Vademecum Talentu

Portfolio Vademecum Talentu

Podręcznik dla ucznia szkoły podstawowej

Człowiek – najlepsza inwestycja

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Vademecum Talentu

Portfolio Vademecum Talentu

Podręcznik dla ucznia szkoły podstawowej

Lider projektu:

ECORYS
Research and Consulting

Partner projektu:

SDSiZ

Biuro projektu:
ECORYS Polska Sp. z o.o.
ul. Łucka 2/4/6
00-845 Warszawa

vademecumtalentu@ecorys.pl

www.vademecumtalentu.pl

Przygotowanie i wydanie publikacji:
ECORYS Polska Sp. z o.o.

Publikacja bezpłatna

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE DO VADEMECUM TALENTU **7**

CO TO JEST VADEMECUM TALENTU? 7

SAMOWIEDZA, PREDYSPOZYCJE, ZAINTERESOWANIA, ROZWÓJ ZAWODOWY **10**

TWÓJ OSOBISTY POTENCJAŁ 11

CO TO JEST KARIERA? 11

PORADNICTWO ZAWODOWE W INNYCH KRAJACH 11

MAPA SAMOWIEDZY 12

JAK KORZYSTAĆ Z PORTFOLIO VADEMECUM TALENTU? **14**

STRUKTURA PORTFOLIO **16**

I. KIM JESTEM? 17

1. MOJE CECHY 17

2. CO LUBIĘ? 20

3. CO POTRAFIĘ? 26

4. MOJE WARTOŚCI 28

5. MOJE ZDROWIE 32

6. PODSUMOWANIE ARKUSZY WSPARCIA 34

WPROWADZENIE DO VADEMECUM TALENTU

Witaj!

Zanim zaczniesz dalej czytać ten tekst, pomyśl i dobrze się zastanów! Po jego przeczytaniu świat już nigdy nie będzie dla Ciebie taki sam, jaki był do tej pory…

Tu naprawdę chodzi o Twoją przyszłość!

Każdy z nas od najmłodszych lat zadaje sobie różne pytania dotyczące przyszłości. Kim będę? Co w swoim życiu mogę osiągnąć? Jaki zawód do mnie pasuje, jaka praca jest dla mnie najlepsza? Czy mam jakieś specjalne uzdolnienia, talent, dzięki którym mogę osiągnąć sukces?

Każdy z nas ma również jakieś marzenia.

Co można zrobić, aby nasze marzenia się spełniły? Czy istnieje jakaś specjalna recepta, tajemnicza formuła, zaklęcie, które może zapewnić nam powodzenie?

Myślę, że tak, i właśnie do poszukiwania tej energii, tej mocy chcę Cię namówić. Zbieraj wszystkie swoje marzenia, nawet te, którym kazałeś zniknąć, bądź ukryłeś je gdzieś w zakamarkach swojej pamięci.

Już słyszę te okrzyki: „ech tam – to niemożliwe", „to tylko bajki – nie umiem czarować…".

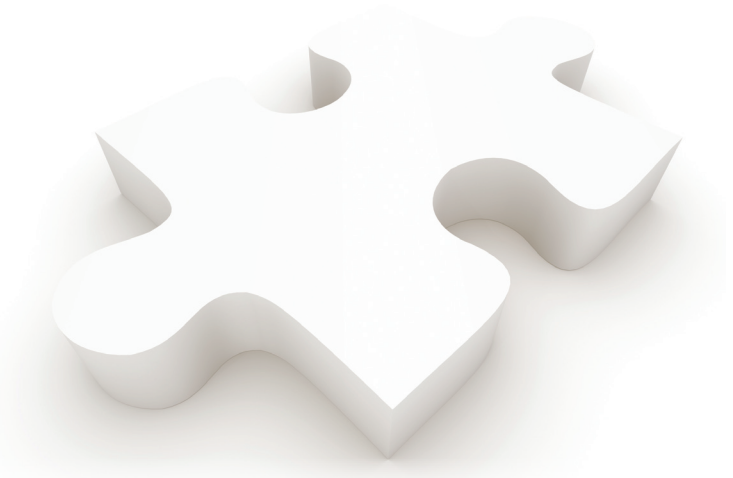
OK, jasne, dziś być może nie umiesz, ale przecież nawet Harry Potter musiał kilka lat uczęszczać do szkoły, zanim opanował podstawy sztuki magii. Nawet czary wymagają ćwiczeń i doskonalenia samego siebie. Zatem, skoro wszystko jest możliwe, również i Ciebie zapraszam do odnalezienia w sobie mocy spełniania marzeń. Aby pomóc Ci to osiągnąć, stworzyliśmy Vademecum Talentu.

CO TO JEST VADEMECUM TALENTU?

Jest to metoda składająca się z kilku różnych elementów, która pomoże Ci nauczyć się, jak zapanować nad mocą spełniania marzeń.

Główną częścią przygotowaną dla Ciebie jest Portfolio, które stopniowo wypełniać będziesz własną treścią. Portfolio pozwoli Ci zwrócić uwagę na to, co jest ważne, aby osiągnąć sukces, czyli poznać swój potencjał, nauczyć się poszukiwać i gromadzić informacje przydatne dla rozwoju oraz podejmować przemyślane decyzje dotyczące Twojej przyszłości edukacyjno-zawodowej.

Zapoznaj się ze skróconym opisem najważniejszych funkcji poszczególnych elementów Vademecum Talentu, który znajdziesz na następnej stronie.



Ad. 1. Podręcznik dla ucznia – Portfolio Vademecum Talentu

Portfolio Vademecum Talentu to jest to, co czytasz w tej chwili. A skoro czytasz dalej, to znaczy, że chyba jednak chcesz zapanować nad mocą spełniania marzeń.

Co to jest Portfolio? Na razie jest to tylko specjalnie przygotowana, ale pusta – forma. Stopniowo będziesz ją wypełniał treścią W pewnym sensie Portfolio to dla Ciebie pierwszy mały sprawdzian na drodze kariery. Jeśli go przejdziesz, Twoje szanse rosną! Jeśli nie – no cóż, można tworzyć swoją karierę bez planu, bezwiednie i na wyczucie, lecz wtedy trzeba być naprawdę dużym szczęściarzem, aby osiągnąć sukces.

Jak wypełniać Portfolio? Najlepiej – systematycznie. Istotne dla Ciebie będzie też wsparcie, które uda Ci się uzyskać od innych. Służą do tego specjalne Arkusze wsparcia (patrz poniżej).

Najważniejsza zawsze jednak będzie Twoja samodzielna aktywność w poszukiwaniach – wykonywanie kolejnych zadań, ćwiczeń, przemyśleń. W pewnym sensie podsumowaniem Twojej pracy będzie stworzenie własnej wizji kariery i chociaż jej części będą powstawać na bieżąco (lub nawet być może masz już ją gotową?), najlepiej jeśli swoją wizję zbudujesz pod koniec wypełniania Portfolio – na specjalnie przygotowanej stronie.

Portfolio składa się z kilku następujących po sobie części. Zostały one ułożone według tego na co należy po kolei zwracać uwagę przy wyborze zawodu i szkoły. W każdej z części znajdują się pomocne ćwiczenia, przykłady itp. Portfolio pomoże Ci przygotować plan działania związany z wyborem zawodu i dalszego kształcenia. Nabycie umiejętności wyboru najlepszego zawodu, odpowiedniego dla Ciebie oraz planowania swojej drogi edukacyjnej jest częścią panowania nad mocą spełniania marzeń.

Najlepiej, jeśli wydrukowaną zawartość Portfolio umieścisz w segregatorze. Umożliwi Ci to łatwe uzupełnianie i zmiany w Portfolio po prostu poprzez dodawanie lub wymianę stron. Łatwiej też w segregatorze zbierać informacje wszelkiego rodzaju (artykuły, wycinki, wydruki itp.) dotyczące np. świata zawodów, edukacji czy pracy.

Więcej szczegółów Portfolio poznasz na dalszych stronach, a teraz zobacz, gdzie możesz poszukać wsparcia.

Ad. 2. Arkusz samooceny ucznia

Składa się na niego kilka ćwiczeń, które znajdziesz na dalszych stronach Portfolio. Pomogą Ci one zebrać informację o sobie. Po ich wykonaniu zbierzesz niejako wszystkie wyniki na 1 stronie w ćwiczeniu: *Podsumowanie – mój zbiorczy arkusz samooceny*.

Dzięki temu, że arkusze wsparcia, które otrzymasz od rówieśnika, nauczyciela/doradcy i od rodziców, mają taką samą strukturę podsumowania, porównując je ze swoim opisem, możesz w łatwy sposób odnaleźć podobieństwa i różnice.

Ad. 3. Arkusz wsparcia od rówieśnika

Drugi z 4 arkuszy wsparcia to również osobne ćwiczenie, które powinien dla Ciebie wypełnić ktoś z Twoich najbliższych przyjaciół (kolegów, koleżanek). Powinna to być osoba, do której masz duże zaufanie, która najlepiej ze wszystkich zna Twoje mocne i słabe strony, potrafi wymienić Twoje cechy charakteru, zainteresowania, zdolności itp.

Ewentualnie Ty możesz mu się jednocześnie odwdzięczyć tym samym, wypełniając dla niego Arkusz wsparcia…

Ostatnia strona arkusza wsparcia – podsumowanie – jest przeznaczona do oderwania i dołączenia do Twojego Portfolio. Znajdziesz na niej krótki opis Twojej osoby. Dzięki takiej samej strukturze, porównując go ze swoim opisem, możesz w łatwy sposób odnaleźć podobieństwa i różnice.

Ad. 4. Arkusz wsparcia od nauczyciela/pedagoga/doradcy zawodowego

Kolejny z arkuszy wsparcia to ćwiczenie, które powinien dla Ciebie wypełnić ktoś z Twoich nauczycieli – najlepiej, aby był to Twój wychowawca, chyba że jest inny nauczyciel, który zna Cię lepiej, lub możesz poprosić szkolnego doradcę zawodowego, jeśli taka osoba funkcjonuje w Twojej szkole.

Tak jak w poprzednim arkuszu, ostatnia strona zawiera podsumowanie, znajdziesz na niej syntetyczny opis Twojej osoby i potencjału widziany z perspektywy nauczyciela/doradcy.

Ad. 5. Arkusz wsparcia od rodzica

Ostatni z 4 arkuszy wsparcia to ćwiczenie, które powinni dla Ciebie wypełnić Twoi rodzice razem lub przynajmniej jedno z nich. Możliwym jest również, aby w specyficznych sytuacjach rodzice wypełnili każde z osobna swój arkusz – będziesz wtedy mieć 2 dodatkowe obrazy siebie.

Nikt lepiej niż rodzice chyba nie zna Twoich możliwości, umiejętności, zainteresowań, cech i… marzeń.

Tak jak w innych arkuszach, ostatnia strona zawiera podsumowanie, znajdziesz na niej syntetyczny opis Twojej osoby i potencjału widziany z perspektywy rodziców.

Ad. 6. Arkusz wsparcia od doradcy zawodowego z poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Kolejny z arkuszy wsparcia to ćwiczenie, które powinien dla Ciebie wypełnić doradca zawodowy z poradni psychologiczno-pedagogicznej. Z usług tego doradcy możesz skorzystać sam lub gdy rodzić lub nauczyciel ze szkoły zaproponuje Ci taką wizytę. Doradcy z poradni mają dużo możliwości przygotowania dla Ciebie dodatkowych informacji o Twoich możliwościach – zdolnościach, cechach charakteru lub zdrowiu.

Ostatnia strona zawiera podsumowanie, znajdziesz na niej krótki opis Twojej osoby i Twoich możliwości z punktu widzenia doradcy zawodowego z poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Ad. 7. Poradnik multimedialny

Jest to multimedialna prezentacja – Vademecum Talentu. Pokazuje ona sposoby jego wykorzystania i konkretne korzyści. Zanim zaczniesz pracować nad swoim Vademecum, koniecznie ją obejrzyj.

Ad. 8. Scenariusze zajęć grupowych

Są to przygotowane do wykorzystania przez doradcę zawodowego lub nauczyciela dla każdego rodzaju szkół (podstawowej, gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej) po 3 scenariusze zajęć grupowych, zabaw dotyczących: samopoznania, autodiagnozy, budowania poczucia własnej wartości, rozwijania predyspozycji, rozwijania zainteresowań, poznania zawodów.

Ad. 9. Podręcznik mentora

Podręcznik jest adresowany do mentorów, czyli każdej osoby, która będzie przeszkolona z metody Vademecum Talentu i według tej metody będzie pracować z uczniem w trakcie udzielania mu porad zawodowych. Podręcznik mentora zawiera krótką propozycję metodyki zajęć dotyczących rozwoju zainteresowań i predyspozycji zawodowych uczniów, dokonywania diagnozy predyspozycji i zainteresowań w oparciu o narzędzia z pakietu, metodologię tworzenia narzędzi, metodologię przygotowywania scenariuszy zajęć doskonalących rozpoznawanie predyspozycji i zainteresowań zawodowych uczniów.

Ad. 10. Informator

Informator jest ogólnym opisem metody Vademecum Talentu. Omawia rolę analizy predyspozycji i zainteresowań zawodowych na zajęciach pozalekcyjnych/pozaszkolnych w rozwoju edukacyjno-zawodowym, posługiwania się narzędziami z pakietu, tworzenia Portfolio Vademecum Talentu.

