

Obsah



Úvod

11



1 Metody

13

1.1 Očekávání, vzájemné poznávání

13

1.1.1 Úvod do profesní orientace – cíle a očekávání

13

1.1.2 Začínáme s profesní orientací

14

1.1.3 Vypracování pravidel skupiny

14

1.1.4 Rozdíly a podobnosti

16

1.1.5 V pohybu

17

1.1.6 Hra s prioritami

18

1.1.7 Smlouva o školení

19

1.1.8 Vizitky s tématy

20

1.1.9 Kartičky s příběhem

21

1.2 Orientace, změna pohledu, aktivace a motivace

22

1.2.1 Síto pro volbu povolání – První úroveň: Oblasti zájmu – – Jaké jsou moje preference

22

1.2.2 Jeníček a Mařenka

23

1.2.3 Mé nejdůležitější hodnoty

24

1.2.4 Povolání, která se pro mě hodí

25

1.2.5 Populární seriály

26

1.2.6 Slon

27

1.2.7 Diagnóza situace volby povolání

28

1.2.8 Úsilí získat profesi podle vlastního zájmu

29

1.2.9 Moje blízká a vzdálená budoucnost

30

1.2.10 Časový koláč

31

1.2.11 Povolání mých rodičů

32

1.2.12 Rodokmen povolání

33

1.2.13 Mé sny

34

1.2.14 Poučení z chyb

35

1.2.15 Koláž povolání

36

1.2.16 Fotografický jazyk (komunikace prostřednictvím obrázků)

38

1.2.17 Můj kapitál zkušeností

39

1.2.18 Ženská a mužská povolání

40

1.2.19 Co dělat bez pracovní zkušenosti? Začít s vlastním projektem!

41

1.2.20 Vytváření scénářů

42

1.2.21 Finální scénář

44



Obsah

1.3	Zvládání překážek, konfliktů, frustrace a rezignace, metody posílení vlastní odpovědnosti skupiny i jednotlivých účastníků	45
1.3.1	Překážky na cestě k povolání	45
1.3.2	Trénink řešení konfliktů	45
1.3.3	Smlouva se sebou samým	46
1.3.4	Seznam výhod a nevýhod	47
1.3.5	Ledovec na obzoru	48
1.3.6	Krabička první pomoci	49
1.3.7	Burza hodnot	50
1.4	Profesní informace, práce s informacemi, orientace na trhu práce	52
1.4.1	100 (200 nebo 300) nových pracovních míst a podnikatelských nápadů	52
1.4.2	Průzkum při hledání povolání	53
1.4.3	Aktivační výstava	54
1.4.4	Alternativy k vysněnému povolání	55
1.4.5	Kvalifikační předpoklady požadované na pracovním trhu	56
1.4.6	Síto volby povolání: Předběžné cvičení I – Profesní požadavky	57
1.4.7	Síto volby povolání: Předběžné cvičení II – Interview s lidmi z praxe	58
1.4.8	Zeptejte se odborníka	59
1.4.9	Den v životě studenta nebo někoho s mým vysněným povoláním	60
1.4.10	Zahrát si na kariérového poradce	61
1.4.11	Mé ideální pracovní prostředí	63
1.4.12	Mé zájmy	64
1.4.13	Pan prezident hledá bodyguarda	65
1.4.14	Předsudky vůči povoláním	66
1.4.15	Salát z povolání – Poznávání profesních oblastí	66
1.4.16	Práce s texty	68
1.5	Analýza potenciálu	69
1.5.1	Síto volby povolání – Druhá úroveň: Oblasti schopností – Jaké jsou moje dovednosti?	69
1.5.2	Mé portfolio	70
1.5.3	Začínám to chápat	70
1.5.4	Mé vzdělávací zkušenosti	72
1.5.5	Analýza potenciálu: "Jaké talenty ve mně dřímou"	74
1.5.6	Sebechvála	75

