

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	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
NĚKTEŘÍ LIDÉ JSOU HROZNĚ MOC PODOBNÍ .....	6
POKUSTE SE VYZNAT SAMI V SOBĚ .....	7
V ČEM JSTE OPRAVDU 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**

<b>Sedmistupňová strategie výběru povolání</b> .....	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 KARIÉŘE 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

<b>KDE HLEDAT INFORMACE O BUDOUCÍM STUDIU A POVOLÁNÍ?</b> .....	85
VŠICHNI KOLEM VÁS JSOU VAŠIMI PŘIROZENÝMI SPOJENCI .....	85
RODIČE, „RÁDCOVÉ“ A JINÍ MUDRCOVÉ .....	86
KOMU JE MOŽNÉ VLASTNĚ DNESKA VĚŘIT? .....	86
DOBŘÝ 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

<b>VYCHOVEJTE SI DOMA DRUHÉHO EINSTEINA</b> .....	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
OBRÁZKOVÝ 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

<b>PŘÍLOHA 1</b> OBRÁZKOVÝ TEST PROFESNÍ ORIENTACE .....	223
<b>PŘÍLOHA 2</b> DOTAZNÍK PROFESNÍ A STUDIJNÍ ORIENTACE PRO ŽÁKY 8. A 9. ROČNÍKŮ ZŠ .....	243
<b>PŘÍLOHA 3</b> ABECEDNÍ SEZNAM 500 POVOLÁNÍ A JEJICH ZÁJMOVÁ KLASIFIKACE .....	251
<b>PŘÍLOHA 4</b> SEZNAM STUDIJNÍCH OBORŮ A POVOLÁNÍ PODLE JEJICH ZÁJMOVÉHO KÓDU ...	259
<b>PŘÍLOHA 5</b> PROBLÉMY ŽÁKŮ SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI .....	287
OMEZENÍ VYPLÝVAJÍCÍ ZE SPECIÁLNÍCH VZDĚLÁVACÍCH POTŘEB ŽÁKŮ .....	289
<b>PŘÍLOHA 6</b> NORMY ZÁJMOVÉ VYHRANĚNOSTI PRO DOTAZNÍKY ZÁJMOVÉHO INVENTÁŘE ...	291
<b>LITERATURA</b> .....	295

# Předmluva

Příručka, kterou jste si neuváženě koupili nebo v tom lepším případě spíše vypůjčili ve školní či veřejné knihovně ve snaze vynat se lépe sami v sobě a zejména pak v tom obrovském labyrintu nejrůznějších povolání, rozhodně není výkvět žádné krásné literatury. Protože je věnována profesionální orientaci, což je dost kostrbaté označení pro volbu dalšího studia a budoucího povolání, je psána veskrze prakticky. Při jejím čtení třeba zjistíte, že některé problémy prostě stojí za to občas před nějakým důležitým rozhodnutím dobře promyslet a naplánovat.

Téměř v každém druhém úvodu k nějaké příručce docela určitě narazíte na upozornění, že právě v téhle příručce najdete mnoho nových podnětů k zamyšlení a rad do života, které vám budou užitečné. Jasně, v téhle příručce najdete to samé. Tvrdit pravý opak hned na začátku knížky by totiž bylo holé šilenství. Tato příručka je psána sice prakticky, ale nikoli pragmaticky. Nenajdete v ní například rady typu „Jak se dostat na střední nebo vysokou školu“. To vlastně nedokáže žádná příručka. Některé to docela s úspěchem předstírají a senzační je jedině ten název, který řadu lidí natolik zaujme, že si takovou brožurku dokonce koupí. Tak například testy k přijímačkám na právnickou fakultu jsou docela určité dobrá věc. Jsou totiž schopny vás uvést do situace, která vás může čekat. Význam pragmaticky psaných příruček je nesporný, ale přece jen řeší většinou pouze jednu konkrétní situaci. Proto se také píše a kupují knížky jako například *Jak pěstovat pelargónie* nebo *Jak zavařovat ovoce na zimu*. Mnohem více je však lidí, kteří za svůj život změní několikrát své povolání. Ale jak to, sakra, dělají? Jak na to vlastně jdou? To je otázka, kterou se dnes zabývá spousta mladých lidí.

Na rozdíl od vysokých škol není dnes příliš velký problém dostat se na většinu středních škol. Výjimku tvoří jen pár velmi exponovaných škol, o které byl, je a vždycky bude mimořádný zájem. Ale v takovém případě vám stejně žádná pragmatická příručka nepomůže, protože vedle řady nejrůznějších schopností a studijních předpokladů prostě musíte mít občas také tak trochu štěstí. Nebývá výjimkou, že se opravdu dostanete na svou vytouženou střední či vysokou školu, ale přesto ve vás hlodá otázka, zda právě tato škola je ta pravá. Občas ve vás třeba hlodá otázka, zda právě tahle škola odpovídá vašim schopnostem, zájmům a celkově vaší představě o budoucím povolání. „Co já vím, jestli mě to tam bude bavit. Je to skutečně ta pravá škola, kde mám šanci něco dokázat až tuhle školu skončím, co dál?“ Podobným otázkám je právě věnována tato příručka.

