

JAK NA VOLBU SŠ

PRŮVODCE PRO RODIČE:
VYUŽITÍ APLIKACE SALMONDO JUNIOR



Volba studijní a profesní dráhy je jednou z nejzásadnějších výzev, kterou život přináší každému dospívajícímu. Svět se rychle mění, některé profese a studijní obory mizí, jiné se nově objevují. Mění se tradiční pohled na profesi, jako "zaměstnání na celý život", pracovní trh vyžaduje neustálé přizpůsobování se a učení novým věcem. Jak se v této proměnlivé době, plné nových možností, ale i nejistoty, rozhodovat o své budoucnosti? Když vaše děti budou více znát sami sebe, mohou pak svá rozhodnutí stavět na pevných základech. Každý je v něčem dobrý a pokud najde to, co opravdu miluje a v čem vyniká, není třeba se budoucnosti obávat. Naším cílem je podpořit vás v tom, abyste svým dětem umožnili "to" najít.

Jako rodiče máme přirozenou potřebu pečovat o své potomky. Přejeme si, aby naše dítě našlo pro sebe tu nejvhodnější profesi a žilo spokojený život. To potvrzuje i průzkum společnosti Než zazvoní - rodiče mají na zřeteli především štěstí svých potomků, a to v bezprostřední (škola, co jej bude bavit), tak i daleké budoucnosti (zisk dobrého zaměstnání a hmotné zajištění v dospělosti).

Tento průzkum také ukazuje, že rodiče mají na rozhodnutí o budoucí profesi svého dítěte podobný vliv jako dítě samo, tedy přibližně 50%.

Jako rodiče máme tedy velkou příležitost (a moc) dítě při volbě podpořit a ovlivnit jej. Aplikace Salmondo pro vás může být dobrou oporou k tomu, jak pomoci svému dítěti úspěšně proplout touto životní výzvou.



Díky za to, že se o volbu navazujícího studia zajímáte. Máte tak velkou příležitost pomoci svým dětem žít spokojenější, úspěšnější a šťastnější život.

O ČEM JE VLASTNĚ KARIÉROVÁ VOLBA?

Kariérovou volbu je vhodné brát jako **dlouhodobý proces, jehož základem je sebepoznání dítěte**. Dítě přichází na svět do konkrétního kontextu. Nese si s sebou určité genetické predispozice a je ovlivňováno prostředím, kde vyrůstá - tedy komu a kde se narodilo. V procesu svého vývoje a dospívání získává a objevuje své zájmy, sny, kvality a schopnosti. Potkává se s různými lidmi a rozvíjí si svůj vlastní hodnotový žebříček a představy o světě (co se mu líbí a nelíbí, co je pro něj důležité).

Základním kamenem pro to, aby dítě mohlo udělat vědomou (a informovanou) volbu je porozumění, že **všechny tyto jeho charakteristické osobnostní rysy, silné stránky, oblasti pro zlepšení, zájmy a dovednosti apod. mají zásadní vliv na to, jaký bude nejen jeho osobní, ale i profesní život**. To je moment, ve kterém můžete být svému dítěti opravdu velkou oporou. Pomůžete-li mu zorientovat se samo v sobě a ve svém nejbližším okolí, pomůžete mu též, aby mohlo stavět svá rozhodnutí (a to nejen ta kariérová) na těchto uvědoměních a vyhnout se chybám a chybným úsudkům, která při volbě následné vzdělávací a profesní dráhy běžně nastávají. Ty se poté odráží v následujících statistikách:

30% žáků SŠ by dnes své rozhodnutí o výběru školy přehodnotili.

Až 60% studentů se domnívá, že jejich budoucí kariéra neodpovídá jejich schopnostem a zájmům.

50% bakalářských studií je v ČR ukončeno neúspěšně.

Ve skutečnosti více než 50% lidí nepracuje v oboru, který vystudovali.

Co tedy dítě k vhodné kariérové volbě potřebuje? Primárně znát samo sebe a možnosti, ze kterých může vybírat. Aplikace Salmondo se zaměřuje na zájmy, záliby, sny i hodnoty vašeho dítěte. Pomáhá mu lépe poznat sebe samo, a nabídne vhodné směry dalšího studia.

JAK S DÍTĚTEM MLUVIT O VOLBĚ POVOLÁNÍ

Než se přesunete k tipům, jak o profesní volbě mluvit s vaším dítětem, začněte u sebe a odpovězte si na tyto otázky:

- **Co mě jako dítě bavilo?**
- **Čím jsem chtěl/a být a proč mě to lákalo?**
- **Jaká profese mě odpuzovala? Čím to bylo?**
- **Jaké pro mě bylo rozhodovat o dalším studiu?**
- **Co mi tehdy pomohlo?**
- **Co by mi tehdy ještě více pomohlo, podpořilo mě, při volbě profesní a studijní dráhy?**

Odpovědi na tyto otázky mohou být vaším velkým zdrojem. I vy jste byly ve stejné situaci, jako vaše děti dnes. Nyní máte volbu, jak své děti podpořit.

Jako rodič, můžete mít pro své dítě při volbě jeho budoucnosti velmi významnou roli. Můžete pro něj být:

- **INSPIRACÍ A VZOREM** - bavte se s dítětem o profesích ve vaší rodině
- **PRŮVODCEM SEBEPOZNÁNÍ** - podporujte dítě v objevování a prohlubování jeho zájmů, bavte se s ním o tom, co by si přálo, co jej baví a co mu jde (a propojte to s výsledky testu)
- **ZDROJEM INFORMACÍ** - nabízejte dítěti relevantní informace, sdílejte s ním své zkušenosti, názory a pohledy zvenku (zprostředkujte mu obraz reality)

Budte zvědaví na to, co vaše dítě baví, co jej zajímá, o čem sní a co by chtělo dokázat. Budte otevření tomu, co dítě říká - zkuste se spíše než hodnotit (např. realističnost) doptávat, v čem jej daný nápad láká, jakou má představu, jaké se s tím pojí obavy a touhy. Nemusí také zůstat jen u povídání.

Při uvažování nad budoucí kariérou je vhodné se ptát na základní otázky: CO dělat - tedy v čem vaše dítě může být opravdu dobré, PROČ to dělat (tedy co jej motivuje) a KDE to dělat (aby ho to uživilo). Oblast, kde vaše dítě může dosáhnout úspěchu (a tím i spokojenosti), je průnikem všech tří oblastí.

