

Kariérny strom

Úvod:

Táto aktivita predstavuje os, na ktorej môžete vystavať poradenské stretnutie, workshop alebo na jej základe pracovať individuálne s klientom v rámci jednej alebo viac poradenských stretnutí.

Metafora stromu predstavuje ucelený systém minulých, súčasných i budúcich faktorov, ktoré do súčasnej situácie klienta zasahujú. Ich postupnosť logicky stavia celý tvar výsledného stromu, ktorý je odrazom všetkých doterajších krokov a umožňuje komplexné zhodnotenie stavu, čo je k dispozícii, ktorým smerom je potrebné ísť a čo už mám za sebou.

Pomôcky:

Písacie potreby, farebné pastelky/ceruzky/fixky, životopis, pracovný list

Postup:

Klient vyplní pracovný list, kde každá zo 7 fáz predstavuje časť kariérnej cesty. Samotná cesta môže v danej situácii klienta predstavovať napr. rozhodovanie o ďalšom štúdiu, vstupe alebo návratu na trh práce, zmeny profesijnej orientácie a pod. Postupnosť fáz na seba logicky nadväzuje a niektoré aktivity vyžadujú zapátranie v osobnom portfóliu (alebo zdrojoch, na ktorých je ich možné vystavať). Je vhodné si urobiť viac kópií (či mať k dispozícii vždy ďalší prázdny exemplár), pretože vo fáze posunu v zákazke je možné aktivitu v budúcnosti opäť používať a potom je prínosné porovnanie s fázou, v ktorej sa strom nachádzal skôr.

1. Korene

- **Účel:** na čom staviam, z čoho čerpám, čo mám za sebou, k čomu sa vraciam, o čo sa opieram...
Kariérne korene majú predstavovať úroveň primárnej identity osobnosti, ktorá je utváraná od detstva vplyvom rodinného či náhradného prostredia a charakterových vlôh. Predstavuje vlastnosti, o ktoré sa opierame v celom procese kariérneho rastu a ku ktorým sa v rôznych situáciách vraciame. Zároveň sa paralelne s vlastným kariérnym rastom posilňujú, prehlbujú a obohacujú o dlhšie skúsenosti budovania kariéry.
- **Aktivity:**
 - a) rodinná pracovná anamnéza podľa T. Dienera.
 - b) 5 hlavných vlastností (vrodených dispozícií) na ktoré sa môžete spoľahnúť, ktoré máte osvedčené na konkrétnych udalostiach z vášho života, ktorá vám idú „samé“ (talent, vlohy...). Je možné poňať formou mapy silných stránok = maľovanie na A3. Nakoniec vpíšete do kolóniek v koreňoch (aspoň 2 by mali zostať nevyplnené).

2. Kmeň

- **Účel:** aké cesty rastu a sebarealizácie volím, čo ma posúva na mojej kariérnej ceste (štýly učenia, praxe, vzťahy...) – aktuálna fáza a už osvedčené postupy.
Kariérny kmeň reprezentuje cesty a spôsoby sebarealizácie, ktoré zodpovedajú osobnostnému nastaveniu, teda vychádzajú z kariérových koreňov, vlastnej identity. Nadväzujú na vrodené dispozície a predstavujú mechanizmy, ktorými je možné efektívne

rozvíjať a obohacovať. V priebehu života sa niektoré stratégie fixujú a menia sa na stereotypy, iné sa v závislosti na zmenách orientácie diverzifikujú a odchyľujú v podobe jednotlivých vetiev.

- **Aktivita:** V skupine si preberte, aké spôsoby a postupy poznáte, počuli ste o nich, máte s nimi skúsenosti (brainstorming) – písať na flipchart. Napr. štúdium (samoštúdium, vedenie, pozorovanie) čítanie, dialóg (diskusia), samostatná práca, tímová práca, vzťah teória – prax... potom každý opíše na papier a ku každému uvedte škálu, nakoľko sa s daným postupom identifikuje (0=vôbec, 10=úplne). Postupy a metódy, ktoré sa najviac priblížia 10, príp. sú na 10 vpíšte do koloniek v kmeni.

3. Koruna

- **Účel:** kam mám namierené a čo chcem rozvíjať (motivácia, ciele, kompetencie, plány, vízie, myšlienky, hodnoty, ...)
Kariérna koruna predstavuje smer rastu a do istej miery tvorí protipól kariérnym koreňom. Je tvorená životnými cieľmi a kariérnymi zámermi, ktoré často vychádzajú ako z vlastného hodnotového nastavenia a aj z vonkajších spoločenských vplyvov. Jej charakter tvorí priesečník vlastných ambícií a ich zdroje často siahajú za rodové korene do oblasti podvedomia a imperatívy vyšších ideí, ktoré doliehajú z vonka a predstavujú Superhrdinu.
- **Aktivita:** Premyslite si svoje vlastné plány, vízie a kariérne ciele v porovnaní s tým, ako vás vidí okolie, k čomu vás vedie rodina a najbližší priatelia. Potom si ich všetky vpíšte do záhybov koruny a následne každú podčiarknite/zakrúžkujte farbou, ktorá zodpovedá vášmu vzťahu ku konkrétnemu plánu či cieľu (červená=silný záujem, vášeň, žltá=osobný vzťah, ide to samo, zľahka, zelená=nevyraný vzťah, skôr indiferentné, neutrálne, modrá=vlažný vzťah, skôr rozumový („mal by som“), čierna=žiadny vzťah, čistá nutnosť, tlak z vonka (autorita...).

4. Listy

- **Účel:** akými konkrétnymi krokmi prispievam k realizácii cieľov a plánov svojej kariéry (čím „to žijím“, čo už pre to robím, aké mám plány na zlepšenie – akčný plán)
Kariérne listy symbolizujú dielčie postupy, ktorými denne prispievame k realizácii našich kariérnych cieľov. Každý krok tvorí spolu viditeľný celok, ktorý definuje vašu aktuálnu pozíciu v procese sebarealizácie. Úsilie vynaložené v bežných situáciách každodennej reality má v tejto metafore roľu listov, ktoré vďaka fotosyntéze dodávajú energiu celému stromu.
- **Aktivita:**
 - a) Prejdite si jednotlivé ciele a vízie po obvode koruny stromu a vyberte tie z nich, ktoré pre vás v súčasnosti predstavujú najväčšiu výzvu (bez ohľadu na to, aký vzťah k nim momentálne máte). Vpíšte ich do hornej časti listu. Pokúste sa vyznačiť na škále (stopka listu, na akej úrovni sa v ich realizácii nachádzate).
 - b) Potom sa skúste zamyslieť, aké konkrétne kroky môžete pri každom pláne začať podnikať ešte dnes (interaktívne – pred skupinou). Keď si ich v priebehu dialógu ujasníte, napíšte ich ku každému cieľu do spodnej časti listu. Aký prípadný posun na škála tieto kroky predstavujú?

5. Plody

- **Účel:** aké už mám vo svojej doterajšej kariérnej ceste výsledky, čo už je vidieť navonok (ako ma vidí okolie, čím konkrétnym sa voči nemu prezentujem).
Kariérne plody sú výsledkom našej doterajšej práce na realizáciu svojich plánov a cieľov. Predstavujú konkrétne, hmatateľné dôkazy našej činnosti, čím tvoria významnú súčasť našej osobnosti nielen vo vzťahu k nám samým, ale definujem nás navonok, v spoločenskej interakcii. V procese budovania životnej kariéry fungujú často ako kľúčové faktory motivácie k ďalšej činnosti a rastu.
- **Aktivita:**
 - a) spomeňte si na kľúčové úspechy v doterajšom živote a skúste ich zakomponovať do vlastného príbehu, ktorý by ste mohli ostatným prerozprávať. Komu to nevyhovuje, stačí si vybaviť svoje úspechy a ako k nim dospel. Kto bude chcieť, môže sa o svoj príbeh podeliť.
 - b) Rozdeľte sa na 2 skupiny (príp. všetci medzi sebou – pri malom počte) a na lístky stick-it napíšte každému, čo myslíte, že je jeho silnou stránkou, čo dosiahol a v čom má potenciál. Potom ich nalepte dotýčnemu na A3 s jeho mapou. Nakoniec si ich všetky napíšte do plodov na korune stromu.

6. Bilancia

- **Účel:** vlastné nadobudnuté skúsenosti, z čoho som sa poučil, čo už nechcem či nepotrebujem, čo môžem opustiť, čo ma posilňuje.
Bilancia v tejto metafore zodpovedá dozretým plodom a sfarbenému lístiu, ktoré spadli na zem. Tu sa postupne rozkladajú a obohacujú tým pôdu, z ktorej žijú korene kariérneho stromu. Čiastkové úspechy a výsledky vrátane všetkých ciest, ktoré k nim viedli, dopĺňajú sumu skúseností, získaných znalostí a zručností. Späťne tak posilňujú a vyživujú samotné korene našej sebaidentity, prehĺbujú jej charakter a upevňujú základy, vďaka čomu môžeme ďalej rásť vo svojej životnej sebarealizácii.
- **Aktivita:**
 - a) Prejdite si spoločne zoznam kompetencií a premyslite si, ktorými z nich na základe vlastných, denne uplatňovaných silných stránok (schopností a zručností) sami disponujete. Vpíšte si ich do plodov spadajúcich ku koreňom.
 - b) V dvojiciach si navzájom popíšte, čo vám stálo v ceste pri dosahovaní vašich doterajších cieľov, čo ste pri tom museli absolvovať či obetovať a nie vždy to bolo príjemné. Čo ste sa pri tom naučili a dozvedeli o sebe? Výsledky vpíšte do listov spadnutých ku koreňom.
 - c) Prejdite si každý sám celý príbeh vášho doterajšieho kariérneho stromu (od korene po spadnuté plody a lístie) a zamyslite sa, či sa v priebehu jeho tvorby objavili nejaké ďalšie charakterové rysy, vlohy, či vlastnosti, ktoré ste na začiatku nevypísali. Pokiaľ áno, doplňte si ich do zostávajúcich voľných polí v koreňoch (viď 1 aktivita b)).

Závery, reflexia

Táto aktivita má veľkú vypovedaciu schopnosť, pretože celkový výsledok dáva prehľadný obraz o danej situácii klienta. Dialóg nad jednotlivými fázami či výsledkom celého pracovného listu môže odhaliť mnohé i netušené súvislosti.