Snahou autora bylo napsat interaktivní příručku o volbě budoucího povolání, která by byla schopna čtenáři poskytnout odpovědi alespoň na některé otázky tohoto typu. Čtenář však nebude ani tak v kontaktu s autorem, což by pro něho byla dost velká nuda, ale spíše se sebou samotným. Vést dialog se sebou samotným je totiž daleko zajímavější a nutno říci, že to je věčný, neskonale zajímavý a strhující dialog, ke kterému jsme v našem životě nuceni mnoha okolnostmi. Hlavním smyslem téhle příručky je vlastně rozvíjení „přirozené inteligence“ školáků, vnímavých rodičů a učitelů, hlostejno ať jim je patnáct, osmnáct nebo padesát let. Aby byli schopni rozvíjet nejen své vlastní schopnosti, ale i schopnosti ostatních. Publikace obsahuje i některé osobní zážitky a dojmy, které se autorovi vybavily z kontaktů s mnoha lidmi při jejich nelehkém rozhodování o jejich budoucí cestě. Sdílet radosti a trable druhých je neodmyslitelnou součástí profese vlastně každého poradce a každého tato zkušenost nějak poznamenaná.

Čas od času za některou kapitolou najdete nějaký prakticky zaměřený test nebo dotazník, jehož cílem je jednak si trochu odpočinout po přečtení určité části textu, ale i věnovat pozornost určitému problému ze svého vlastního hlediska. Příručka se dokonce občas dotkne nějakého teoretického problému, za což se autor každému čtenáři hluboce omlouvá. Dobrá teorie je ale dobrá právě v tom, že nám často umožňuje nahlížet na některý vlastní problém z jiného zorného úhlu. Čtenář dokonce občas s hrůzou zjistí, že dobré teoretické poznatky mají hluboce praktický vztah s naším životem. V tom jsou právě teoretické poznatky užitečné a není možné se jim úplně vyhnout.



Nevím, co s ním mám udělat. Udělal přijímací zkoušky na osmnácti středních školách a na všech chce studovat současně.

Následující příručka je určena nejen školákům, kteří chodí do základní nebo střední školy, ale stejně tak i vysokoškolákům. Je ale stejně tak určena výchovným poradcům i psychologům působícím ve školství, kteří hledají odpověď na otázky typu: *Jak kvalitní je dnešní výchova k povolání, profesionální orientace žáků a profesní poradenství?* Příručka si ale stejně tak klade za cíl pomoci některým kantorům zlepšit jejich náhled na žáky, kteří to v žádném případě nemají při volbě povolání snadné. Snad právě proto by měli být schopni hledat odpovědi na některé otázky, které stejně tak zajímají rodiče a budoucí zaměstnavatele: *Jak dobře si vedu ve škole? Jak efektivní je moje školní práce? Jaké jsou moje silné a slabé stránky? Jaké metody bych měl/a použít ke zlepšení svých výsledků, které zvýší moje šance na uplatnění v dalším životě?*

Příručka je tedy vlastně určena všem, kdo mají zájem pozvednout úroveň zmíněných oborů v dnešním školství, protože jsou smysluplné nejen pro nás, kdo se jim věnujeme, ale zejména pro žáky všech typů škol, kterým stojí za to věnovat mimořádnou pozornost nejen v češtině, cizích jazycích či deskriptivní geometrii, ale i v oblasti jejich profesionálních přání a tužeb, které směřují k jejich budoucímu povolání. Předposlední část příručky je věnována výhradně rodičům. Část z nich ve skrytu duše věří, že si doma vychovávají dalšího Ivana Lendla, Martinu Navrátilovou nebo Jaromíra Jágra, kteří občas pohovoří o svém dětství, až se jich jednou dychtivý redaktor *New York Times* zeptá na jejich sportovní začátky. Všem těmto skupinám je jedno společné. Jsou dlouhodobě nuceni zabývat se volbou vlastní vzdělávací cesty a budoucího povolání, nebo stejnými problémy, které čekají jejich děti, žáky či studenty. Myšlenkové postupy jsou ve své podstatě u všech lidí stejné. Liší se jen úrovní rozhodování, věkem a životními zkušenostmi, které je stejně tak možné předávat ostatním. V tom je vlastní podstata poradenství, ať již se mu věnují rodiče, učitelé nebo profesionální poradci.

autor