V ČEM MŮŽU BÝT NEJLEPŠÍ KDE MÁM POTENCIÁL

- Co umím? (schopnosti, dovednosti, kurzy, znalosti)
- Co se mi v poslední době povedlo (i na maličkostech záleží)? Jak jsem toho docílil/a?



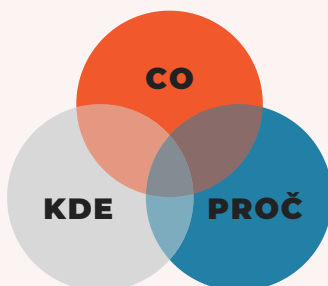
v Salmondu: výsledky testu S-Talent, Profil
- Co se mi daří

JAKÉ MÁM MOŽNOSTI A KDE MĚ TO UŽIVÍ

- Jaké prostředí mě láká (práce venku, uvnitř, s lidmi, se zvířaty apod.)
- V jakém zaměstnání bych mohl/a dělat aktivity, které mě baví (a jsem v nich dobrý/á)?



v Salmondu: výsledky testu S-Focus Junior, databáze profesí



CO MĚ OPRAVDU VÁŠNIVĚ ZAJÍMÁ A TEDY MOTIVUJE

- Jaké jsou mé sny a přání (co mě láká, kam mě to táhne, co bych chtěla/a zažít)?
- Co mě baví? (zájmy, záliby)



v Salmondu: Profil - Co mě baví, Hodnoty, Předměty; Sny

Tento koncept je mimo jiné inspirován tzv. „hedgehog concept“ („ježčí model“), který vyjadřuje podobnost zápasu malého, pomalého a defenzivního ježka s rychlou, lživou a agresivní liškou, z kterého přitom v přírodě vychází ježek jako překvapivý vítěz. Zatímco liška zkouší mnoho triků a přístupů, ježek se 100% soustředí na jednu klíčovou schopnost – bránit se. Proto hledejme to, co nám opravdu jde a to rozvíjejme.

Z ČEHO SALMONDO VYCHÁZÍ

Aplikace Salmondo Junior, kterou má vaše dítě díky škole k dispozici, se zaměřuje na:

- a) popsání specifík osobnosti dítěte
- b) identifikaci jeho zájmového zaměření
- c) rozvoj sebereflexe a plánování (sebe)rozvoje.

Salmondo je rozděleno do 3 základních částí:

1. **Testování** - testové metody jsou ideálním začátkem poradenského procesu - atraktivní formou představí problematiku kariérové volby, pomohou získat objektivní zpětnou vazbu (nastavit pomyslné zrcadlo) a dodají podklady na kterých se dá při rozhodování dále stavět
2. **Profil** - kombinace sebereflexivních technik stavějících na principech pozitivní psychologie, které slouží k dalšímu prohloubení sebepoznání žáka a mají za cíl obohatit informace získané z testových metod o subjektivní zprávy o tom, jak žák vnímá sám sebe, co považuje za důležité apod.
3. **Plán** - část zaměřená na navazující práci s výsledky a další rozvoj - výběr konkrétního směru a naplánování vhodných dalších kroků pro úspěšné naplnění představy dítěte

TIPY PRO PRÁCI SE SALMONDEM

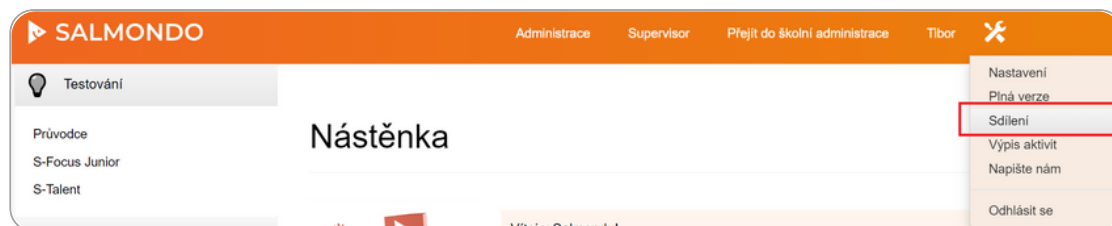
Doporučujeme využít Salmondo jako **komplexního průvodce** - začít testy, poté si vyplnit otevřené moduly a následně vytvořit plán. Vhodné je se ke všem modulům průběžně vracet.

Tipy pro práci s dotazníky:

- Ujistěte se, že vaše dítě rozumí, k čemu mu vyplnění testu bude dobré
- Pokud budete při testu s dítětem, nabídněte mu pomoc, pokud si nebudete jisté zněním otázky, výrazem apod. (dospívajícím někdy kolísá schopnost udržet pozornost, můžete je podpořit při soustředění pomocí diskuse nad otázkou, nahlas přečtenou otázkou apod.)
- Povídejte si o výsledcích se svým dítětem a sdílejte s ním svůj názor (jednotlivé výsledky dítě také může označit palcem nahoru a dolů, podle míry svého souhlasu)
- Vyvarujte se jakéhokoli označování (škatulkování) vašeho dítěte na základě výsledků (např. nejsi matematický tip)
- Budte si vědomi toho, že test vašemu dítěti nesdělí "jaké opravdu je", to neumí žádný test. Poskytně ale důležité informace na to, jak o sobě vaše dítě přemýšlí (jak vyplňuje odpovědi na otázky), jaké jsou jeho vlastnosti (do jisté míry objektivní zpětnou vazbu) a nabídně doporučení, v jakých oblastech by pravděpodobně mohlo uspět.

Všechny výsledky testů i vyplněné moduly Profilu a Plánu se přehledně zobrazují na Nástěnce, v úvodu aplikace. Díky tomu můžete vidět vše pohromadě a snáze se vám budou propojovat jednotlivé informace z různých modulů.

Vaše dítě s vámi své výsledky může **jednoduše sdílet** - stačí, když zadá váš email v části sdílení:



Na konci tohoto E-booku naleznete připravené **pracovní listy** k vytištění a vyplnění, které vychází z jednotlivých modulů doplňují je a rozšiřují. Budte u jejich vyplňování společně s vaším dítětem, podporujte jej a pomáhejte mu zamyslet se nad pokládanými otázkami, zajímejte se o jeho pohled a nabízejte mu i ten svůj.

