

.....
TERESA PODGÓRSKA, IRENA ZACZKIEWICZ -KLĄSKAŁA
JOLANTA KRUK, ALEKSANDRA KUBISZYN

MOJA KARIERA

Poradnik dla ucznia szkoły średniej

.....
Imię i nazwisko

.....
Szkoła i klasa

.....
Imię i nazwisko wychowawcy

.....
Imię i nazwisko doradcy zawodowego

Wrocław 2020

Drodzy Uczniowie!

Poradnik „Moja kariera” w wersji drukowanej trafił do rąk uczniów wrocławskich szkół w 2009 roku. Z wielu źródeł mieliśmy potwierdzenie przydatności zawartych w nim treści. Mamy, więc nadzieję, że udostępnienie poradnika w zaktualizowanej wersji, okaże się przydatne.

Konstruowanie kariery jest procesem wymagającym refleksyjnego podejścia do siebie, swoich zdolności, umiejętności, cech charakteru. Z poradnika możecie wybrać dowolne ćwiczenia, testy, kwestionariusze. Być może niektóre z nich zechcecie wykonać na zajęciach z doradztwa zawodowego w szkole. Inne zrobicie samodzielnie w wolnym czasie. Stawiają one pytania, zachęcają do określania siebie. Wskazują, jakie informacje są potrzebne do podjęcia decyzji o kolejnych etapach w Waszym życiu. Ułatwią ich poszukiwanie i porządkowanie a może nawet dzięki nim wyznaczycie sobie nowe cele. Informacje uzyskane po wykonaniu testów, czy kwestionariuszy, zawsze możecie przeanalizować z nauczycielem, doradcą zawodowym lub rodzicami.

Życzymy powodzenia i satysfakcji z podejmowanych decyzji

Zespół doradców MOWAZ

***Przygotowanie aktualizacji treści
wersji elektronicznej - Irena Zaczekiewicz-Kląskała***

Za wyrażenie zgody na wprowadzenie zmian w treści poradnika i zmianę formy publikacji na elektroniczną dziękuję moim współautorkom pani Jolancie Kruk, Aleksandrze Kubiszyn, Teresie Podgórskiej oraz Pani Katarzynie Kamińskiej, która opracowała grafikę.

Wrocław 2020

Spis treści

I	Wprowadzenie – Twoja kariera zawodowa	5
II	Poznanie siebie i Planowanie drogi edukacyjno-zawodowej	15
	Etap 1. Wyznaczenie celu	16
	Ćwiczenie 1. Interesujące zawody.....	18
	Etap 2. Samobadanie (poznanie siebie).....	20
	Kto kieruje Twoim życiem?	21
	Ćwiczenie 1. Ankieta, „Kto kieruje Twoim życiem”	21
	Poczucie własnej wartości.....	24
	Ćwiczenie 1. Moje poczucie własnej wartości	24
	Ćwiczenie 2. Moje sukcesy – nawet najdrobniejsze zdarzenia oceniane przez Ciebie lub innych, jako pozytywne, udane.	25
	Charakter	26
	Ćwiczenie 1. Mój charakter – Kwestionariusz Bergera	27
	Ćwiczenie 2. Zawody zgodne z moim charakterem	40
	Ćwiczenie 3. Styl pracy	41
	Zdolności i uzdolnienia	42
	Ćwiczenie 1. Moje uzdolnienia	42
	Ćwiczenie 2. Test inteligencji wielorakiej	44
	Ćwiczenie 3. Zdolności a zawód	49
	Zainteresowania	49
	Ćwiczenie 1. Zainteresowania a zawód.....	49
	Wartości	54
	Zdrowie	56
	Ćwiczenie 1. Stan zdrowia	56
	ETAP 3. Uwarunkowania realizacji planu	57
	Co należy wiedzieć o kompetencjach	57
	Oczekiwania pracodawców	58
	Ty też jesteś Europejczykiem	58
	Ćwiczenie 1. Analiza ofert	59
	Ćwiczenie 2. Moje umiejętności	60
	Ćwiczenie 3. Doskonalenie kompetencji (umiejętności)	61
	Ćwiczenie 4. Co należy wiedzieć o zawodach przyszłości	62
	Ćwiczenie 5. Twój zawód – a zawody przyszłości	63
	Analiza SWOT	64
	Ćwiczenie 1. Moje SWOT- cel główny.....	65
	Etap 4. Planowanie ścieżki edukacyjnej	66
	Ćwiczenie 1. Studia, szkoła policealna czy praca?	66
	Wybieram szkołę wyższą	66
	Typy uczelni i systemy studiowania	67
	Zasady rekrutacji na studia.....	68
	Ćwiczenie 1. Dokumenty składane w procesie rekrutacji	69
	Stypendia i pomoc materialna.	70
	Wybieram kierunek studiów	71
	Ćwiczenie 1. Porównanie kierunków studiów	71
	Wybieram szkołę policealną	73
	Ćwiczenie 1. Terminy i zasady rekrutacji do szkół policealnych	73
	Ćwiczenie 2. Oferty szkół niepublicznych	74

