



## Reflektování v kariérním poradenství

Reflektování je v práci kariérního poradce ústřední dovedností. Reflektování je tím, co odlišuje profesionálně vedený rozhovor od běžného „povídání“. Kariérový poradce by se měl nějakým způsobem orientovat v tom, co dělá a měl by umět zdůvodnit proč dělá, právě to, co dělá a proč právě takto. A také mít v zásobě další možnosti, jak by mohl ve spolupráci s klienty přispět. V rámci reflektování můžeme pozorovat, co se děje v naší hlavě, co se děje mezi námi a klientem a také sledovat proces.

Níže uvádíme možný postup/návod, pomocí kterého můžete reflektovat své poradenské aktivity a zvyšovat tak své kompetence a kvalitu poskytovaných služeb. Odpovědi na dané otázky doporučuji zapisovat na místo, kam se k nim můžete v budoucnu vracet.

Prosím níže uvedené postupyberte jako inspiraci, ne detailní a konkrétní návod. Můžete si z něj vybrat jen ty pro sebe užitečné části/otázky a připojit své vlastní, které vám při reflexi své práce nejvíce pomáhají.

### Reflexe konkrétní poradenské aktivity

#### Co reflektujeme:

právě proběhlou poradenskou aktivitu (práci se třídou, skupinou, individuální konzultaci s žákem, rodinou...)

#### Kdy reflektovat:

Ideálně ihned, nebo co nejdříve po skončení dané aktivity

#### Jak často reflektovat:

Nejlépe po každé proběhlé aktivitě, zejména u aktivit, které vnímáme jako velmi úspěšné či neúspěšné.

#### Obsah reflexí:

Proces – O čem byl tento proces/rozhovor? Co bylo jeho cílem? Jaká přání má klient? Jaká je společná zakázka – na čem jsme se dohodli spolupracovat? Jaké klient z mé strany získal ocenění? Co byl nejužitečnější klíčový okamžik v tomto procesu? Co pomohlo nejvíce? Kdy jsme se v tématu nejvíce posunuli? Jak se to podařilo? Díky čemu? Jaké okolnosti a lidé napomohli těmto posunům? Co napomohlo z mé strany? S jakými výstupy jsme aktivitu zakončovali? Co klient hodnotil jako nejužitečnější? Co se v aktivitě nejvíce povedlo?

Poradce - Co se dělo uvnitř mě (co jsem dělala, cítila, myslela si, vnímala, prožívala)? Co z toho, co jsem dělala nejvíce přispělo a bylo užitečné? Díky čemu jsem to mohla udělat? Co uvnitř mě a v mém okolí napomohlo posunům v procesu? Co jsem se díky této zkušenosti naučila? Jak to můžu využít v příštích aktivitách? Jakým způsobem to můžu rozvíjet, trénovat, posilovat?

Spolupráce s klientem – Postarala jsem se o své bezpečí a dobrý pocit? Dařilo se mi budovat s klientem důvěru? Jak konkrétně jsem to dělala? Jaká byla celková atmosféra aktivity? Jak jsem pracovala na připojení, naladění se na klienta?

Co užitečného můžu na základě uvědomění z výše zmíněných tří oblastí nyní začít dělat?

### Reflexe všech mých poradenských aktivit



### Co reflektujeme:

Poradenské aktivity (práci se třídou, skupinou, individuální konzultaci s žákem, rodinou...), které proběhly v nedávné době.

### Kdy reflektovat:

V době vyhrazeného nerušeného času při hodnocení a plánování dalších aktivit.

### Jak často reflektovat:

Cca 4x ročně. Nejlépe v takových časových úsecích, kdy proběhlo více různě zaměřených aktivit.

### Obsah reflexí:

Vytvoříme si kategorie našich poradenských aktivit. Např. skupinové poradenství, exkurze, individuální poradenství, konzultace s rodiči...

U každé kategorie poradenských aktivit se pak zvláště zamýšlíme: (Např. ve všech individuálních konzultacích, ve všech proběhlých skupinových aktivitách sestavování portfolia, sepisování životopisu...)

- Co v náplni, obsahu, procesu aktivity bylo klíčové a nejvíce užitečné? Jak toho mohu dělat více? Jak to mohu ještě vylepšit?
- Co se nejvíce dařilo a díky čemu? Jak jsem k tomu přispěla já jako poradkyně? Kde a jak by se to dalo ještě více využít?

Následně pak hodnotíme aktivity jako celek:

- Jaké z těchto aktivit vnímají klienti (kolegové/rodiče/zaměstnavatelé) jako nejužitečnější?
- Ve které z těchto aktivit se cítím jako poradce nejlépe?
- Kterých aktivit bude užitečné dělat více? Jak je mohu vylepšit?
- Které aktivity nebyly tak úspěšné? Co jiného mohu nabídnout místo nich?
- Co klienti potřebují a považují za užitečné a zatím v mé poradenské nabídce chybí?
- Jakou inspiraci chci v dalším období vyzkoušet?
- Na které aktivity se budu v příštím období nejvíce zaměřovat?
- Co nového se chcete naučit? V čem se chcete zdokonalit,

## **Reflexe mé identity kariérního poradce**

### Co reflektujeme:

Sebe a svou práci kariérního poradce.

### Kdy reflektovat:

V době vyhrazeného nerušeného času zejména při pochybnostech, potřebě ukotvit se ve své profesi, potřebě posílení a ujasnění si aktuální pozice nebo svého dalšího směřování.

### Jak často reflektovat:

Aspoň 1x za rok. Průběžně, dle individuálních potřeb.

### Obsah reflexí:

Kdo jsem – jako kariérový poradce?



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Projekt „Implementace Krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání pro území Zlínského kraje“  
Registrační číslo projektu: CZ.02.3.68/0.0/0.0/16\_034/0008497

Kam patřím?

K čemu směřuji?

Čemu doopravdy věřím?

V čem vidím smysl své práce?

Jaké jsou mé přínosy?

V čem jsem si sám sebou jistý?

Za co jako kariérový poradce přebírám zodpovědnost?

Jaké mám možnosti?

Kde končí/ jak jsou ohraničeny mé kompetence? (rámeček práce/pole působnosti)

Co je má práce a co už není?

Jaké nástroje při práci používám?

Jaké mé schopnosti a dovednosti (zdroje) jsou pro mě jako kariérového poradce nejdůležitější?

Kdo mě při mé práci podporuje? (profesně, lidsky)

Jaká je má jedinečnost, mé nezaměnitelné místo, má nenahraditelnost?

Kam a v čem se chci dále posouvat?