1. TESTOVÁNÍ

S-FOCUS - JUNIOR

S-Focus je **dotazník zájmové orientace** vycházející z myšlenek prof. Hollanda (Hollandův test či metoda RIASEC) a dlouholetých zkušeností s jeho používáním v českém prostředí.



Po vyplnění odpovědí na 60 otázek se vašemu dítěti zobrazí jeho výsledek:

- **vyhodnocení, které 2 zájmové typy jsou pro něj dominantní** (graficky i textově znázorněné)
- **srovnání výsledku s průměrem vrstevníku dítěte**
- **popis dominantních směrů** - typické charakteristiky, oblíbené činnosti, hodnoty apod.
- **typově vhodné profese** - tedy nejčastější profese, které lidé s tímto zájmovým typem vykonávají (mají k nim předpoklady)
- **možnosti dalšího studia.**



PRÁCE S VÝSLEDKY TESTU

Ideálním způsobem, jak s výsledky testu pracovat, je **propojovat** zjištěné informace o dominantních zájmových směrech s dalšími informacemi z aplikace, např.:

- **Profil - Co mě baví, Co se mi daří:** Odpovídají jednotlivé činnosti, které mě baví a ve kterých jsem dobrý/á tomu, jaký je můj zájmový směr? Jakým dalším aktivitám se mohu věnovat?
- **Silné stránky vyplývající z tesu S-Talent:** Jak se dají moje silné stránky uplatnit v oblastech preferovaných zájmů?

Je pravděpodobné, že právě společné průsečíky jsou velmi vhodným odrazovým můstkem pro volbu vhodného dalšího směřování, ve kterém bude žák úspěšný a který ho bude zároveň maximálně naplňovat.

Žádný test však vašemu dítěti nikdy nemůže říci kdo je a co by mělo ve svém životě dělat. Jsou ale skvělým způsobem, jak o sobě shromáždit důležité informace.

S-TALENT

Tento dotazník vychází z pětifaktorového modelu osobnosti (dnes zřejmě nejrozšířenější vědecky uznávaný model osobnosti). Podle tohoto modelu existuje 5 základních dimenzí, pomocí kterých lze popsat lidskou osobnost. V souladu s těmito dimenzemi tedy dotazník zkoumá, do jaké míry je váš potomek:

- **společenský, energický a usilující o sebeprosazení,**
- **přívětivý k druhým lidem,**
- **zaměřen na plnění povinností,**
- **odolný vůči psychické zátěži**
- **otevřený novým zkušenostem.**

Každou z pěti obecných charakteristik osobnosti lze nahlížet jako škálu, kde se na jednom pólu nacházejí jedinci s vysokou mírou sledované vlastnosti, na opačném pólu pak jedinci, kteří si danou vlastnost přisuzují v malé míře a uprostřed jedinci v dané vlastnosti nevyhranění.



Dotazník zkoumá, zda si vaše dítě přisuzuje spíše vyšší, průměrnou či nižší míru každé z pěti obecných vlastností osobnosti. Poskytuje informace o tom, jak obvykle přemýšlí, prožívá a jak si myslí, že působí na druhé.

Ve výsledcích testu se vaše dítě dozví:

- **jakou míru každé z pěti obecných vlastností osobnosti si přisuzuje**
- **silné stránky plynoucí z jednotlivých vlastností**
- **doporučení směřující k vhodné profesi**
- **tipy pro další osobní rozvoj**
- **obecné vysvětlení vlivu stresu v pracovním prostředí** (test ve verzi pro ZŠ žáky nezkoumá specificky faktor "odolnost vůči stresu")

PRÁCE S VÝSLEDKY TESTU

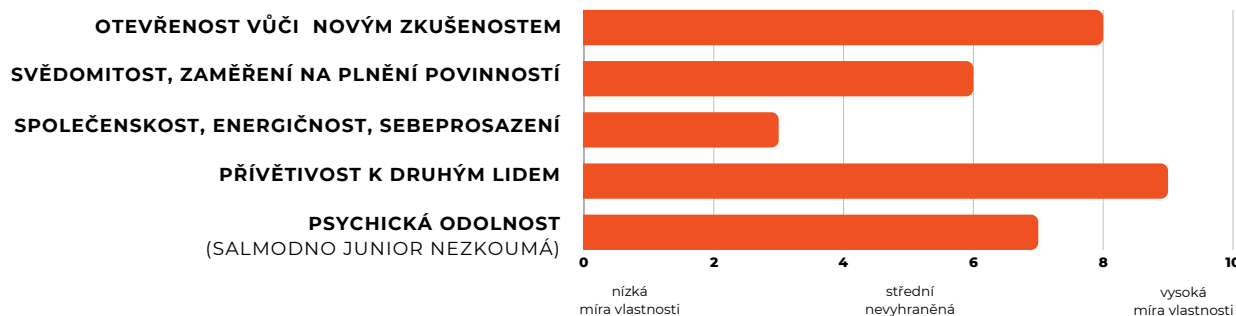
Díky testu vaše dítě může získat základní informace svých osobnostních vlastnostech a předpokladech. Silné stránky, plynoucí ze zjištěných vlastností v dotazníku, lze opět velmi dobře propojovat s ostatními informacemi zjištěnými z aplikace:

- **Profil - Co se mi daří:** Využil nějak žák silné stránky při dosahování některých ze svých osobních úspěchů?
- **Profil - Co mě baví:** Používá své silné stránky v rámci jeho motivujících aktivit či oblíbených školních předmětů?
- **Databáze profesí ve výsledcích testu S-Focus:** V jakých profesích a jakým způsobem se dají tyto silné stránky uplatnit?

Základní filozofií testu (a celé aplikace) je pozitivní psychologie. Ta se soustředí na pozitivní zkušenosti a individuální vlastnosti člověka. Věřící, že zaměření na tyto aspekty může ve skutečnosti zlepšit kvalitu života a přispět k sebezrovoji a k naší celkové spokojenosti. Výsledky testu budou tedy ukazovat silné stránky vašeho dítěte, společně s nabídkou profesního směru, ve kterém mohou tyto své kvality využít.

S-TALENT

Tento dotazník vycházející z pětifaktorového modelu osobnosti (dnes zřejmě nejrozšířenější vědecky uznávaný model osobnosti). Podle tohoto modelu existuje 5 základních dimenzí, pomocí kterých lze popsat lidskou osobnost. V souladu s těmito dimenzemi tedy dotazník zkoumá, do jaké míry je váš potomek společenský, energický a usilující o sebeprosažení; přívětivý k druhým lidem; zaměřen na plnění povinností; odolný vůči psychické zátěži a otevřený novým zkušenostem.