III Wejście na rynek pracy	75
Pierwsze doświadczenia zawodowe	75
Ćwiczenie 1. Co daje praca tymczasowa?	75
Agencje pracy tymczasowej	75
Ćwiczenie 1. Wyszukaj dane teleadresowe APT	76
Poszukiwanie pracy	76
Metody poszukiwania pracy	76
Status Bezrobotnego	78
Wolontariat	79
Aplikowanie – czyli zgłoszenia swojej kandydatury	79

*“Sukces przychodzi jedynie do tych,
którzy działają, · podczas gdy pozostali oczekują jedynie jego nadejścia”.*
Thomas Edison

I WPROWADZENIE – TWOJA KARIERA ZAWODOWA

Zaczynasz naukę w szkole ponadpodstawowej. Jest to ważny etap w Twoim życiu. Przed Tobą kolejne życiowe decyzje – już dorosłe. Powinny one być podejmowane w sposób odpowiedzialny, w związku z tym ważne jest, żebyś wiedział, co chcesz osiągnąć, co chcesz robić w życiu, jak je sobie wyobrażasz.

Przekazując do Twoich rąk poradnik, chcemy wspierać Cię w zaplanowaniu kariery zawodowej, żebyś w przyszłości nie żałował swoich decyzji. Choć nie wszystko zależy od Ciebie, to bez wątpienia możesz i powinieneś sam kształtować swoją przyszłość.

Jak rozumiesz karierę zawodową? Wpisz własną definicję kariery.

Ludzie różnie rozumieją karierę. Jedni kojarzą ją z dużym sukcesem: wspinaniem się po szczeblach hierarchii (awansem), wysokimi zarobkami, popularnością. Dla innych kariera to znalezienie ciekawej, interesującej pracy, możliwość samorealizacji. *Ale zawsze wiąże się z korzyściami – materialnymi (zarobki, kwalifikacje, doświadczenie) i psychologicznymi (poczucie spełnienia, szacunek, uznanie itp.).*

W ostatnich czasach zmienił się sposób pojmowania kariery. Od pracowników oczekuje się elastyczności, odpowiedzialności, skłonności do ryzyka, gotowości do kształcenia się i poszerzania swoich umiejętności, samodzielnego podejmowania decyzji i planowania.

W ogólnym rozumieniu:

KARIERA to ścieżka rozwoju zawodowego i realizowanie coraz to nowszych celów, stawianie wyzwań, osiągnięcie pozytywnych rezultatów.¹

Marzymy o szczęśliwym życiu. Jednym udaje się te marzenia zrealizować, a innym nie. Dlaczego? Zależy to od realnych marzeń, od naszych możliwości, od motywacji i od działania. Realizacji marzeń trzeba pomóc!

Czy układałeś kiedyś puzzle? Wiesz, na czym polega zabawa? Układa się obraz z małych elementów. Początkowo jest to trudne, denerwujące, kiedy nie możemy znaleźć kolejnego elementu. Dopiero, gdy coraz więcej elementów jest na miejscu, zaczynamy widzieć obraz, rośnie zadowolenie i motywacja do osiągnięcia celu. Łatwiej jest ułożyć z elementów całość, jeżeli mamy przed oczami wzór (plan). Analogicznie możemy potraktować swoje życie – składa się ono z bardzo wielu „elementów” (rodzina, praca zawodowa, znajomi, podróże, miejsca itp.) i wielu podejmowanych decyzji. W ostateczności po wielu latach utworzą one pewien obraz. Jaki obraz zobaczysz? Czy masz „wzór”(plan), który sprawi, że ułożenie obrazu Twojego życia będzie łatwiejsze?

¹ Na podstawie artykułu - Uwarunkowanie kariery zawodowej – dr Elżbieta Podoska-Filipowicz W Edukatorze zawodowym

Spróbuj wyobrazić sobie siebie za dwadzieścia lat – będziesz już dorosłym człowiekiem. Zapewne założysz rodzinę, będziesz pracował i miał ustabilizowaną sytuację zawodową. A może w Twoim przypadku będzie inaczej?

Często porównuje się życie człowieka do żaglowca płynącego po morzu - może on płynąć niesiony przez fale oraz wiatr i wtedy nie wiadomo gdzie dopłynie, do jakiego portu dobije. Może też być kierowany przez żeglarza, który wie, dokąd zmierza i potrafi tak ustawić żagle, aby płynąć w kierunku obranego celu, nawet, jeśli wiatr wieje w przeciwną stronę.

A Ty? Czy wiesz, co chcesz osiągnąć? Czy będziesz czekał, na to, co zgotuje Ci los lub gdzie zawieją Cię przysłowiowe wiatry? A może pozwolił, żeby ktoś zdecydował za Ciebie jak ma wyglądać Twoje życie? Zastanów się, jaki masz wpływ na własne życie?