Ad. 11. Przewodnik po wolnym czasie

Jest to broszura przeznaczona dla rodziców *Przewodnik po wolnym czasie – kształtowanie postaw, predyspozycji i zainteresowań dziecka. Praktyczne wskazówki dla rodziców, jak efektywnie wykorzystać czas wolny dziecka.* Rodzice powinni się z nim zapoznać koniecznie, zanim wypełnią Arkusz wsparcia od rodzica.

SAMOWIEDZA, PREDYSPOZYCJE, ZAINTERESOWANIA, ROZWÓJ ZAWODOWY

Pewnie część z Was tym momencie powie: Stop! Chyba troszkę za dużo tej zabawy! I zapyta – Po co mi to wszystko? Po co mam się dodatkowo męczyć, szukać informacji, pisać, robić jakieś ćwiczenia. Przecież to i tak nic mi nie pomoże. W życiu liczą się tylko szczęście i układy…

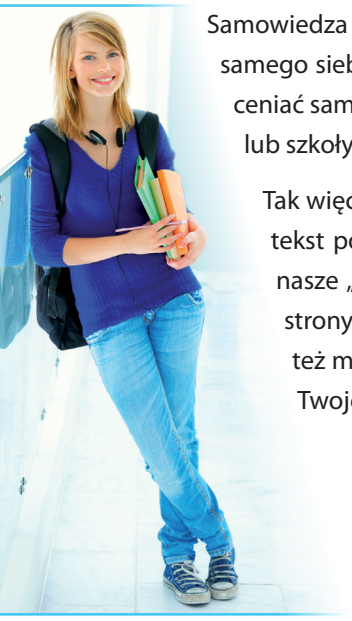
Nic na siłę! To faktycznie nie jest wyzwanie dla każdego. Duża część z nas swoje marzenia maluje jak kolorowe ptaki na niebie. Kreśli je śmiałą kreską, z rozmachem, kolorowo i bez specjalnych ograniczeń. Potem cichutko, z dnia na dzień, z miesiąca na miesiąc, z roku na rok, patrzy nieruchomo jak te piękne ptaki odlatują, zmniejszają się, aż wreszcie giną gdzieś za horyzontem.

Ze swoimi marzeniami zmierzyć się mogą tylko ci, którzy naprawdę tego chcą i mają co nieco wytrwałości.

Jeden z sekretów zdobycia mocy spełniania marzeń to dobre poznanie samego siebie.

Od momentu, kiedy po raz pierwszy w życiu zadamy sobie pytanie Kim jestem?, zaczynamy budowanie systemu wiedzy o samym sobie – tzw. samowiedzy.

Jeśli zastanowić się głębiej, to zauważymy, że odpowiedzi na pytanie „jaki jestem?" powstają z naszych „mniemań" o sobie samym, które w większości są wynikiem naszych uprzednich doświadczeń – sukcesów i porażek – oraz reakcji innych ludzi na nas. Kiedy jakieś „mniemanie" (wyobrażenie lub przekonanie o nas) dostaje się do naszego myślenia o sobie, staje się ono „prawdziwe i obowiązujące" – staje się elementem mojej samooceny.



Samowiedza może być adekwatna, obiektywnie widzimy samego siebie. Może też być nieadekwatna, gdy obraz samego siebie, jaki mamy, znacznie różni się od rzeczywistości – i tu możemy zarówno przeceniać, jak i niedoceniać samego siebie. Samowiedza w bardzo mocny sposób warunkuje nasze działanie, nasze wybory zawodu lub szkoły.

Tak więc jeśli chodzi o samoocenę, ważne jest, aby była ona jak najbardziej adekwatna i miała zawsze kontekst pozytywny. Pozytywne myślenie o sobie dodaje nam pewności siebie, pozwala w pełni uruchomić nasze „zasoby" osobiste. Przy tworzeniu ścieżki swojej kariery pamiętaj, by uwzględniać swoje mocne strony, pielęgnować je, rozwijać i dbać o to, aby były zauważane przez Twoje otoczenie. Oczywiście musisz też mieć świadomość swoich słabości i uwzględniać je w swoich wyborach, lecz nie mogą one blokować Twojej dalszej drogi.

TWÓJ OSOBISTY POTENCJAŁ

Jednym z najważniejszych czynników, które mają wpływ na planowanie i przebieg kariery zawodowej, jest Twój Osobisty Potencjał czyli TOP.

TOP składa się z wielu elementów – najważniejsze z nich to:

- zdolności i umiejętności,
- zainteresowania,
- cechy charakteru,
- wartości i oczekiwania,
- stan zdrowia
- oraz wiedza.

To właśnie TOP w dużej mierze decyduje o tym, czy osiągniesz sukces – czy zdasz egzamin, czy ukończysz studia, czy znajdziesz pracę odpowiednią dla siebie, czy będzie ona źródłem Twojej satysfakcji.

Jak dokładnie oszacować i poznać TOP, jak go kształtować? O tym w dalszej części Portfolio.

CO TO JEST KARIERA?

Najczęściej obecnie chyba spotykane pojmowanie tego słowa to kariera rozumiana jako sukces, awans, pieniądze i sława. W takim kontekście atakują nas zewsząd różnego rodzaju książki, poradniki, artykuły, „stuprocentowe pomysły", powielane instruktaże (również w Internecie). Wszędzie wywiady z tymi „the best", z ludźmi „na topie".

Proponujemy zupełnie inne rozumienie tego pojęcia. Mówiąc kariera, pomyślmy o tym, że jest to droga, na którą każdy aktywny zawodowo człowiek wstępuje, począwszy od swoich pierwszych decyzji związanych z wyborem zawodu, szkoły, pracy. W tym rozumieniu każdy człowiek robi karierę, przy czym my będziemy używać tu słowa tworzy karierę, bowiem kariera każdego człowieka to jedyny, indywidualny i niepowtarzalny scenariusz, którego twórcą i reżyserem jest on sam. Nieistotne, jaką rolę zawodową podejmujemy – ślusarza, fryzjerki, lekarza czy też aktora – w każdym zawodzie wykonując postawione przed nami zadania, tworzymy własną, unikalną karierę zawodową. Realizujemy swoje cele i osiągamy swoje sukcesy.

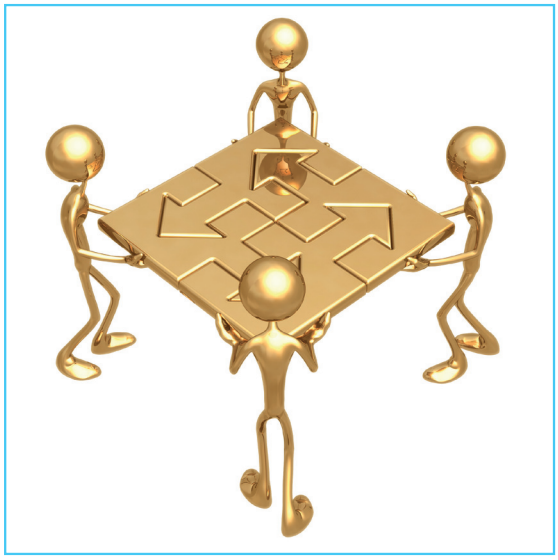
Tak więc – aby już na początku postawić sprawę zupełnie jasno – jeśli interesuje Cię wyłącznie kariera jako „szmal", rozgłos i bycie najlepszym, to nie gwarantujemy, że nasz przewodnik do nich Cię doprowadzi. Jeśli natomiast pragniesz świadomie przejść przez życie, poznać i zaprzyjaźnić się z samym sobą, zaplanować i zrealizować TOP na własnej ścieżce kariery – zapraszamy dalej.

PORADNICTWO ZAWODOWE W INNYCH KRAJACH

Czy Twoi rówieśnicy w Europie uczą się spełniać marzenia?

Zajrzyjmy do Francji. Bardzo złożony system orientacji szkolnej i zawodowej został tam stworzony tylko po to, aby przygotowywać i wspomagać młodego człowieka w jego decyzjach wyboru poziomu kształcenia, zawodu i ścieżki edukacyjnej. Informacja i poradnictwo zawodowe są pełnoprawnym składnikiem francuskiego systemu edukacyjnego. Młody człowiek uczy się, jak zdobywać informacje (m.in. o swoim potencjale, o zawodach, edukacji, rynku pracy) i ukierunkowywać swoją edukację tak samo, jak uczy się klasycznych przedmiotów, np. historii czy matematyki.

Po sąsiedzku młody Niemiec, dzięki istnieniu świetnie zorganizowanego systemu informacji edukacyjno-zawodowej, już od pierwszych autorefleksji z cyklu „myślę, więc jestem" wzrasta ze świadomością konieczności samodzielnego kształtowania swojego rozwoju. Wie, że umiejętność adekwatnej oceny samego siebie, swoich możliwości i predyspozycji, umiejętność korzystania z metod, narzędzi i informacji, to dla niego warunek skutecznego zaistnienia na rynku pracy. Gdy zapytacie młodego piętnastolatka w Niemczech, jak wyglądać może jego przyszłość, bądźcie gotowi na 2-godzinny wykład – prezentację realnych możliwych scenariuszy rozwoju zawodowego! Zobaczycie pełną wizję możliwych dla niego wersji przyszłości (m.in. warianty stanowisk pracy, zadań zawodowych, zarobków, możliwych ścieżek awansu itp.) Wszystko to realne, oparte na sprawdzonych danych i na pracy tysięcy specjalistów tworzących system informacji i poradnictwa zawodowego w Niemczech.



Dzieci w Danii mają również pełne wsparcie od najmłodszych lat – w każdej szkole mają kontakt ze szkolnym doradcą zawodowym, który prowadzi z nimi lekcje, zajęcia specjalne, treningi. Wskazuje źródła informacji, narzędzia i metody. Wspomaga ich w odnalezieniu optymalnej drogi rozwoju potencjału osobistego, w wyborze ścieżki edukacyjnej itp.

Młody Anglik, Irlandczyk, Belg... można wyliczać długo i... z zazdrością, gdyż w naszym kraju poradnictwo zawodowe w edukacji ma jeszcze wiele do zrobienia.

Tymczasem z roku na rok coraz trudniej jest ukierunkować swój rozwój zawodowy, aby adekwatnie ulokować się na rynku pracy. Z pewnością nie wystarczy już tutaj czysta edukacja, tzn. zdobycie tylko umiejętności zawodowych. Fakt, że ktoś zdobywa zawód, nie oznacza, że potrafi kierować swoją karierą. Umiejętność kierowania własnym rozwojem zawodowym jest dzisiaj wręcz niezbędnym składnikiem umiejętności życiowych.

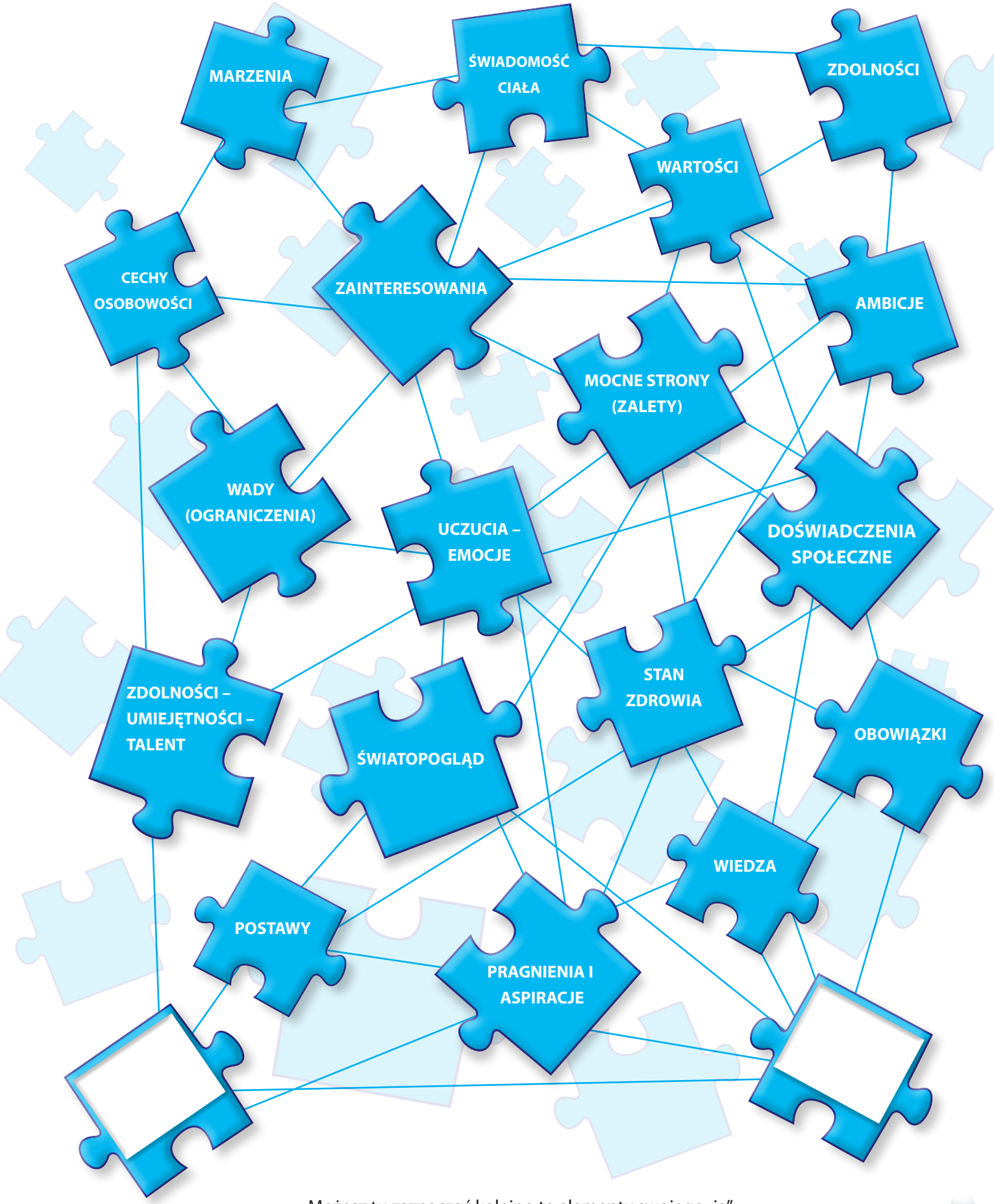
Co to jest poradnictwo zawodowe? To – usługi wsparcia udzielane przez doradców zawodowych, umożliwiające obywatelom w każdym wieku i w każdym momencie ich życia określenie zdolności, kompetencji i zainteresowań potrzebnych do podejmowania decyzji edukacyjnych, szkoleniowych i zawodowych oraz zarządzania swoimi własnymi ścieżkami edukacji i pracy.

