co bude místo ní?** Přesně definujte, jako dovednost budete mít.
- **Proč?** Uvědomte si, proč je to pro vás důležité. Může vás to motivovat v případě, že se vyskytnou překážky.
- **Stanovte konkrétní kroky!** Promyslete a stanovte konkrétní a realizovatelné kroky k získání dovednosti.
- **Kdo nebo co mi může pomoci?** Existuje někdo nebo něco, co by vám mohlo při dosahování cíle pomoci?2) Svá zjištění z předchozích aktivit si žáci zapíší do části „W“ ve SWOT analýze.

2) Svá zjištění z předchozích aktivit si žáci zapíší do části „W“ ve SWOT analýze.

3. MAPOVÁNÍ PŘÍLEŽITOSTÍ „O“

Otázky na příležitosti obecně: Jaké příležitosti máte? Jakých trendů byste mohli využít? Které silné stránky se mohou stát příležitostmi? Co se děje v okolí, z čeho můžete získat?

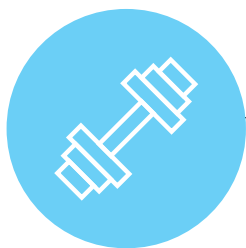
Cílová skupina: žáci SŠ

Časová náročnost: 10 min

Pomůcky: Pracovní list: SWOT analýza

Cíl:

- Zmapovat, jaké mají žáci možnosti uplatnění (práce, studium).



Aktivity na mapování příležitostí

1) Žáci na základě vyplněných údajů SWOT analýzy přemýšlí, jaké mají s popsanými dovednostmi možnosti uplatnění. Zároveň berou v potaz své slabé stránky včetně toho, nakolik by mohly být pro dané uplatnění limitující.

2) Výsledky zapíší do příslušného kvadrantu „O“ SWOT analýzy.

Podporující otázky:

- Jakou svou vlastnost/schopnost/dovednost bych chtěl/a rozvíjet?
- Jaké kompetence z mých dovedností vyplývají?
- Jaké aktivity dělám rád/a a s lehkostí?
- Co mi ostatní říkají, že bych mohl/a, že by mi šlo?
- Jakou hodnotu bych ve své profesi chtěl/a realizovat? (Lze využít práci s kartami hodnot či ctností viz níže.)

4. MAPOVÁNÍ HROZEB „T“

Otázky na hrozby obecně: Jaké trendy a hrozby vám mohou uškodit? Jakým hrozbám vás vystavují vaše slabosti? Jaké překážky jsou před vámi?

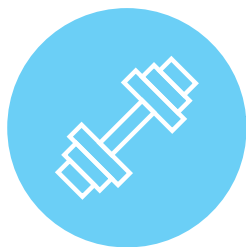
Cílová skupina: žáci SŠ

Časová náročnost: 10 min

Pomůcky: karty s tématem životních hodnot (např. Karty pocitů a potřeb¹², Karty hodnot, Karty ctností, libovolné karty s obrázky, např. karty Pestrý svět apod.), Pracovní list: SWOT analýza

Cíl:

- Pomocí hodnotových karet zmapovat své životní hodnoty a zamyslet se nad hrozbami, které by vyvstaly při jejich dlouhodobém nedostatku. Propojení s kontextem profesní dráhy.
- Získání informací o vlastních hodnotových preferencích je důležité při hledání povolání, které jedinci vyhovuje. Hodnoty ovlivňují lidský život a mají vliv i na profesní volbu.



Aktivity na mapování hrozeb

- 1) Jedním z hybatelů našich rozhodnutí jsou hodnoty. Učitel téma hodnot propojí krátkým vstupem s tématem volby povolání.
- 2) Učitel na jedno místo ve třídě rozloží hodnotové karty a vyzve žáky, aby si udělali seznam osmi hodnot, které vnímají jako životně důležité.
- 3) Seznam svých hodnot si žáci mohou zapsat do kvadrantu „O“ příležitosti.
- 4) Potom, co si žáci vytvoří seznam hodnot, je učitel vyzve, aby do kolonky hrozby „T“ ve SWOT analýze popsali, jakou hrozbu by způsobila dlouhodobá absence či potlačování těchto hodnot.
- 5) Po vyplnění SWOT analýzy následuje **komplexní reflexe celé aktivity SWOT analýza.**



Učitel žáky vyzve, aby si zkusili najít inzerát práce, o kterou by usilovali (která by je bavila a zajímala). Následně mají žáci za úkol porovnat popis pracovní pozice a požadavky s obsahem své SWOT analýzy. Učitel v následující hodině, případně během individuální konzultace, tento úkol se žáky reflektuje.

