



Střední škola

Pravá maturita: dospělost lidství

Pracovní listy





Cesta k dospělosti

Péče o tělo a péče o duši

Dítě (6 let, prvňáček)

Vrstevník (16–19 let)

Dospělý (cca 25 let)

Vztah k druhým lidem a vztah k sobě

Dítě (6 let, prvňáček)

Vrstevník (16–19 let)

Dospělý (cca 25 let)

Finance a práce

Dítě (6 let, prvňáček)

Vrstevník (16–19 let)

Dospělý (cca 25 let)

Vzdělání a volný čas

Dítě (6 let, prvňáček)

Vrstevník (16–19 let)

Dospělý (cca 25 let)



Swot analýza dospělosti

Zadání: Zkus si vyplnit SWOT analýzu, ve které zhodnotíš své silné a slabé stránky, příležitosti a rizika s ohledem na svou úroveň dospělosti. Mohou ti v tom pomoci následující otázky:

a) Umím pečovat / dávat sobě?

Např. Kde/kdy a co konkrétně přijímám? Jak a co jím? Jak trávím volný čas? Mám rodinu/přátele, kteří mě podporují? Kupuji si něco, co mi přináší radost? Baví mě učit se něco nového?

b) Umím projevit péči / dávat druhým?

Např. Mám doma něco konkrétního na starost? Investuji do něčeho své finanční příjmy? Přispívám doma něčím do společné domácnosti? Jak/kdy a kde trávím čas s někým z rodiny? Jak se zajímám o své přátele? Pomáhám svými vědomostmi/dovednostmi?

silné stránky

slabé stránky

SWOT

příležitosti

rizika

Poznámka: SWOT je zkratka z anglického originálu: S = Strengths (silné stránky), W = Weaknesses (slabé stránky), O = Opportunities (příležitosti), T = Threats (hrozby).



Akční plán – postup

1) Ujasni si, co chceš řešit (např. málo peněz, nemám skutečného přítele...).

2) Jakého cíle chceš v této oblasti dosáhnout? (Cíl musí být konkrétní, měřitelný, přiměřený, motivující a splnitelný.)

3) Sepiš si své nápady jak se s výzvou vypořádat (minimálně 5 návrhů, zapoj kreativitu).

4) Vyber si ze svých nápadů alespoň 3, které ti připadají užitečné. Ve výběru ti mohou pomoci tyto otázky:

- Který nápad nejvíce odráží moje touhy ohledně očekávaného výsledku?
- Který nápad se dotýká nejvíce mé míry odpovědnosti?
- Který nápad by se měl uskutečnit jako první?
- Můžu některé nápady kombinovat = spojit?
- Který nápad bude mít největší dopad?
- Který nápad má největší potenciál?

5) Sepiš si konkrétní akční plán k naplnění svého cíle.

- a) Stanov si cíl.
- b) Zamysli se nad zdroji (např. konkrétní lidé, materiál, čas, kontakty, peníze, prostě vše, co k naplnění cíle potřebuješ). Jak začnu?
- c) Rozhodni jak, kdo, co, kde a kdy.
- d) Vytvoř konkrétní seznam úkolů, které musíš udělat.
- e) Požádej někoho o kontrolu (vykazatelnost, kontrolu) nebo vytvoř jiný systém kontroly.

Můj akční plán

1) Co budu řešit?

2) Jakého cíle chci v této oblasti dosáhnout?

3) Všechny moje nápady na řešení (alespoň 5):

4) Vybral/a jsem:

5) Toto je můj akční plán k naplnění mého cíle:

- a) Cíl
- b) Zdroje/podpora
- c) Jak začnu?
- d) Seznam ÚKOLŮ (minimálně 3):
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- e) Komu a jak budu vykazatelný?

Zdroj: Upraveno podle programu Tentmakers.