Obsah

1.5.7	Týdenní plán	76
1.5.8	Klíč k úspěchu leží ve mně	77
1.5.9	Mé činnosti a jejich hodnocení	78
1.5.10	Analýza předchozích pracovních zkušeností	79
1.6	Možnosti vzdělání a volby povolání	81
1.6.1	Síto volby povolání – Třetí úroveň: Pracovní podmínky – – Kdy, kde a s čím bych chtěl/a pracovat	81
1.6.2	Kniha úspěchů – Smlouva se sebou samým	82
1.6.3	Cestovní mapa k povolání	83
1.6.4	Pro a proti	84
1.6.5	Genderové podmíněné priority?	85
1.6.6	Pes nebo vlk	86
1.6.7	Má profesní identita	87
1.6.8	Hledání práce jako projekt	88
1.7	Rozvoj sociálních dovedností	89
1.7.1	Vernisáž	89
1.7.2	Umění dobře naslouchat	90
1.7.3	Tříminutový odborný projev	91
1.7.4	Cvičení s hodnocením ostatních	92
1.7.5	Hádka o pomeranč	93
1.7.6	Být středem pozornosti	94
1.8.	Praktické školení	95
1.8.1	Návštěvy podniků	95
1.8.2	Příprava a následné zpracování pracovní stáže	96
1.8.3	Jednodenní pracovní stáž	97
1.9	Hledání práce	98
1.9.1	Simulace žádosti o zaměstnání	98
1.9.2	Motivační dopis	99
1.9.3	Co v procesu žádosti o místo neříkat	100
1.9.4	Zamítnutí žádosti – co dělat	100
1.9.5	Skrytý pracovní trh – vaše osobní kontakty	101
1.9.6	Psaní životopisu pomocí formuláře Europass-životopis (E-CV)	102
1.9.7	Shromažďování informací o zaměstnavateli	103
1.9.8	Metody hledání práce 1: V jakých typech organizací najdete určité činnosti	104



Obsah

1.9.9	Metody hledání práce 2: Jak si hledáte práci?	105
1.9.10	Zábavné hledání práce	106
1.9.11	Hledání práce	107
1.9.12	Týmová žádost o práci	107
1.9.13	Zachování si odstupů – skákání do řeči	108
1.9.14	Vytváření sítí – využívání osobních kontaktů	109
1.9.15	Připravit se na pracovní pohovor	110
1.9.16	Moje žádost o zaměstnání musí být jedinečná	112
1.9.17	Moje síť	113
1.9.18	Porozumění řeči inzerátů, vypracování profilu	114
1.9.19	Nacvičování pracovních pohovorů	115
1.10	Konec kurzu	117
1.10.1	Dopis pro mne	117
1.10.2	Ryby a rybaření	118
1.10.3	Cíle a předsevzetí	119
	2 Slovník	120
	3 Pracovní materiály	125
3.1	Pracovní materiál pro část 1.1 Očekávání, vzájemné poznávání	125
3.1.1	Pracovní materiál: Vypracování pravidel skupiny	125
3.1.2	Pracovní materiál: Hra s prioritami	126
3.1.3	Pracovní materiál: Smlouva o školení	127
3.2	Pracovní materiál pro část 1.2 Orientace, nový pohled, aktivace a motivace	128
3.2.1	Pracovní materiál: Síť volby povolání – První úroveň: Oblasti zájmu – Jaké jsou moje preference?	128
3.2.2	Pracovní materiál: Jeníček a Mařenka	130
3.2.3	Pracovní materiál: Mé nejdůležitější hodnoty	133
3.2.4	Pracovní materiál: Populární seriály	139
3.2.5	Pracovní materiál: Diagnóza situace volby povolání	142
3.2.6	Pracovní materiál: Časový koláč	144
3.2.7	Pracovní materiál: Poučení z chyb	145
3.2.8	Pracovní materiál: Můj kapitál zkušeností	149

