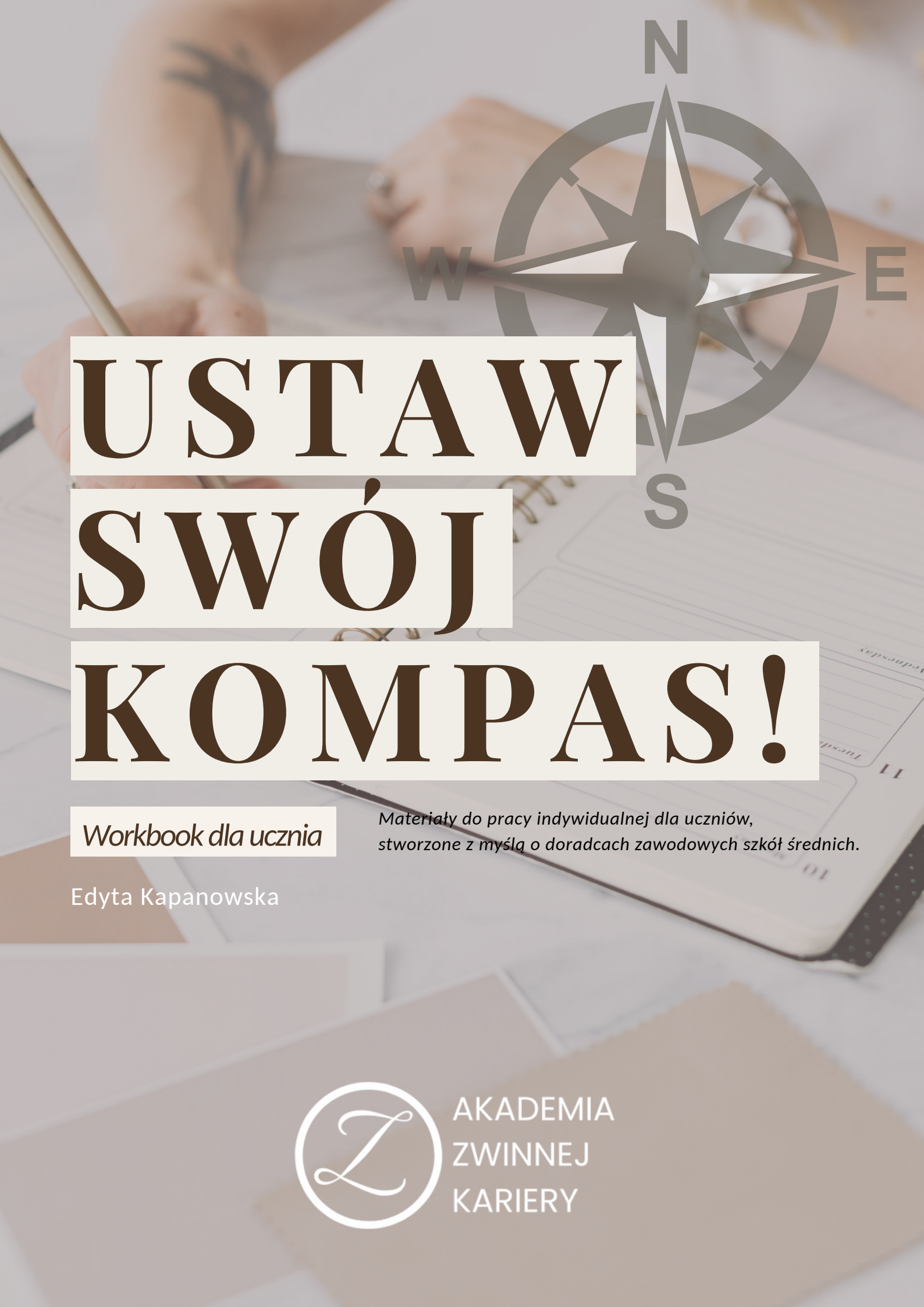




USTAW SWÓJ KOMPAS!