Poradnictwo to także tworzenie i przekazywanie informacji edukacyjno-zawodowej, tworzenie specjalistycznych metod i narzędzi, doskonalenie umiejętności w zakresie znajdowania pracy, pisania życiorysu, nabywanie umiejętności interpersonalnych oraz kompetencji związanych z zarządzaniem własną karierą. Wszystkie te elementy są istotne. Dopiero pełne ich uwzględnienie może być podstawą do właściwego planowania i rozwoju Twojego Osobistego Potencjału.

MAPA SAMOWIEDZY

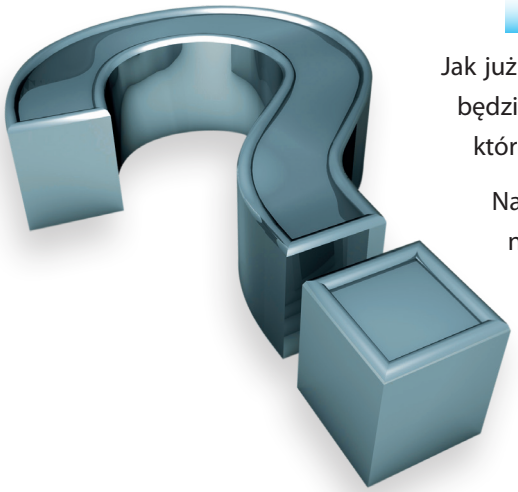
Na następnej stronie znajdziesz specjalną mapę samowiedzy. Mapa ta symbolizuje różnorodne obszary wiedzy o sobie. Pomimo że jest ich już dość dużo, nie są to wszystkie możliwe elementy (dlatego są na mapie 2 puste miejsca, w które sam możesz wpisać kolejny element. Wiadomo już, że każdy człowiek to indywidualność i ma swój niepowtarzalny osobisty potencjał, a zatem, zachęcamy do kreatywności i odkrywania (nazywania) nowych obszarów na Twojej mapie. Techniki pomocne w dokonywaniu odkryć – dowolne...

MAPA MOJEJ SAMOWIEDZY



Możesz tu zaznaczać kolejno te elementy swojego „ja”, które uznasz już za dobrze poznane.

JAK KORZYSTAĆ Z PORTFOLIO VADEMECUM TALENTU?



Jak już pisaliśmy – najlepiej systematycznie. Portfolio będzie najbardziej przydatne, jeśli będziesz regularnie do niego zaglądał. W Portfolio masz zbierać wszystkie te elementy, które będą dla Ciebie ważne w planowaniu: jak wybrać szkołę? Jak wybrać zawód?

Najważniejsza zawsze jednak będzie Twoja samodzielna aktywność w poszukiwaniach – wykonywanie kolejnych zadań, ćwiczeń i Twoje przemyślenia.

Podsumowaniem Twojej pracy będzie stworzenie własnej wizji kariery.

Twoje Portfolio Vademecum Talentu składa się z następujących 7 części:

I. KIM JESTEM?

W tej części poszukasz odpowiedzi na to jedno z najważniejszych pytań, jakie każdy z nas stawia sobie w swoim życiu. Co jakiś czas, szczególnie wtedy, gdy stają przed nami ważne wybory, musimy odpowiedzieć sobie na to pytanie.

W Vademecum Talentu proponujemy Ci skorzystanie z zewnętrznego wsparcia w poszukiwaniu odpowiedzi. To właśnie w tej części Portfolio zbierać będziesz podsumowania z arkuszy wsparcia od koleżanki/kolegi, nauczyciela, rodziców.

Dodatkowo w tym rozdziale znajdziesz też kilka ćwiczeń, które pomogą ci lepiej poznać samego siebie.

II. ZBIERAM INFORMACJE

Kolejny etap Twojego Portfolio to gromadzenie informacji. W tej części, niczym detektyw, będziesz szukać śladów, trendów, informacji o tym, co dookoła i o tym, co przed Tobą.

III. DECYDUJĘ – WYBIERAM

Jeżeli dokładnie poznasz swoje możliwości, porównaj je z informacjami, które zdobyłeś o zawodzie oraz możliwościach kształcenia. Wykorzystaj rezultaty przemyśleń i ćwiczeń zawartych w częściach dotyczących Twoich zainteresowań, zdolności, wiedzy oraz informacji o zawodzie i kształceniu.

IV. PLANUJĘ

Gdy już podejmiesz decyzję – czas na planowanie. W tej części odnajdziesz ćwiczenia, które pozwolą Ci nauczyć się planować swoje działania. Przyszłości nie można w 100% przewidzieć, można natomiast mniej lub bardziej zaplanować swoje działania na drodze do kariery.

V. MOJE SUKCESY

W drodze do swoich głównych celów odnosimy całe mnóstwo drobniejszych zwycięstw i sukcesów. Warto je zbierać! Gromadź swoje dyplomy, świadectwa, zaświadczenia itp. Zbieraj próbki swoich prac, np. wydruk Twojej strony internetowej, zdjęcie fryzury, którą komuś zrobiłeś lub projekt jakiegoś stroju. Wszystkie te dokumenty mogą się przydać.

VI. WSPARCIE

To bardzo ważna część Portfolio. Wpisuj w niej wszelkiego rodzaju kontakty, które mogą być Ci pomocne w rozwiązywaniu problemów na ścieżce kariery. Mogą to być adresy instytucji i osób prywatnych, rodziny, znajomych, doradców zawodowych, instytucji zajmujących się pomocą socjalną, stypendiami itp.

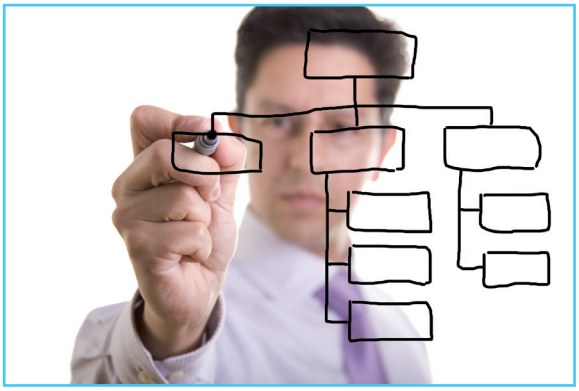
VII. MARZENIA

Wreszcie miejsce najbardziej osobiste, ale i z największą mocą działania. Jeśli Twoje marzenia osiągną pewną masę krytyczną, to nie dadzą Ci już spokoju i ruszysz w drogę do przyszłości. Zapisuj więc w tym rozdziale wszelkie swoje nawet najbardziej zwariowane marzenia, pomysły i odczucia, jeśli w jakikolwiek sposób związane będą z Twoją przyszłością.

Pamiętaj – moc spełniania marzeń jest w każdym z nas – możemy spełniać marzenia innych, ale i dla siebie chyba warto to robić. Jest to pewna złożona umiejętność, której jednakże każdy może się nauczyć! Jej elementy zawiera Twoje Portfolio Vademecum Talentu – zatem zabieraj się do działania!

Jeżeli trafisz na momenty trudne, jeśli nie będziesz wiedzieć co dalej, pamiętaj o swoim wsparciu – szukaj pomocy u doradcy zawodowego, nauczyciela, pytaj o pomoc rówieśników, porozmawiaj z rodzicami.

STRUKTURA PORTFOLIO



I. KIM JESTEM?

1. Moje cechy.
2. Co lubię?
3. Co potrafię?
4. Moje wartości.
5. Moje zdrowie.
6. Podsumowania z arkuszy wsparcia.

II. ZBIERAM INFORMACJE.

1. Świat zawodów.
2. Świat edukacji.
3. Świat pracy.

III. DECYDUJĘ – WYBIERAM.

IV. PLANUJĘ.

V. MOJE SUKCESY.

VI. WSPARCIE.

VII. MARZENIA.

I. KIM JESTEM?

1. MOJE CECHY

Nasze cechy osobowości poznajemy, obserwując nasze podejście do samego siebie, do pracy, do przedmiotów, do świata i do innych ludzi. Przejawiają się one w naszym zachowaniu, postępowaniu, czynnościach, które z pewnością możemy kontrolować, jeżeli brak nam silnej woli, aby próbować je zmienić.

Warto wiedzieć, że pozytywne cechy charakteru są wskazane w wykonywaniu każdego zawodu, ale są zawody, gdzie są bezwzględnie konieczne. Jak już powiedzieliśmy, cechy charakteru określają zachowanie się człowieka i jednocześnie różnicują ludzi.

W analizowaniu cech osobowości ważny jest także Twój stosunek do siebie samego.

Jedni przeceniają swoje możliwości, nie mają dystansu do tego, co robią. Mając na przykład przeciętne oceny szkolne, ubiegają się o przyjęcie do renomowanych liceów ogólnokształcących. Inni odwrotnie – nie doceniają swoich możliwości, zbyt krytycznie oceniają swoje szanse i zamiast zdawać egzaminy do szkoły średniej – wybierają zawodówki. Tak więc przecenianie swoich możliwości, jak i niedocenianie ich może negatywnie wpłynąć na wybór kierunku kształcenia.

A Ty, jak oceniasz siebie? Czy próbujesz realnie oceniać swoje możliwości, widząc własne zalety i wady, czy też może masz skłonności do przeceniania i wyolbrzymiania swoich możliwości?

ĆWICZENIE – JAKI JESTEM?

W tabeli zamieszczonej poniżej zaznacz te cechy, które najlepiej Cię charakteryzują. W nawiasach podane są przykłady, które mogą pomóc Ci lepiej zrozumieć co taka cecha oznacza. Następnie do każdego wyboru podaj przykłady z Twojego życia, które wskazują, że te cechy rzeczywiście masz. Dopisz te, których brakuje.

Cechę:	mam:	podaj przykład ze swojego życia:
Koleżeńskość (np. chętnie pomagasz swoim kolegom w róznych sprawach)		
Odwaga (np. nie boisz się np przyznać do swoich poglądów)		
Wytrwałość (np. gdy coś sobie zaplanujesz starsza się to osiągnąć bez względu na trudności)		
Opanowanie (np. gdy ktoś ma do Ciebie pretensje to nie rzucasz się z pięściami tylko starasz się wyjaśnić sytuację)		
Ambicja (np. gdy dostałeś z klasówki ocenę dostateczną nie jesteś zadowolony starasz się poprawić tę ocenę)		
Niezależność (np. gdy nie ulegasz namowom kolegów żeby zrobić coś co uważasz, że nie jest dobre)		
Dokładność (np. zawsze starannie odrabiasz lekcje i zawsze sprawdzasz czy nie ma błędów)		
Kreatywność (np. masz ciągle nowe pomysły jak rozwiązać jakieś zadanie z matematyki lub jak mogłyby wyglądać lekcje polskiego)		
Samodzielność (np. wolisz sam i umiesz wykonywać rózne rzeczy, nie lubisz gdy inni chcą Ci pomóc)		
Punktualność (np. zawsze starasz się przybyć na spotkanie 5 minut przed czasem)		
Odporność na stres (np. gdy czujesz zdenerwowanie z powodu zbliżającej się klasówki to nie chodzisz nerwowo po szkole tylko do ostatniej chwili spokojnie starasz się do niej przygotować)		

ĆWICZENIE – MOJE MOCNE I SŁABE STRONY

Cechy, które stanowią moje mocne strony:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

Cechy, które zaliczam do swoich słabości:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

Popracuję nieco nad:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

Na kolejnej stronie do każdej z powyższych cech napisz uzasadnienie, dlaczego tak uważasz…

Uzasadnienie wyboru słabych i mocnych stron

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. CO LUBIĘ?

