

Kariérní strom

1) Kořeny

- **Účel:** *na čem stavím, z čeho čerpám, co mám za sebou, k čemu se vracím, o co se opírám...*

Kariérní kořeny mají představovat úroveň primární identity osobnosti, která je utvářena od dětství vlivem rodinného či náhradního prostředí a charakterových vloh. Jsou základní sumou vlastností, o které se opíráme v celém procesu kariérního růstu a k nimž se v různých situacích vracíme. Zároveň se paralelně s vlastním kariérním růstem posilují, prohlubují a obohacují o dílčí zkušenosti procesu budování kariéry.

- **Aktivity:** a) Rodinná pracovní anamnéza podle T. Dienera.
b) 5 hlavních vlastností (vrozených dispozic), na něž se u sebe můžete spolehnout, které máte osvědčené na konkrétních událostech z vašeho života, které vám jdou „samy“ (talent, vloh...).
Lze pojmout formou *mapy silných stránek* = malování na A3.
Nakonec vepište do kolonek v kořenech (alespoň 2 by měly zůstat **nevyplněné**).

2) Kmen

- **Účel:** *jaké cesty růstu a seberealizace volím, co mě posouvá na mé kariérní cestě (styly učení, praxe, vztahy...) – aktuální fáze i již osvědčené postupy*

Kariérní kmen reprezentuje cesty a způsoby seberealizace, které odpovídají osobnostnímu nastavení, tedy vycházejí z kariérových kořenů, vlastní identity. Navazují na vrozené dispozice a představují mechanismy, kterými je lze efektivně rozvíjet a obohacovat. V průběhu života se některé strategie fixují a mění se na automatismy až stereotypy, jiné se v závislosti na změnách orientace diverzifikují a odchylují v podobě jednotlivých větví.

- **Aktivity:** a) Ve skupině si proberte, jaké způsoby a postupy kdo znáte, slyšeli jste o nich, máte s nimi zkušenost (brainstorming) – psát na flipchart.
Např. studium (samostudium, vedení, pozorování), četba, dialog (diskuse), samostatná práce, týmová práce, vztah teorie – praxe...
Poté každý opište na papír a ke každé uveďte škálu, nakolik se s daným postupem identifikuje (0 = vůbec, 10 = plně).
Postupy a metody, které se na škále nejvíce blíží 10, příp. jsou na 10, vepište do kolonek v kmeni.

3) Koruna

- **Účel:** *kam mířím a co chci rozvíjet (motivace, cíle, kompetence, plány, vize, ideje, hodnoty...)*
Kariérní koruna představuje směr růstu a do jisté míry tvoří protipól kariérním kořenům. Je tvořena životními cíli a kariérními záměry, které často vycházejí jak z vlastního hodnotového nastavení, tak z vnějších společenských vlivů. Její charakter tvoří průsečík vlastních ambicí, jejichž zdroje často sahají za rodové kořeny do oblasti podvědomí a imperativy vyšších idejí, které doléhají z vnějšku a představují Superego.
- **Aktivita:** a) Promyslete své vlastní plány, vize a kariérní cíle ve srovnání s tím, jak vás vidí okolí, k čemu vás vede rodina a nejbližší přátelé.
Poté si je všechny (jak postačí kapacita) vepište do záhybů koruny a následně každou podtrhněte/zakroužkujte barvou, která odpovídá vašemu vztahu ke konkrétnímu plánu či cíli (**červená** = silné zaujetí, vášeň; **žlutá** = osobní vztah, jde to samo, zlehka; **zelená** = nevyhraněný vztah, spíš indiferentní, neutrální; **modrá** = vlašný vztah, spíše rozumový („měl bych“); **černá** = žádný vztah, čistá nutnost, tlak z vnějšku (autorita...)).

4) Listy

- **Účel:** *jakými konkrétními kroky přispívám k realizaci cílů a plánů své kariéry (čím „to žívím“, co už pro to dělám, jaké mám plány na zlepšení – akční plán)*
Kariérní listy symbolizují dílčí postupy, kterými denně přispíváme k realizaci našich kariérních cílů. Každý krok tvoří dohromady viditelný celek, který definuje naši aktuální pozici v procesu seberealizace. Úsilí vynaložené v běžných situacích každodenní reality má v této metafoře roli listů, které díky fotosyntéze dodávají energii celému stromu.
- **Aktivita:** a) Projděte si jednotlivé cíle a vize na obvodu koruny stromu a vyberte ty z nich, které pro vás v současnosti představují největší výzvu (bez ohledu na to, jaký vztah k nim momentálně zaujímáte). Vepište je do horní části listu.
Pokuste se vyznačit na škále (stopka listu), na jaké úrovni se v jejich realizaci nacházíte.
b) Poté se zkuste zamyslet, jaké konkrétní kroky můžete u každého plánu začít podnikat ještě dnes (interaktivně – před skupinou). Když si je v průběhu dialogu ujasníte, napište je ke každému cíli do spodní části listu. Jaký případný posun na škále tyto kroky představují?

5) Plody

- **Účel:** *jaké už mám ve své dosavadní kariérní cestě výsledky, co už je vidět na venek (jak mě vidí okolí, čím konkrétním se vůči němu prezentuji)*
Kariérní plody jsou výsledkem veškeré naší dosavadní práce na realizaci svých plánů a cílů. Představují konkrétní, hmatatelné důkazy naší činnosti, čímž tvoří významnou součást naší osobnosti nejen ve vztahu k nám samým, ale definují nás navenek, ve společenské interakci. V procesu budování životní kariéry fungují často jako klíčové faktory motivace k další činnosti a růstu.
- **Aktivity:** a) Vybatve si své klíčové úspěchy v dosavadním životě a zkuste je zakomponovat do vlastního příběhu, který byste mohli ostatním odvyprávět. Komu to nevyhovuje, stačí si vybavit své úspěchy a jak k nim dospěl. Kdo bude chtít, může se o svůj příběh podělit.
b) Rozdělte se na dvě skupiny (popř. všichni mezi sebou – při malém počtu) a na lístečky stick-it napište každému, co myslíte, že je jeho silnou stránkou, čeho dosáhl a v čem má potenciál. Poté je nalepte dotyčnému na A3 s jeho *mapou*.
Nakonec si je všechny vepište do plodů na koruně stromu.

6) Bilance

- **Účel:** *vlastní nabyté zkušenosti, z čeho jsem se poučil, co už nechci či nepotřebuji, co mohu opustit, co mě posiluje*
Bilance v této metafoře odpovídá dozrálým plodům a zbarvenému listí, které spadaly na zem. Zde se postupně rozkládají a obohacují tím půdu, z níž žijí kořeny kariérního stromu. Dílčí úspěchy a výsledky včetně všech cest, které k nim vedly, doplňují sumu zkušeností, získaných znalostí a dovedností. Zpětně tak posilují a vyživují samotné kořeny naší sebeidentity, prohlubují její charakter a upevňují základy, díky nimž můžeme dále růst ve své životní seberealizaci.
- **Aktivity:** a) Projděte si společně *seznam kompetencí* a promyslete si, kterými z nich na základě vlastních, denně uplatňovaných silných stránek (schopností a dovedností) sami disponujete. Vepište si je do plodů spadáných u kořenů.
b) Ve dvojicích si navzájem popište, co vám stálo v cestě při dosahování vašich dosavadních cílů, co jste při tom museli absolvovat či obětovat a ne vždy bylo příjemné. Co jste se při tom naučili a dozvěděli o sobě? Výsledky zapište do listů spadáných u kořenů.
c) Projděte si každý sám celý příběh vašeho dosavadního kariérního stromu (od kořene po spadané plody a listí) a zamyslete se, zda se

v průběhu jeho tvorby objevily nějaké další vaše charakterové rysy, vlohy či vlastnosti, které jste na začátku nevypsali. Pokud ano, doplňte si je do zbývajících volných polí v kořenech (viz 1) aktivita b)).