Workbook dla ucznia

*Materiały do pracy indywidualnej dla uczniów,
stworzone z myślą o doradcach zawodowych szkół średnich.*

Edyta Kapanowska



AKADEMIA
ZWINNEJ
KARIERY

Spis treści

Wstęp. Po co mi ten workbook?	3
Moduł 1 - Poznanie siebie	4
Moje zainteresowania	5
Moje mocne strony	6
Moje cechy charakteru	7
Co mnie motywuje?	9
Moje TOP 5 motywatorów	10
Moje momenty sukcesu	11
Mapa motywacji	12
Moduł 2 - Kompetencje	13
Mój katalog umiejętności	14
Kiedy to zrobiłem / zrobiłam?	15
Moje kompetencje	16
Obszary do rozwoju	18
Moduł 3 - Preferencje	19
Gdzie i jak chcę pracować?	20
Co chcę robić?	22
Ludzie, narzędzia, dane	24
Mój idealny dzień w pracy	25
Moduł 4 - Cele edukacyjno-zawodowe	26
Mapa marzeń zawodowych	27
3 cele	28
Krytyk, marzyciel, realista	29
Droga do celu	30
Moje "dlaczego?"	31
Mój cel SMART	32
Moduł 5 - Ewaluacja	33
Co się udało, co było trudne?	34
Skala postępu	35
List do siebie	36
Zakończenie	38

Wstęp

Po co mi ten workbook?

Ten dokument to Twój osobisty plan na przyszłość. Dzięki niemu możesz lepiej poznać siebie - swoje mocne strony, zainteresowania i to, co naprawdę Cię ciekawi. Pomoże Ci to podjąć świadome decyzje dotyczące dalszej nauki, wyboru zawodu czy pracy.

Nie chodzi o to, żeby już teraz wiedzieć wszystko na 100%. Ten plan ma być drogowskazem, który będzie Cię wspierał w stawianiu kroków w dobrą stronę. Z czasem możesz go zmieniać i aktualizować - w końcu Ty też się zmieniasz, rozwijasz, uczysz nowych rzeczy.

To miejsce, w którym zapisujesz:

- kim jesteś i co potrafisz,
- co chcesz osiągnąć,
- jakie działania Ci w tym pomogą.

To trochę jak plan treningowy dla Twojej przyszłości - im lepiej go przemyślisz, tym łatwiej będzie Ci realizować swoje cele.





Moduł 1

POZNANIE SIEBIE

Poznanie siebie to pierwszy i bardzo ważny krok w planowaniu przyszłości. Zastanowienie się nad tym, co lubisz robić, co potrafisz, co Cię napędza i jaki/ jaka jesteś z natury, pozwoli Ci lepiej zrozumieć, jakie ścieżki zawodowe lub edukacyjne mogą być dla Ciebie odpowiednie. Nie ma złych odpowiedzi – liczy się szczerłość i refleksja.

Moje zainteresowania

Zainteresowania to rzeczy, które lubisz robić w wolnym czasie, które Cię pochłaniają i sprawiają przyjemność. Mogą być bardzo różne - od sportu, przez sztukę, aż po technologię czy pracę z ludźmi.

Zastanów się:

CO LUBIĘ ROBIĆ
PO SZKOLE?

JAKIE TEMATY
MNIĘ CIEKAWIĄ?

MOJE
ZAINTERESOWANIA

CO ROBIĘ, KIEDY
MAM WOLNY CZAS?

CZY SĄ ZAJĘCIA, NA
KTÓRE CZEKAM Z
NIECIERPLIWOŚCIĄ?

Moje mocne strony

To rzeczy, które robisz dobrze, w których jesteś naturalnie dobry/dobra albo które przychodzą Ci z łatwością. To także umiejętności, które inni u Ciebie dostrzegają. Istnieje kilka sposobów na odkrycie swoich mocnych stron. Przejawiają się one w codziennym życiu (zawodowym i prywatnym). Aby dostrzec ich działanie, poszukaj ich w poniższych sytuacjach.