Czy wiesz, co lubisz robić najbardziej, a czego wprost nie znosisz? Jak spędzasz swój wolny czas? Po jaki rodzaj czasopism sięgasz najczęściej? Czy są jakieś dziedziny życia człowieka, które pociągają Cię zdecydowanie bardziej niż cała reszta? Jakie programy telewizyjne oglądasz systematycznie? To pytania, które mogą pomóc Ci ocenić własne zainteresowania, jeśli jeszcze ich nie znasz. Zainteresowania wyzwalają w człowieku naturalną chęć poznania i zrozumienia otoczenia, poprzez określony sposób spędzania wolnego czasu, rozrywkę, odpoczynek i naukę. Ich znajomość pomaga we właściwym wyborze zawodu, ponieważ wykonywanie zawodu zgodnie z przejawianymi zainteresowaniami jest podstawą osiągania satysfakcji zawodowej.

Często tak się dzieje, że jedni odnoszą w swoim zawodzie sukcesy, są zadowoleni z wykonywanej pracy i cieszą się uznaniem, a inni mają niepowodzenia, często zmieniają miejsce pracy w nadziei, że następna praca będzie lepsza, ciekawsza. Czasami przyczyną takich reakcji jest fakt, że ci drudzy wybrali zawód niezgodny ze swoimi zainteresowaniami.

Zdecydowanie dobrze jest więc potraktować swoje trwałe i najsilniejsze zainteresowania jako drogowskaz w wyborze zawodu. Mówiąc o trwałych zainteresowaniach, mamy na myśli te, które nie ulegają częstym zmianom mimo upływu lat. Mogą być również zainteresowania nietrwałe, przelotne, szybko przemijające. fakt, że dziś pociąga kogoś jedna dziedzina wiedzy, a jutro – inna, nie świadczy jeszcze o posiadaniu zainteresowań. Mówić można jedynie o chwilowym zaciekawieniu, które nie stanowi jednak wskazówki w wyborze zawodu i może prowadzić do błędnych decyzji, trudnych do naprawienia.

Pomyśl, jak spędzasz swój wolny czas? Jakie czasopisma czytasz z większą chęcią? Jakie programy telewizyjne oglądasz systematycznie?

ĆWICZENIE – MOJE ZAINTERESOWANIA W SZKOLE

Które przedmioty w szkole lubisz najbardziej?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dlaczego lubisz te przedmioty?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Czy jest to już Twoje trwałe zainteresowanie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Czy chodzisz/chciałbyś chodzić na dodatkowe zajęcia koła zainteresowań? – jakie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jeśli żadne przedmioty w szkole nie budzą Twojego entuzjazmu, napisz dlaczego:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ĆWICZENIE – MOJE ZAINTERESOWANIA W CZASIE WOLNYM OD NAUKI

Co lubisz robić w czasie wolnym od nauki?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Co czytasz w czasie wolnym? Wymień tematy:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jakie strony w Internecie najbardziej Cię interesują? Na jaki temat?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Filmy o jakiej tematyce lubisz oglądać najbardziej?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jakie są Twoje ulubione audycje radiowe i programy telewizyjne?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ĆWICZENIE – ZAINTERESOWANIA WEDŁUG JOHNA HOLLANDA

Jednym z najbardziej popularnych podziałów zainteresowań jest 6 kategorii zainteresowań zawodowych opisanych przez Johna Hollanda. Spróbuj odnieść się do każdej z tych kategorii, pisząc, czy lubisz wykonywać dane czynności czy też nie i uzasadnij, podając najlepiej konkretne przykłady z Twojego codziennego życia.

Techniczne (np. lubisz naprawiać urządzenia, majsterkować, budować modele):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Naukowe (np. lubisz poszukiwać informacji o nowych osiągnięciach w nauce, lubisz robić doświadczenia na lekcjach fizyki lub chemii):

.....
.....
.....
.....
.....

Urzędnicze (np. lubisz sporządzać różne zestawienia, lubisz utrzymywać porządek):

.....
.....
.....
.....
.....

Artystyczne (np. lubisz występować przed ludźmi, chętnie śpiewasz, recytujesz, grasz na instrumencie muzycznym):

.....
.....
.....
.....
.....

Społeczne (np. chętnie udzielasz rad i wysłuchujesz problemów innych osób, chętnie opiekujesz się kimś chorym):

.....
.....
.....
.....
.....

Przedsiębiorcze (np. lubisz organizować spotkania, lubisz przekonywać do swoich racji):

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ĆWICZENIE – MOJE ZAINTERESOWANIA INACZEJ…

Pewnego dnia spotkało się 2 kolegów. Pierwszy z nich poskarżył się drugiemu: *Już mam dość wykonywania tych nudnych, codziennych czynności w pracy, w ogóle mnie to nie interesuje, jest nudne. Tak bardzo chciałabym robić w życiu coś, co mnie interesuje i co lubię najbardziej. Fajnie byłoby wygrać w totolotka…*

A co byś robił, gdybyś wygrał w totolotka? – zapytał drugi

Nic… – odparł pierwszy

Opisz poniżej, jakie swoje zainteresowania (i w jaki sposób) realizowałbyś, gdybyś to Ty wygrał/wygrała w totolotka.

……
……
……

Na tej stronie wklej wyniki testu „Właśnie to lubię robić".

Porównaj uzyskane wyniki ze swoimi przemyśleniami na temat zainteresowań, które zapisałeś na poprzednich stronach.

Porównaj uzyskane wyniki z informacjami na temat swoich zainteresowań uzyskanymi w arkuszach wsparcia (rówieśnika, nauczyciela, rodziców).

3. CO POTRAFIĘ?

Zdolności to częściowo naturalne i częściowo wyuczone umiejętności wykonywania pewnych zadań, pozwalają różnicować osoby pod kątem jakości i efektywności wykonywanych działań. Każdy zawód stawia określone wymagania i dobrze jest, jeśli mamy odpowiadające im uzdolnienia.

Zdolności są często podstawą do rozwoju zainteresowań. W zależności od dziedziny wyróżnia się następujące kategorie uzdolnień:

- rachunkowe – umiejętność szybkiego i prawidłowego wykonywania działań arytmetycznych, np. przy wykonywaniu dokładnych pomiarów liczbowych, przeliczaniu, przy kontroli zapisów liczbowych;
- techniczne – umiejętność posługiwania się różnymi narzędziami, instalowania i uruchamiania urządzeń technicznych, wytwarzania różnych przedmiotów użytkowych, a także uzdolnienia manualne określające zręczność rąk i palców;
- werbalne/słowne – łatwość wypowiadania się w mowie i piśmie, płynność słowna, jasne i poprawne formułowanie i wypowiadanie myśli;
- kierownicze/menadżerskie – umiejętność organizowania i planowania działań pracy zespołu ludzkiego.
- artystyczne (twórcze) – przejawiają się w takiej aktywności ludzkiej, jak: malowanie, taniec, rzeźbienie, gra na instrumentach muzycznych, projektowanie, aktorstwo, pisarstwo i inne.

Najwyższy stopień rozwoju uzdolnień określa się terminem *talent*. Przejawy talentu występują na ogół już we wczesnych latach dzieciństwa, jednak rozwój talentu wymaga niezwykle wytężonej pracy i długotrwałej nauki.

ĆWICZENIE – LUBIĘ – NIE LUBIĘ – UMIEM…

Aby określić jednocześnie swoje zdolności i preferencje, dobrze jest odróżnić te preferencje, które mają oparcie w zdolnościach (np. lubię gotować i potrafię robić to świetnie), od tych, które „chciałbyś" (np. lubię grać na gitarze, ale nie mam słuchu, nie znam akordów i nie potrafię…). Ważna jest również i trzecia możliwość: niezależnie, czy coś potrafię, czy nie potrafię robić, na pewno bardzo nie lubię tego robić.

Opisz siebie w tych 3 kategoriach.

a) co lubię i umiem robić :

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

b) co lubię, lecz nie umiem robić :

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

c) czego na pewno nie lubię robić :

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

4. MOJE WARTOŚCI

System wartości to jeden z najważniejszych elementów osobowości człowieka. Akceptowane lub odrzucane wartości tworzą pewien system lub obraz, który wywiera znaczący wpływ na także na wybór zawodu. Jeśli np. uznajemy za ważną swoją potrzebę życie wśród luksusowych sprzętów i w wygodnych warunkach, to jedną z wartości, którą uznamy za bardzo ważną, będą na pewno pieniądze.

Równie dobrze pieniądze mogą wylądować na końcu naszej listy wartości, a na przedzie może się znaleźć np. pomoc innym.

WARTOŚCI A WYBÓR ZAWODU

W planowaniu kariery zawodowej bardzo ważne jest, aby być świadomym własnego systemu wartości i świadomie szukać informacji o tym, w jakich zawodach możemy te wartości realizować.

Dla każdego z nas praca niesie za sobą spełnienie wielu wartości, np. możliwość spotkania nowych ludzi, pieniądze, udział w podejmowaniu decyzji, aktywność fizyczna, pomoc innym. Znając swój system wartości i oczekiwań wobec pracy i środowiska pracy, możemy odpowiednio wybrać takie zawody, które umożliwią nam spełnienie i przyczynią się do odczuwania pełniejszej satysfakcji zawodowej.

KIERUNEK KSZTAŁCENIA A ZAWÓD

To bardzo częsta pomyłka przy wyborze. Nie wystarczy wybrać kierunek kształcenia, należy mieć pełną świadomość i informację o tym, gdzie i w jakich zawodach, na jakich stanowiskach pracy będę mógł w przyszłości pracować. Niestety nazwy kierunków kształcenia (szczególnie w szkołach wyższych) nie mają często prawie nic wspólnego z nazwami zawodów, które można po ich ukończeniu wykonywać. Jest to utrudnienie, ale i jednocześnie szansa na właściwe dopasowanie się do rynku pracy. Przy dzisiejszym tempie zmian w gospodarce, w nauce i technice lepiej mieć szerszy profil wykształcenia niż zamknąć się w ramach jednego wąskiego, wyspecjalizowanego zawodu.

Jak więc dopasować zawód do swoich wartości? Spróbuj tak:

- zbuduj swój profil wartości (wykorzystując ćwiczenie zamieszczone na kolejnych 2 stronach),
- do profilu 5 dominujących wartości dopisz zawody, w których według Ciebie będziesz mógł te wartości realizować,
- porównaj twój profil z arkuszami wsparcia – z profilami wartości przypisanymi Tobie,
- koniecznie przedyskutuj swoje wybory (z rówieśnikiem, doradcą zawodowym, nauczycielem lub z rodzicami).

MOJE WARTOŚCI – CO CENIĘ I DO CZEGO DĄŻĘ?

Czy wiesz, co chcesz osiągnąć w życiu? Jakie wartości i cele są dla Ciebie najważniejsze lub jakie zamierzasz zdobyć? Wybraliśmy dla Ciebie kilka z nich. Nie wszystkie muszą pasować do Ciebie, jeśli jednak masz ochotę, zapraszamy do zabawy! Poniżej znajdziesz 40 zdań (twierdzeń) opisujących różne poglądy. Oszacuj, w jakim stopniu pasują do ciebie. Każde pytanie oceń według poniższej 5-stopniowej skali.

4 – tak,
3 – raczej tak,
2 – przeciętnie,
1 – raczej nie,
0 – nie.

Nr	Pytanie	Punkty
1	Lubię sam wszystko robić.	
2	Pragnę, aby moja praca była doceniana przez kolegów i rodzinę.	
3	Lubię drogie przedmioty.	
4	W grupie często jestem szefem.	
5	Moja praca zawodowa musi dawać mi możliwość awansu i rozwoju.	
6	Bycie osobą pomysłową, to bardzo ważna rzecz w życiu człowieka.	
7	Lubię organizować pomoc dla innych ludzi.	
8	Nie wolno zmarnować w życiu swoich zdolności.	
9	Założenie rodziny, to dla mnie ważny cel w życiu.	
10	Rozwój nauki i wiedzy jest głównym zadaniem ludzkości.	
11	Lubię zadania, które mogę wykonywać bez nadzoru i rozkazów.	
12	Szacunek i uznanie innych ludzi są dla mnie ważne.	
13	Ktoś, kto dużo zarabia, to szczęśliwy człowiek.	
14	Lubię kierować pracą innych osób.	
15	Brawa, oklaski i miejsce na podium to moje marzenia.	
16	Lubię wymyślać nowe rozwiązania, pomysły, projekty.	
17	Wdzięczność i radość innych ludzi to dla mnie ogromna satysfakcja.	
18	Praca zawodowa musi dawać człowiekowi możliwość pełnego rozwoju osobowości.	
19	Życie rodzinne to podstawa do osiągania satysfakcji w życiu.	
20	W zawodzie wybranym przez siebie chciałbym zostać prawdziwym ekspertem.	
21	Staram się wybierać takie zadania, które mogę wykonywać sam od początku do końca.	
22	Zawód, który wybiorę dla siebie.	
23	Myśląć o jakimś zawodzie zastanawiam się ile w nim się zarabia	
24	Zdecydowanie wolę rządzić niż być kierowanym przez innych ludzi.	
25	Jak wspinać się, to na sam szczyt.	
26	Zawsze staram się szukać ciekawych rozwiązań.	
27	Często angażuję się w pracę związaną z pomocą innym ludziom.	
28	W zawodzie wybranym przez siebie muszę w pełni rozwinąć swoje możliwości.	
29	Chcę być ważną osobą w oczach mojej przyszłej rodziny.	
30	Jeśli się czymś interesuję, chcę wiedzieć o tym wszystko.	
31	Samodzielna praca jest o wiele ciekawsza niż praca w grupie.	
32	Tytuły naukowe bądź zawodowe to cele, które warto zdobywać w życiu.	
33	W życiu pragnę być przede wszystkim mieć własne pieniądze.	
34	Jako gospodarz klasy potrafię sprawdzić się znakomicie.	
35	Lubię widzieć to co zrobiłem.	