Pomůcky: Pracovní list: Inzerát 1, Pracovní list: Inzerát 2

Pracovní list: Inzerát 1

CNC OBRÁBĚCÍ CENTRUM 27 000–35 000 Kč/měsíc

Jobs Contact Consulting, s.r.o.

Brno

Plný úvazek

SŠ s maturitou

Popis pracovní nabídky

Do nově rozšířené výroby hledáme pro naše nové obráběcí centrum CNC operátora s praxí.

Náplň práce

- práce v ŘS Mazatrol
- samostatné programování na stroji
- práce s tech. výkresy a měřidly
- samostatnost, pečlivost

Požadujeme

- SŠ
- praxe na frézce/soustruhu/obráběcím centru
- zkušenost s kusovou výrobou
- zkušenost s ŘS Mazatrol nebo Sinumerik výhodou
- znalost práce dle výkresové dokumentace
- ochota práce v 3směnném provozu

Nabízíme

- zázemí zahraniční společnosti
- smlouva na dobu neurčitou
- stravenky
- 25 dní dovolené
- příjemný kolektiv
- práce v Brně v dosahu MHD
- nástup možný ihned

Hrubý plat

27 000–35 000 Kč/měsíc

Pracovní list: Inzerát 2

KONSTRUKTÉR DO VÝROBY 25 000 Kč/měsíc

Jobs Contact Consulting, s.r.o.

Brno

Plný úvazek

SŠ s maturitou, vyšší odborné, bakalářské, vysokoškolské

Popis pracovní nabídky

Nebojíte se manuální práce, jste manuálně zruční a umíte komunikovat s lidmi? Máte zkušenosti s 3D konstrukčním programem, dobrou prostorovou orientaci a strojírenská výroba je Vám blízká? Hledáte stabilního zaměstnavatele a příjemný pracovní kolektiv? Pak je tato pracovní nabídka šitá na míru právě Vám! Hledáme vhodné kandidáty na pozici Konstrukteur do výroby

Náplň práce

- tvorba 3D technické dokumentace nových výrobků k příslušnému modelu auta
- úprava stávajících konstrukčních řešení podle požadavků zákazníka
- pohyb po výrobě a zajištění fyzické montáže výrobku
- komunikace se zákazníky, řešení jejich požadavků a jednání s nimi během realizace zakázek
- úzká spolupráce s vedením společnosti, výrobou i dalším konstruktérem

Požadujeme

- SŠ/VŠ vzdělání strojní
- zkušenosti s některým z 3D konstrukčních programů
- manuální zručnost a ochotu pracovat ve výrobním prostředí
- technické myšlení, dobrou prostorovou orientaci
- samostatnost, dobré komunikační schopnosti, zodpovědný přístup k práci, chuť se dále

Nabízíme

- stabilního zaměstnavatele
- možnost seberealizace a pestré náplně práce
- příspěvek na stravování
- příspěvek na životní připojištění
- příjemný kolektiv

Hrubý plat

25 000 Kč/měsíc

2.3.3 TIPY JAK ROZVÍJET SILNÉ STRÁNKY V RÁMCI KARIÉROVÉHO PORADENSTVÍ

Po důkladném zmapování silných stránek nastává nejdůležitější krok, a tím je uvedení nových zjištění do života.

Podporou k tomu mohou být následující otázky, které lze žákům klást buď při individuální konzultaci kariérového poradenství nebo mohou být součástí závěrečné reflexe a diskuse k tématu silných stránek.