Každou z pěti obecných charakteristik osobnosti lze nahlížet jako škálu, kde se na jednom pólu nacházejí jedinci s vysokou mírou sledované vlastnosti, na opačném pólu pak jedinci, kteří si danou vlastnost přisuzují v malé míře a uprostřed jedinci v dané vlastnosti nevyhranění.

Dotazník zkoumá, zda si vaše dítě přisuzuje spíše vyšší, průměrnou či nižší míru každé z pěti obecných vlastností osobnosti. Poskytuje informace o tom, jak obvykle přemýšlí, prožívá a jak si myslí, že působí na druhé.

Ve výsledcích testu se vaše dítě dozví:

- **jakou míru každé z pěti obecných vlastností osobnosti si přisuzuje**
- **silné stránky plynoucí z jednotlivých vlastností**
- **doporučení směřující k vhodné profesi**
- **tipy pro další osobní rozvoj**
- **obecné vysvětlení vlivu stresu v pracovním prostředí** (test ve verzi pro ZŠ žáky nezkoumá specifický faktor "odolnost vůči stresu")

PRÁCE S VÝSLEDKY TESTU

Díky testu vaše dítě může získat základní informace svých osobnostních vlastnostech a předpokladech. Silné stránky, plynoucí ze zjištěných vlastností v dotazníku, lze opět velmi dobře propojovat s ostatními informacemi zjištěnými z aplikace:

- **Profil - Co se mi daří:** Využil nějak žák silné stránky při dosahování některých ze svých osobních úspěchů?
- **Profil - Co mě baví:** Používá své silné stránky v rámci jeho motivujících aktivit či oblíbených školních předmětů?
- **Databáze profesí ve výsledcích testu S-Focus:** V jakých profesích a jakým způsobem se dají tyto silné stránky uplatnit?

Základní filozofií testu (a celé aplikace) je pozitivní psychologie. Ta se soustředí na pozitivní zkušenosti a individuální vlastnosti člověka. Věř, že zaměření na tyto aspekty může ve skutečnosti zlepšit kvalitu života a přispět k sebezrovoji a k naší celkové spokojenosti. Výsledky testu budou tedy ukazovat silné stránky vašeho dítě, společně s doporučením, jak mohou tyto své kvality zužitkovat.

2. PROFIL

Ideálním způsobem, jak navázat na informace získané z testování, je doplnit je o vlastní poznatky, jak vnímáme sami sebe. Druhá část aplikace Salmondo je proto věnována sebereflektivním metodám. Tato část umožňuje propojení toho, co o sobě žáci již ví z dřívějších s novými poznatky z předchozí části využívající testové metody.

CO MĚ BAVÍ

Dalo by se říci, že co nás motivuje, to nás baví, jde nám to a dosahujeme v tom dobrých výsledků. Záměrem zjišťování toho, co vaše děti opravdu baví, je poznání jejich přirozených vnitřních motivů a tím i oblastí, na které by se proto měly zaměřit při přemýšlení o své budoucnosti.

Do tohoto interaktivního modulu vaše děti vypíší seznam aktivit, které je baví. Mají zde místo například volnočasové aktivity (a to ať už ty, kterým se už vaše dítě věnuje nebo by se věnovat chtělo), činnosti, kterým se věnují ve škole, inspirovat se můžete i z výsledků testů z předchozí části aplikace.

Při hledání těchto motivačních aktivit doporučujeme zaměřit se na tzv. „**flow aktivity**“ – aktivity, které nás přirozeně baví, lákají, ztrácíme při nich pojem o čase, plně se do nich ponoříme a občas zapomeneme na svět kolem sebe. Často jsou právě tyto momenty, kdy využíváte své přednosti, což úzce souvisí i s našimi osobními úspěchy.

Další úvahy pak mohou směřovat k tomu, jaké další příležitosti k realizaci těchto aktivit lze využít a jak je lze zahrnout do rozhodování a budoucí profese.

PŘEDMĚTY

Na předchozí aktivitu volně navazuje prostor pro uvědomění si toho, jaké předměty vaše dítě ve škole (kde tráví podstatnou část svého dospívajícího života) baví. Důležité je zdůraznit, že jde o témata, která se v něm probírají, nikoliv o osobu učitele (což může být pro dítě náročné oddělit).

Salmondo zde nabízí přednastavený výčet předmětů, který je připraven k seřazení do žebříčku, podle oblíbenosti. Předměty lze vyřazovat mimo seznam, průběžně měnit jejich pořadí a přidávat vlastní nápady - je to jedinečná příležitost, jak si sestavit vysněný školní rozvrh!

Obliba jednotlivých předmětů vám napoví, o které činnosti se vaše dítě zajímá, které jej lákají a baví.

Žebříček předmětů

	Občanská výchova
	Praktické činnosti
	Cizí jazyky
	Hudební výchova
	Výchova ke zdraví
	Dějepis
	Český jazyk
	Přirodopis
	Výtvarná výchova
	Informatika
	Tělesná výchova
	Zeměpis
	Fyzika
	Matematika

Přidej vlastní

např. Fyzika

Přidat

Nebo přetáhni do seznamu navržené

Chemie

psychologie

CO SE MI DAŘÍ

Zde je vytvořen prostor k objevení svých osobních úspěchů. Vaše dítě zde uvažuje nad tím co se jim v životě povedlo, co považují za svůj úspěch, s čím je u sebe spokojeno. Místo zde mají výhry v soutěžích a olympiádách, dobré známky z testů i malé drobnosti

Podpořte svého potomka, aby při svých úvahách zahrnuli všechny oblasti života, nejen související s prací nebo studiem, ale např. i volný čas. Při přemýšlení může vaše dítě dobře **využít charakteristiky dominantního zájmového typu** z testu S-Focus. Podpořte jej, aby identifikovali **jaké své silné stránky využilo či jaké překážky (slabé stránky) překonalo** k tomu, aby se tento úspěch uskutečnil. Následně se můžete bavit o tom, zda tyto silné stránky korespondují s těmi, které mu vyšly v rámci testu S-Talent. Chybí některé z nich? Můžete společně diskutovat o tom, jak se tyto identifikované silné stránky mohou vztahovat k určité kariéře nebo studijní cestě, v jakých oblastech je lze využít.

Tento výčet jej navíc může inspirovat i k překonání budoucích výzev (vždy se mohou k tomuto výčtu vrátit a získat zde motivaci a ujištění, až to budou potřebovat).

Přemýšlení nad vlastními úspěchy nám také může pomoci uvědomit si, jaké činnosti nás baví. Proto doporučujeme vracet se i k předchozímu modulu a průběžně je oba doplňovat.

HODNOTY

Hodnoty jsou dalším ze zásadních aspektů, které určují naše štěstí a spokojenost se zvolenou kariérou nebo životem obecně, a rozhodně jsou tak další důležitou oblastí, na kterou se při úvahách nad svou budoucností zaměřit.

Pro každého z nás je důležité něco jiného. Naši hodnotovou orientaci můžeme vnímat jako **soubor preferencí** - i když nevíme, co je "opravdu dobré", obvykle se dokážeme zorientovat v tom, co je **pro nás** lepší a co horší (tedy dáváme přednost jedné věci před druhou). Náš vlastní systém hodnot má tedy velký vliv na naše chování. V každodenním životě se musíme neustále rozhodovat, hodnotit a vybírat, a jednáme tak na základě toho, na čem nám záleží. To se samozřejmě děje i ve chvíli, kdy se rozhodujeme ohledně své budoucí vzdělávací a pracovní dráhy.

Jedním z nejčastějších důvodů nespokojenosti s prací je nízké souznění s posláním a cíli organizace, což přímo souvisí s hodnotovým nastavením zaměstnanců.

Hodnoty jsou jednou ze součástí motivace (můžeme je vnímat jako hnací motor, motiv jednání). Proto je můžeme nalézt na pozadí toho, čemu se děti rádi věnují, co je baví a co jim také přirozeně jde.

Salmondo nabízí seznam základních hodnot ze studijního a pracovního světa, do kterého je možné vkládat další možnosti. Výzvou poté je, vybrat 5 hodnot a ty seřadit, podle aktuálního vnímání důležitosti v životě.

V tomto kontextu je tedy zajímavé **podívat se na odpovědi na všechny oblasti v modulu Profil**. Jsou v souladu? Objevují se nějaké hodnoty, které nelze nalézt za aktivitami, kterým se žák rád věnuje? Hodnoty k zájmovému typu nabízí také výsledek testu S-Focus Junior. Spolu s předchozími seznamy a výsledky z testů může hodnotová pyramida poskytnout ucelenější obrázek o vašem dítěti a pomoci najít nejslibnější oblasti pro jejich budoucí směřování s ohledem na všechny důležité aspekty jejich osobnosti.

3. PLÁN

Pokud chceme svým dětem pomoci, aby v co největší míře převzali zodpovědnost za svoje rozhodnutí, je důležité, aby se zjištěnými informacemi z předchozích částí aplikace dále pracovali.

Třetí část aplikace Salmondo je proto věnována plánování budoucnosti. Žákovi nabízí prostor k ujasnění si, kam se po základní škole vydat. Žák zde využije poznatky a uvědomění z předchozích částí, ujasní si, co by chtěl, sestaví si plán s konkrétními cíli a dozví se informace o školách, na kterých může dále po opuštění ZŠ studovat.

SNY

K tomu, aby si dítě mohlo pojmenovat jaké jsou jeho cíle (tedy kam směřuje), mu může pomoci pojmenovat si své sny a touhy. Zde je místo na odpovědi na otázky:

- Co bych chtěl/a zažít?
- Co mě láká?
- Kam mě to táhne?

Zapísovat si mohou i ty vize, které jsou zatím jen v jejich hlavě, není nutné hned vědět, jak přesně toho dosáhnout, či zda je myslí stoprocentně vážně. Sny a touhy mu napoví směr při plánování budoucnosti.

Naše sny stojí na počátku našich vizí, plánů i toho, co nakonec žijeme. A právě proto má smysl snít.

PLÁN

Za jednu z nejdůležitějších částí v aplikaci Salmondo je možné považovat právě chvíli, kdy si vaše děti vytvoří plán do budoucna s konkrétními kroky. Díky poznatkům o sobě samém (ať už z předcházejících modulů Salmonda či odjinud) přemýšlení vašeho dítěte o budoucnosti již někam směřuje. Využijte k tomu také přehledné zobrazení výsledků v úvodu aplikace Nástěnka.

Ať už vaše dítě ví, jakou konkrétní profesi by rádo vykonávalo nebo zatím objevilo více oborů, které jej těší, **vytvoření plánu je skvělý nástroj**. Funguje motivačně, pomáhá zaměřit pozornost a podporuje tak efektivitu.

Dítě si v této části sepíše **jednotlivé cíle / kroky** svého plánu a u každého definují **termín**, do kdy jej chtějí splnit. Pokud je cíl splněn, označí jej fajfkou ✓ a mají tak jasný přehled, co již udělali a co jim dosud zbývá. Cíle by měly být pojmenovány **srozumitelně** a být **splnitelné**. Doporučujeme začínat s opravdu **drobnými kroky**, které vaše dítě rychle splní a může si je brzy odškrtnout. Několik splněných políček jej bude motivovat v plnění dalších i náročnějších či komplexnějších úkolů/cílů.

Domluvte se společně, jak často svůj seznam cílů budou vaše děti kontrolovat (např. na začátku týdne, o víkendu, jednou měsíčně,...).

Aby byl nástroj efektivní, nelze jej využít jednorázově, ale opakovaně se k němu vracet (průběžně doplňovat cíle a zaškrtnávat políčka).

PROFIL ŠKOL

Jedna z důležitých potřeb žáka při rozhodování o své budoucí studijní a profesní dráze je **získat dostatek informací - tedy vědět, z čeho mohou vybírat**. Proto Salmondo na závěr nabízí seznam všech škol v ČR. Pokud chce žák zjistit o některé škole více informací, může si ji v seznamu najít. V hledání pomáhají filtry (podle zřizovatele, kraje a okresu), díky nimž může žák jednoduše najít např. všechny školy v místě jeho bydliště. Každá škola zde má vizitku s podrobnějšími informacemi, odkazem na webové stránky i kontakty.