Gdy stawiamy sobie cele i wierzymy w możliwość ich realizacji, zaczyna działać magia celów. Nasza podświadomość jak magnes naprowadza nas na postawiony sobie cel, powoduje, że robimy wszystko, aby go osiągnąć.

Ale ta „magia” to nie żadne czary, to działanie naszego umysłu, który funkcjonuje trochę jak komputer. Komputer musi mieć program, bez niego jest tylko zbiorem układów scalonych. Plan natomiast narzuca naszemu umysłowi program, staje się czymś nadrzędnym, nasz umysł uruchamia podprogramy, które działają już bez udziału naszej świadomości, działają, gdy śpimy, odpoczywamy, bawimy się, pracujemy, działają by plan został zrealizowany, a cel osiągnięty. Brak celu i planu stwarza chaos decyzyjny, sprawia, że świadomie godzimy się być liściem na wietrze.

Nie zrealizujesz celów, których nie masz.

Im większy i bardziej atrakcyjny jest cel, tym bardziej będzie Ci zależeć na tym, aby go osiągnąć i więcej będziesz w stanie włożyć w to wysiłku.

Spróbuj teraz opisać wizję swojego życia za dwadzieścia lat. Nawet, jeżeli masz o niej mgliste wyobrażenie, ważne, żebyś zaczął ją tworzyć. Oczywiście, możesz tę wizję zmieniać, korygować, w miarę jak będziesz dojrzywał, nabywał wiedzy i doświadczenia, gromadził informacje o otaczającym Cię świecie. Może odkryjesz coś niezwykłego? Może pojawią się inne, nieprzewidziane okoliczności?

Ja za dwadzieścia lat



Zastanów się, jakie działania podejmiesz, aby ta wizja się urzeczywistniła?

„Autonomia indywidualna człowieka wyraża się w jego zdolności do samodzielnego odpowiedzialnego i autentycznego kierowania własnym losem”

Michał Dąbek

Tworząc wizję swojego życia na pewno dużo uwagi poświęciłeś pracy zawodowej. Dlaczego? Ponieważ praca jest ważną częścią życia każdego dorosłego człowieka.

Zastanawiałeś się, dlaczego pracujemy?

Wielu twierdzi, że dla pieniędzy. Tak - ale czy tylko?

Poniżej napisz, co Twoim zdaniem daje człowiekowi praca, dlaczego warto pracować?

To, czym się zajmujemy zawodowo, ma ogromne znacznie i często decyduje o tym, czy znajdujemy sens życia.

Z pracą jest podobnie jak z butami. Buty muszą dobrze pasować do naszych stóp, inaczej będą nam przeszkadzać, sprawiać ból, będziemy się męczyć. Praca również musi być bardzo dobrze dopasowana do nas. Porozmawiaj z dorosłymi, którzy już pracują i zapytaj - czy są zadowoleni z tego, czym się zajmują zawodowo, czy praca sprawia im satysfakcję, daje korzyści?

Zapytaj również, co zadecydowało o tym, że wybrali właśnie ten zawód, który wykonują? Prawdopodobnie od wielu swoich rozmówców usłyszysz, że nie są zadowoleni, że źle pokierowali swoją karierą, że nikt im w tym nie pomagał lub też, że zdecydowanie nie mieli wpływu na podjętą decyzję. **Tvoja sytuacja jest inna – Ty możesz się przygotować do podjęcia tej decyzji.** Coraz więcej młodych osób chce mieć wpływ na swoją przyszłość. Mamy nadzieję, że należysz do tej właśnie grupy. **Dlatego też, stawiaj sobie pytania i szukaj odpowiedzi, które ułatwią Ci wybranie właściwego kierunku kształcenia w przyszłości i wykonywanie pracy, która dostarczy Ci dużo satysfakcji.**

Wierzmy, że wykonując zawarte w tym opracowaniu ćwiczenia, kwestionariusze i informacje pomogą Ci znaleźć odpowiedzi na niektóre pytania.

W pierwszej części wyjaśnimy, jakie znaczenie ma planowanie kariery i jak je przeprowadzić. Przede wszystkim proponujemy Ci, abyś **poznawał siebie**. Poświęcona jest temu część pt. „**Samobadanie**”. Wykonaj zawarte w niej ćwiczenia, testy, ankiety, wypełnij kwestionariusze. Zastanów się, czy ta wiedza może Ci się przydać, gdy będziesz podejmował życiowe decyzje i wykorzystuj ją. Jeżeli będziesz miał niedosyt albo wątpliwości, zwróć się do doradców zawodowych w Szkolnych Ośrodkach Kariery lub Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych. W następnej kolejności będziesz gromadził wiedzę na temat zawodów i rynku pracy. Bardzo przydatne będą w tym temacie również lekcje przedsiębiorczości, WOS i innych przedmiotów szkolnych jak również informacje, które docierają z mediów. **Analizuj te informacje i wykorzystuj.**