- Jak byste mohli některou ze silných stránek používat nově, v nových situacích?
- Jak můžete svou silnou stránku využít k dosažení svých cílů a snů?
- Představte si některou z minulých (neúspěšných) situací a přemýšlejte, jak byste ji mohli vyřešit pomocí svých silných stránek. / Jak využít silnou stránku k vyřešení problému?
- Jak byste konkrétní silnou stránku mohli více zařadit a projevovat ve své práci, při kterých činnostech?
- Jakou svou silnou stránku byste rádi rozvíjeli ve své budoucí profesi?
- Vyprávějte příběh o tom, kde jste v poslední době své silné stránky uplatnili.
- Po dobu jednoho měsíce si každý den zapište tři věci, které vás bavily, měli jste z nich radost, zlepšily vám den apod. Po měsíci označte ty činnosti, zážitky a události, které se nejvíce opakují. Často to budou oblasti silných stránek, které vám přinášejí do života radost a pozitivní energii, a v takových oblastech je možné se dále rozvíjet.

ZDROJE:

SELIGMAN, Martin E. P. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-95-0.

KDE HLEDAT DÁL?

Test silných stránek – online verze: www.prednostprednostem.cz/

Test silných stránek SCIO: www.testmojeplus.cz/; <https://viacharacter.org>

Creative Types: <https://mycreativetype.com/>

2.3.4 KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP K SILNÝM STRÁNKÁM: PŘÍKLAD DRAMATURGIE VÝUKY ZAMĚŘENÉ NA SILNÉ STRÁNKY

Mapování kompetencí – SWOT analýza – Struktura lekce

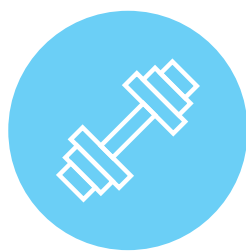
ČAS	NÁZEV AKTIVITY	TYP AKTIVITY	POMŮCKY
5 minut	Domluva pravidel skupiny	Skupinová	
30 minut	Mapování silných „S“ stránek <ul style="list-style-type: none"> • Domino • Lístečky – zpětná vazba • Fotka jako důkaz 	Skupinová	Pracovní list: SWOT analýza, lístečky, mobilní telefony, seznam podpůrných otázek, flipchart/tabule, fixy
25 minut	Mapování slabých stránek a jak na ně	Individuální, skupinová	Pracovní list: SWOT analýza
10 minut	Příležitosti	Individuální	Pracovní list: SWOT analýza
10 minut	Hrozby	Individuální	Pracovní list: SWOT analýza, Karty hodnot
15 minut	Reflexe práce	Skupinová	

2.4 UČEBNÍ STYLY

Pro generaci našich žáků platí více než dříve, že jejich učení nikdy neskončí. Proto je pro žáky důležité, aby se zamýšleli nad tím, jaký styl získávání informací jim vyhovuje. To jim usnadní učení a vede k sebepoznání. Jak mohou využít učební styly ve svém prospěchu. Jak své učení reflektovat a vyhodnocovat ve svém prospěchu.

Téma se hodí zařadit v rámci adaptace žáků na nový stupeň vzdělávání, tj. při přechodu z prvního stupně základní školy na druhý stupeň (6. třída) či při přechodu na střední školu (1. ročník). Žáci si musí zvyknout na nové prostředí, nové učitele a jejich přístup, vzrostou nároky na učení, plánování, organizaci času, samostatnost a zodpovědnost.

Nám se osvědčilo pojmout toto téma jako projektový den mimo školu v listopadu, kdy už mají žáci své zkušenosti z druhého stupně/nové školy, vyhodnocují první „čtvrtletí“ a stanovují si cíle/kroky pro další část školního roku.



Učební styly

Cílová skupina: žáci ZŠ/SS

Časová náročnost: 4 vyučovací hodiny, možno jako projektový den ve škole nebo mimo školu

Pomůcky: Pracovní list: Učební styly/verze A¹³, Pracovní list: Učební styly/verze B¹⁴, Pracovní list: Zadání skupinového úkolu, arch na Alfa box, lepící lístečky Post-it a fixy

Cíl:

- Podnítit žáky k reflexi vlastního procesu učení vzhledem ke svým studijním cílům a výsledkům.
- Nabídnout metody a nástroje pro efektivní učení, příp. stanovování cílů a plánování.

