

4.8.34. Osobnostní a kariérový rozvoj

Předmět Osobnostní a kariérový rozvoj je jednoletý volitelný předmět určený studentům sexty, zaměřený na systematické sebepoznání, rozvoj osobnostních kompetencí a orientaci ve světě práce. Navazuje na vzdělávací oblasti Člověk a společnost a Člověk a svět práce a doplňuje povinný předmět Základy společenských věd.

Výuka vychází ze základních poznatků psychologie osobnosti, sociální psychologie a kariérového poradenství. Studenti se seznamují s různými způsoby sebepoznání, pracují s osobnostními, zájmovými a kariérními nástroji a učí se interpretovat jejich výsledky v souvislosti s vlastní zkušeností. Důraz je kladen na rozvoj sebereflexe, uvědomění vlastních silných stránek, hodnot a motivací a na jejich využití při rozhodování o budoucím směřování.

Důležitou součástí předmětu je průběžné seznamování se světem práce a s reálnými profesními cestami prostřednictvím pravidelných setkání s odborníky z praxe. Studenti získávají přehled o proměnách trhu práce, požadavcích současných profesí a různých možnostech studia a uplatnění. Výuka podporuje schopnost pracovat s nejistotou, zvažovat alternativy a chápat kariérní volbu jako proces.

A) Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

Volitelný předmět Osobnostní a kariérový rozvoj je nabízen v sextě s časovou dotací 2 vyučovací hodiny týdně. Výuka probíhá převážně ve studovně.

Organizační formy a metody práce jsou voleny podle charakteru učiva a cílů vzdělávání.

- vyučovací hodina – diskuse, skupinová práce, samostatná práce, řízená sebereflexe
- práce s osobnostními a kariérními nástroji, digitální aplikace
- besedy s odborníky z praxe
- reflexní a portfoliové aktivity

B) Výchové a vzdělávací strategie

Učitel:

- vytváří podmínky pro sebepoznávání a sebereflexi žáků a vede je k uvědomění vlastních silných stránek, hodnot a motivací – kompetence k učení, kompetence sociální a personální
- vede žáky k propojování poznatků z psychologie a kariérového poradenství s vlastní zkušeností – kompetence k řešení problémů
- podporuje diskusi, formulování vlastních názorů a respekt k odlišným postojům – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální
- učí žáky pracovat s informacemi o sobě i o světě práce a využívat je při plánování budoucnosti – kompetence k učení, kompetence pracovní
- seznamuje žáky s reálnými profesními cestami prostřednictvím setkání s odborníky z praxe – kompetence pracovní, kompetence občanské
- vede žáky k samostatnosti, odpovědnosti za vlastní rozhodování a práci s nejistotou – kompetence k řešení problémů
- poskytuje průběžnou formativní zpětnou vazbu a podporuje sebehodnocení žáků – kompetence k učení

C) Vzdělávací obsah vyučovacího předmětu

SEXTA – dotace 2, volitelný

SEBEPOZNÁNÍ

výstupy	učivo
- reflektuje své osobnostní rysy, silné stránky a oblasti pro rozvoj - popíše faktory ovlivňující jeho chování, prožívání a rozhodování - využívá osobnostní, zájmové a kariérové nástroje při sebepoznání - interpretuje výsledky sebehodnotících nástrojů v souvislosti s vlastní zkušeností	- osobnost, identita, temperament, charakter - hodnoty, motivace, silné stránky - sebehodnocení a sebereflexe - osobnostní, zájmové a kariérové nástroje - práce s digitálními aplikacemi pro sebepoznání

PSYCHICKÉ PROCESY, UČENÍ A SEBEŘÍZENÍ

výstupy	učivo
- popíše základní psychické procesy a jejich vliv na učení a výkon - rozpozná své způsoby učení a práce - uplatňuje strategie zvládání zátěže a náročných situací - reflektuje své pracovní návyky a zacházení s vlastní energií	- kognitivní procesy (pozornost, paměť, myšlení) - styly učení a práce - stres, frustrace, rozhodování - psychohygiena, rovnováha mezi výkonem a odpočinkem

SVĚT PRÁCE A PROFESNÍ CESTY

výstupy	učivo
- orientuje se v základních trendech současného trhu práce - porovná různé profesní dráhy a jejich nároky - propojí své osobní předpoklady s vybranými profesemi	- struktura trhu práce a proměny profesí - kompetence požadované v současné společnosti - profesní cesty a studijní možnosti

reflektuje zkušenosti a informace získané od odborníků z praxe	
--	--

SEBEPOJETÍ A VLIV OKOLÍ

výstupy	učivo
- reflektuje vlastní sebepojetí a jeho proměny - rozpozná vliv rodiny, školy a sociálního okolí na své postoje a rozhodování - porovná vlastní očekávání s očekáváními okolí - uvažuje o míře osobní autonomie při rozhodování o dalším směřování	- sebeпоjetí a sebehodnocení - role a očekávání (rodina, škola, vrstevníci, společnost) - vnitřní a vnější motivace - autonomie, odpovědnost a vliv okolí na rozhodování

KARIÉROVÉ PLÁNOVÁNÍ A OSOBNÍ ROZVOJ

výstupy	učivo
- sestaví osobní plán dalšího studijního a profesního směřování - stanoví krátkodobé a dlouhodobé cíle - prezentuje své dovednosti, zkušenosti a záměry vhodnou formou - reflektuje svůj osobní posun v průběhu roku - pracuje s osobním portfoliem jako nástrojem rozvoje	- kariérové plánování - osobní vize a cíle - akční kroky a alternativy - formy sebeprezentace - životopis a motivační text - přizpůsobení prezentace cíli a publiku - osobní portfolio, sebereflexe