Dalej proponujemy, abyś gromadził wiedzę przydatną do **planowania ścieżki edukacyjnej** - w jaki sposób i w jakich szkołach będziesz mógł zdobyć niezbędne kwalifikacje zawodowe. **Niektóre informacje należy zdobyć szybko – już w pierwszej klasie, żeby przygotować się do rekrutacji na studia.** Informacja zdobyta za późno jest bezużyteczna i nie pomoże Ci osiągnąć celu, bo nie będziesz mógł już zmienić ani poprawić pewnych rzeczy! Np. jeżeli planujesz studia, to ważną wiadomością jest **preferowany przez uczelnię poziom zdawania matury (rozszerzony czy podstawowy)** i jak są przeliczane punkty na interesującym Cię kierunku. Sprawdź, jaki jest poziom realizacji tego przedmiotu w Twojej szkole (klasie) -

jeżeli realizujesz przedmiot maturalny na poziomie podstawowym, a chcesz zdawać go na egzaminie maturalnym na poziomie rozszerzonym, to co musisz zrobić, żeby tę wiedzę posiadać? Samodzielnie, a może w szkole na fakultetach? **Zwróć również uwagę, że niektóre przedmioty kończą się w drugiej klasie** i nie poprawisz ocen z tych przedmiotów, będąc już w klasie maturalnej, a na niektórych kierunkach, oprócz punktów ze świadectwa maturalnego, są brane pod uwagę oceny ze świadectwa ukończenia szkoły.

Jeżeli osiągasz bardzo dobre wyniki w nauce, posiadasz uzdolnienia w jakiejś dziedzinie lub bierzesz udział w konkursach, olimpiadach, możesz skorzystać ze stypendium Samorządu Wrocławia. Z myślą o uczniach wrocławskich szkół wszystkich typów, realizowany jest „Wrocławski program wspierania uczniów uzdolnionych – PROMOVERE TALENTA” <https://www.wroclaw.pl/uczniowski-program-stypendialny-ups>.
Mogą się o nie ubiegać uczniowie posiadający:

1. Celujące oceny na świadectwie końcowym (minimum pięć) oraz szczególne osiągnięcia w każdym z dziedzinach, na szczelnie co najmniej wojewódzkim (okręgowym).
2. Tytuł laureata ogólnopolskiej olimpiady przedmiotowej.
3. Tytuł laureata „Szkolnego Nobla”.

PROMOVERE TALENTA

**to „Wrocławski program wspierania uczniów uzdolnionych” –
<https://www.wroclaw.pl/uczniowski-program-stypendialny-ups>**

Możesz liczyć również na pomoc materialną dla uczniów o charakterze socjalnym, czyli stypendia i zasiłki szkolne (są udzielane uczniom w celu zmniejszenia różnic w dostępie do edukacji).

Warunki przyznawania stypendiów szkolnych możesz sprawdzić na stronie <https://www.mops.wroclaw.pl/formy-pomocy/stypendia-szkolne-i-zasilki->.

Oferta stypendialna Samorządu Wrocławia proponowana uczniom, a także studentom, (o czym piszemy w części odnoszącej się do stypendiów studenckich) **jest formą motywacji uczniów i studentów do osiągnięcia wysokich wyników, jak i sposobem poprawy ich warunków nauki.**

Część absolwentów zaraz po ukończeniu szkoły będzie gotowa do podjęcia pracy zawodowej. Inni zechcą łączyć pracę z nauką. Będą też tacy, którzy zaplanują uruchomienie działalności gospodarczej. Wiedzę na ten temat zdobędziesz na lekcjach przedsiębiorczości.