01 tęsknota

Zastanów się nad tym, co sprawia Ci największą przyjemność. Do jakiego rodzaju aktywności cię naturalnie ciągnie? Za czym tęsknisz? Czego nie możesz się doczekać? Gdybyś nie miał/a żadnych innych obowiązków, to co byś robił/a?

02 zdziwienie

Zapytaj swoich bliskich o Twoje mocne strony. Co innym się we mnie podoba? Co przychodzi mi łatwiej niż innym? Za co najczęściej mnie chwala? W jakich sytuacjach słyszysz słowa uznania?

03 łatwość nauki

Jakie rzeczy przychodzą Ci z łatwością? Jaka wiedza jest dla Ciebie łatwa do przyswojenia? Być może są takie dziedziny, na które poświęcasz mało czasu, a jednak wiesz bardzo dużo?

04 flow

W trakcie jakich czynności zatracasz się, tracisz poczucie czasu?

01 *Moje cechy charakteru*

To Twój sposób bycia, czyli jak się zachowujesz, reagujesz, jak pracujesz z innymi. Cechy charakteru mogą pomagać (lub czasem przeszkadzać) w różnych zawodach.

Zastanów się:

JAKIE 3 SŁOWA
(PRZYMIOTNIKI) OPISUJĄ
MNIĘ NAJLEPIEJ?

JAK ZACHOWUJĘ SIĘ
W GRUPIE?

CZY JESTEM BARDZIEJ
SPOKOJNY/A CZY
ENERGICZNY/A?

CZY WOLĘ DZIAŁAĆ
SAMODZIELNIE CZY Z INNYMI?

Moje cechy charakteru

Mam dla Ciebie jeszcze 8 dodatkowych pytań do refleksji, które pomogą Ci zastanowić się nad swoim charakterem i lepiej zrozumieć swoje mocne strony, wyzwania i preferencje.

1. Jak reaguję, gdy coś mnie niepokoi lub frustruje? Czy łatwo wybucham, czy raczej tłumię emocje?

2. Czy potrafię konsekwentnie realizować swoje plany, czy często porzucam je w połowie drogi?

3. W jaki sposób szukam pocieszenia po niepowodzeniach – działaniem, rozmową, samotnością?

4. Jak ważne są dla mnie opinie innych ludzi? Czy potrafię robić swoje mimo krytyki?

5. Czy częściej działam pod wpływem emocji, pasji, czy chłodnej analizy i przemyśleń?

6. Jakie sytuacje sprawiają, że czuję się najbardziej „sobą”? (np. rozmowy, występy, cisza, tworzenie, planowanie)

7. Co najczęściej odkładam na później i dlaczego? Co mnie demotywuje?

8. Czy łatwo nawiązuję relacje z nowymi osobami? Jak reaguję, gdy nie jestem od razu akceptowany?

01 *Co mnie motywuje?*

Motywacja to coś, co daje Ci energię do działania. Dobrze ją znać, żeby wiedzieć, co pomaga Ci się uczyć, rozwijać i działać z zaangażowaniem.

Zastanów się nad zakończeniem poniższych zdań:

Najbardziej chce mi się działać, kiedy...

Jestem z siebie dumny / dumna, gdy...

Najbardziej nie lubię, gdy muszę...

Motywuje mnie, gdy inni...

Lubię wyzwania, bo...

Przestaję się starać, gdy...

Moje TOP 5 motywatorów

Co jest dla Ciebie najważniejsze? Poniżej masz listę potencjalnych „motywatorów”.
Zaznacz te, które Cię dotyczą.
Wybierz spośród nich TOP 5, które są dla Ciebie najważniejsze.

Lista motywatorów



1

2

3

4

5