Popis aktivit:

Alfa box aneb kartotéka našich tipů a zkušeností na téma Co mi pomáhá při učení (90 minut)

1) Učitel předem připraví Alfa box na tabuli nebo na flipchart (Předloha: Alfa box)

2) Učitel žáky rozdělí do skupin po cca 5 žácích. Vysvětlí, co znamená Alfa box a co je jeho cílem (kartotéka jejich metod, zkušeností a tipů, co jim funguje, aby bylo jejich učení efektivní).

3) Žáci dostanou k dispozici barevné lístečky Post-it a fixy pro zapisování svých tipů – hesel na počáteční písmena abecedy, cílem je na každé písmenko abecedy vymyslet jeden tip/metodu, co mi pomáhá při učení.

4) Žáci pracují cca 15 minut na tomto úkolu ve skupinách.

5) Žáci přilepí své lístečky do společného rastru Alfa boxu (do políček podle písmen). Do jednoho políčka lze umístit i více kartiček.

6) Učitel pročítá hesla pod jednotlivými písmeny, doptává se žáků na vysvětlení hesel. Od žáků chce další komentáře, dovysvětlení, on sám přidává své postřehy.

¹³ Podle Škachová a kol. (2012).

¹⁴ Podle Dale (2013).

Učební styly (45 minut)

- 1) Učitel uvede téma Učební styly (dle věku a zájmu žáků je seznámí s teorií)
- 2) Učitel následně rozdá Pracovní list: Učební styly (verze A nebo B) a přečte (může i někdo ze žáků) zadání.
- 3) Žáci vyplní pracovní list samostatně.
- 4) Učitel vyzve žáky, aby si o svých výsledcích krátce povídali ve skupině.
- 5) Učitel se zeptá žáků, na co se potřebují k tomuto tématu zeptat. Co je zaujalo?
- 6) Diskuse se žáky – Co v Alfa boxu nezaznělo a vyhovuje při učení? Jak to souvisí s konkrétním učebním stylem?

Skupinový úkol – Pracovní list: Zadání skupinového úkolu (45 minut)

- 1) Učitel shrne, co během předchozích částí (Alfa box, Pracovní list: Učební styly) společně prošli. Vybídne žáky, aby toho, co se dozvěděli a na co si přišli, využili pro plnění následujícího úkolu.
- 2) Učitel nechá jednotlivým skupinám vylosovat zadání pro skupinový úkol (Pracovní list: Zadání skupinového úkolu).
- 3) Skupina žáků připravuje řešení svého zadání cca 20 minut.
- 4) Skupina prezentuje své řešení.
- 5) Ostatní žáci i učitel se mohou následně doptat na to, co je zajímavá.



Toto zadání je určeno pro žáky v 1. ročníku SŠ. Pro ZŠ nutno upravit.

Učební styl je určitý specifický způsob přijímání a zpracovávání informací, kterému dává jedinec přednost. Konkrétní styl učení se vyvíjí na základě osobnostních vlastností jedince a určuje, podle jakých charakteristik přistupuje žák a student k výukovému procesu.

UČEBNÍ STYLY NEBO LI STYLY ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ JSOU TYTO:

Vizuální učební styl (využívá při učení zrak – obrázky, grafy, schémata, mapy apod.)

Auditivní učební styl (využívá při učební sluch – audionahrávky, povídání o tématu apod.)

Kinestetický učební styl (využívají pohyb, učí se svými zkušenostmi, praktickým zkoušením)

UČEBNÍ STYLY PODLE PŘEVAŽUJÍCÍ INTELIGENCE (GARDNEROVA TEORIE):

Lingvistický učební styl (využívá zacházení s jazykem, čtení, psaní, chápání obsahu)

Logicko-matematický učební styl (využívá řešení matematických problémů, provádění důkazů, schopnost abstraktního myšlení)

Prostorový učební styl (využívá trojrozměrné představy, možnosti jimi pohybovat a otáčet je, čtení mapy, ukládání zavazadel do kufru auta tak, aby se tam vešly)

Muzikální učební styl (využívá schopnost zacházet se zvukem, rytmem, zpívání, hraní, skládání)

Tělesně-kinestetický učební styl (využívá všechny části těla k řešení problémů nebo vytváření produktů, ovládat hrubou a jemnou motoriku, manipulování s předměty, tanec a pohyb celkově)

Interpersonální učební styl (využívá schopnost chápat chování, motivace, emoce druhých lidí)

Intrapersonální učební styl (využívá schopnost rozlišovat vlastní pocity, záměry a motivace)

Přírodovědný učební styl (využívá schopnost rozlišovat různé druhy fauny a flóry, rozumět uspořádání přírody a využívat ji například při botanice, zemědělství nebo vaření).



