

360° ZPĚTNÁ VAZBA

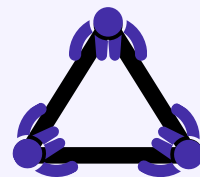
PRACOVNÍ LIST PRO STUDENTY SŠ ROČNÍ REFLEXE

Jméno:

Třída: Školní rok:

Tento pracovní list ti umožní podívat se na sebe ze tří různých stran:

1. jak se vidíš **ty sám/sama** (sebereflexe),
2. jak tě vidí **tvůj spolužák** nebo kamarád (který tě dobře zná),
3. jak tě vnímají **tvoji rodiče** (nebo ten s kým vyrůstáš).



Tento pracovní list ti pomůže lépe poznat sám/sama sebe a zamyslet se nad svou budoucí vzdělávací a kariérní cestou.



PROČ VYPLŇOVAT TENTO PRACOVNÍ LIST:

- Získáš ucelený obraz svých silných stránek a kompetencí.
- Lépe porozumíš tomu, jak tě vnímají ostatní.
- Vytvoříš si konkrétní akční plán pro svůj další profesní rozvoj.
- Dokument budeš moci využít při přijímacím řízení na VŠ nebo u pracovních pohovorů.



JAK S PRACOVNÍM LISTEM PRACOVAT:

1. **Nejprve si důkladně projdi své školní i mimoškolní práce, projekty, testy, hodnocení, případně portfolio z celého roku.**
2. Vyplň část A - svou sebereflexi.
3. Požádej spolužáka, kterému důvěřuješ a který tě zná, o vyplnění části B.
4. Požádej rodiče o upřímné vyplnění části C.
5. Na závěr shrň hlavní zjištění a vytvoř si plán dalších kroků.



DOPORUČENÍ:

- Zaměř se na práce, které ukazují tvůj pokrok během roku.
- Všímej si opakujících se pozitivních zpětných vazeb od učitelů.
- Identifikuj projekty, při kterých jsi byl/a nejvíce zapojen/a a motivován/a.

Vyplnění tohoto pracovního listu ti zabere přibližně 30-45 minut, což je malá investice do lepšího porozumění sobě samému/samé. Tvůj spolužák a rodiče budou potřebovat každý asi 15 minut.

ČÁST A:

MOJE SEBEREFLEXE**1. MÉ PROFESNÍ SMĚŘOVÁNÍ**

Projdi si své školní i mimoškolní práce a projekty za poslední rok:

Ve kterých předmětech nebo oblastech vynikáš?

Jaké typy úkolů tě nejvíce baví a daří se ti v nich?

Jak se to vztahuje k tvému budoucímu profesnímu směřování?

ČÁST A:

MOJE SEBEREFLEXE**2. MÉ KOMPETENCE A DOVEDNOSTI**

Na základě zpětné vazby od učitelů a tvých výsledků: Jaké studijní/profesionální a osobní kompetence jsi v tomto školním roce nejvíce rozvinul/a? (např. analytické myšlení, komunikační dovednosti, kreativita, práce s daty...)

3. MŮJ STYL UČENÍ A PRÁCE

Prohlédni si různé školní úkoly, projekty a hodnocení: V jakém prostředí a jakým způsobem se ti nejlépe pracuje? (např. samostatně/v týmu, pod tlakem/s dostatečným časem, praktické úkoly/teoretické problémy...)

ČÁST A:

MOJE SEBEREFLEXE

4. MÉ HODNOTY V PRACOVNÍM KONTEXTU

Co je pro tebe v budoucím zaměstnání důležité?

a) Seřad' následující hodnoty od nejdůležitější (1) po nejméně důležitou (5):

___ SMYSLUPLNOST PRÁCE A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS

___ FINANČNÍ OHODNOCENÍ A JISTOTA

___ MOŽNOST SEBEREALIZACE A KREATIVITY

___ ROVNOVÁHA MEZI PRACÍ A OSOBNÍM ŽIVOTEM

___ PROFESNÍ RŮST A ROZVOJ

b) Vysvětli, proč jsou pro tebe první dvě hodnoty nejdůležitější:

1. HODNOTA:

PROTOŽE:

.....

.....

.....

.....

.....

2. HODNOTA:

PROTOŽE:

.....

.....

.....

.....

.....

5. MÁ PROFESNÍ BUDOUCNOST

Na základě reflexe posledního roku a dosavadních zkušeností: O jakém studijním oboru nebo povolání uvažuješ? Jaké konkrétní kroky plánuješ v příštím roce podniknout, abys tohoto cíle dosáhl/a?

DALŠÍ STUDIUM (DALŠÍ SŠ, VOŠ, VŠ):

PROFESE:

AKČNÍ PLÁN:

1. KROK:

2. KROK

3. KROK

ČÁST B:

POHLED SPOLUŽÁKA

Pro: _____

Od: _____ (jméno studenta/studentky, který list vyplňuje)

1. SILNÉ STRÁNKY A KOMPETENCE

V čem je podle tebe tvůj spolužák/spolužačka dobrý/á? Jaké vlastnosti nebo dovednosti na něm/ní oceňuješ?

2. INSPIRATIVNÍ MOMENTY A PŮSOBNÍ NA OSTATNÍ

Kdy a v čem tě tvůj spolužák/spolužačka nejvíce inspiroval/a nebo mile překvapil/a? Jak podle tvého pozorování působí na ostatní (na tebe)?

3. POTENCIÁL PRO BUDOUCÍ UPLATNĚNÍ

V jakém typu studia a profesního uplatnění by podle tebe mohl/a být úspěšný/á a proč?

STUDIUM:

Protože:

PROFESE:

Protože:

ČÁST C: **POHLED RODIČE**

Pro: _____

Od: _____

1. PROFESNÍ PŘEDPOKLADY A TALENTY

Jaké předpoklady, kompetence nebo talenty (silné stránky) u něj/ní pozorujete?

Jaké další vlastnosti a schopnosti u svého dítěte pozorujete, které by mohly být důležité pro jeho/její budoucí studium nebo povolání?

2. HODNOTY

Jaké vnímáte, že má vaše dítě hodnoty? Co je pro něj/ní v životě důležité?

3. POTENCIÁL PRO BUDOUCÍ UPLATNĚNÍ

Jaký směr vzdělávání a profese, by podle vás mohl rozvíjet potenciál vašeho dítěte?

OBOR:

POVOLÁNÍ: