

OBSAH

PŘEDMLUVA 1

KAPITOLA 1 – SEBEPOZNÁNÍ

JAK SI VLASTNĚ DOSPĚLÍ VYBÍRAJÍ SVÉ POVOLÁNÍ?	3
KAM VÁS TO V ŽIVOTĚ TÁHNE?	4
VĚNUJTE POZORNOST SVÝM ZÁJMŮM	5
ZKRESLENÉ PŘEDSTAVY	6
NĚKTERÍ LIDÉ JSOU HROZNĚ MOC PODOBNÍ	6
POKUSTE SE VYZNAT SAMI V SOBĚ	7
V ČEM JSTE OPAVDU DOBRÍ A CO Z TOHO VYPLÝVÁ?	13
PROČ SE LIDÉ CHOVAJÍ TAK, JAK SE CHOVAJÍ?	13
JEDEN DĚLÁ TO, A DRUHÝ ZASE ONO	15
PROČ SI VRÁNA K VRÁNĚ SEDÁ?	17
KDE JE ZAKOPANÝ PES NAŠEHO ÚSPĚCHU?	18
KDO JE NA TOM LÉPE A KDO HŮŘE?	18
JAK SE SHODUJE VAŠE OSOBNOST S VYSNĚNÝM POVOLÁNÍM?	20
ČEMU JE DOBRÉ SE NA HONY VYHNOUT?	21
JAK NÁS VIDÍ OSTATNÍ?	22
ČEMU BYCH CHTĚL ZASVĚTIT SVŮJ ŽIVOT?	22
KTERÉ PRAKTICKÉ ČINNOSTI MÁTE RÁDI?	24
JAK JE VLASTNĚ DŮLEŽITÁ NAŠE INTELIGENCE?	28
TESTY STUDIJNÍCH PŘEDPOKLADŮ	28
JAKÉ JSOU VAŠE SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI?	46
CO MÁME V ŽIVOTĚ VLASTNĚ POD KONTROLOU?	49
ŠKOLNÍ ZNÁMKY JSOU NAŠI VYSLANCI	52
KDYBY ŠKOLNÍ ZNÁMKY MOHLY MLUVIT, CO BY NÁM ASI ŘEKLY?	53
KONTROLUJTE SVÉ ZNALOSTI	56

KAPITOLA 2 – PLÁNOVÁNÍ

Sedmistupňová strategie výběru povolání	69
První krok: Naučte se rozvíjet své schopnosti, dovednosti a zájmy	69
Druhý krok: Nakupujte u skutečných odborníků	70
Třetí krok: Stanovte si konkrétní cíl, kterého chcete dosáhnout	72
Čtvrtý krok: Ujasněte si, jaký je váš handicap	72
Pátý krok: Co děláte navíc, to se vám vždycky hodí	73

ŠESTÝ KROK: POZNEJTE ŠKOLU, KAM SE HLÁSÍTE	74
SEDMÝ KROK: POKUSTE SE O KRITICKÉ ZHODNOCENÍ SITUACE	75
ŠKOLNÍ A PROFESNÍ ÚSPĚCHY NEJSOU VŽDY TOTÉŽ	76
VĚNOVAT SE KARIÉRE NEZNAMENÁ BÝT KARIÉRISTOU	77
KDYŽ JSOU PŘIJÍMAČKY NA OBZORU ANEB UŽITEČNÁ ZNALOST PRAVIDEL HRY	79
ŠÍLENÝ STRACH ZE ZKOUŠEK	80
BOJÍTE SE PŘIJÍMAČEK? NAUČTE RELAXOVAT!	81
KUPTÉ SI TU SPRÁVNOU PŘÍRUČKU PRO UKLIDNĚNÍ	82

KAPITOLA 3 – INFORMACE

KDE HLEDAT INFORMACE O BUDOUCÍM STUDIU A POVOLÁNÍ?	85
VŠICHNI KOLEM VÁS JSOU VAŠIMI PŘIROZENÝMI SPOJENCI	85
RODIČE, „RÁDCOVÉ“ A JINÍ MUDRCOVÉ	86
KOMU JE MOŽNÉ VLASTNĚ DNESKA VĚŘIT?	86
DOBŘÍ VÝCHOVNÝ PORADCE JE K NEZAPLACENÍ	87
PROČ BYCH CHODIL/A DO NĚJAKÉ PORADNY? JSEM PŘECE ÚPLNĚ NORMÁLNÍ	89
INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ STŘEDISKO ÚŘADU PRÁCE	90
NENOSTE STEJNÉ CVIČKY JAKO VŠICHNI OSTATNÍ	96
SLEDUJTE TRH PRÁCE	97
INTERNETOVÉ STRÁNKY A DALŠÍ INFORMACE	101

