

ČESKÁ VERZE (ČEŠTINA)

1. PRACOVNÍ LIST

Název: Moje kariérní mapa & plánování scénářů

A. Sebehodnocení

1. Moje hlavní dovednosti a silné stránky:
.....
2. Moje předchozí pracovní nebo studijní zkušenosti:
.....
3. Činnosti, které mě nejvíce baví:
.....
4. Moje tři hlavní osobní hodnoty:
.....

B. MYŠLENÍ V SCÉNÁŘÍCH

Scénáře Typ	Popis	Můj scénář
Nejlepší případ	Co když vše půjde podle plánu?	
Největší pravděpodobn ost	Co se pravděpodobně stane?	
Náročný	Co když se objeví neočekávané překážky?	

C. Akční Plán

Cíl	První 3 kroky	Termín	Potřebná Podpora
.....			

2. POZNÁMKOVÝ LIST

Název: klíčové poznatky ze sezení

Téma	Poznámky
Co je nejistota a proč je normální?	
Moje osobní silné stránky	

TÉMA

Poznámky

Moje nejdůležitější kariérní hodnoty

.....

Nástroje, které jsem se dnes naučil (kariérní mapa, scénářové myšlení, SMART cíle)

.....

Jeden klíčový poznatek ze sezení

.....

3. FORMULÁŘ ZPĚTNÉ VAZBY (KRÁTKÝ DOTAZNÍK)

NÁZEV: Zpětná vazba k sezení – Plánování kariéry v době

A. HODNOCENÍ (ŠKÁLA 1–5)

Bez Tvrzení

Hodnocení (1=zcela
nesouhlasím, 5=zcela
souhlasím)

- | | | |
|---|--|--|
| 1 | Sezení bylo pro mou situaci relevantní. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 2 | Rozuměl/a jsem tomu, jak si nastavit SMART cíle. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 3 | Aktivity mi pomohly zamyslet se nad mou kariérou. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 4 | Cítím se jistější při plánování své budoucnosti. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 5 | Vysvětlení lektora byla srozumitelná a motivující. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |

B. OTEVŘENÉ OTÁZKY

1. Co bylo nejužitečnější částí tohoto sezení?

.....

2. Co uplatníte ve svém reálném životě?

.....

3. Co by se mohlo v budoucích sezeních zlepšit?

.....