

INTERAKTIVNÍ CVIČENÍ KARIÉROVÉ STROMY

Lidské činy jsou jako stromy - mají hodně kořenů a hodně větví. Salvador de Madariaga

Cílem je demonstrovat pro klienty interaktivní cvičení *Kariérové stromy* na základě principu 3 K (*KOŘENY - KMEN - KORUNA*). Podle etap životní dráhy lze *kořeny* kariérového stromu chápat jako minulost, *kmen* jako současnost/aktuálnost a *korunu* jako budoucnost klientovy profesní kariéry. Z hlediska 3 K může klient zvolit jednu ze tří variant realizace osobní profesní kariéry. První část představuje variantu nazvanou *Strukturální strom* (1 K) jako revizi pevnosti kořenového systému v minulosti. Druhá část objasňuje variantu nazvanou *Strom kariérních snů* (2 K) jako současný/aktuální odborný recept/odbornou přípravu pro realizaci kariérních snů. Třetí část si všímá varianty nazvané *Výkonnostní strom* (3 K) jako rozvětvených plodů/úspěchů profesní kariéry v budoucnosti. Čtvrtá část popisuje vnější prostředí tří druhů kariérních stromů.

1 STRUKTURÁLNÍ STROM

Revize pevnosti kořenového systému klientům ukazuje, že kariérový strom vyrostе vysoko jen tehdy, má-li silné kořeny. Kořeny jako disponibilní zdroje profesní kariéry mají různé vnější podoby a výrazy. Strukturální strom má klientům umožnit, aby si uvědomili rozdílné aspekty zdrojů profesní kariéry, které se projevují různým způsobem.

Materiál: List papíru, barvené tužky, voskovky a fixy.

Provedení: Kariérový poradce požádá klienty, aby libovolné zdroje, které pokládají pro osobní profesní kariéru za důležité, znázornili graficky formou různě rozvětveného kořenového systému. Hlavní kořeny a jednotlivé kořenové výhonky mohou klienti buď pojmenovat, nebo označit symboly.

Příklady proměnných pro kořeny STRUKTURÁLNÍHO stromu: osobní vlastnosti, dovednosti, kompetence, aktivita, reciprocita, pozitivní image, metody, lidé, vnitřní klid, vnitřní stabilita, hodnoty, postoje, hodnotová orientace, vyhrazený čas, zájmy, zkušenosti, spolupracovníci, rodina, profesní vzory.

Metafory: Voda jako zdroj růstu. Kyslík jako zdroj energie.

Vyhodnocení: Klienti předvedou jednotlivé obrázky a pak se z nich udělá výstava.

2 STROM KARIÉRNÍCH SNŮ

Současný/aktuální odborný recept/odbornou přípravu pro realizaci kariérních snů klienti potřebují, protože beze snů jsou jako kariérové stromy bez kořenů. Klienti mají osobní kariérní sny, o kterých se však neodvažují mluvit, natož je prožít. Uvědomit si osobní kariérní sny a přiznat se k nim je důležitý proces sebepoznání. *Nesněte o své profesní kariéře, žijte svou profesní kariéru!* Strom kariérních snů slouží k tomu, aby si klienti osobní kariérní sny uvědomili jako motivaci (já - poselství pravé hemisféry mozku) a přenesli je v profesní kariéře do zodpovědného jednání k sobě sama. Z důvodu vědomí motivátorů pak lépe poznají osobní profesní orientaci a budou lépe vědět, na co se mají konkrétně zaměřit.

Materiál: Strom nebo velká větev, příze, lepidlo, karty různých tvarů a barev, tužky.

Provedení: Kariérový poradce uvede klienty do tématu *snění v bdělém stavu, resp. kariérních snů* a požádá je, aby si našli v místnosti místo, kde se cítí dobře. Tam si mají uvědomit, jaké kariérní sny chovají ve svém nitru. Všechno je doprovázeno meditativní hudbou. Po 10 minutách klienti dostanou za úkol vybrat jednu nebo dvě karty, na které napíší svůj

osobní kariérní sen. Když všichni své kariérní sny napíšíou, pověsí/nalepí kariérový poradce kartičky na strom/větev s komentářem jednotlivých klientů.

Příklady proměnných pro kmen STROMU KARIÉRNÍCH SNU: zájem - motivy - proces motivace, prožití životní situace, komunikace, neúspěchy, informace, kvalita motivátorů - souznění, energie, aktivita, smysl, seberealizace, harmonie, svoboda, poslání - mise, spokojenost, osobní a profesní integrita.

Metafory: Míza stromu jako motivace. Živiny stromu jako motivy. Druhý dech jako motivace k práci na kyslíkový dluh.

Vyhodnocení: Klienti se doptávají na nejasnosti.

3 VÝKONNOSTNÍ STROM

Teorie profesní kariéry je šedivá, jen výkonnostní strom se bude zelenat korunou rozvětvených plodů/úspěchů profesní kariéry. Klienti mají zájem kariérově růst, i když blesk uhoří do nejvyšších pater koruny výkonnostního stromu. Pomůže jim si uvědomit, jaké výkony dosud podávali a kterých si zvláště cení. Dosažené úspěchy propojí s kořenovým systémem strukturálního stromu.

Materiál: Pro každého klienta list papíru formátu A3 a krabičku fixů, barev nebo voskovek.

Provedení: Klienti mají za úkol namalovat osobní výkonnostní strom, jehož silné větve symbolizují zvláštní výkony jako nejvýznamnější úspěchy, slabší větve a větvičky menší úspěchy a výkony. Pak mají každou větev výkonnostního stromu pojmenovat.

Příklady proměnných pro korunu VÝKONNOSTNÍHO stromu: plody jako výsledky a úspěchy, rovnováha s vnějším prostředím, stabilní zaměstnání, certifikát jako osvědčení vzdělávacího kurzu, účast a umístění ve významné soutěži, stabilní zaměstnavatelská pozice v organizaci, smysluplné volnočasové aktivity, dosažení určitého stupně kvalifikace, vlastní bydlení, kompletní rodina, stabilizovaný osobní a pracovní život.

Metafory: Zralé plody stromu jako ovoce/výsledky profesní kariéry. Spadlé plody jako hnojivo/motivace a optimální podmínky pro kariérový rozvoj.

Vyhodnocení: Probíhá na výstavě, kde každý klient jako malíř objasní své dílo.

VNĚJŠÍ PROSTŘEDÍ VŠECH KARIÉROVÝCH STROMŮ

Kariérové stromy jsou zasazeny v určitém vnějším prostředí. Indikátory vnějšího prostředí jako sociálně ekonomické a politické faktory, včetně konkurence zaměstnavatelů na trhu práce ovlivňují, zda kariérový strom *roste* nebo *usychá*. *Optimální* vnější prostředí zajišťuje *růst* kariérového stromu, protože klient získává dostatek aktuálních informací o pracovních příležitostech. *Nepříznivé* vnější prostředí naopak způsobuje *usychání* kariérového stromu, protože klient prokrastinuje nezvládnutím časového managementu a nevyužíváním pracovních příležitostí.

Materiál: Pro každého klienta list papíru formátu A3 a krabičku fixů, barev nebo voskovek.

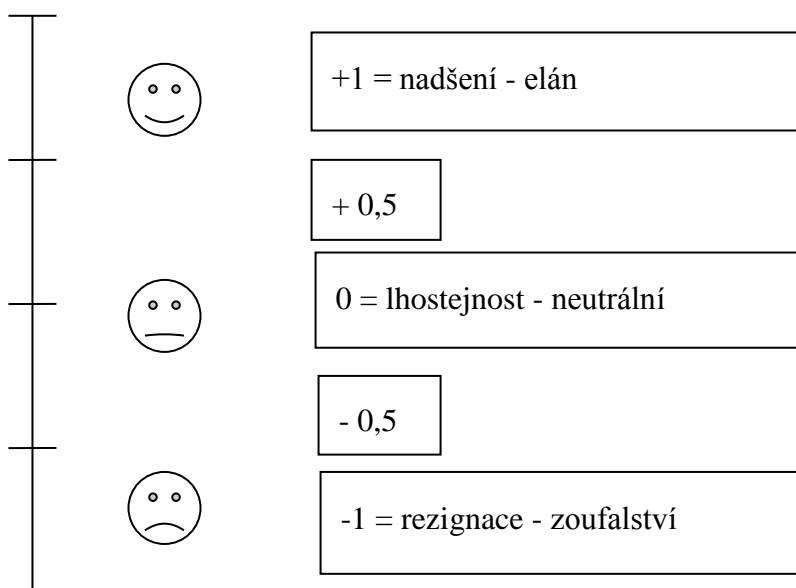
Provedení: Kariérový strom se košatí, nebo nekošatí. Buď svítí slunce, nebo bouřka přináší mrak s kyselými dešti.

Příklady proměnných pro vnější prostředí kariérových stromů: trh práce, pracovní příležitosti, sociální, legislativní, ekonomické, politické a technicko - technologické faktory, konkurence zaměstnavatelů, prokrastinace.

Metafory: Vodní postřiky pro zlepšení růstu kariérového stromu nebo vápnění kyselých půd, ve kterých je kariérový strom zakořeněný jako přísun aktuálních informací pro klienta o situaci na trhu práce. Sucho s nedostatkem vláhy nebo kyselá dešť způsobující pomalý růst kořenů kariérového stromu z důvodu nedostatku živin jako prokrastinace klienta.

Vyhodnocení: Měřením *inspirace - motivace - naladění - pohody* klienta s použitím *hodnotícího barometru/teploměru* od - 1 do + 1, ve kterém se označí hodnota nejlépe odpovídající aktuální situaci klienta.

Obrázek 2: Hodnotící barometr/teploměr



Shrnutí k zapamatování

Interaktivní cvičení *Kariérové stromy* nabízí účastníkům kariérního mentorování/koučování soubor čtyř interaktivních technik jako příležitost k lepšímu sebepoznání a pochopení sebe sama při formování profesní kariéry. Pro interagování jsou považovány za optimální skupiny v počtu 12-16 členů. Interaktivní techniky mají přednost v tom, že využívají emocionální komponentu vyučovacího procesu. Z uvedeného důvodu vyžaduje zapojení členů skupiny cílevědomé formování skupinové atmosféry a pravidel vzájemného kontaktování. Důraz je kladen na respektování individuálních dispozic účastníků a na jejich sebereflexi. Přístup autorky vychází ze dvou zdrojů: *za prvé*, ze sociálně psychologického výcviku a *za druhé*: ze zkušenostního učení. Efektivní příprava je závislá na účinném výcviku dovedností, stejně jako na osvojení teoretických poznatků, včetně sebereflexe účastníků. Žádoucí je kreativní přístup.

Otázky k zamyšlení:

- 1) Kdy se koruna vašeho kariérového stromu nejvíce košatila a zelenala?
- 2) Kdy se koruna vašeho kariérového stromu nejméně košatila a zelenala?
- 3) Co a jak uděláte, aby se koruna vašeho kariérového stromu více košatila?
- 4) Co a jak uděláte, aby se koruna vašeho kariérového stromu více zelenala?

