



# Na čom skutočne záleží - Workshop o hodnotách a budúcich kariérach

Táto aktivita pomáha žiakom identifikovať a formulovať ich osobné hodnoty ako základ pre budúce kariérové rozhodnutia. Zdôrazňuje, že udržateľná kariéra nie je definovaná len zručnosťami, ale aj zodpovednosťou, zmyslom a etickým záväzkom.

## Ciele:

- > Podporovať žiakov pri identifikácii a uprednostňovaní osobných hodnôt.
- > Posilniť pochopenie toho, ako hodnoty formujú životné a kariérové rozhodnutia.
- > Prepojiť osobné hodnoty s udržateľnosťou a zmysluplnou prácou.
- > Podporovať sebareflexiu a angažovanosť pri formovaní vlastnej budúcnosti, spätnú väzbu od rovesníkov a pozorovacie schopnosti.

**Vek:** 13 - 16 rokov

**Čas:** 45 - 60 minút

## Materiály:

- Páska alebo fixky na rozdelenie podlahy/priestoru
- Vytlačené plagáty „budúce zamestnanie“ (voliteľné)
- Vytlačený zoznam hodnôt (príklady nájdete na konci aktivity)
- Reflexné listy (voliteľné)
- Lepiace papieriky alebo malé kartičky s hodnotami (7 na osobu)
- Fixky

## Postup:

### Krok 1 – Evokácia

Požiadajte žiakov, aby na chvíľu zavreli oči a predstavili si deň vo svojej ideálnej budúcnosti. Aké aktivity im dodávajú energiu, naplňujú ich alebo ich naplňujú hrdosťou? Akí ľudia sú okolo nich a aké hodnoty ich ovplyvňujú pri rozhodovaní? Povzbudte ich, aby si všimli, na čom im najviac záleží – Čo by uprednostnili, keby neexistovali žiadne vonkajšie tlaky alebo očakávania? Táto úvaha vytvára priestor pre skúmanie toho, ako osobné hodnoty ovplyvňujú život, vzdelávanie a budúce kariérne rozhodnutia.

### Krok 2 – Rozhriatie: „Kde stojíte?“

Nakreslite cez miestnosť dlhú čiaru (pomocou pásky, šnúry alebo ju jednoducho imaginárne vyznačte). Jeden koniec označte ako možnosť A a druhý ako možnosť B. Prečítajte nasledujúce tvrdenia nahlas. Pri každom tvrdení sa žiaci postavia na miesto pozdĺž čiaru podľa toho, s ktorou možnosťou sa viac stotožňujú. Čím bližšie stoja k jednému z koncov, tým silnejšie sa prikláňajú k danej možnosti (napr. „Radšej pracujem sám/sama“). Ak stoja v strede, znamená to, že sa cítia niekde medzi oboma možnosťami alebo že sú pre nich dôležité obe strany.





# Na čom skutočne záleží: Workshop o hodnotách a budúcich kariérach

Po každom tvrdení požiadajte niekoľko dobrovoľníkov, aby sa podelili o dôvody, prečo si vybrali práve toto miesto – neexistujú správne ani nesprávne odpovede. → Predstavte myšlienku, že hodnoty ovplyvňujú tieto rozhodnutia.

## TVRDENIA:

- V budúcnosti sa vidím viac zameraný/á na kariéru / viac na rodinu.  
(Vľavo = kariéra, vpravo = rodina)
- Uprednostňujem predvídateľný denný režim / Uprednostňujem rozvrh, ktorý sa často mení.
- Radšej pracujem v interiéri, napríklad v kancelárii alebo pri počítači / Radšej pracujem vonku, napríklad v prírode alebo na cestách.
- Rád/rada pracujem sám/a a sústredím sa na seba / Rád/rada úzko spolupracujem s ostatnými ľuďmi v tímoch.
- Mať pozitívny vplyv na ostatných je pre mňa veľkou motiváciou / Zarábať dobrý príjem je pre mňa veľkou motiváciou.
- Rád/rada si všetko vopred plánujem / Rád/rada si nechávam priestor na spontánne rozhodnutia.
- Uprednostňujem riešenie technických alebo logických problémov / Uprednostňujem riešenie sociálnych alebo ľudských problémov.
- Viac ma priťahuje kreatívna a umelecká práca / Viac ma priťahuje praktická práca.
- Radšej by som zostal/a na jednom mieste a vybudoval/a si stabilitu / Radšej by som cestoval/a a spoznával/a rôzne miesta.
- Radšej sa držím osvedčenej cesty. / Radšej si vytváram vlastnú cestu.

## Osobná aktivita – „My top 7“

Osobné cvičenie na identifikáciu základných hodnôt.

- > Dajte každému žiakovi vytlačený zoznam hodnôt.
- > Požiadajte ich, aby vybrali 7 hodnôt, ktoré sú pre nich najdôležitejšie.
- > Potom ich zoradte od najdôležitejších po najmenej dôležité.
- > Voliteľné: žiaci napíšu alebo nakreslia, čo pre nich jednotlivé hodnoty znamenajú.

## Skupinová výzva: „Budovanie spoločných hodnôt“

Cvičenie zamerané na vyjednávanie a spoluprácu s cieľom vybudovať vzájomné porozumenie.

- > Rozdeľte žiakov do skupín po 3.
- > Každá skupina má teraz 21 hodnôt ( $7 \times 3$ ) a musí sa zhodnúť na 7 spoločných skupinových hodnotách.
- > Potom zlúčte dve skupiny → vytvorte skupinu 6 žiakov, ktorí sa musia zhodnúť na 7 hodnotách.
- > Opakujte, kým sa celá trieda nezhodne na 5 - 7 najdôležitejších „základných“ hodnotách pre ich generáciu/školu/svet.

Voliteľné: napíšte tieto najvyššie hodnoty na plagát s názvom „Hodnoty, ktoré zdieľame“.





# Na čom skutočne záleží: Workshop o hodnotách a budúcich kariérach

## Kreatívne vyjadrenie: „Živé hodnoty v budúcich kariérach“

Prepojte hodnoty s reálnymi rolami a zelenými kariérami.

### Možnosť A – Prechádzka plagátmi:

- > Po miestnosti rozmiestnite plagáty s „budúcimi kariérami“ (napr. mestský farmár, klimatický pedagóg, ekodizajnér, špecialista na umelú inteligenciu, inžinier obnoviteľných zdrojov energie)
- > Žiaci chodia a pridávajú lepiace papieriky s hodnotami, ktoré podľa nich práca vyžaduje, alebo podporuje

### Možnosť B – Scénky na rolu + hodnotu:

Žiaci si v skupinách vyberú jednu kariéru a jednu základnú hodnotu

- > Pripraví si krátku scénu (zmrazený obraz alebo scénu), ktorá ukazuje, ako sa daná hodnota preukazuje v danom povolání.
- > Ostatné skupiny hádajú kariéru a hodnotu

## Krok 3 – Reflexia

### „Čo chcem žiť?“

Povzbudzujte žiakov k tichému písaniu alebo kresleniu. Voliteľne sa môžu podeliť o jeden postreh v záverečnom kruhu.

- > Ktorú zo svojich 7 hodnôt už dnes dodržiavate?
- > Na aké by ste sa chceli viac zamerať?
- > Ako by ste mohli žiť jednu z týchto hodnôt vo svojej budúcej kariére?
- > Aký druh práce by pre vás bol zmysluplný – nielen užitočný a platený?

### Poznámka pre facilitátora

- > Vytvorte bezpečný priestor: žiadna hodnota nie je „správna“ alebo „nesprávna“ a na všetkých hlasoch záleží
- > Buďte pripravení jemne spochybnit' klišé (napr. „peniaze nie sú všetko, ale čo...“)
- > Prispôbte zoznam hodnôt skupine: príliš veľa = ohromujúce, príliš málo = obmedzujúce
- > Podporujte rozmanitosť v myslení – najmä ak sa skupiny nezhodnú „Čo pre teba znamená stabilita?“

## Ďalšie aktivity:

### Osobný erb:

Žiaci navrhnu štít alebo erb, kde každá časť predstavuje základnú hodnotu. Každú hodnotu ilustrujú symbolmi, kresbami alebo slovami a potom sa o ne podelia v malých skupinách.

### Denník hodnôt v praxi:

Každý žiak si niekoľko dní vedie zošit, do ktorého zaznamenáva momenty, keď koná podľa osobnej hodnoty alebo si všimne, že to robí niekto iný. Reflexia: Podľa ktorých hodnôt sa žije najľahšie alebo najťažšie? Ako hodnoty usmerňujú rozhodnutia?

## Zdroje:

Adaptované z pôvodných metodologických konceptov vyvinutých s podporou umelej inteligencie.



# Na čom skutočne záleží: Workshop o hodnotách a budúcich kariérach

## ★ Zoznam hodnôt pre žiakov (Vyberte si tie, ktoré sú pre vás najdôležitejšie)

### ✓ Osobné vlastnosti

- > Čestnosť
- > Odvaha
- > Láskavosť
- > Sebavedomie
- > Trpezlivosť
- > Zvedavosť
- > Vďačnosť
- > Optimizmus
- > Nezávislosť
- > Sebadisciplína

### ✓ Vzťahy a komunita

- > Priateľstvo
- > Rodina
- > Vernosť
- > Rešpekt
- > Dôvera
- > Súcit
- > Spolupatričnosť
- > Spolupráca
- > Pomoc druhým
- > Empatia

### ✓ Práca a vzdelávanie

- > Kreativita
- > Úspech
- > Zodpovednosť
- > Výzva
- > Rast
- > Vedomosti
- > Inovácia
- > Vedenie
- > Excelentnosť
- > Dobrodružstvo

### ✓ Životný štýl a rovnováha

- > Sloboda
- > Stabilita
- > Jednoduchosť
- > Rovnováha
- > Zábava
- > Pokoj
- > Rutina
- > Flexibilita
- > Pohodlie
- > Bezpečnosť

### ✓ Etika a spoločnosť

- > Spravodlivosť
- > Rovnosť
- > Inklúzia
- > Udržateľnosť
- > Odvaha ozvať sa
- > Robiť zmenu
- > Služba druhým
- > Dobrovoľníctvo
- > Starostlivosť o životné prostredie

### ✓ Duchovné a reflexívne

- > Význam
- > Viera
- > Účel
- > Spojenie s prírodou
- > Reflexia
- > Vnútorý pokoj
- > Krása
- > Harmónia