KAPITOLA 4 – ROZHODOVÁNÍ

ČTYŘI ETAPY ROZHODOVÁNÍ	113
KRITICKÉ FÁZE ROZHODOVÁNÍ	116
NECHTE SE OVLIVŇOVAT ČÍMKOLI A KÝMKOLI	116
KAŽDÝ MÁ SVÉ VLASTNÍ DŮVODY	117
NAPIŠTE SI VLASTNÍ SCÉNÁŘ	118
SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ VOLBY POVOLÁNÍ	119
TŘI VĚTY, KTERÉ SE STRAŠNĚ TĚŽKO VYSLOVUJÍ	120

KAPITOLA 5 – NAUČTE SE PROSTĚ UČIT

JAK SI POSTAVIT VLASTNÍ MRAKODRAP?	123
JAK KVALITNÍ JSOU VAŠE STUDIJNÍ NÁVYKY?	124
ŠEST OBECNÝCH PODMÍNEK ÚSPĚŠNÉHO UČENÍ	125
JAK SE NEJLÉPE SOUSTŘEDIT?	125
MÁTE PODMÍNKY K UČENÍ?	125
POKUSTE SE MAXIMÁLNĚ VYUŽÍT ČAS, KDY SE UČÍTE	126
JAK HOSPODAŘIT S VOLNÝM ČASEM?	127
MÁTE VŮBEC NĚJAKÝ STUDIJNÍ ROZVRH A JAK VYPADÁ?	128

JAK NEJLÉPE POUŽÍVAT VLASTNÍ PAMĚŤ A JAK JI ROZVÍJET ?	129
PÁR DOBRÝCH ZÁSAD, KTERÉ POMÁHAJÍ NAŠÍ PAMĚTI	130
DVĚ TECHNIKY RYCHLÉHO ČTENÍ: SKÁKAVÉ A LETMÉ ČTENÍ	133
VÝZNAMOVÉ A OBSAHOVÉ ČTENÍ ANEB JAK STUDOVAT Z UČEBNICE?	134
JAK POZNÁTE HLAVNÍ MYŠLENKY V KAPITOLE ŠKOLNÍ UČEBNICE?	136
JAK A CO POSLOUCHAT PŘI VYUČOVÁNÍ A JAK SI DĚLAT POZNÁMKY?	138
JAK SI ZAPISUJETE SVOJE POZNÁMKY DO SEŠITŮ?	139
DVĚ VARIANTY STUDIJNÍCH POZNÁMEK	141
MYŠLENKOVÉ MAPY	144
NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY PŘI PSANÍ STUDIJNÍCH POZNÁMEK	145
CO JE TO ANOTACE A EXCERPCE STUDIJNÍCH POZNÁMEK?	146
UMÍTE SE OPRAVDU EFEKTIVNĚ UČIT?	147

KAPITOLA 6 – POUZE PRO RODIČE

VYCHOVEJTE SI DOMA DRUHÉHO EINSTEINA	151
STAŇTE SE DOBRÝM KOUČEM SVÉMU DÍTĚTI	151
JEDNOU ZA ČAS PROSTĚ MUSÍ K VOLBÁM I „DĚTI“	151
DESET DOBRÝCH RAD, JAK SVÉ DÍTĚ ZARUČENĚ A VŽDYCKY POVZBUDÍTE	152
VAŠE SNY A NESPLNĚNÁ PŘÁNÍ SE VÁM URČITĚ JEDNOU VYPLNÍ	153
ZACHOVÁVEJTE VOLNOST V ROZHODOVÁNÍ	154
NESNAŽTE SE OŽIVOVAT SVOJE VLASTNÍ NEBOŽTÍKY ANI JINÉ KOSTLIVCE	156
KDE DĚTI BEROU NEJHORŠÍ PŘEDSTAVY O BUDOUCÍM POVOLÁNÍ?	156
NIKDO V TOM NENÍ SÁM	157
VÝCHOVA K POVOLÁNÍ	158
PROFESIONÁLNÍ ORIENTACE	159
PROFESNÍ PORADENSTVÍ	159

KAPITOLA 7 – POUZE PRO VÝCHOVNÉ PORADCE

JAK PŘEŽÍT VE ŠKOLE JAKO VÝCHOVNÝ PORADCE?	161
PRODÁVEJTE VŠUDE, CO PRO SVÉ KLIENTY DĚLÁTE	162
JEN DVĚ HODINY V TÝDNU	163
ZÁKLADEM PORADENSTVÍ JE MEZILIDSKÁ KOMUNIKACE	163
PORADENSTVÍ TVÁŘÍ V TVÁŘ	164
JAK VÁS OSTATNÍ VNÍMAJÍ, ANEB O SOCIÁLNÍ PERCEPCI	164
SOCIÁLNÍ PROJEKCE	165
RODIČE STEJNĚ JAKO ŽÁCI TOUŽÍ PO ZMĚNĚ A VÝVOJI	167
PORADENSKÉ ZPRÁVY A INFORMACE	168
I VÝCHOVNÍ PORADCI MAJÍ SVŮJ VLASTNÍ JAZYK	170
PORADENSKÉ POSTOJE	172

JAK ZLEPŠIT VE ŠKOLE KVALITU PORADENSKÝCH KONZULTACÍ?	173
NEBOJTE SE TÍŽIVÉHO TICHA	174
PORADIT, ČI NEPORADIT?	176
NĚKTERÉ OBECNÉ PRINCIPY PLATÍ NAŠTĚSTÍ POŘÁD	176
JAK TAKÉ ZÍSKAT PŘEHLED O SMĚRU VÝVOJE	177
VYUŽÍVEJTE OMYLŮ A DOČASNÝCH NEÚSPĚCHŮ ŽÁKŮ	177
ŘIĎTE SE ZLATÝM PRAVIDLEM SPRÁVNÉHO NAČASOVÁNÍ	178
VYHNĚTE SE SKUPINOVÝM SEANCÍM, KTERÉ VĚTŠINOU NIKAM NEVEDOU	179
SNAŽTE SE NAVODIT ATMOSFÉRU VE SPRÁVNÉM OKAMŽIKU	179
ZÁJMOVÉ DOTAZNÍKY V PORADENSKÉ PRAXI VÝCHOVNÉHO PORADCE	180
TEORETICKÉ A METODOLOGICKÉ PROBLÉMY PŘI STUDIU ZÁJMŮ	181
HOLLANDOVA TEORIE PROFESNÍHO VÝVOJE	185
INTERPRETAČNÍ MODEL NEMACODE	198
OBRAZKOVÝ TEST PROFESNÍ ORIENTACE	204
POKYNY PRO ZADÁVÁNÍ, VYHODNOCENÍ A INTERPRETACI VÝSLEDKŮ TESTŮ	208
FREKVENCE PROFESNÍCH PREFERENCÍ V JEDNOTLIVÝCH SKUPINÁCH	213
ZÁJMOVÝ INVENTÁŘ ŽÁKA, ANEB DALŠÍ DVA ZÁJMOVÉ DOTAZNÍKY	215

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA 1 OBRAZKOVÝ TEST PROFESNÍ ORIENTACE	223
PŘÍLOHA 2 DOTAZNÍK PROFESNÍ A STUDIJNÍ ORIENTACE PRO ŽÁKY 8. A 9. ROČNÍKŮ ZŠ	243
PŘÍLOHA 3 ABECEDNÍ SEZNAM 500 POVOLÁNÍ A JEJICH ZÁJMOVÁ KLASIFIKACE	251
PŘÍLOHA 4 SEZNAM STUDIJNÍCH OBORŮ A POVOLÁNÍ PODLE JEJICH ZÁJMOVÉHO KÓDU	259
PŘÍLOHA 5 PROBLÉMY ŽÁKŮ SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI	287
OMEZENÍ VYPLYVAJÍCÍ ZE SPECIÁLNÍCH VZDĚLÁVACÍCH POTŘEB ŽÁKŮ	289
PŘÍLOHA 6 NORMY ZÁJMOVÉ VYHRANĚNOSTI PRO DOTAZNÍKY ZÁJMOVÉHO INVENTÁŘE	291

LITERATURA	295
-------------------------	-----