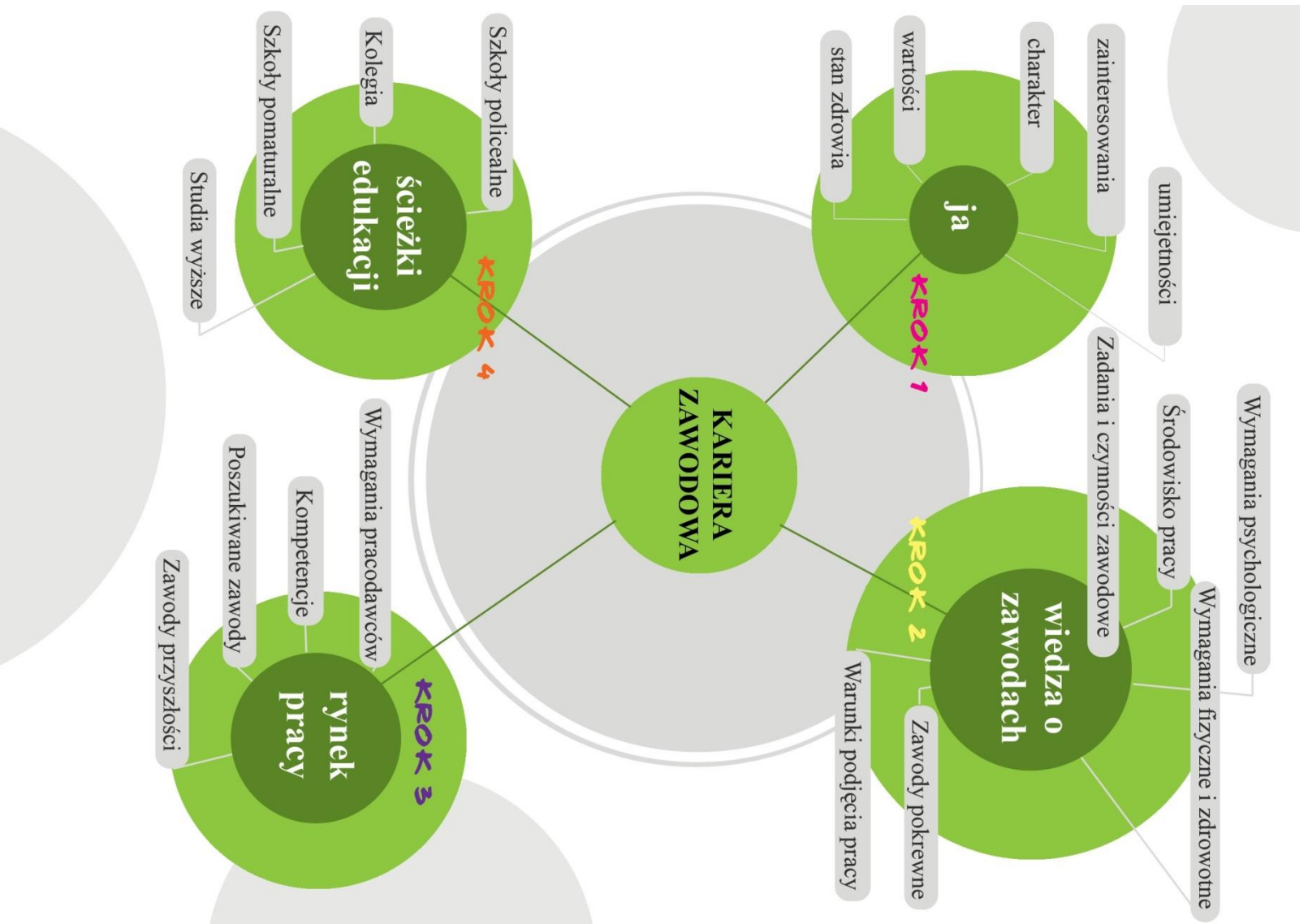
„Programowanie sukcesu to przede wszystkim nauczenie się, na czym polega systematyczna metoda stawiania i realizowania celów”

Tadeusz Niwiński

Rozpoczynając zbieranie potrzebnych informacji już w I klasie, masz szansę, żeby osiągnąć cele zawodowe. Podejdź do tego systemowo – **określ te cele i zaplanuj działania**. Będzie to wymagało od Ciebie **wysiłku i cierpliwości**. Potraktuj to, jako inwestycję w swoją przyszłość, a przekonasz się, że ten trud Ci się opłaci.

Na poniższym schemacie przedstawiamy Ci kolejne obszary, w których będziesz poszukiwał informacji, planując swoją karierę zawodową.





Schemat: Planowanie kariery zawodowej

Przez cały okres nauki w obecnej szkole będziesz planował ścieżkę dalszej edukacji. Wykonując ćwiczenia zaproponowane w tym poradniku, zgromadzisz informacje potrzebne do podjęcia ostatecznej decyzji – *gdzie dalej się uczyć*. Żeby mieć lepszy obraz swojej sytuacji, przenieś do poniższych tabel te wyniki ćwiczeń, testów, kwestionariuszy, które będziesz uważał za potrzebne do podjęcia tej decyzji.

Obszar 1 JA						
Moje zainteresowania	Moje zdolności/ uzdolnienia	Mój charakter [typ] [najważniejsze cechy Twojego charakteru, zalety, wady]	Moje wartości	Stan zdrowia	Jakie zawody mogę wykonywać	Uwagi
Wniosek/i						

Tabela 1- Podsumowanie wiedzy o sobie

Tabela 2 Podsumowanie wiedzy o zawodach

Obszar 2 Wiedza o zawodach						
Interesujące mnie zawody	Cechy charakterystyczne zawodu	Kompetencje wymagane w tym zawodzie	Moja ocena – czy zawód ten jest zgodny z moimi predyspozycjami	Zgodność moich wartości z wybrany zawodem	Czego muszę się nauczyć, jakie kompetencje nabyć	Gdzie zdobyć nowe kompetencje
Wniosek/i						

Tabela 3 Podsumowanie wiedzy o rynku

Obszar 3 Wiedza o rynku						
Źródła informacji o rynku pracy	Poszukiwanie zawody	Wymagane wykształcenie w danym zawodzie	Wymagania stawiane kandydatom - kompetencje twarde	Wymagania stawiane kandydatom - kompetencje miękkie	Moje oczekiwania a wybrany zwód	Jakich oczekiwań nie spełnia wybrany zawód
Wniosek/i						