36	Często próbuję rozwiązywać problemy, które inni uznali za niemożliwe do wykonania.	
37	Podziwiam pracę wolontariuszy pomagającym ludziom.	
38	Bardzo istotna dla każdego człowieka jest realizacja swoich zainteresowań.	
39	Mógłbym poświęcić ciekawą pracę zawodową na rzecz szczęśliwego życia rodzinnego.	
40	Lubię zdobywać nowe informacje, poznawać nowe fakty i poszerzać swoją wiedzę.	

Przy każdym pytaniu wpisz liczbę punktów odpowiednią dla swojej odpowiedzi.

Przepisz teraz uzyskane punkty do odpowiedniego miejsca w tabeli:

Nazwa wartości	Nr pytania/punkty	Nr pytania/punkty	Nr pytania/punkty	Nr pytania/punkty	Suma
Samodzielność/niezależność	1/	11/	21/	31/	
Uznanie społeczne	2/	12/	22/	32/	
Pieniądze	3/	13/	23/	33/	
Przywództwo	4/	14/	24/	34/	
Ambicje/sukcesy	5/	15/	25/	35/	
Pasja tworzenia	6/	16/	26/	36/	
Pomoc innym	7/	17/	27/	37/	
Rozwój osobowości	8/	18/	28/	38/	
Życie rodzinne	9/	19/	29/	39/	
Wiedza	10/	20/	30/	40/	

Podsumuj wyniki w wierszach dla kolejnych wartości.

ANALIZA WYNIKÓW:

a) wybierz kolejne 5 wartości, które uzyskały najwyższy wynik i wpisz je kolejno do lewej części tabelki (jeśli jakieś wartości uzyskały identyczny wynik, uszereguj je od najważniejszej do mniej ważnej),
b) następnie zastanów się dobrze i w prawej części tabeli wymień odpowiednio 5 zawodów, w których według Ciebie najlepiej mógłbyś zrealizować swoje preferowane wartości,
c) na koniec zastanów się, w jaki sposób w tej chwili dążysz do tych 5 wartości? Jak osiągasz je dzisiaj? Co robisz, aby dojść do nich w przyszłości?

Moje najważniejsze cele:	Zawody, w których zrealizuję swoje cele:
1.	1. .....
2.	2. .....
3.	3. .....
4.	4. .....
5.	5. .....

5. MOJE ZDROWIE

Czynnikiem, który odgrywa bardzo ważną rolę w planowaniu kariery zawodowej, jest stan fizyczny i zdrowotny. W większości zawodów można określić konkretne wymagania odnośnie do stanu zdrowia czy też warunków fizycznych. W niektórych zawodach wymagania te dotyczą dużej siły fizycznej, w innych natomiast – dobrego wzroku lub prawidłowego słuchu itp.

Mimo że ocena stanu fizycznego i zdrowotnego należy do lekarza, może zauważasz coś niepokojącego w swoim stanie zdrowia?
Nawet jeśli nic Ci nie dolega, proponujemy wypełnienie krótkiej tabeli określającej podstawowe cechy związane ze stanem zdrowia.

Oceniając poszczególne obszary, wybieraj „TAK", jeśli zauważasz u siebie żadnych problemów w jego funkcjonowaniu.

Jeśli masz wątpliwości bądź zauważasz jakieś niepokojące objawy w którejś ze sfer (nawet jeśli to tylko podejrzenia), zaznacz „NIE". Lepiej jest bowiem w kwestiach stanu zdrowia być nadwrażliwym, niż przeoczyć coś, co może Ci w przyszłości uniemożliwić wykonywanie wymarzonego zawodu.
Jeśli brak Ci informacji co do danego obszaru lub nie jesteś w stanie ocenić jego funkcjonowania, zaznacz znak zapytania „?". Przy najbliżej okazji porozmawiaj jednak o tym z doradcą zawodowym lub lekarzem.

CECHY PSYCHOFIZYCZNE I OBSZARY ZWIĄZANE ZE STANEM ZDROWIA

		TAK	?	NIE
I. Czy masz sprawne nogi?				
II. Czy masz sprawne:				
	1 – ręce?			
	2 – palce?			
III. Czy masz dobry:				
	1 – słuch			
	2 – wzrok			
	3 – węch			
	4 – smak			
	5 – równowaga			
IV. Czy potrafisz:				
	1 – rozpoznawać kolory			
	2 – dobrze ocenić odległość i przestrzeń oczami?			
	3 – skoordynować ruch rąk i wzrok np. przy rzucaniu piłką do celu?			
	4 – rozpoznać kształty przy pomocy rąk?			
V. Czy masz dobry układ:				
	1 – krążenia			
	2 – oddechowy			
	3 – nerwowy			
	4 – trawienny			
	5 – mięśniowy			
	6 – kostno-stawowy			
VI. Psychika				
	1 – Czy potrafisz logicznie myśleć?			
	2 – czy umiesz łatwo opanować zdenerwowanie, złość, płacz?			

VII. Cechy ogólne				
	1 – czy jesteś silny?			
	2 – czy masz dobrą kondycję?			
	3 – czy jesteś zwinny?			
	4 – czy potrafisz szybko biegać?			
	5 – czy potrafisz skakać w zwyż i w dal?			
	6 – czy potrafisz płynnie mówić?			
	7 – czy masz prawidłową postawę?			
	8 – czy nie roznosić bakterii, wirusów, chorób zakaźnych?			
	9 – czy masz zdrową skórę?			

Jeśli na choćby 1 z tych pytań odpowiedź brzmi: „NIE", warto zgłosić się na szczerą rozmowę do lekarza medycyny pracy, który dokładnie oceni Twój stan zdrowia i poradzi, czy ze względów zdrowotnych możesz wybrać dany zawód.

Warto także pamiętać, że każdemu człowiekowi, nawet z różnymi dużymi wadami fizycznymi i problemami ze zdrowiem (osobom niepełnosprawnym) można dobrać odpowiedni zawód.

Pomocy udzielają w tej kwestii również doradcy zawodowi i lekarze w poradniach psychologiczno-pedagogicznych.

PODSUMOWANIE – MÓJ ZBIORCZY ARKUSZ SAMOOCENY

1. Cechy osobowości.
   a) moje mocne strony to:

……
……
……
……

   b) moje sabe strony:

……
……
……
……

2. Moje dominujące zainteresowania to:……
   ……
   ……
   ……
   ……
3. Moje najważniejsze zdolności to:……
   ……
   ……
   ……
   ……
4. Moje 3 najważniejsze wartości to:……
   ……
   ……
   ……
5. Mój stan zdrowia:……
   ……
   ……
   ……

6. Zawody najbardziej odpowiednie dla mnie to:.....
.....
.....
.....
.....
7. Szkoły najbardziej odpowiednie dla mnie to:.....
.....
.....
.....
.....
8. Miejsce pracy najbardziej odpowiednie dla mnie to:.....
.....
.....
.....
.....
9. W życiu zawodowym chcę osiągnąć:.....
.....
.....
.....
.....
10. Popracować jednak muszę nad:.....
.....
.....
.....
.....
11. „Złotą rybkę" poprosiłbym o:.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. PODSUMOWANIE ARKUSZY WSPARCIA

Na kolejnych stronach dołącz do Portfolio odpowiednio wypełnione minimum 3 rodzaje arkuszy wsparcia, o których wypełnienie powinieneś poprosić:

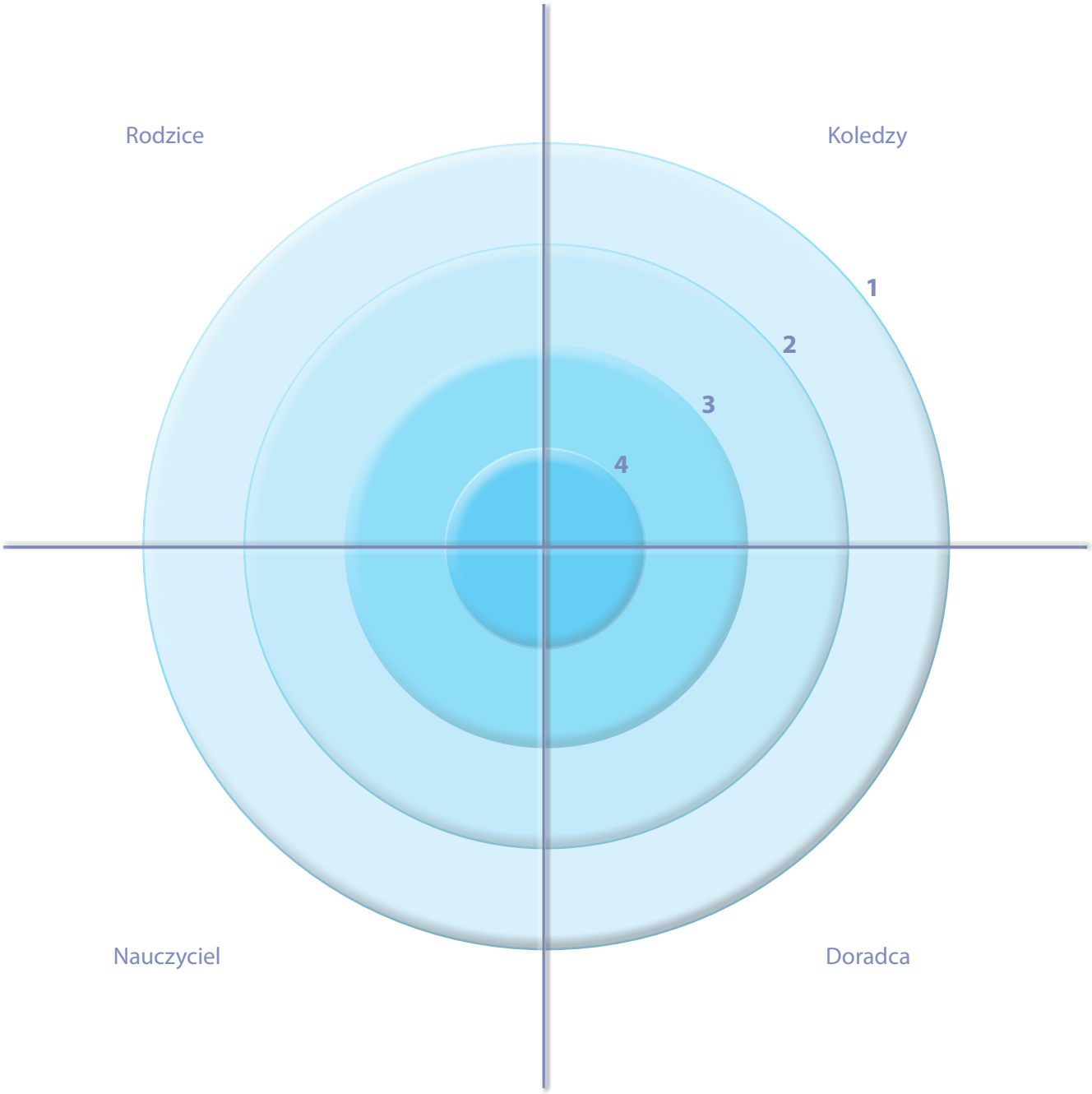
a) koleżankę lub kolegę,
b) wychowawcę lub innego nauczyciela, lub pedagoga, lub doradcę zawodowego,
c) rodziców.

Arkuszy może być więcej (np. rodzice wypełnią 2 osobne arkusze, wychowawca i inny nauczyciel osobno, 2 kolegów). Ważne jest jednak, abyś zdobył minimum po 1 arkuszu z ww. 3 rodzajów.

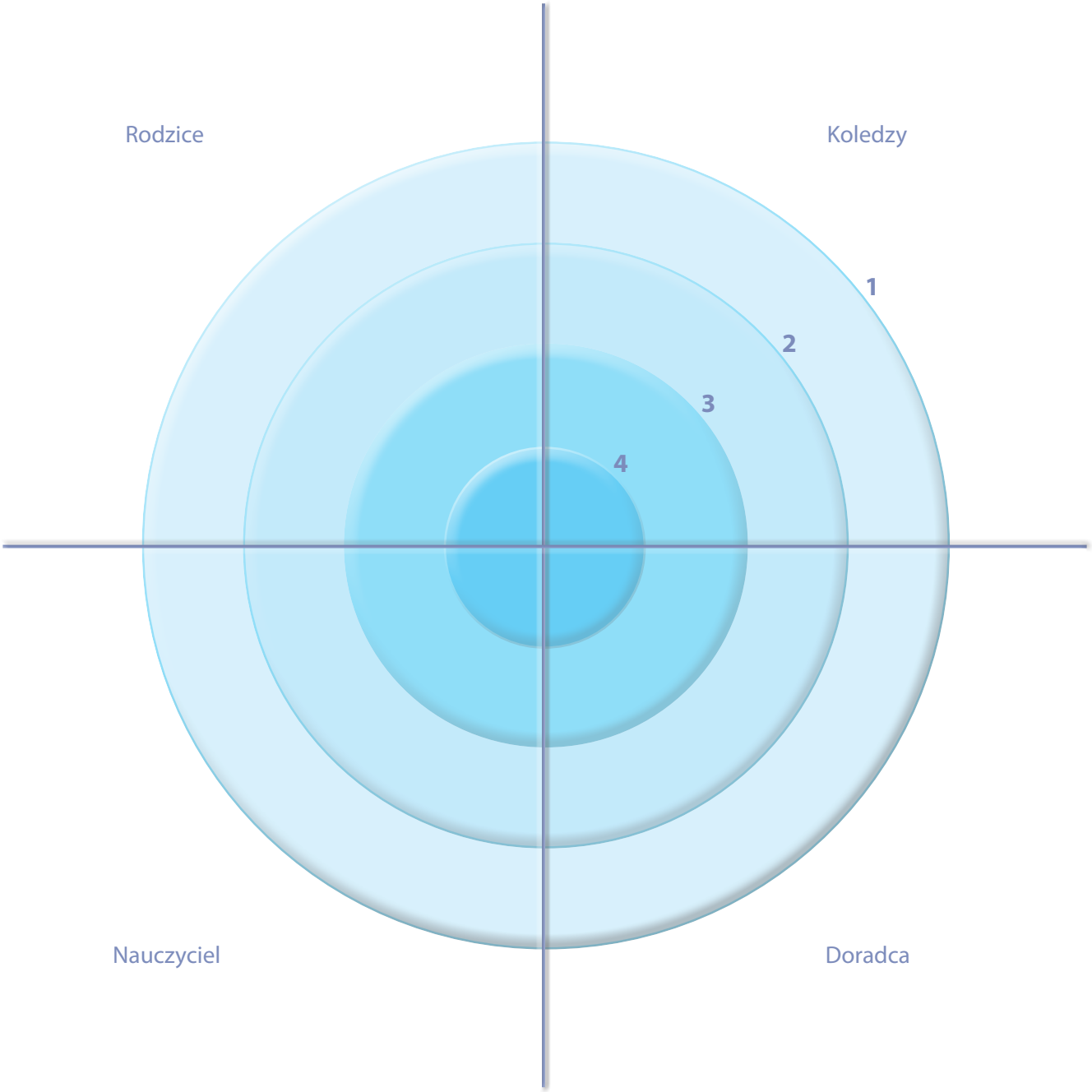
Arkusze na końcu zawierają identyczne, jednostronicowe podsumowanie, dzięki temu łatwiej będzie Ci porównać wskazówki tam zawarte z Twoim własnym podsumowaniem samooceny dokonanym na poprzedniej stronie.

Do Portfolio możesz wkleić tylko ostatnie strony – podsumowania z arkuszy. Jednak zalecamy zachowanie całych arkuszy, gdyż szczegółowe informacje zwrotne dla Ciebie tam zawarte mogą się jeszcze przydać w przyszłości, gdy będziesz robić remanent w swoim planowaniu przyszłości.

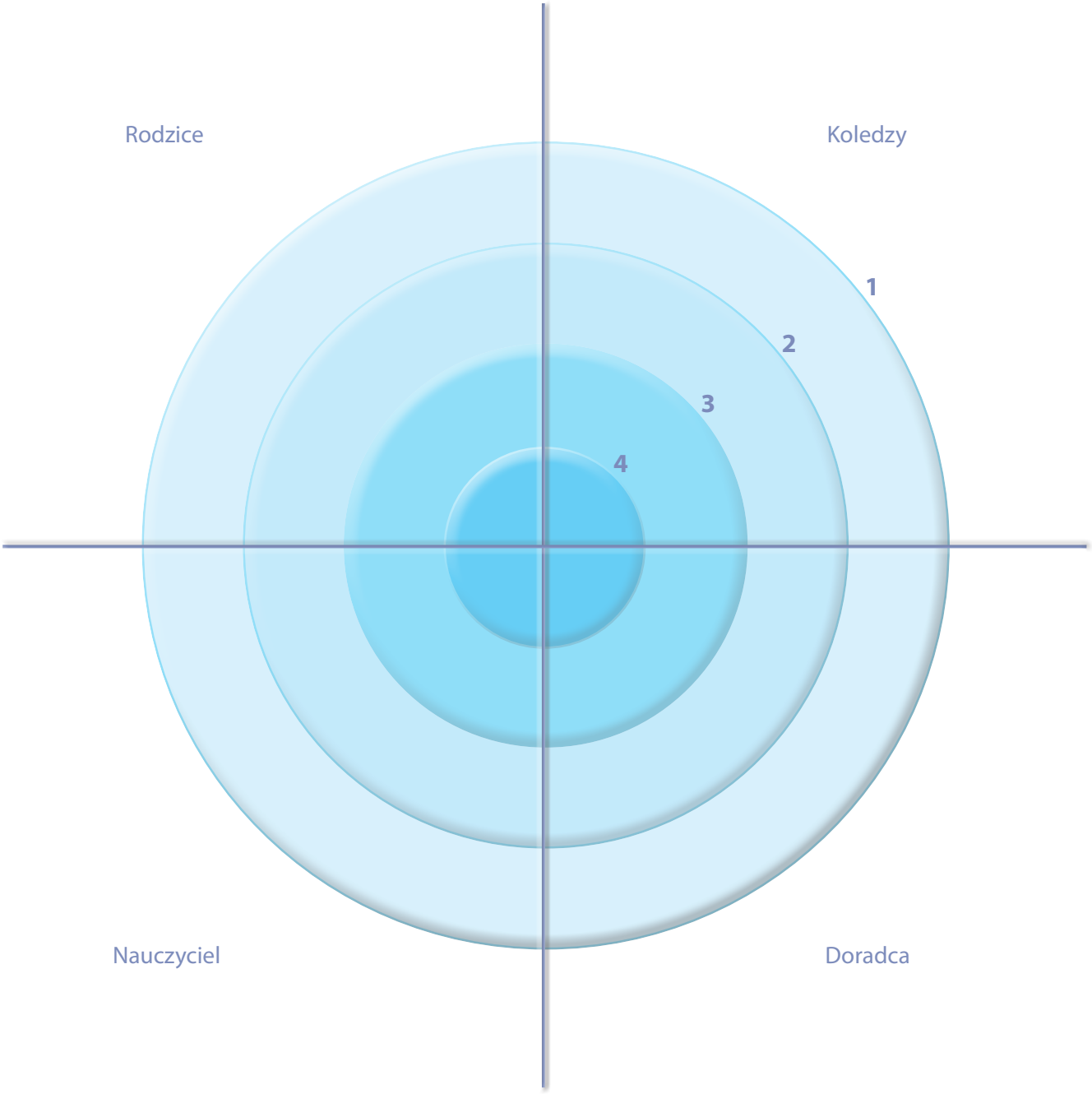
PODSUMOWANIE ARKUSZA WSPARCIA OD RÓWIEŚNIKA



PODSUMOWANIE ARKUSZA WSPARCIA OD NAUCZYCIELA/DORADCY ZAWODOWEGO



PODSUMOWANIE ARKUSZA WSPARCIA OD RODZICÓW



ĆWICZENIE – PODSUMOWANIE MOCNYCH STRON

W tym ćwiczeniu spróbuj zrobić zestawienie Twoich mocnych stron, porównując swoją samoocenę ze wszystkimi arkuszami wsparcia, które otrzymałeś. Dodatkowo spróbuj podzielić te cechy na 3 grupy:

- sferę fizyczną, czyli dotyczącą Twoich cech fizycznych (wygląd, sprawność fizyczna itp.),
- sferę psychiczną, czyli dotyczącą funkcjonowania Twoich emocji, myślenia itp.,
- sferę społeczną, czyli opisującą Twoje relacje z innymi (towarzyski, pomagający innym itp.).

	Mocne strony	
	„ja" – samoocena	oceny innych
Sfera fizyczna	....	....
Sfera psychiczna	....	....
Sfera społeczna	....	....

Teraz zastanów się nad czym powinieneś jeszcze popracować, co poprawić:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

A co uważają inni na temat tego nad czym powinieneś jeszcze popracować:

.....
.....
.....
.....
.....

Zastanów się i ewentualnie przedyskutuj z osobami wspierającymi:

- główne różnice pomiędzy ocenami,
- powody, dla których tak oceniają Twoje mocne i to nad czym powinieneś jeszcze popracować.

ĆWICZENIE – PODSUMOWANIE PODSUMOWAŃ

Jeśli z porównania arkuszy wsparcia dojdziesz do wniosku, że warto coś zmienić, sięgnij do Portfolio: zmiana zaczyna się już w chwili, gdy uświadomisz sobie to, co byś chciał zmienić i to np. zapiszesz. Wykorzystaj tabelkę poniżej. Byćmoże pomoże Ci poukładać swoje myśli na temat własnej osoby, jak również pomysły konkretnych działań na zrealizowanie swojej wizji. Z tego ćwiczenia można korzystać w każdym momencie naszego życia.

Jestem…	Chcę być…	Jak mogę to zmienić…?

II. ZBIERAM INFORMACJE

Skoro dotarłeś do rozdziału II, to znaczy, że znasz już swój osobisty potencjał – można powiedzieć, że jesteś bardziej świadomy swoich możliwości. Pora zatem na poszukiwanie pomysłów, jak najlepiej, najpełniej i z sukcesem wykorzystać Twój Osobisty Potencjał w pracy zawodowej. Musisz dowiedzieć się jak najwięcej o:

- zawodach,
- szkołach,
- pracy.

Stop! Wróć! Nic nie musisz! Robisz to w końcu tylko dla siebie i jeśli nie masz na to ochoty, odpuszczasz. Zawsze możesz przecież wybrać zawód i szkolę taką, jaką wymyślili dla Ciebie rodzice, lub pójść tam, gdzie pójdzie koleżanka bądź kolega, lub po prostu zdać się na przypadek i zdecydować w ostatniej chwili – a nuż się uda?

Dla tych, którzy jednak, zamiast zdać się na ślepy los, wolą troszkę mu pomóc i chcą działać sami, mamy propozycję:

Szukaj – porównuj – sprawdzaj!

Szukaj – odnajduj jak najwięcej informacji o świecie, w którym przyszło Ci żyć. Nastaw się na długie poszukiwania, bowiem niestety ilość potrzebnej Ci informacji rośnie ogromnie szybko. Wciąż powstają nowe zawody, nowe kierunki kształcenia, nowe szkoły.

Porównuj – zdobyte, zebrane i uporządkowane informacje porównuj do tego, co wiesz o sobie.

Sprawdzaj – jeśli tylko możesz, sprawdzaj w praktyce – próbuj dotrzeć do miejsc, zawodów, szkół itp., które cię zainteresują. Np. najlepszą metodą sprawdzenia, czy dany zawód jest dla Ciebie odpowiedni, jest praca w nim na próbę. Możesz „spróbować" zawodu jako wolontariusz, praktykant, stażysta itp.

Pamiętaj zawsze o wsparciu –szukaj osób, które mogą Ci pomóc, doradzić, wskazać drogę.

Doradca zawodowy pracujący w szkole, poradni czy urzędzie pracy to specjalista, który zawsze może Ci pomóc w kwestiach zbierania informacji, wskazać źródła, specjalistyczne materiały itp.

1. ŚWIAT ZAWODÓW

Z reguły każdy z nas od lat najmłodszych ma jakiś swój ulubiony (idealny) zawód. Początkowo Wojtek chce zostać strażakiem, następnie marynarzem, potem wybiera technikum, aby następnie studiować polonistykę i wreszcie zostać gwiazdą rocka…

Gdy zaczynamy świadomie planować swoją karierę, wypadałoby jednak również świadomie wybierać zawód odpowiedni dla siebie. Możemy zacząć od szczegółów , np.: Jakie zadania i czynności chciałbyś wykonywać?

Czy ma to być praca z danymi, z ludźmi, czy też np. wytwarzanie (obróbka) przedmiotów?

Na końcu możesz ocenić konkretnie spośród znanych Ci zawodów, które z pewnością odrzucasz, a które możesz przyjąć jako swoje wstępne propozycje.