Doporučujeme vyplnit si zde u 3. škol, které se vašemu dítěti nejvíce líbí, komplexní profil školy - tedy zjistit, jaké předměty se tam vyučují, v jaké lokalitě se škola nachází, co dalšího kromě výuky předmětů škola nabízí apod. Čerpat můžete z webů škol, Dnů otevřených dveří, z rozhovorů se studenty či absolventy apod.

Pro tvorbu profilu školy můžete využít buď přímo aplikaci Salmondo (po rozkliknutí konkrétní školy se objeví interaktivní formulář), nebo vytištěný pracovní list.

DOPLŇKOVÉ MODULY

TEST STUDIJNÍHO ROZHODOVÁNÍ

Test studijního rozhodování je dotazník, který slouží jako pomůcka pro posouzení, nakolik má vaše dítě jasno v rozhodování o volbě budoucího studia či profesního směřování. **Je vhodné jej využít v případě, kdy je vaše dítě velmi nejisté ohledně rozhodnutí, kam po základní škole směřovat.** Pokud má do velké míry jasno, je zbytečné jej vyplňovat.

Na rozdíl od testů S-Focus a S-Talent, které slouží pro obecné prohloubení sebepoznání, je tento dotazník zaměřen na řešení konkrétního problému, **má za cíl najít příčinu nerozhodnosti v oblasti rozhodování kam po ZŠ, a ideálně pomoci s jejím překonáním.**

Test studijního rozhodování umožňuje identifikovat 4 konkrétní kategorie vlivů, které jeho volbu komplikují, nebo které naopak problémem nejsou. V rámci vyhodnocení poté ukazují, zda je v některé ze 4 oblastí identifikovaná nějaká překážka a tipy, jak ji pomocí aplikaci, či mimo ni, řešit.

PORADNY

Za závěr aplikace vybízí k zamyšlení, nad zjištěnými informacemi, které je možné realizovat právě s vámi, rodiči, ale také s přáteli, širší rodinou a také učiteli, výchovným/kariérovým poradcem či s poradci mimo školu.

Tipy pro další podporu:

- Na každé ZŠ a SŠ je výchovný poradce, někdy i specializovaný kariérový poradce či školní psycholog
- Navštívit můžete Pedagogicko-psychologické poradny a Speciálně pedagogická centra
- Existují krajské organizace poskytující komplexní poradenství (např. [JCMM](#) v Brně, [Plzeňská Info Kariéra](#), [Jihočeský Impuls pro kariéru](#) apod.)
- Lze si domluvit konzultace přímo s kariérovými poradci, využít můžete např. katalog [JobHub](#)
- dobrými el. zdroji informací jsou např: [infoabsolvent.cz](#), [Atlas školství](#), [Jobs.cz](#), [katalog NSP](#), [karierko.cz](#)

JAK NA VOLBU STŘEDNÍ ŠKOLY

- PRACOVNÍ LISTY -

Využijte vytvořené pracovní listy, která vaše dítě provedou výběrem střední školy. Jsou ideálním způsobem, jak navázat na vyplněné testy a další moduly aplikace Salmondo, utřídit, shrnout a rozšířit si zjištěné poznatky.

Doporučujeme vyplňovat pracovní listy společně s dítětem. Podporujte svého potomka při zamýšlení se nad otázkami, diskutujte o nabízených tématech, hledejte společně odpovědi.

Pracovní listy si můžete vytisknout vícekrát a vyplnit opakovaně.



SALMONDO

zakroužkuj své
2 dominantní
zájmové typy

VÝSLEDKY TESTU S-FOCUS

TESTOVÁNÍ



REALISTICKÝ
REALISTIC

R



VĚDECKÝ
INVESTIGATIVE

I



UMĚLECKÝ
ARTISTIC

A



SPOLEČENSKÝ
SOCIAL

S



PODNIKAVÝ
ENTERPRISING

E



ORGANIZOVANÝ
CONVENTIONAL

C

S čím ve výsledcích
testu souhlasíš?

✓

✓

✓

S čím ve výsledcích nesouhlasíš?

✗

✗

✗

Co tě na výsledcích
překvapilo a čím?

➤ Překvapilo mě

➤ Překvapilo mě

➤ Překvapilo mě

protože

protože

protože

VÝSLEDKY TESTU S-FOCUS

TESTOVÁNÍ

Vyber 3 profese, které tě nejvíce zaujaly, a ke každé vyplň tento pracovní list s pomocí databáze NSP.cz.

PRVNÍ vybraná profese odpovídající mému zájmovému typu:

Příklady pracovních činností:

>

>

>

>

Vyplň požadavky na požadovanou kvalifikace k výkonu povolání a zakroužkuj vhodný stupeň vzdělání.

SŠ

SŠ
s výučním
listemSŠ
s maturitou

VOŠ

VŠ

Vhodný
studijní
obor: _____

Další vzdělání
a požadavky: _____

WWW.NSP.CZ

Platové rozmezí:

Kč

Vyber některé z požadovaných kompetencí (odborných, digitálních i měkkých) a umísti je na škálu podle toho, jak si teď myslíš, že pro tebe bude jejich zvládnutí náročné.

N
Á
R
O
Č
N
ÉS
N
A
D
N
É

VÝSLEDKY TESTU S-FOCUS

TESTOVÁNÍ

Vyber 3 profese, které tě nejvíce zaujaly, a ke každé vyplň tento pracovní list s pomocí databáze NSP.cz.

DRUHÁ vybraná profese odpovídající mému zájmovému typu:

Příklady pracovních činností:

➤

➤

➤

➤

Vyplň požadavky na požadovanou kvalifikace k výkonu povolání a zakroužkuj vhodný stupeň vzdělání.

SŠ

SŠ
s výučním
listem

SŠ
s maturitou

VOŠ

VŠ

Vhodný
studijní
obor: -----

Další vzdělání
a požadavky: -----

WWW.NSP.CZ

Platové rozmezí:

Kč

Vyber některé z požadovaných kompetencí (odborných, digitálních i měkkých) a umísti je na škálu podle toho, jak si teď myslíš, že pro tebe bude jejich zvládnutí náročné.

N
Á
R
O
Č
N
É

S
N
A
D
N
É

VÝSLEDKY TESTU S-FOCUS

TESTOVÁNÍ

Vyber 3 profese, které tě nejvíce zaujaly, a ke každé vyplň tento pracovní list s pomocí databáze NSP.cz.

TŘETÍ vybraná profese odpovídající mému zájmovému typu:

Příklady pracovních činností:

➤

➤

➤

➤

Vyplň požadavky na požadovanou kvalifikace k výkonu povolání a zakroužkuj vhodný stupeň vzdělání.

SŠ

SŠ
s výučním
listem

SŠ
s maturitou

VOŠ

VŠ

Vhodný
studijní
obor: -----

Další vzdělání
a požadavky: -----

WWW.NSP.CZ

Platové rozmezí:

Kč

Vyber některé z požadovaných kompetencí (odborných, digitálních i měkkých) a umísti je na škálu podle toho, jak si teď myslíš, že pro tebe bude jejich zvládnutí náročné.

N
Á
R
O
Č
N
É

S
N
A
D
N
É

VÝSLEDKY TESTU S-TALENT

TESTOVÁNÍ



Zapiš své silné stránky (superschopnosti), které jsi (nejen) díky testu objevil/a:

EXTRAVERZE - INTRAPERSONÁLNÍ SCHOPNOSTI

PŘÍVĚTVOST - VZTAH K DRUHÝM LIDEM

SVĚDOMITOST - VZTAH K PRÁCI

OTEVŘENOST - PŘÍSTUP K NOVÝM
ZKUŠENOSTEM A PROŽÍVÁNÍ

Jak mohu tyto tvé vlastnosti dále rozvíjet?
A jaké další bys chtěl/a mít?

V jakých profesích bys mohl/a tyto své silné stránky nejlépe uplatnit?

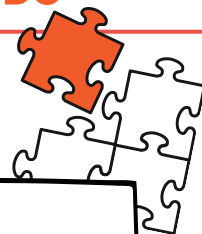
1. 2. 3.

4.

Zakroužkuj
profesi, která
tě teď nejvíce
přitahuje.

CO MĚ BAVÍ?

PROFIL



Jaké aktivity tě baví? Co tě na nich těší? Jak se při nich cítíš?

Jaké tě napadají profese, ve které by ses těmto aktivitám mohl/a věnovat?

Jaké tě napadají nové možnosti, jak se věnovat těmto aktivitám (které tě baví a přirozeně tak motivují)?

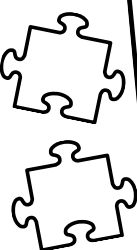
1.

2.

3.

4.

5.



CO MI JDE?

PROFIL

Co se ti v poslední době povedlo?
Nezapomeň, i na maličkostech záleží.



Jak jsi toho docílil/a?

Co na tobě ostatní oceňují (rodina, kamarádi,
učitelé)? A co si o tom myslíš ty (jak ti to zní)?

Libí se jim, že jsem:



Libí se jim, že umím:



Libí se jim, že mám:



NA ČEM MI ZÁLEŽÍ?

PROFIL



Čeho si na jiných lidech vážíš?

>

>

>

>

>

>

Které hodnoty jsou pro tebe důležité?
Pracuj i s hodnotami, které ti vyšly v S-Focus.

2.

1. nejdůležitější
je pro mě:

3.

seřad' všechny
hodnoty podle
důležitosti



MORÁLKA

VYNALÉZAVOST
A OBJEVOVÁNÍUZNÁNÍ
OSTATNÍCHSVOBODA A
SAMOSTATNOST

TÝMOVÁ PRÁCE



MAJETEK

ZRUČNOST A
OBRATNOST

ZODPOVĚDNOST



POŘÁDEK A SYSTÉM



MOC A VLIV

UMĚNÍ A
KRÁSARYCHLOST
A ZMĚNYVZDĚLÁVÁNÍ
A VĚDAPROSPĚŠNOST
DRUHÝM

SPRAVEDLNOST



TVŮŘIVOST

JISTOTA A
STABILITASLÁVA A
POPULARITA

Split do:

☒☐[illegible]

7

[illegible][illegible]

7

www.salmondo.cz

PROFIL VYBRANÉ STŘEDNÍ ŠKOLY

PLÁN

Název školy: _____

Obsah studia:

Předměty, které mě zaujaly:

>

>

>

>

>

>

☐☐☐☐☐☐

Co budu po absolvování školy umět?

>

>

>

>

>

>

Znám nějaké
úspěšné absolventy?
Co o škole říkají?

Kolikrát v týdnu se vyučují? →

Jakou má škola atmosféru,
jaký dojem na tebe dělá?



Co škola nabízí?



Odborné praxe

☐

Soutěže

☐

Stáže

☐

Volitelné předměty

☐

Exkurze

☐

Konzultace

☐

Cesty do zahraničí

☐

Projektová výuka

☐

Další možnosti školy:

Kdy se tam
půjdu podívat?



Kdo tam učí? Můžeš od někoho sehnat nebo se dočíst referenci na některé učitele?

Jaký je? Je to odborník? Jaký je jeho/její styl výuky?

Zakroužkuj,
co odpovídá.

státní
škola

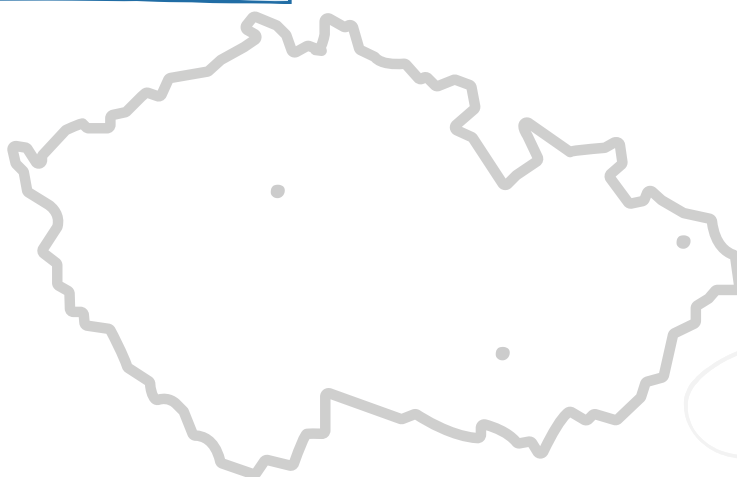
soukromá
škola

církevní
škola

Za studium
se platí

? Kč
za pololetí

Lokalita školy.
Zakresli do mapy místo, kde bydlíš
ty a to, kde se nachází škola:



Jak velká je vzdálenost
mezi oběma místy?

km

Jak bych do školy cestoval/a?

VLAKEM

AUTEM

PĚŠKY

AUTOBUSEM

NA KOLE /
KOLOBĚŽCE

BYDLEL/A
BYCH NA
INTRU

Co se chci o škole ještě dozvědět?