Tabela 4 Podsumowanie wiedzy o ścieżkach edukacyjnych

Obszar 4 Ścieżki edukacji i inne formy kształcenia							
Szkoła (nazwa)	Kierunek	Forma kształcenia	Zasady rekrutacji	Przedmioty maturalne i poziom	Dodatkowe wymagania	Koszty nauki	Formy pomocy na wybranej uczelni np. staże, praktyki, stypendia, itp.
Wniosek/i							

II POZNAWANIE SIEBIE I PLANOWANIE DROGI EDUKACYJNO-ZAWODOWEJ

Planowanie to próba uporządkowania, przewidywania zagrożeń i przygotowanie się do przeciwdziałania im. Jest ono cechą istoty racjonalnej. Każdy mniej lub bardziej świadomie planuje jakąś część własnych poczynań, opierając się na posiadanej wiedzy i zdobytych doświadczeniach.

*Planowanie to proces podejmowania świadomych decyzji.
Istotą planowania jest rozpoznanie przyszłości oraz zadań i środków potrzebnych do realizacji założonych celów²*

Planowanie wiąże się z **określeniem strategii** (planu strategicznego) i **jednostkowych przedsięwzięć operacyjnych** (planu operacyjnego). Nie może być ono jednak sztywne, **musi być dynamiczne, wariantowe, otwarte** na sygnały płynące z rzeczywistości. **Życie jest niekiedy podobne do gry strategiczno-losowej**. Wszystkich zmian nie da się przewidzieć, należy, więc na nie odpowiednio reagować modyfikując plany. **Nie da się kariery zaplanować raz i bez zmian ją realizować.**

Plan strategiczny (cel główny, wizja życia) powinien być w grubszych zarysach stały. Natomiast **plan operacyjny** (cele szczegółowe, zadania/działania, prowadzące do realizacji celu głównego) cechuje elastyczność - należy go dostosowywać do rzeczywistości, musi od niej zależeć.

Dlatego tak ważne jest ciągle zdobywanie wiedzy o świecie, śledzenie na bieżąco wydarzeń, analizowanie trendów. Konieczne są upór i konsekwencja przy realizacji planu strategicznego, a elastyczność i płynność przy realizacji planów operacyjnych. Mając własną strategię i bacznie obserwując zmieniającą się, otaczającą nas rzeczywistość, możemy do naszych planów operacyjnych wprowadzać poprawki. Nie mając strategii sprawimy, że ciągłe poprawki rozmyją nasze cele i zaprowadzą nas do zupełnie nieoczekiwane miejsce.

Etapy planowania:

ETAP 1 – **Ustalenie celów**, czyli, do czego dążymy, co chcemy lub potrzebujemy osiągnąć.

Identyfikacja priorytetów i konkretyzacja zamierzeń.

ETAP 2 – Określenie **istniejącej sytuacji i zasobów potrzebnych** do realizacji celów.

ETAP 3 – Ustalenie, co **sprzyja, a co przeszkadza realizacji celów**, jakie czynniki środowiska wewnętrznego i otoczenia mogą ułatwić osiągnięcie celów, a jakie mogą stworzyć problemy.

ETAP 4 – **Stworzenie planu działania** tzn. opracowanie różnych wariantów działań prowadzących do osiągnięcia pożądanego celu. Ocena tych wariantów i wyboru odpowiedniego.

Planując swoją karierę zawodową, proponujemy Ci następującą realizację powyższych etapów:

1. **WYZNACZENIE CELU** – poszukiwanie informacji o zawodach.
2. **SAMOBADANIE - POZNANIE SIEBIE.**

² West A., Zaplanuj swój biznes, Wydawnictwo Naukowe PWN, 1998

3. **UWARUNKOWANIA REALIZACJI PLANU** – rozpoznawanie czynników zewnętrznych i wewnętrznych wspomagającą realizację wyznaczonego celu oraz tych, które mogą stanowić przeszkodę.
4. **PLANOWANIE ŚCIEŻKI EDUKACYJNEJ** - wybór optymalnej drogi edukacyjnej prowadzącej do realizacji wyznaczonego celu.



ETAP 1. WYZNACZENIE CELU

Określenie zawodów, jakie chcesz w przyszłości wykonywać.

Podstawą planowania jest wyznaczenie celu, a planowanie to określenie dróg dojścia do niego, to praca nad tym, by tych dróg było w miarę dużo i wszystkie przybliżały nas do jego osiągnięcia. **Cel należy określić dość precyzyjnie.**

Często słyszymy, że „**cel to spisane marzenie**”. Co mają wspólnego te dwa określenia? **Marzenie to zwykle przedmiot pragnień i dążeń, kojarzący się przyjemnie, czasami bywa nierealny.**

Cel – to coś, do czego dążymy.

