



METODIKA PRÁCE S KARTAMI PRACOVNÍCH HODNOT

MGR. JANA GALOVÁ, MBA
LEKTORKA, KARIÉROVÁ PORADKYNĚ, SUPERVIZORKA

♥ Úvodní slovo autorky

Milé kolegyně, milí kolegové,
milí kariéroví poradci/poradkyně, HR manažeři/manažerky a supervizoři/supervizorky,

s radostí jsem pro Vás vytvořila tuto **Metodiku práce s Kartami pracovních hodnot**. Navazuje na moji autorskou sadu karet a vznikla z praxe – z rozhovorů s klienty, z práce se studenty, z lektorování i ze supervizí, kde se stále znovu ukazuje, že když lidé rozumějí svým hodnotám, lépe rozumějí i sami sobě.

Metodika není určena k prodeji, ale k inspiraci, sdílení a používání v naší poradenské a vzdělávací praxi. Budu moc ráda, když ji využijete při práci s klienty, žáky nebo kolegy – a když Vám přinese radost, nápady, zastavení i malá či velká „aha“ uvědomění.

Pokud budete chtít ocenit tuto práci, můžete mi **radostně přispět na kávu s dezertem** 🍰🍰 (cca 200 Kč / 8 EUR), nebo klidně i na **oběd s dezertem** 🍰🍰 (cca 400 Kč / 16 EUR). Nebo podle sebe – jak to budete cítit. Niže najdete dva QR kódy pro dobrovolný příspěvek.

Děkuji, že tuto práci posouváte dál – do škol, firem, neziskovek, do poradenské praxe. Obecně k lidem, kteří hledají v práci víc smyslu, radosti a porozumění.

Každá Vaše zpráva, zpětná vazba nebo drobná podpora pro mě znamená opravdu hodně.

S vděčností,

Mgr. Jana Galová, MBA

lektorka, kariérová poradkyně, supervizorka

www.janagalova.cz

Káva s dezertem.
S radostí.



200,00 CZK

Oběd s dezertem.
S radostí.



400,00 CZK



METODIKA PRÁCE S KARTAMI PRACOVNÍCH HODNOT

MGR. JANA GALOVÁ, MBA
LEKTORKA, KARIÉROVÁ PORADKYNĚ, SUPERVIZORKA

1. Proč pracovat s hodnotami

Pracovní hodnoty představují **vnitřní kompas**, který ovlivňuje naše rozhodování, motivaci a pocit naplnění.

Pomáhají porozumět tomu, co nám dává smysl, co nás motivuje a co nám v práci chybí.

Práce s hodnotami v kariérovém poradenství pomáhá klientům:

- rozpoznat, proč jsou (ne)spokojení v práci,
- zjistit, co od pracovního prostředí potřebují,
- dělat rozhodnutí, která jsou v souladu s jejich osobními potřebami a smyslem.

2. Cíle práce s kartami

- **Sebepoznání** – pojmenovat důležité pracovní hodnoty.
- **Reflexe** – uvědomit si, jak jsou naplněny.
- **Rozvoj** – hledat cesty, jak hodnoty žít v práci.
- **Soulad** – propojit hodnoty se silnými stránkami a zájmy.

3. Doporučený metodický postup

FÁZE	CÍL	DOPORUČENÝ NÁSTROJ
1. Otevírací rozhovor	Zjistit očekávání, vytvořit důvěru	Otázky na spokojenost, sny, ideální práci
2. Práce s kartami	Výběr a pojmenování hodnot	Karty pracovních hodnot
3. Reflexe	Zhodnotit naplnění	Pracovní list „Moje hodnoty“ VIA, CliftonStrengths,
4. Propojení	Spojit hodnoty se silnými stránkami	StrengthsProfile, Gallup, Scio, karty silných stránek a další
5. Akční plán	Převést poznatky do kroků	List „Mapa hodnot a silných stránek“

4. Metodické aktivity

Aktivita 1: Top 5 hodnot mého ideálního dne

- Vyberte 10 hodnot, poté zužte na 5.
- Popište, jak se tyto hodnoty projevují v ideálním pracovním dni.
- Reflexe: „Které hodnoty teď žiju?“ „Které mi chybí?“



Tip pro prohloubení:

Přidejte otázku: „Jak by vypadala práce, kde bys tyto hodnoty mohl naplno žít už zítra?“

Nabídněte kreativní variantu: „Namaluj nebo napiš svůj ideální pracovní den.“

Klient pak pojmenuje hodnoty, které se v jeho popisu objevily – rozvíjí se tak představivost i vnitřní obraz smysluplné práce.

Aktivita 2: Týmová mozaika

- Skupinová práce – každý člen vybere 3 hodnoty.
- Společně vytvoříte „mozaiku týmu“.
- Diskutujte: „Kde se shodujeme?“ „Kde se lišíme?“

 Tip pro prohloubení:

Po vytvoření mozaiky každý doplní větu: „Přispívám do týmu tím, že přináším hodnotu...“

Můžete vytvořit vizuální „mapu shod a rozdílů“ – vyznačte barvou, které hodnoty sdílí všichni a které jsou jedinečné.

Pomáhá to týmu ocenit rozmanitost a pochopit, proč se navzájem doplňují.

Aktivita 3: Cesta změny

- Klient zvolí 8 hodnot, které chce víc rozvíjet v budoucí práci.
- Seřadí je podle důležitosti.
- Určí první konkrétní krok.

 Tip pro prohloubení:

Přidejte krátkou imaginaci:

„Představ si, že se probouzíš do práce, kde jsou tvé hodnoty naplněné. Co vidíš, slyšíš, cítíš?“

Závěr: „Jaký malý krok můžeš udělat už během příštího týdne, abys tomu byl blíž?“

Vede k silnému aha efektu – klient si dokáže představit směr i konkrétní akci.

Aktivita 4 (pro žáky ZŠ, SŠ): Co je pro mě v práci důležité?

- Žáci vyberou 6–7 hodnot z karet pracovních hodnot. Nezapomeň vysvětlit, pokud některé z nich nerozumí.
- Zúží výběr na 3 a zakreslí do plakátu „Moje práce snů“.
- Reflexní otázky:
 - „Která hodnota tě nejvíc vystihuje?“
 - „Jaké povolání by ti ji umožnilo žít?“
 - „Jaká je tvoje silná stránka?“

 Tip pro prohloubení:

Nechte žáky vytvořit mini vision board – koláž z obrázků, symbolů a slov, které jejich hodnoty vystihují.

Skupinová reflexe: „Jak by vypadala třída, kde by každý mohl žít své hodnoty?“

Rozvíjí to vzájemný respekt, porozumění a podporu mezi spolužáky.

Volitelná doplňující aktivita: Hodnotový kompas

- Klient si vybere 4 hodnoty – pro něj „sever, jih, východ, západ“.
- Do středu nakreslí sebe.
- U každé světové strany napíše, jak se ta hodnota projevuje v jeho životě.

Cíl: Vizualizace vnitřního směru, reflexe stability a smyslu.

5. Kombinace s dotazníky silných stránek

- Porovnej top 5 silných stránek a top 5 hodnot.
- Diskuse: „Jak se navzájem podporují?“ „Kde se blokují?“

6. Reflexní otázky pro poradce

- Které hodnoty jsou pro klienta zdrojem energie?
- Které jsou neuspokojené?
- Jaké prostředí by je podpořilo?
- Jaký krok může klient udělat hned teď, aby se své hodnotě přiblížil?

Otázky pro hlubší sebereflexi

- Kdy v poslední době tuto hodnotu opravdu žil? Co tomu pomohlo?
- Kterou hodnotu v sobě dlouhodobě zanedbává – a jak se to projevuje?
- Jak by vypadal jeho běžný den, kdyby žil v souladu se svými hodnotami?
- Jak se mění jeho chování nebo nálada, když je některá hodnota ohrožena?
- Co by se stalo, kdyby se rozhodl jedné hodnotě dát teď větší prostor?

Otázky pro spojení hodnot se silnými stránkami

- Která z jeho silných stránek mu pomáhá naplňovat konkrétní hodnotu?
- Jak může použít své silné stránky tam, kde má hodnotu nenaplněnou?
- Které kombinace hodnot a silných stránek mu přinášejí radost i výkon?

Otázky pro uzavření a plánování

- Co si z dnešní práce s hodnotami odnášíš?
- Jak se změnil tvůj pohled na práci nebo rozhodnutí, které právě zvažuješ?
- Jaké tři malé kroky můžeš udělat během příštího týdne?
- Kdo ti může pomoci udržet si pozornost u tvých hodnot?



Tip pro poradce

Na závěr se ptej i na „metaúroveň“ – pomáhá upevnit změnu:

„Co ti dnešní práce o tobě ukázala?“

„Co sis uvědomil/a, co bys chtěl/a chránit nebo rozvíjet?“

Tento moment často přináší opravdové aha a propojuje rozum s emocí.

7. Pracovní listy (samostatně na konci metodiky)

Pracovní list 1: Moje hodnoty

Pracovní list 2: Mapa hodnot a silných stránek

Pracovní list 3: Moje práce snů (ZŠ, SŠ)

8. Etické zásady práce s hodnotami

- Práce s hodnotami vyžaduje bezpečné prostředí.
- Klient má vždy právo interpretovat své hodnoty po svém.
- Hodnoty se nehodnotí – nejsou „lepší“ ani „horší“.
- Poradce zrcadlí a klade otevřené otázky, nikoli soudí.

9. Závěr

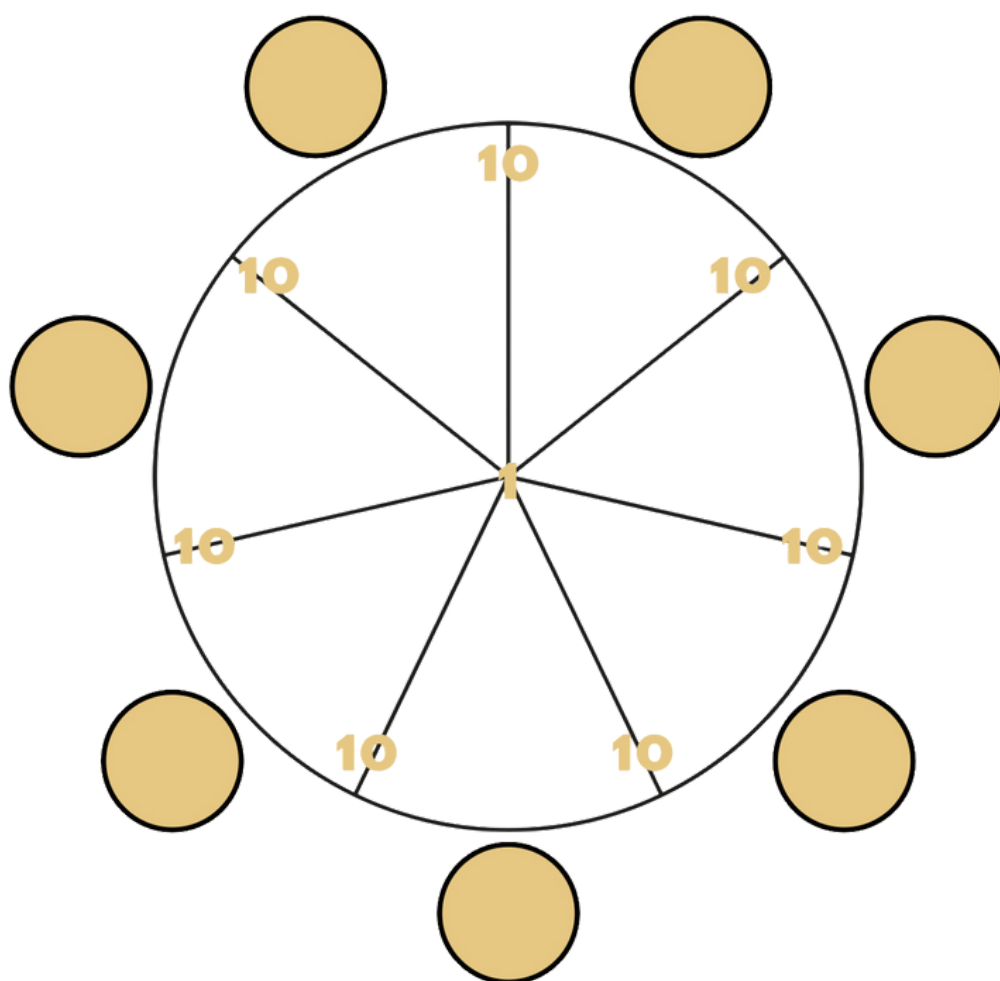
Hodnoty jsou průvodcem na cestě k vnitřní spokojenosti i smysluplné práci.

Karty a pracovní listy pomáhají otevírat rozhovory, které vedou k porozumění, růstu a rovnováze.

PRACOVNÍ LIST: MOJE HODNOTY

Jaké hodnoty jsou pro Vás v práci nejdůležitější? Objevujte, nechejte se inspirovat kartami pracovních hodnot a sedm Vašich top hodnot si запиšte do obrázku níže.

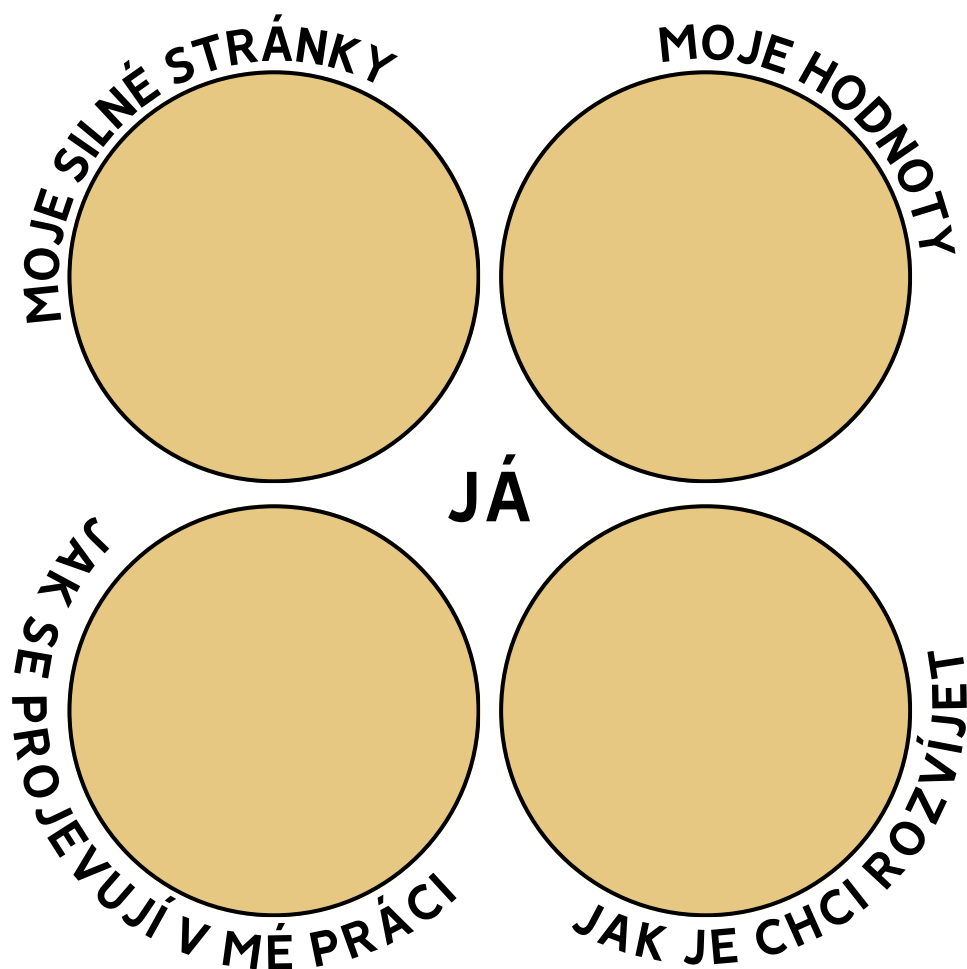
Poté ohodnoťte jejich naplněnost ve Vašem životě na škále 1–10
(1 = hodnotu nemám vůbec naplněnou, 10 = hodnotu mám zcela naplněnou).



„Které hodnoty mají nejnižší skóre?“

„Jak by se můj život změnil, kdyby se zvýšilo o 2 body?“

PRACOVNÍ LIST: MAPA HODNOT A SILNÝCH STRÁNEK



„Jak se cítím, když tyto hodnoty žiji?“

„Kde mám příležitost je používat častěji?“

„Co mi v tom někdy brání?“

„Kdo mě v těchto hodnotách inspiruje?“

PRACOVNÍ LIST: MOJE PRÁCE SNŮ

Každému z nás záleží v práci na něčem jiném. Tento list Ti pomůže zjistit, co je pro Tebe nejdůležitější a jak to souvisí s Tvými silnými stránkami.

Moje 3 nejdůležitější hodnoty:

- 1.
- 2.
- 3.

Moje silné stránky:

Jaké práce by mi umožnila žít moje hodnoty a uplatnit své silné stránky?

Krok, který mohu udělat už teď:

„Zavři oči a představuj si. Jak by vypadala moje práce snů, kdybych se probudil/a a mohl/a v ní začít zítra?“