Před aktivitou doporučujeme sesbírat podněty od vyučujících různých předmětů a třídního učitele – co dělá žákům potíže, s čím potřebují pomoci, v čem podpořit a podle toho upravit aktivity k tématu.

Po aktivitě možno navázat tématy – práce s časem, stanovování cílů (metoda SMART), akční plán ve vztahu k učení/učebním cílům.

Pracovní list: Učební styly/verze A**Vizuální typ:**

- Zajímají mě obrázky, mapy, grafy
- Co vidím, si dobře pamatuji
- Rád/a pozoruji okolí
- Rád/a vidím na přednášejícího
- Na nových lidech si všímám vzhledu

Auditivní typ:

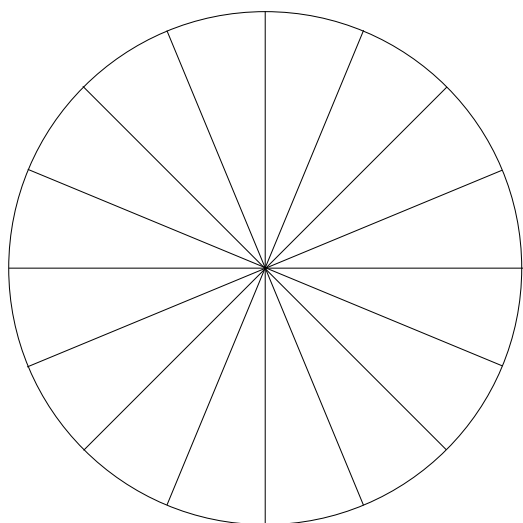
- Zajímá mě vyprávění, rozhovory
- Rád/a poslouchám výklad, vyprávění
- Co slyším, dobře si pamatuji
- Mluvit s ostatními je zábava
- Nemám rád/a hlasitý hluk

Kinestetický typ:

- Při učení pomáhá pohyb, chůze, gesta
- Rád/a si nové věci zkouším
- Pamatuji si, co jsem zkusil/a, zažil/a
- Často si hraji s tužkou, houpu se
- Nevydržím dlouho sedět v klidu

2) **Doplň, co ti ještě při učení pomáhá/vyhovuje/vede k cíli?**

3) **Svou jedinečnou skladbu učebních stylů zakresli do koláčového grafu (kolik dílků připadá na jaký učební styl).**



4) **Nyní graf okomentuj v několika větách:**

Pracovní list: Učební styly/verze B**1) Když poslouchám hudbu...**

- A. sním
- B. brumlám si nebo zpívám
- C. najdu si text online
- D. podupávám si nohou nebo tancuji na hudbu

2) Když se učím na zkoušku...

- A. kreslím si schémata a ilustrace
- B. chci, aby mě někdo zkoušel
- C. zapisuji si otázky a odpovědi
- D. vytvářím si trojrozměrné modely

3) Když si čtu jen tak, dávám přednost...

- A. cestopisu s obrázky
- B. audioknize
- C. klasické knížce
- D. návodu na sestavení počítače

4) Když jdu do přírodovědného muzea...

- A. najdu si mapu všech exponátů
- B. rád(a) používám audioprůvodce
- C. čtu si nápisy u exponátů
- D. na interaktivní výstavě se pustím do tvorby

5) Raději bych šla/šel...

- A. na hodinu výtvarného umění
- B. na dějepisnou přednášku
- C. na hodinu angličtiny
- D. na hodinu aerobiku

6) Když jsem šťastná/šťastný...

- A. usmívám se
- B. křičím do celého světa
- C. zapisuji si myšlenky do deníku
- D. skáču radostí

7) Když stojím ve frontě na lístky do kina...