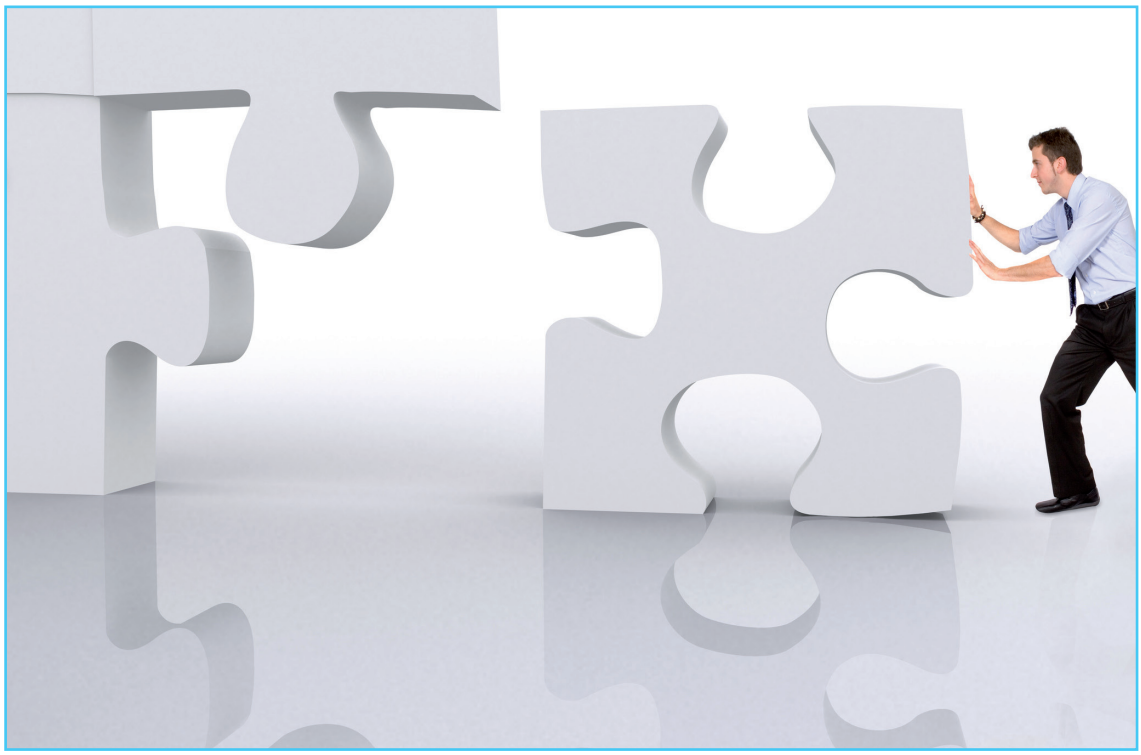
Na kolejnej stronie znajdziesz ćwiczenie, w którym możesz spróbować swoich sił w opisie swojego wymarzonego zawodu. Nawet jeśli jeszcze nie masz konkretnego upatrzonego zawodu, wpisz swoje ogólne oczekiwania.

Przed wyborem zawodów, które Cię interesują, postaraj się zebrać jak najwięcej informacji.

Możesz skorzystać w tym celu np. z:

- *Klasyfikacji Zawodów i Specjalności* (np. na stronie www.psz.praca.gov.pl),
- *Przewodnika po Zawodach* dostępnego na stronie www.ohpdlaszkoly.pl,
- opisów zawodów na stronie https://doradca.praca.gov.pl,
- zasobów informacji w urzędach pracy, centrach informacji zawodowej i planowania kariery, centrów kariery OHP i innych instytucji
- oraz zawsze z pomocy doradcy zawodowego.

Możesz także nawiązać bezpośrednie kontakty z osobami pracującymi w zawodach, które Cię interesują.



ĆWICZENIE – MÓJ IDEALNY ZAWÓD

Zadania i czynności, jakie chciałbym wykonywać:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

Oczekiwany rodzaj pracy:

1. .....

.....

2. .....

.....

Oczekiwany charakter pracy:

1. .....

.....

2. .....

.....

Przedmioty, z jakimi chciałbym pracować:

1. .....

.....

2. .....

.....

Otoczenie, w którym chciałbym pracować:

1. .....

.....

2. .....

.....

Korzyści, jakie chciałbym osiągnąć:

1. .....

.....

2. .....

.....

Na pewno nie chciałbym, żeby był to zawód:

1. .....

.....

2. .....

.....

Moje propozycje konkretnych zawodów:

1. .....

.....

2. .....

.....

ĆWICZENIE – PLAN ANALIZY INFORMACJI O WYBRANYM ZAWODZIE

Informacje o zawodzie wybranym przez siebie należy zdobywać na wszelkie możliwe sposoby. Dobrze jest sporządzić na swój użytek szczegółowy plan poszukiwań.

Wybrany zawód to:.....

Szczegółowe informacje zdobędę (od kogo, gdzie, kiedy?):

.....
.....
.....
.....
.....

Wywiad z przedstawicielami zawodu wykonam (z kim, gdzie, kiedy?):

.....
.....
.....
.....
.....

Czasopisma, gazety, wydawnictwa związane z tym fachem to:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

„Smak pracy" w tym zawodzie mogę poznać: (praktyka wakacyjna lub praca wieczorem – gdzie, kiedy?):

.....
.....
.....
.....
.....

Przyszłość tego zawodu (jego perspektywy) to głównie:

.....
.....
.....
.....
.....

Czy można w tym zawodzie pracować na własny rachunek? (jeśli tak, to opisz, w jaki sposób)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ĆWICZENIE – STRUKTURA OPISU ZAWODU

Zasoby informacji o zawodach porządkowane są według pewnych kategorii informacji. Inaczej mówiąc, każdy zawód opisany jest według pewnego schematu. Znajdź opis jakiegoś zawodu, który Cię interesuje, i zrób jego opis według poniższego schematu.

Nazwa zawodu: .....

Zadania i czynności:

.....
.....
.....
.....

Wymagania psychologiczne/przydatne zainteresowania:

.....
.....
.....
.....

Wymagania zdrowotne:

.....
.....
.....
.....

Warunki podjęcia pracy w zawodzie (wykształcenie, uprawnienia itp.):

.....
.....
.....
.....

Szanse zatrudnienia (gdzie jest najwięcej miejsc pracy, jakie są trendy na rynku pracy):

.....
.....
.....
.....

Wynagrodzenia:

.....
.....
.....

Możliwości awansu:

.....
.....
.....

Możliwości podnoszenia kwalifikacji:

.....
.....
.....

2. ŚWIAT EDUKACJI

Niezwykle ważną rzeczą jest, aby dobrze wybrać drogę dojścia do zawodu odpowiednią dla siebie. Wybierając szkołę, wybieramy miejsce, gdzie zostaną ukształtowane podstawy naszej tożsamości zawodowej. Zdobywając informacje o poszczególnych szkołach czy uczelniach, winniśmy mieć na uwadze, że różnią się one między sobą (czasami nawet bardzo) pod wieloma względami, m.in.:

- statusem prawnym (szkoły publiczne lub prywatne),
- programem nauczania (bardzo ważne jest, aby wybierając szkołę czy uczelnię, poznać przynajmniej ogólnie, jakich przedmiotów będziesz się uczyć),
- jakością nauczania (z reguły mając -naście czy nawet -dzieścia lat, nie myślimy o tym, jak wygląda jakość uczenia w naszej szkole. Najczęściej spotykaną regułą jest 3 x Z (zakuć – zdać – zapomnieć), choć oczywiście zdarzają się chlubne wyjątki,
- możliwym trybem nauki (np. dziennym, zaocznym czy wieczorowym),
- sposobem i warunkami naboru kandydatów,
- systemem odpłatności za naukę.

Przed wyborem konkretnej szkoły wskazane jest uzyskać dane na temat kadry naukowej tam zatrudnionej, dokonań naukowych w dziedzinie interesującej nas, dostępnego wyposażenia technicznego, posiadanych zbiorów bibliotecznych, a także równie ważnego zaplecza socjalnego (informacje o internatach, pomocy finansowej dla uczących się itp.).

Pamiętać również należy, że wiele zawodów ma nie 1, lecz kilka różnych możliwych ścieżek dojścia do jego wykonywania. Jeżeli poznamy te możliwe ścieżki, łatwiej będzie nam wybrać odpowiednią do naszego wieku, możliwości finansowych, posiadanych już kwalifikacji, miejsca zamieszkania itp.

ĆWICZENIE – UZASADNIENIE WYBORU SZKOŁY

Jeśli już będziesz miał jakieś pomysły na wybór szkoły dla siebie, spróbuj napisać krótkie uzasadnienie swojej decyzji. Nie powinieneś kolejno odpowiadać na pytania, lecz potraktuj je jako pomysły na cząstki Twojego własnego i nietypowego opisu.

1. Dlaczego wybrałeś właśnie tę szkołę?
2. Dlaczego ta szkoła powinna wybrać Ciebie?
3. Jakie masz zainteresowania odpowiednie do nauki w tej szkole?
4. Czy masz jakieś uzdolnienia pasujące do nauki w tej szkole?
5. Czego oczekujesz od nauki w tej szkole?
6. Jaki wkład pozaszkolny możesz wnieść do życia szkoły?
7. Które Twoje cechy charakteru będą przydatne dla nauki w tej szkole?
8. Opisz swoje dowolne dotychczasowe osiągnięcia i sukcesy, które pasują do tej szkoły?
9. Które z Twoich mocnych stron pasują do tej szkoły?
10. Czy ktoś inny rekomenduje Ci tę szkołę? (dlaczego?)
11. Opisz, co pragniesz robić dalej po ukończeniu tej szkoły.

Pamiętaj – nie bój się pisać o swoich marzeniach!

Wybieram szkołę……

Uzasadnij swój wybór:

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

3. ŚWIAT PRACY

Świat pracy to wszystko to, co realnie dzieje się na rynku pracy. To konkretne, czasami bardzo zróżnicowane, stanowiska pracy w poszczególnych zawodach.

Świat pracy ciągle się zmienia i na dodatek zmiany te dokonują się coraz szybciej. Zjawisko to obserwujemy w wielu dziedzinach, takich jak: technologie wytwarzania, telekomunikacja, elektronika i wiele innych.

Jeśli już wybierzesz zawód, który Cię interesuje, lub chociaż obszar zawodowy (branżę), to koniecznie znajdź informacje o:

- liczbie bezrobotnych osób w zawodzie,
- wysokości wynagrodzeń w zawodzie,
- przykładowych miejscach pracy w zawodzie.

Opis sytuacji na rynku pracy w zawodzie .....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

III. DECYDUJĘ – WYBIERAM

Oj robi się gorąco… Czas na konkrety – czas na wybory i decyzje!

Idziemy dalej, powinieneś teraz (może niekoniecznie dzisiaj, ale powiedzmy – wkrótce) stworzyć swoją własną wizję kariery. Tak do końca nie wiem, czy już jesteś gotowy? Ale cóż – zgodnie z planem… trzeba się za to zabrać. Na pocieszenie pamiętaj, że może to być przecież tylko pierwsza przymiarka, którą jeszcze nie raz będziesz zmieniać.

Aby osiągnąć swoje cele, musisz zdobyć:

- wykształcenie,
- kompetencje,
- inne zasoby,
- sojuszników.

W kolejne wiersze ćwiczenia wpisz, co zamierzasz zdobyć (i w jaki sposób). Następnie zastanów się, jakie przeszkody mogą się pojawić na Twojej drodze i z czym musisz powalczyć, aby osiągnąć cel.

Swoją wizję kariery niejednokrotnie będziesz jeszcze poprawiać, modyfikować lub totalnie zmieniać. Ważne, abyś zawsze wiedział, jak ona wygląda – abyś świadomie ją tworzył i realizował, najlepiej oczywiście krok po kroku. Zatem do dzieła.

ĆWICZENIE – MOJA WIZJA KARIERY:

Chcę zostać……
……,

żeby osiągnąć:

……
……
……
……

Aby to uzyskać, muszę zdobyć:

- wykształcenie:……
……
……
……
……
- kompetencje:……
……
……
……
……
- inne zasoby:……
……
……
……
……
- sojuszników:……
……
……
……
……
- i powalczyć z:……
……
……
……
……

Punkty krytyczne realizacji mojego planu:

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

ĆWICZENIE – MOJA ALTERNATYWNA WIZJA KARIERY:

Alternatywnie chcę zostać……,

żeby osiągnąć:……

……

……

Aby to uzyskać, muszę zdobyć:

- wykształcenie:……

……

……

……

……

- kompetencje:……

……

……

……

……

- inne zasoby:……

……

……

……

……

- sojuszników:……

……

……

……

……

- i powalczyć z:……

……

……

……

……

Punkty krytyczne realizacji mojego planu:

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

IV. PLANUJĘ

Czwartym etapem Twojego poszukiwania mocy spełniania marzeń jest „planowanie" – jak widzisz, realizacja marzeń jest już coraz bliżej. Czas najwyższy na podjęcie decyzji, dokąd zmierzasz, jakie cele chcesz osiągnąć i na określenie, jak to zrobić. Aby dotrzeć do celu, musisz opracować indywidualny plan działania oraz ustalić kolejne cele szczegółowe.

OGÓLNY PLAN DZIAŁAŃ

Często dzieje się tak, że moment, w którym podejmujemy decyzję, jest dłuższym przystankiem na naszej drodze. Uff, nareszcie wiem, co chcę osiągnąć, wiem, jaki jest mój cel – więc mogę chyba trochę odpocząć? Powiedzmy, że moim głównym celem staje się zdobycie prawa jazdy. Po podjęciu tak ważnej decyzji wydaję imprezę z tej okazji i... nie robię nic.

Musimy wykształcić w sobie bardzo ważny nawyk. Nawyk planowania, tak aby podjęciu decyzji zawsze towarzyszyło natychmiastowe sporządzenie planu – jak to osiągnę.

Dobry plan to realny plan

Ta zasada powinna być pierwszym zapiskiem na czystej kartce papieru, na której zaczniecie pisać swój plan. Przy czym bardzo ważne jest, aby zawsze właśnie pisać swój plan, a nie tylko wymyślać i mieć go „w głowie". Jest to dużo trudniejsze, ale umożliwia operowanie konkretami i ułatwia przemyślenie każdego elementu. Potem taki plan będzie mógł np. wisieć na ścianie przy łóżku i przypominać nam o kolejnych etapach, np.:

1. Wstań i umyj zęby.
2. Spakuj drugie śniadanie.
3. Nie zapomnij...

Oj, nie, przepraszam, to pomyłka! Ten plan przecież napisała dla Ciebie ukochana mama...

