

ON-LINE TESTY VZTAHUJÍCÍ SE K VOLBĚ POVOLÁNÍ

Níže uvádím odkaz na stránky, kde jsou k dispozici on-line testy, které si můžete vyzkoušet. Berte, prosím, na vědomí, že testy mají pouze informativní charakter a nelze jejich výsledky brát jako jasné vodítko při Vaší volbě. Mohou sloužit k bližšímu poznání sebe sama a utřídění si myšlenek.

Na jakou práci se hodíš?

<https://www.emiero.cz/test/>

Sebeevaluační nástroj

https://job-hub.cz/sebeevaluace?fbclid=IwAR1sFLFUOdYDpA7hqUFmVQuC_YxsTQnNU5a1poRUSN6TfNybgSu4Pr8qjNg



Osobnostní test

https://www.16personalities.com/cs/osobnostni-test?fbclid=IwAR0j1Kua80DSsqFh8A1kQZ9jN46AKxpelYC3ZFDaC_O3s65BceZJ7NdHo0wcOwpAqT-zY

Systém hodnot

<https://www.eticia21.com/cs?fbclid=IwAR3810kpnprpdYmyEjVpnaxPRxbvU28pJ3EyDcPCHJ9oBb2UcOwpAqT-zY>

AKTIVITY VZTAHUJÍCÍ SE K VOLBĚ POVOLÁNÍ

1. Sebepoznání

A. JÁ V MINULOSTI, JÁ TEĎ A JÁ V BUDOUCNOSTI

Samostatná aktivita s pracovním listem k zamyšlení se nad sebou samým. Doplně jednotlivé věty, podle toho, co Tě (první) napadne ve vztahu k Tobě.

Já v minulosti	Já teď	Já v budoucnosti
Co mi dřív dělalo radost:	Co mi dělá radost:	Co chci dělat pro radost:
Co se mi povedlo:	Co mi jde tak nějak samo:	Co chci dokázat:
Co mi šlo ve škole:	Co mi jde ve škole:	Co se chci ještě naučit:
Jako malý/á jsem chtěl/a být:	Teď jsem:	Chtěl/a bych být:
Jak jsem se cítil/a jako dítě:	Jak se cítím teď:	Jak bych se chtěl/a cítit:
Kdo mě ovlivnil:	Kdo je můj vzor:	Koho bych chtěl/a poznat:

B. MAPA SILNÝCH STRÁNEK



Doprostřed papíru nakresli postavu, která představuje Tebe. Kolem této postavy nakresli nebo napiš 5 Tvých silných stránek (vlastnosti, dovednosti, schopnosti, záliby...). I když jsi dobrý ve spaní a dívání se na televizi, tak to nejsou silné stránky, o kterých teď mluvíme, proto zkus najít jiné. ☺ Nyní popros někoho ve Tvém okolí (nejlépe rodiče, nebo starší sourozenec), aby napsal on Tvé silné stránky. Potom je zkuste srovnat a diskutovat jak moc se shodují či liší a k čemu jsou dobré ve vztahu k povolání, které bys chtěl dělat.

C. RODINNÁ PRACOVNÍ ANAMNÉZA

Více viz <http://www.infokariera.cz/sites/default/files/obsah/stranky/pro-skoly/soubory/pracovnilisty1sebepoznani.pdf>

D. JAK SE ROZHODOVALI DOSPĚLÍ KOLEM MĚ

Více viz <http://www.infokariera.cz/sites/default/files/obsah/stranky/pro-skoly/soubory/pracovnilisty1sebepoznani.pdf>

2. Sebe prezentace

A. MOJE TOTEMOVÉ ZVÍŘE

POMŮCKY: karty s obrázky zvířat (např. pexeso), ale může být i bez obrázků

Vyber si takové zvíře, kterým bys chtěl být. Svou volbu si zdůvodni- . "Toto zvíře jsem si vybral, protože je..." „Myslím si, že jsme si podobní v....“ „Chtěl bych být... jako toto zvíře." „Chtěl bych mít tuto jeho vlastnost, protože ..."

Hledej spíše pozitivní vlastnosti zvířat a přemýšlej o jejich praktické využitelnosti ve svém životě.

B. 3 PŘEDMĚTY

Instrukce pro žáky: "Najdi venku 3 předměty, které s Tebou nějak souvisí. Najdi propojení. Př.: list – láska k přírodě; rovný klacík – mám ráda přímost; květ - krása; pastelka – tvořivost... Tyto předměty polož na papír, nalep je, pokud to jde, a přidej k nim popis, jak s tebou souvisí.

Více aktivit je možno nalézt na následujících stránkách:

<http://www.infokariera.cz/sites/default/files/obsah/stranky/pro-skoly/soubory/pracovnilisty1sebepoznani.pdf>

<http://www.infokariera.cz/sites/default/files/obsah/stranky/pro-skoly/soubory/pracovnilisty2trhprace.pdf>

<http://www.infokariera.cz/sites/default/files/obsah/stranky/pro-skoly/soubory/pracovnilisty3sebeprezentace.pdf>

POVÍDKA

Mám pro tebe zajímavý úkol! Zahraješ si tak trochu na spisovatele – vymyslíš si povídku. Máš úplnou volnost, můžeš psát o čemkoliv. Musíš však začít svou povídku takto:

Je rok 2035, středa 15. května. Jako každý den jsem ráno vstal(a) v obvyklou hodinu, odcházím do práce a ...

Někde uprostřed povídky začneš odstavec touto větou:

Má pracovní doba skončila a mám před sebou ...

Podobně v závěru začneš poslední odstavec takto:

Den je u konce. Uléhám s myšlenkou ...

Můžeš tedy psát o čemkoliv a jakýmkoliv způsobem. Neboj se pravopisu, ten se hodnotit nebude. Až skončíš, nesmíš zapomenout ještě na jednu věc. Povídka musí mít také nějaký název. Ten si sám/sama vymyslíš a napíšeš nad povídku.

Psát začneš na této stránce a pak použiješ i druhou stranu papíru. Povídku si pěkně promysli a můžeš se pustit do práce. Opiš i předepsané začátky odstavců!

Toto je jen nabídka dalších aktivit v rámci volby povolání. Můžeš si vybrat jen některé, nebo udělat vše. Jednotlivé aktivity si můžeš projít sám/sama nebo o nich diskutovat s rodiči či mi je vyplněné poslat na email: martinkovazsuh@gmail.com a můžeme se na ně podívat společně.

Přeji šťastný výběr budoucí školy a v této době především pevné zdraví.

Mgr. Ivona Martínková

(školní psycholog)