Obsah

3.3	Pracovní materiál pro část 1.3 Zvládání překážek, konfliktů, frustrace a rezignace, metody posílení vlastní odpovědnosti skupiny i jednotlivých účastníků	153
3.3.1	Pracovní materiál: Trénink řešení konfliktů	153
3.3.2	Pracovní materiál: Seznam výhod a nevýhod	155
3.3.3	Pracovní materiál: Ledovec na obzoru	156
3.3.4	Pracovní materiál: Burza hodnot	157
3.4	Pracovní materiál pro část 1.4 Profesní informace, práce s informacemi, orientace na trhu práce	158
3.4.1	Pracovní materiál: Síto volby povolání: Předběžné cvičení I – – Profesní požadavky	158
3.4.2	Pracovní materiál: Síto volby povolání: Předběžné cvičení II – – Interview s lidmi z praxe	159
3.4.3	Pracovní materiál: Mé ideální pracovní prostředí	160
3.4.4	Pracovní materiál: Pan prezident hledá bodyguarda	161
3.4.5	Pracovní materiál: Salát z povolání – Poznávání profesních oblastí	162
3.5	Pracovní materiál pro 1.5 Analýza potenciálu	163
3.5.1	Pracovní materiál: Síto volby povolání – Druhá úroveň: Oblasti schopností – – Jaké jsou mé dovednosti?	163
3.5.2	Pracovní materiál: Mé portfolio	164
3.5.3	Pracovní materiál: Mé vzdělávací zkušenosti	165
3.5.4	Pracovní materiál: Analýza potenciálu: "Jaké talenty ve mně dřímou?"	167
3.5.5	Pracovní materiál: Týdenní plán	169
3.5.6	Pracovní materiál: Mé činnosti a jejich hodnocení	171
3.5.7	Pracovní materiál: Analýza předchozích pracovních zkušeností	172
3.6	Pracovní materiál pro část 1.6 Možnosti vzdělání a volby povolání	173
3.6.1	Pracovní materiál: Síto volby povolání – Třetí úroveň: Pracovní podmínky – – Kdy, kde a s čím bych chtěl/a pracovat?	173
3.6.2	Pracovní materiál: Cestovní mapa k povolání	174
3.6.3	Pracovní materiál: Pro a proti	175
3.6.4	Pracovní materiál: Genderově podmíněné priority?	176

Obsah

3.6.5	Pracovní materiál: Má profesní identita	177
3.6.6	Pracovní materiál: Hledání práce jako projekt	180
3.7	Pracovní materiál pro 1.7 Rozvoj sociálních dovedností	182
3.7.1	Pracovní materiál: Umění dobře naslouchat	182
3.7.2	Pracovní materiál: Třiminutový odborný projev	183
3.7.3	Pracovní materiál: Cvičení v hodnocení ostatních	184
3.8	Pracovní materiál pro 1.8 Praktické školení	185
3.8.1	Pracovní materiál: Návštěvy podniků	185
3.8.2	Pracovní materiál: Příprava a následné sledování pracovní stáže	188
3.8.3	Pracovní materiál: Jednodenní pracovní stáž	192
3.9	Pracovní materiál pro část 1.9 Hledání práce	193
3.9.1	Pracovní materiál: Motivační dopis	193
3.9.2	Pracovní materiál: Co neříkat v procesu žádosti o místo	194
3.9.3	Pracovní materiál: Zamítnutí žádosti – Co můžete udělat!	195
3.9.4	Pracovní materiál: Skrytý pracovní trh – Vaše osobní kontakty	197
3.9.5	Pracovní materiál: Hledání práce	198
3.9.6	Pracovní materiál: Příprava se na pracovní pohovor	200
3.9.7	Pracovní materiál: Moje žádost o zaměstnání musí být jedinečná	202
3.9.8	Pracovní materiál: Porozumění řeči inzerátů, vypracování profilu	204
3.9.9	Pracovní materiál: Nacvičování pracovních pohovorů	207
3.10	Pracovní materiál pro 1.10 Konec kurzu	209
3.10.1	Pracovní materiál: Cíle a předsevzetí	209
	4 Bibliografie	210
	5 Elektronické zdroje	212