Wracając do naszej zasady – realny plan to taki, który ma szanse realizacji. Jeżeli Twoim celem jest na przykład kupno najnowszego komputera, zaś w planie realizacji założysz, że przeznaczysz na ten cel pieniądze za roznoszenie ulotek to albo tych, albo ta praca to mały „skok na bank". Każdy etap i każde zadanie w swoim osobistym planie działania musisz „prześwietlić" pod kątem posiadanych zasobów i realnych szans jego wykonania. To nie znaczy, że masz obniżać loty, nie ma to być rezygnacja z niezdobytych szczytów i fantastycznych marzeń, lecz po prostu odrobina zdrowego rozsądku.

Znacznym ułatwieniem i wprowadzeniem koniecznego uporządkowania w naszym działaniu jest pogrupowanie zadań na długo- i krótkoterminowe. Strategia taka pozwoli na właściwe oszacowanie koniecznego czasu oraz wymaganego nakładu sił i wszelkich innych potrzebnych środków. Dobry plan działania powinien wyraźnie przedstawiać:

- co ma zostać zrobione?
- kto ma wykonać poszczególne zadania (jeśli włączamy w to inne osoby)?
- jak należy to zrobić?
- kiedy należy to zrobić?

Pamiętajmy, że nawet najlepszy plan działania nie powiedzie się, jeżeli nie będzie konsekwentnie realizowany.

Podczas konstruowania planu zdobycia zatrudnienia dobrze jest skonsultować go z kimś mającym większe doświadczenie zawodowe lub oczywiście – ze specjalistą – doradcą zawodowym, pedagogiem szkolnym czy wychowawcą.

Przeszkody na drodze do celu

Matka natura zadbała o to, aby realizacja naszego planu nigdy nie była nudna i z reguły stawia na naszej drodze wiele przeszkód.

Można je podzielić na 2 rodzaje:

a) zewnętrzne – leżące poza naszą osobą, np. klęski żywiołowe, sytuacja na rynku pracy, brak środków finansowych, brak odpowiedniej szkoły w okolicy,

b) wewnętrzne – wynikające z naszego osobistego potencjału, np. posiadane cechy osobowości (lub ich brak), zdolności, umiejętności, wiedza, problemy ze zdrowiem.

Oczywiście nieco łatwiej jest pokonywać to, co zależy od nas, od naszej dodatkowej pracy i aktywności – łatwiej mi zdobyć dodatkowe umiejętności obsługi komputera niż spowodować założenie nowej szkoły w mieście.

CELE SZCZEGÓŁOWE

Planując cele ogólne, często poprzestajemy na ich wyznaczeniu, nie określając szczegółowo drogi, jak do nich dojdziemy. Wyznaczając sobie np. cel „muszę opanować dobrze obsługę komputera", uznajemy, że „jakoś" do tego dojdziemy. Tymczasem brak szczegółowego planu powoduje, że tak naprawdę nic w tym kierunku nie robię i z reguły... nie osiągam celu.

Jeżeli natomiast szczegółowo określę drobniejsze etapy i kroki dojścia do celu – m.in.: skąd wezmę materiały do nauki, jak zdobędę dostęp do komputera, jakie kolejno programy będę poznawać, kto może mi pomóc, jakie ew. kursy mogę ukończyć w najbliższym czasie itp. – oraz do tego ustalę jeszcze konkretne terminy realizacji planu szczegółowego, to moje szanse na osiągnięcie celu zdecydowanie rosną.

Wielki rezultat zawsze osiąga się małymi krokami, pokonując kolejne szczeble i etapy.

W przypadku realizacji wizji kariery Twoje cele szczegółowe mogą być niezwykle złożone i wielopoziomowe. Zawsze powinny jednak wynikać z ogólnego planu działania, w zależności od indywidualnych założeń. Ważne jest, aby nie pomijać żadnego z nich ani też łatwo z nich nie rezygnować.

Pamiętajmy także, że nadmierna liczba celów głównych nie sprzyja naszym działaniom. Korzystniej bowiem jest ustalić mniejszą ich ilość, ale za to z większym prawdopodobieństwem realizacji większości z nich.

I pod żadnym pozorem nie gubcie marzeń podczas planowania!

V. MOJE SUKCESY

W tym miejscu Portfolio zbieraj dowody swoich bieżących sukcesów – mogą to być dyplomy sportowe, dyplomy z konkursów, olimpiad przedmiotowych. Mogą to być także zdjęcia Twoich różnych dzieł, projektów, działań.

Wszystko to, co w jakikolwiek sposób udokumentuje Twój osobisty potencjał.

OPISY MOICH DUŻYCH I MAŁYCH SUKCESÓW...

VI. WSPARCIE

W tym miejscu Portfolio zbieraj dane do swojej sieci wsparcia – wszelkie kontakty, adresy, telefony osób, instytucji, które mogą Ci się przydać, pomóc, wesprzeć Cię w Twojej ścieżce edukacyjno-zawodowej.

Osoba/instytucja	Obszar wsparcia	Dane kontaktowe

VII. MARZENIA

ĆWICZENIE – MOJA MARZENIA – KIM BĘDĘ

Napisz kilka zdań, kim będziesz:

- za 5 lat.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
- za 10 lat.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
- za 15 lat.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ĆWICZENIE – MÓJ IDOL

Czy masz jakiegoś idola? Konkretną osobę, do której chciałbyś być podobny w przyszłości? Jeśli nie masz, to uruchom wyobraźnię (i marzenia) – wymyśl ją w tej chwili.

Poniżej opisz krótko najważniejsze cechy tej osoby:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Oraz kilka kroków do wykonania dla Ciebie, aby stać się podobnym do tej osoby:

1. .....
.....
2. .....
.....
3. .....
.....
4. .....
.....
5. .....
.....
6. .....
.....
7. .....
.....
8. .....
.....
9. .....
.....
10. .....
.....
11. .....
.....

PYTANIA, NA KTÓRE MUSZĘ ZNALEŹĆ ODPOWIEDZI:

(Tu wpisuj pytania, gdy się pojawią, a potem szukaj odpowiedzi.)

Pytanie: Gdzie mogę uzyskać dodatkową pomoc doradcy zawodowego (adres)?
Odpowiedź:
Pyt.:
Odp.:
Pyt.:
Odp.:
Pyt.:
Odp.:
Pyt.:
Odp.:
Pyt.:
Odp.:
Pyt.:
Odp.:

POMIAR MOCY SPEŁNIANIA MARZEŃ

Do tego miejsca wracaj, ilekroć osiągniesz kolejny etap wtajemniczenia na drodze do mocy spełniania marzeń. Zaznaczaj to, co już potrafisz.

Zadanie	√
Wiem, kim jestem! Znam dokładnie swój osobisty potencjał.	☐
Potrafię znaleźć „ścieżki przejścia" od moich cech i zainteresowań do zawodów (zadań i wymagań, jakie stawiają).	☐
Poznałem dokładne opisy przynajmniej kilku zawodów – znam ich wymagania.	☐
Znam swoją hierarchię wartości – potrafię znaleźć zawody, w których najlepiej spełniałbym swoje wartości.	☐
Znam dobrze swój stan zdrowia i ewentualny jego wpływ na możliwości wykonywania różnych zawodów	☐
Znam dokładnie wymagania egzaminów, które mnie czekają.	☐
Wiem, czego będę się uczył w kolejnej mojej szkole (znam program nauczania).	☐
Odwiedziłem specjalistę doradcę zawodowego, aby uzyskać dodatkową pomoc.	☐
Zrobiłem wywiad przynajmniej z 3 osobami pracującymi w obszarze zawodów, które sobie wybrałem.	☐
Wykonałem (dowolny) profesjonalny test wspomagający mój wybór na ścieżce kariery.	☐
Mam alternatywną wizję kariery (lub 2 wizje).	☐
Uczestniczyłem w pełnym programie zajęć związanych z planowaniem kariery (lub wykonałem go w całości samodzielnie, np. cały cykl Piramida Kariery).	☐
Umiem określić finansowe koszty realizacji swojej wizji kariery i wiem, skąd wezmę na to fundusze.	☐
Napisałem już swoje CV i ogólny list motywacyjny.	☐
Mam pomysły na wakacyjną pracę (praktykę) związaną z obszarem zawodowym, który wybrałem.	☐
Mam listy polecające (np. od swojego nauczyciela, wakacyjnego pracodawcy, doradcy, instruktora, trenera, od swojego przyjaciela itp.).	☐
Wypełniłem już całe Portfolio – mam jasną wizję kolejnych kroków, które mnie czekają – czuję w sobie moc spełniania marzeń…	☐

OSTATECZNA FORMUŁA MOCY SPEŁNIANIA MARZEŃ

Nadszedł czas na ostatnie wtajemniczenie… jak opanować moc spełniania marzeń.

Jeśli systematycznie i z zaangażowaniem pracowałeś ze swoim Portfolio, to już wiesz – to, co przeczytasz poniżej, będzie tylko pewnym podsumowaniem.

Przygotuj zatem kociołek do warzenia eliksirów i kolejno wrzucaj składniki.

Moc spełniania marzeń ma 3 składniki:

- *świadomość ciągłych zmian,*
- *świadomość siebie,*
- *świadomość świata zewnętrznego.*

ŚWIADOMOŚĆ CIĄGŁYCH ZMIAN

Powoli odchodzą w niepamięć czasy, gdy raz wyuczone umiejętności zawodowe wystarczały człowiekowi na całe życie, gdy raz podjęta w jednym miejscu praca była kontynuowana aż do emerytury. Świat zawodów wciąż zmienia się, przekształca i rozbudowuje. W ślad za tym ewoluują wymagania i oczekiwania pracodawców, a gdy dodamy do tego jeszcze odpowiednio zmieniające się cele i dążenia ludzi, otrzymujemy spiralę zmian ciągle nabierającą szybkości.

Na przykład 15 lat temu absolwentka studiów ekonomicznych raczej nie miała i nie planowała zdobycia kompetencji obsługi komputera, zaś dzisiaj na rynku pracy ekonomistów liczą się przede wszystkim osoby z praktyką i ze znajomością nowoczesnych programów księgowych. Ci, którzy zrozumieli to na czas, podjęli trud nauki, „dołożyli" do tego znajomość języków obcych, dzisiaj mogą wybierać wśród oferty pracy.

Bardzo ważne jest to, że nie wolno nam czekać, aż „życie" czy „los" zmuszą nas do podjęcia takich działań. Impulsem do nich nie powinien być moment, gdy np. utracimy pracę lub zostaniemy przeniesieni na „gorsze" stanowisko. Proces ten powinien być inicjowany przez nas samych, świadomie tworzących, planujących i realizujących swoją „wizję kariery".

ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE

Podejmując pracę zawodową (szczególnie, gdy będzie to pierwsza praca), konfrontujemy nasz potencjał z rzeczywistymi wymaganiami zawodu, wymaganiami pracodawców. Sprawdzamy, jak wyglądają przy tym nasze kompetencje, zdolności i umiejętności, czy są adekwatne do wymagań, a może je przewyższają?

Nie przywiązuj się do swojej samooceny, tylko z rozmysłem ją kształtuj. Często na różnych spotkaniach po wielu latach od ukończenia szkoły (np. na balach absolwentów), gdy wszyscy już dowiedzą się wszystkiego o wszystkich, słychać komentarze tego typu: „patrzcie, kto by pomyślał, taka ofiara klasowa, nieśmiały Jareczek został dzisiaj pewnym siebie, agresywnym graczem giełdowym, a Anka – przecież ledwo trójczyny z języków miała, a dzisiaj prowadzi oddział dużej firmy poza granicami kraju; zaś Marek – jest bezrobotny?!, no cóż nasz prymus-kujon niezbyt sobie daje radę w życiu".

ŚWIADOMOŚĆ ŚWIATA ZEWNĘTRZNEGO

Niestety jest tak, że nie wszystko w życiu zależy od nas samych i od naszego potencjału.

Świadomość świata zewnętrznego proponuję rozumieć jako świadomą ocenę tego co wokół Ciebie się dzieje – w Twojej miejscowości, województwie czy kraju.

NASZA MIKSTURA – PUNKT WSPÓLNY

Jeśli dobrze wymieszasz powyższe składniki, otrzymasz iście wybuchowy eliksir – mający moc spełniania marzeń. Punktem wspólnym składników opisanych powyżej jest, jak już zapewne zauważyłeś, świadomość – świadome działanie.

Świadome działanie to działanie wynikające z wielu alternatyw, wątpliwości i błędów, ale działanie oparte na Twoim osobistym potencjale, na Twoich przemyśleniach i zamierzonych celach.

Zajrzyj zatem na koniec do swojej mikstury – co widzisz w kociołku? Odbicie swojej twarzy? I słusznie – moc spełniania marzeń cały czas była blisko Ciebie. Kluczem do swojej przyszłości jesteś Ty sam! Naucz się nim tylko dobrze posługiwać, a nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych!

Vademecum Talentu

MOJE NOTATKI

Lider

ECORYS Polska Sp. z o.o.

Biuro projektu:
ul. Łucka 2/4/6
00-845 Warszawa

vademecumtalentu@ecorys.pl

Partner

Stowarzyszenie Doradców Szkolnych
i Zawodowych RP

Biuro projektu:
ul. Łucka 2/4/6
00-845 Warszawa

vademecumtalentu@ecorys.pl

Publikacja bezpłatna