

Kroužek kariérového poradenství

Jedná se o setkávání skupiny žáků, kteří mají chuť se o sobě něco nového dozvědět, chtějí se připravit na obtížné situace spojené s výběrem a přijímacím řízením na střední školy, chtějí spolu s ostatními žáky sdílet své složité školní nebo osobní situace.

Kroužek formou sebezkušnostních aktivit nabízí skupině žáků ve věku od 5. do 9. třídy možnost sebepoznávání. V bezpečném prostředí a pozitivní atmosféře směřujeme k upevňování zdravého sebevědomí a k rozkrytí silných stránek, které žákům umožní lépe se orientovat a rozhodovat nejen při volbě budoucího povolání.

Cílem je uvědomit si, co dělám a proč, co umím a jak toho využívám, že třeba umím něco užitečného, čeho si druzí cení. Na základě lepšího sebepoznání (jaké aktivity dosud vyhledávám, k čemu se vracím, co mi jde...) se mohu lépe rozhodovat, čemu se chci věnovat v budoucnu a v čem má pro mě smysl se rozvíjet, investovat do toho svůj čas i energii. Taková pevná půda pod nohama pozitivně ovlivní i to, jak zvládnou různé složité situace. Struktura setkání je vždy stejná.

Program (90 minut):

- **úvodní vizualizace či hra**
- **téma sebepoznávání, seberozvoj**
- **relaxační technika, reflexe**

K sebepoznávání v kurzu využíváme řadu pestrých technik - vizualizaci, koučování, mapování kompetencí, příběhy (storytelling), karty (kariérové, povolání, dixit, emoce...) psychodiagnostiku, modelové situace a hry, myšlenkové mapy, portfolio, relaxační techniky.

Kroužek povedou:

Kristýna Příhodová - učitelka 1.stupně ZŠ, psycholožka

Markéta Klempířová - učitelka 1. stupně ZŠ, mentor, člen týmu péče o nadané žáky

Plánované termíny a jejich náplň:

prvním pololetí:

- 2.10. Zájmy, sebepoznávání, silné stránky
- 16.10. Zájmy, sebepoznávání, silné stránky
- 6.11. Zájmy, sebepoznávání, silné stránky
- 20.11. Psychodiagnostické testy
- 4.12. Příprava na zkoušky
- 18.12. Příprava na zkoušky
- 8.1. Životopis
- 22.1. Pracovní pohovor (brigáda)

druhé pololetí:

- 5.2. Pracovní pohovor (brigáda)
- 26.2. Imaginace, mindfulness techniky
- 12.3. Stres, aplikace na podporu duševního zdraví
- 26.3. Příprava na zkoušky
- 9.4. Příprava na zkoušky
- 23.4. dle potřeb a zájmu dětí
- 7.5. psychodiagnostické testy
- 21.5. dle potřeb a zájmu dětí
- 4.6. Co jsme o sobě zjistili? Čeho si vážíme?
- 18.6. Co jsme o sobě zjistili? Čeho si vážíme?

Podmínky:

místo a čas konání: učebna 207, 2.patro, jednou za 14 dní, od 15:30

platba na pololetí: 1200,-Kč