- A. dívám se na filmové plakáty
- B. povídám si s člověkem vedle mě
- C. čtu si recenze na iPhonu
- D. podupávám si nohou nebo luskám prsty

8) Když řeším nějaký problém...

- A. nakreslím si mapu pro brainstorming
- B. mluvím o něm s přáteli nebo odborníky
- C. zapisuji si svoje nápady
- D. představuji si ho v duchu a pro každý krok si dělám poznámky

9) Když budu chtít vědět, jak funguje iPhone, raději...

- A. se na to podívám ve filmu
- B. nechám si to někým vysvětlit
- C. přečtu si o tom knihu
- D. koupím si starý iPhone a rozeberu ho

10) Po večírku si obvykle pamatuji...

- A. tváře, ale ne jejich jména
- B. jména, ale ne tváře
- C. první větu z knihy, kterou si vzal(a) z police
- D. co jsem tam dělal(a)

Pokud jste zakroužkovali většinou odpovědi A, učíte se zrakem (vizuálně).

Pokud jste zakroužkovali většinou odpovědi B, učíte se prostřednictvím zvuku (auditivně).

Pokud jste zakroužkovali většinou odpovědi C, učíte se čtením a psaním.

Pokud jste zakroužkovali většinou odpovědi D, učíte se pohybem (kinesteticky).

Poznámka:

Nezapomínejte, že učební styl není nikdy stoprocentně extrémně vyhraněný. Dominantní styl je vždy doprovázen i ostatními nedominantními styly.

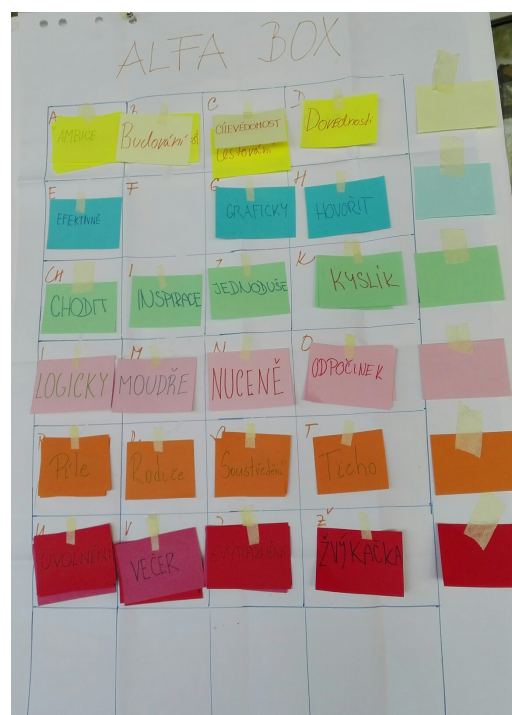
Pracovní list: Zadání skupinového úkolu

- 1) Máš se za týden naučit 50 nových slovíček a 20 nových frází do angličtiny.
- 2) Ze dne na den se máš naučit 10 hustě popsaných stran učiva do dějepisu.
- 3) Za týden se máš připravit na opakovací test na učivo z minulého školního roku (gramatika cizího jazyka – němčina, ruština nebo francouzština).
- 4) Máš za úkol připravit prezentaci pro třídu na 1 vyučovací hodinu na libovolné téma ze zeměpisu.
- 5) Máš se naučit povídat 10 minut na určité konverzační téma v cizím jazyce a máš na to 3 dny.
- 6) Máš 5 dní na to, aby ses připravil/a na čtvrtletní písemku z matematiky (7 témat, 7 typů příkladů).

Předloha: Alfa box

Rastr dle této předlohy připravte na flip:

A	B	C	D	E	F
G	H	CH	I	J	K
L	M	N	O	P	R
S	T	U	V	Z	Žolík



Zdroj: Archiv autorky příspěvku

Žolík je políčko, kam mohou žáci doplnit pro ně důležitý pojem bez ohledu na to, na jaké písmenko začíná.

ZDROJE:

MUSILOVÁ, Lenka. *Vhodné výukové metody pro konkrétní učební styly žáků v hodinách anglického jazyka na základní škole: Příloha č. 1. Dotazník: Styly učení* [online]. Brno, 2012 [cit. 2020-05-07]. Dostupné z: https://bit.ly/2_styly2. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Martin Novák.

ŠKACHOVÁ, Tereza a Andrea VEDRALOVÁ. *Nautilus: Ponořme se do učení* [online]. Praha: Scio, 2012 [cit. 2020-05-07]. ISBN 978-80-7430-074-5. Dostupné z: https://bit.ly/3_nautilus

KDE HLEDAT TESTY UČEBNÍCH STYLŮ?

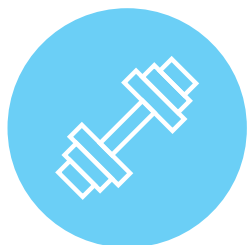
MUSILOVÁ, Lenka. *Vhodné výukové metody pro konkrétní učební styly žáků v hodinách anglického jazyka na základní škole: Příloha č. 1. Dotazník: Styly učení* [online]. Brno, 2012 [cit. 2020-05-07]. Dostupné z: https://bit.ly/2_styly2. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Martin Novák.

Test *Jaký učební styl vám vyhovuje?* dostupný z: https://bit.ly/3_styly3

Test pro zjištění učebních stylů dostupný z: https://bit.ly/2_styly4

2.5 MOTIVACE

Znalostí správné motivace se jedince snáze daří podpořit v dosažení jeho cíle. Pomocí motivace roste chuť a zájem jedince podílet se na úkolech a přijmout za ně zodpovědnost. Sami si například můžete vzpomenout na činnosti, které jste dělali a byly propojené s vaší motivací a na činnosti, které byly bez motivace. Je velice pravděpodobné, že ty činnosti, do kterých jste byli motivováni, jste dokončili, a naopak ty činnosti, kde jste necítili motivaci, jste nedokončili.



Pepa a Soňa

Časová náročnost: 2 × 45 minut

Cílová skupina: žáci ZŠ

Pomůcky: Pracovní list: Pepa (skupina A),

Pracovní list: Soňa (skupina B)

Cíl následujících aktivit:

- Vést žáky k tomu, aby si uvědomovali vlastní motivy svých rozhodnutí.
- Objasnit žákům, co všechno může ovlivnit jejich volbu střední školy.

Popis aktivity:

1) Učitel rozdělí žáky do 4 skupin. Dvě skupiny budou řešit modelový příklad A a dvě skupiny budou řešit modelový příklad B.

2) Učitel představí skupinám jejich modelový příklad:

Modelový příklad A: Zkuste si představit Pepu. Pepa je v 9. třídě a přemýšlí, kam jít na školu. Nakonec se Pepa rozhodne, že půjde na školu, kterou si vybral jeho kamarád. Pepa chce na školu, jelikož tam jde jeho kamarád.

Modelový příklad B: Soňu baví přírodní vědy. Již jako malá chodila do lesa a pozorovala přírodu. Znamky má Soňa v přírodních vědách průměrné, ale její chuť pracovat v oblasti ekologie je veliká, proto se rozhodne si podat přihlášku na přírodovědné lyceum.

3) Žáci diskutují ve skupinách odpovědi, které pak doplní do pracovního listu pro jejich modelový příklad.

4) Jednotlivé skupiny prezentují své odpovědi před třídou.

5) Učitel shrne na závěr celou aktivitu.



Aktivita má směřovat k tomu, aby otevřela diskusi, co všechno může mít vliv na volbu budoucí školy. Žádná motivace není špatná, jen je důležité si uvědomit, co je naší motivací.

Pracovní list: Pepa (skupina A)

<p>Na stupnici 1–10, kdy 10 je nejvíc, ohodnotte Pepovu spokojenost se školou? Za měsíc</p> <p>Za půl roku</p> <p>Za rok</p>	<p>Odpovědi žáků:</p>
<p>Co je/byla hlavní motivace Pepy pro volbu školy?</p>	
<p>Co všechno mohl Pepa udělat, aby měl větší motivaci?</p>	
<p>Co byste doporučili Pepovi, pokud by se znovu rozhodoval, jakou SŠ si vybere?</p>	