PROFIL VYBRANÉ STŘEDNÍ ŠKOLY

PLÁN

Název školy: _____

Obsah studia:

Předměty, které mě zaujaly:

>

>

>

>

>

>

☐☐☐☐☐☐

Co budu po absolvování školy umět?

>

>

>

>

>

>

Znám nějaké
úspěšné absolventy?
Co o škole říkají?

Kolikrát v týdnu se vyučují? →

Jakou má škola atmosféru,
jaký dojem na tebe dělá?



Co škola nabízí?



Odborné praxe

☐

Soutěže

☐

Stáže

☐

Volitelné předměty

☐

Exkurze

☐

Konzultace

☐

Cesty do zahraničí

☐

Projektová výuka

☐

Další možnosti školy:

Kdy se tam
půjdu podívat?



Kdo tam učí? Můžeš od někoho sehnat nebo se dočíst referenci na některé učitele?

Jaký je? Je to odborník? Jaký je jeho/její styl výuky?

Cena za studium.
Zakroužkuj, co odpovídá.

státní
škola

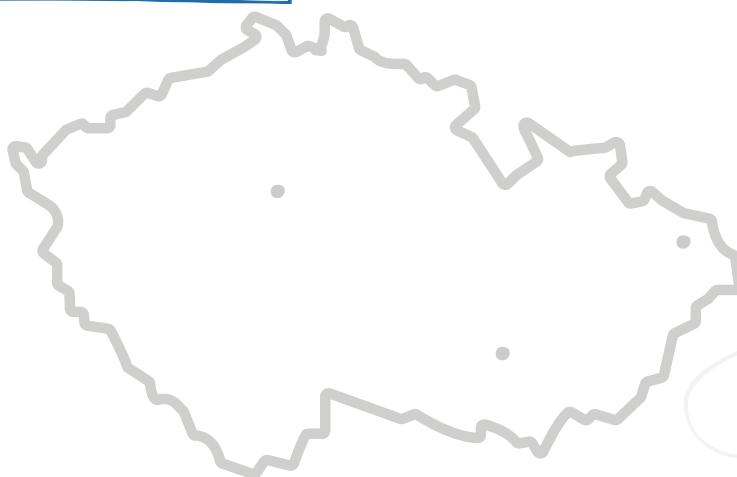
soukromá
škola

církevní
škola

Za studium
se platí

? Kč
za pololetí

Lokalita školy.
Zakresli do mapy místo, kde bydlíš
ty a to, kde se nachází škola:



Jak velká je vzdálenost
mezi oběma místy?

km

Jak bych do školy cestoval/a?

VLAKEM

AUTEM

PĚŠKY

AUTOBUSEM

NA KOLE /
KOLOBĚŽCE

BYDLEL/A
BYCH NA
INTRU

Co se chci o škole ještě dozvědět?

PROFIL VYBRANÉ STŘEDNÍ ŠKOLY

PLÁN

Název školy: _____

Obsah studia:

Předměty, které mě zaujaly:

> _____

> _____

> _____

> _____

> _____

> _____

☐☐☐☐☐☐

Co budu po absolvování školy umět?

> _____

> _____

> _____

> _____

> _____

> _____

Znám nějaké
úspěšné absolventy?
Co o škole říkají?

Kolikrát v týdnu se vyučují? →

Jakou má škola atmosféru,
jaký dojem na tebe dělá?



Co škola nabízí?



Odborné praxe

☐

Soutěže

☐

Stáže

☐

Volitelné předměty

☐

Exkurze

☐

Konzultace

☐

Cesty do zahraničí

☐

Projektová výuka

☐

Další možnosti školy:

Kdy se tam
půjdu podívat?



Kdo tam učí? Můžeš od někoho sehnat nebo se dočíst referenci na některé učitele?

Jaký je? Je to odborník? Jaký je jeho/její styl výuky?

Cena za studium.
Zakroužkuj, co odpovídá.

státní škola

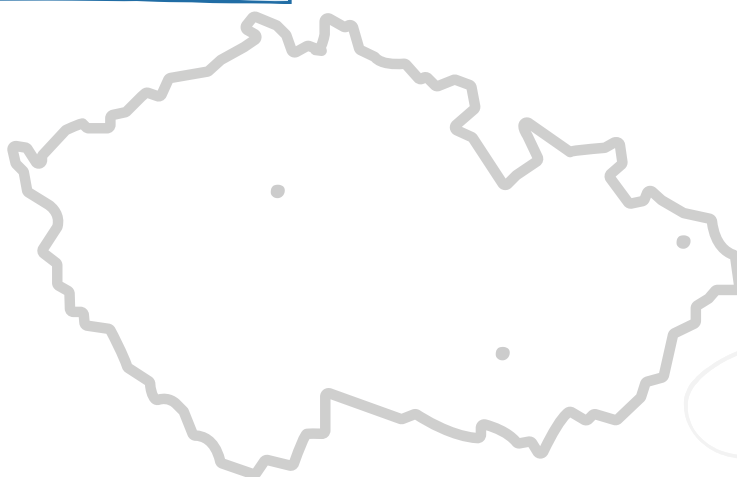
soukromá škola

církevní škola

Za studium se platí

? Kč
za pololetí

Lokalita školy.
Zakresli do mapy místo, kde bydlíš ty a to, kde se nachází škola:



Jak velká je vzdálenost mezi oběma místy?

km

Jak bych do školy cestoval/a?

VLAKEM

AUTEM

PĚŠKY

AUTOBUSEM

NA KOLE / KOLOBĚŽCE

BYDLEL/A
BYCH NA
INTRU

Co se chci o škole ještě dozvědět?

OSOBNÍ VIZITKA



Jméno a příjmení:

Bydliště:

Dnešní datum:

Ve volném čase se věnuji:

-
-
-

Z toho se mi nejvíce daří:

Mezi mé největší úspěchy patří:

-
-
-

Ostatní si na mě nejvíce cení těchto vlastností:

1.

2.

3.

Cítím se dobře, když:

Mým snem je:

Chci se zlepšit v:

-
-
-

Chci se naučit:

-
-
-

Studijní obory, které jsou mi blízké:

SŠ, která mě nyní nejvíce zaujala:

Profesní směry, které jsou mi blízké:

Jednou se chci žít jako:

Nebo jako: