



Reflektivní fáze

Otázky, které ti pomohou shrnout a pojmenovat přínos stínování.

- Jaké jsou mé dojmy ze stínování? Odpovídají má stanovená očekávání tomu, co jsem zažil/a? V čem ano, v čem ne?
- Co mě na profesi nejvíce zaujalo?
- Jak jsem vnímal/a prostředí, kde stínování probíhalo?
- Dovedu si představit, že bych se profesi v budoucnu věnoval/a? Proč ano/ne?
- Jaké jsou osobnostní předpoklady pro výkon pozice? Co musí odborník umět? Jaký by měl být?
- Co z toho mám a umím já?
- Co se potřebuji ještě doučit/dopilovat/potrénovat?
- Co konkrétního pro to mohu udělat již dnes, tento týden, měsíc, rok ...?
- Co teď mohu se zkušeností, kterou jsem získal/a, udělat? Kde ji mohu sdílet? Kam si ji mohu zařadit? Kde ji mohu využít?

Stínovací deník



Přípravná fáze

Otázky, které ti pomohou rozhodnout se, kterou profesi bys chtěl/a stínovat:

- Jaké oblasti a obory mě zajímají?
- Co mi jde ve škole nejlépe?
- O jakých oborech dalšího studia aktuálně uvažuji?
- Čemu se věnuji ve volném čase? Co mě baví? Co mi jde?
- Mám za sebou pracovní zkušenost např. brigádu, dobrovolnictví atp.? Jakou zkušenost mi to dalo? Naučil/a jsem se něco? Dozvěděl/a jsem se o sobě něco nového?
- Co dělají moji rodiče? Chtěl/a bych je svou kariérou následovat?
- Je někdo, kdo mě svou prací/kariérou inspiruje?
- S kým už jsem se o mém rozhodování bavil? Pomohlo mi to nějak?

profese, kterou bych rád/a stínoval/a je

- Jakou mám představu o tom, co daná pozice obnáší?



KCV

Krajské centrum
vzdělávání



TIP!

mrkni na národní
soustavu povolání,
kde najdeš
požadavky k
vybrané profesi
nsp.cz

- Co je mou hlavní motivací stínovat právě tuto profesi ?
- Co bych chtěl/a vidět a zažít v rámci stínování?
- Napadají mě konkrétní firmy, společnosti, osoby, které bych chtěl/a a mohl/a ke stínování oslovit?
- Na co bych se chtěl/a odborníka zeptat?
Zde je místo pro **TVÉ OTÁZKY**.
*Např. Jak jste se dostal/a k výkonu profese, kterou děláte? Co tomu předcházelo?
Co byla Vaše hlavní motivace? Jaký je výhled profese do budoucna?*



Fáze stínování

Zde je prostor pro tvé postřehy a poznámky během stínování.



Seznamovací schůzka s odborníkem

Vyjasněte si s odborníkem vzájemná očekávání a termín stínování. Ze schůzky bys měl/a odcházet s těmito informacemi:

Datum stínování:

Kontakt na odborníka:

Místo stínování:

Doporučení pro stínování (co si vzít s sebou, na sebe atp.):

Jméno odborníka: