**Pracovní list: Sebereflexe v učitelství**

**1. část: Celková sebereflexe v učitelství**

Tento pracovní list je určen všem učitelům, kteří začínají se sebereflexí. Pomůže zjistit postoj k jednotlivým aspektům učitelství a ukáže oblasti, ve kterých je potřeba se prioritně rozvíjet.

V každé z částí odpovězte na stanovené otázky. Následně se zamyslete nad tím, co pro vás z odpovědí plyne.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Třídní management

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky** | **Mé odpovědi** |
| Jak efektivně jsou nastavena pravidla třídy? |  |
| Jak pozitivně ovlivňuji atmosféru ve třídě? |  |
| Jak přistupuji k vyrušování ve třídě a nekázni? |  |
| Co konkrétního ve třídě dobře funguje? |  |
| Co se ve třídě nedaří? |  |
| Jakou konkrétní podporu potřebuji pro napravení toho, co nefunguje? |  |

Zapojení žáků do výuky

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky** | **Mé odpovědi** |
| Jaké konkrétní aktivity podporují zapojení žáků do výuky? |  |
| Jaké konkrétní aktivity pro žáky nefungují? |  |
| Jak motivuji své žáky? |  |
| Jak podporuji zapojení slabších žáků do výuky? |  |
| Rozumí vždy žáci instrukcím? |  |
| Co mohu udělat pro to, aby žáci instrukcím lépe rozuměli? |  |

Práce a osobní život

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky** | **Mé odpovědi** |
| Jak se cítím ohledně rovnováhy mezi mým pracovním a osobním životem? |  |
| Vnímám sám/sama sebe jako svou prioritu? |  |
| Jak praktikuji sebepéči? |  |
| Jak ovlivňuje rovnováhu mezi mým pracovním a osobním životem mé učitelství? |  |
| Co konkrétně potřebuji změnit, aby byl můj pracovní a osobní život vyváženější? |  |
| Jaké konkrétní kroky musím učinit? |  |

**2. část: Denní a týdenní sebereflexe v učitelství**

Tento pracovní list je určen všem učitelům, kteří chtějí sebereflexi pravidelně zařadit do svých pracovních dnů. Lze kombinovat denní i týdenní reflexi a podpořit tak efektivitu a celkový profesní růst.V každé z částí odpovězte na stanovené otázky. Následně se zamyslete nad tím, co pro vás z odpovědí plyne.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Denní sebereflexe

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky** | **Mé odpovědi** |
| Jaké pocity si z dnešní výuky odnáším? |  |
| Jak se mi dnes dařilo pracovat se svými emocemi? |  |
| Co se mi dnes ve výuce dařilo? |  |
| Co se mi dnes ve výuce nedařilo? |  |
| Jaké strategie/metody/aktivity se dnes pozitivně vyplatily? |  |
| Jak se mi dnes dařilo korigovat kázeň žáků? |  |
| Byly cíle hodin splněny? |  |
| Co je potřeba příště udělat jinak? |  |

Týdenní sebereflexe

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky** | **Mé odpovědi** |
| Jaké pocity si z tohoto týdne odnáším? |  |
| Jak se mi v tomto týdnu dařilo pracovat se svými emocemi? |  |
| Jakou zpětnou vazbu se mi podařilo v tomto týdnu od žáků získat? |  |
| Jak se mi dařilo pracovat s time-managementem výuky? |  |
| Jak se mi dařilo pracovat s time-managementem mimo výuku? |  |
| Jaké strategie/metody/aktivity se ve výuce tento týden pravidelně vyplácely? |  |
| Jak se mi dařilo pracovat s třídním managementem? |  |
| Co považuji za úspěchy tohoto týdne? |  |
| Jak se mi dařila spolupráce s kolegy? |  |
| Na co se chci v příštím týdnu zaměřit? |  |
| Existuje něco, s čím v příštím týdnu budu potřebovat pomoct? |  |

**Na co budu v příštím týdnu pamatovat? Toto jsou mé učitelské remindery:**

* To, co bylo tento týden mou slabinou, se může v příštím týdnu stát mou předností.
* I pro mě jsou chyby prostorem k růstu.
* Soustředím se na to, co mám pod kontrolou a co mohu ovlivnit.

Autor: Bc. Dominika Klapková



Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].