Obydwa terminy nie wykluczają się. Do realizacji marzeń często podchodzimy niezobowiązująco, tłumacząc, że się spełnią albo nie. Do celów podchodzi się poważniej, profesjonalnie. Można powiedzieć, że **cel jest wyższym stadium marzenia**. Jeżeli marzenie zapiszemy, ocenimy jego realność, nabierze ono wtedy cech formalnych, a my być może zapagniemy je zrealizować. Nie na darmo ludzie mówią: „mamy wszystko czarne na białym”, co oznacza pewną formę umowy, nawet z samym sobą. Z tego też powodu zachęcamy Cię do spisywania wszystkiego, co związane jest z planowaniem Twojej przyszłości.

Popularną i pomocną metodą formułowania celów jest metoda **SMART**³. Zgodnie z nią, każdy poprawnie sformułowany cel/zadanie powinien być:

<i>Specific</i>	Specyficzny, osiągalny, konkretny, jednoznacznie określony
<i>Measurable</i>	Mierzalny , tak by można było stwierdzić, czy cel faktycznie został osiągnięty
<i>Attractive</i>	Atrakcyjny , warty zrealizowania z punktu widzenia wykonawcy; wiążący się z określonymi korzyściami
<i>Realistic</i>	Realny do osiągnięcia w wyznaczonym czasie, przy dostępnych zasobach i kompetencjach
<i>Timed</i>	Określony w czasie

Jednym z ważnych celów jest **Twoja kariera zawodowa**, zdobycie **kompetencji** umożliwiających jej rozwój, **zawodu, w którym będziesz się realizował**.

Wiele osób pyta Cię, w jakim zawodzie chcesz pracować. Sam być może nie raz już się nad tym zastanawiałeś i zadawałeś sobie pytanie, „Które zawody będą dla mnie właściwe?”

W części „Samobadanie” znajdują się ankiety, kwestionariusze, które może pomogą Ci odpowiedzieć na to pytanie.

Zapoznaj się również z opisami zawodów – znajdziesz je na stronie <https://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci>

Dla uczniów zainteresowanych poszukiwaniem odpowiedzi na powyższe pytanie powstała ciekawa strona <https://mapakarier.org/>.

³ Jak efektywnie wyznaczać cele?, Projekt Manager, www.karieramanager.pl

Charakterystyka zawodu.

Scharakteryzuj zawód, który Cię interesuje wg schematu zamieszczonego w tabeli. Do zdobycia tych informacji możesz skorzystać ze strony <https://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci>

Tabela 6. Charakterystyka wybranego zawodu

Zawód	
Zadania i czynności zawodowe	
Środowisko pracy	
Wymagania psychologiczne (uzdolnienia, umiejętności, cechy charakteru itp.)	
Wymagania fizyczne i zdrowotne	
Warunki podjęcia pracy w zawodzie (wykształcenie i dodatkowe kwalifikacje)	
Możliwości awansu w hierarchii zawodowej	
Możliwości zatrudnienia (w tym osób z niepełnosprawnościami) oraz wysokość wynagrodzenia	
Zawody pokrewne	

Przeprowadź taką charakterystykę dla każdego interesującego Cię zawodu. Po dokładnym poznaniu siebie, (o czym jest mowa w kolejnej części) uzyskane w ten sposób informacje będziesz mógł wykorzystać do oceny czy zawód, którym się interesujesz jest właściwy dla Ciebie.



ETAP 2. SAMOBADANIE (POZNANIE SIEBIE)

Określenie istniejącej sytuacji i zasobów potrzebnych do realizacji celów

*Cel, jakim jest dla Ciebie określenie i zdobycie odpowiedniego miejsca na rynku pracy wymaga **samopoznania**, czyli stworzenia **obiektywnego obrazu siebie**, poprzez zbadanie swojego potencjału (możliwości), ustalenie parametrów wyjściowych, jakimi są: **zainteresowania, zdolności, predyspozycje zawodowe, cechy charakteru, stan zdrowia, wartości i motywacje.***

Pomogą Ci w tym testy, ankiety, kwestionariusze dotyczące samooceny. Potrzebna jest Twoja szczerłość, by wynik był najbliższy prawdy. Gdy nie będziesz się zgadzał z wynikiem lub będziesz nim zaskoczony, porozmawiaj o tym z doradcą zawodowym albo z kimś, kto Cię dobrze zna i komu ufasz.

KTO KIERUJE TWOIM ŻYCIEM?

Na początek zastanów się, jaki masz wpływ na swoje życie. Ludzie różnią się między sobą przekonaniem, kto lub co, ma wpływ na to, co im się w życiu przytrafia. Zastanów się jak to jest w Twoim przypadku - kto lub co ma wpływ na Twoje życie?

Wypełnij prostą ankietę, „Kto kieruje Twoim życiem”. Zadaj sobie pytanie - czy warto jest wziąć odpowiedzialność za własne decyzje i życie? Kiedy mamy największy na nie wpływ?

A może już znasz odpowiedź i wiesz, że chcesz i umiesz podejmować decyzje? Jeżeli tak, to masz pierwszy i najważniejszy krok za sobą. Wykonując poniższe ćwiczenie, możesz się w tym upewnić.

Ćwiczenie 1. Ankieta, „Kto kieruje Twoim życiem”⁴

Przeczytaj uważnie poniżej zamieszczone zdania, czasem pozornie są takie same, ale obrazują zupełnie inny sposób widzenia świata. Zaznacz w tabeli punktacji zdania wg klucza:

Zgadzam się, ·częściowo zgadzam się, ·nie zgadzam się.

Stwierdzenie	Zgadzam się	Częściowo zgadzam się	Nie zgadzam się
1. Przede wszystkim od moich zdolności zależy czy będę kierować swoim życiem.	3	2	1
2. Moje życie jest w dużym stopniu zdeterminowane przez działania innych, silniejszych ode mnie osób.	3	2	1
3. Czuję, że to, co zdarza się w moim życiu jest zdeterminowane działaniem innych osób.	3	2	1
4. To czy przytrafi mi się wypadek samochodowy, czy nie, zależy głównie od tego, jak dobrym jestem kierowcą.	3	2	1
5. Kiedy coś planuję, jestem prawie pewien, że to zrealizuję.	3	2	1
6. Często nie ma sposobu, by ochronić moje interesy przed wpływem niekorzystnych wydarzeń.	3	2	1
7. Gdy osiągam to, co chcę, jest to zazwyczaj spowodowane	3	2	1

⁴ Metody edukacyjne poradnictwa zawodowego. Metoda edukacyjna, 1999

szczęśliwym zbiegiem okoliczności.			
8. Być może posiadam odpowiednie umiejętności, ale nie zostanę kierownikiem, jeśli nie poprą mnie wpływowe osoby.	3	2	1
9. Liczba moich przyjaciół zależy od tego, czy jestem sympatyczny.	3	2	1
10. Wielokrotnie przekonałem się, że to co ma się zdarzyć to się zdarzy.	3	2	1
11. Wydarzenia w moim życiu są całkowicie zależne od decyzji wpływowych osób	3	2	1
12. Jest rzeczą przypadku, czy przytrafi mi się wypadek samochodowy.	3	2	1
13. Ludzie tacy jak ja mają małą szansę obronienia swoich interesów, gdy są one sprzeczne z interesami silnych grup.	3	2	1
14. Nie zawsze w moim przypadku rozsądne jest robienie długoterminowych planów, gdyż okazuje się, że wiele rzeczy zależy od korzystnego lub niekorzystnego zbiegu okoliczności.	3	2	1
15. By dostać to, co chcę, muszę przypodobać się ludziom, którzy stoją nade mną.	3	2	1
16. To czy będę pełnił funkcję kierowniczą zależy od tego, czy będę miał dostatecznie dużo szczęścia, by we właściwym czasie znaleźć się we właściwym miejscu.	3	2	1
17. Gdyby ważni ludzie zdecydowali, że mnie nie lubią, prawdopodobnie nie miałbym zbyt wiele przyjaciół.	3	2	1
18. Jestem w stanie całkowicie przewidzieć to, co zdarzy się w moim życiu.	3	2	1
19. Zwykle udaje mi się ochronić własne interesy.	3	2	1
20. Czy przytrafi mi się wypadek samochodowy, czy nie, zależy głównie od innych kierowców.	3	2	1
21. Gdy osiągam to, czego pragnę, jest to zwykle wynikiem mojej ciężkiej pracy.	3	2	1
22. By zrealizować swoje plany, najpierw muszę upewnić się, czy są one zgodne z planami osób, które mają nade mną władzę.	3	2	1
23. Moje życie zależy od mojego własnego działania.	3	2	1
24. Jest kwestią przypadku, czy mam wielu czy niewielu przyjaciół	3	2	1

Obliczanie punktów:

Dodaj punkty za zdania : 1, 4, 5, 9, 18, 19, 21, 23 = (wynik **S**)

Dodaj punkty za zdania : 3, 8, 11, 13, 15, 17, 20, 22=(wynik **L**)

Dodaj punkty za zdania : 2, 6, 7, 10, 12, 14, 16, 24 =(wynik **P**)

Interpretacja:

- **Wynik „S”** – mówi o tym, jaki Twoim zdaniem jest Twój własny wpływ na życie, im wyższy osiągnąłeś wynik, tym większe jest Twoje przekonanie, że jesteś w stanie sterować własnym życiem.

- **Wynik „L”** – mówi, w jakim stopniu czujesz, że Twoje życie uzależnione jest od decyzji innych ludzi. Im wyższy wynik, tym bardziej wydaje Ci się, że inni ludzie sterują Twoim życiem.
- **Wynik „P”** – mówi o tym, że wierzysz we wpływ przeznaczenia, przypadku lub szczęścia na Twoje życie.

A więc? Kto ma wpływ na Twoje życie? Uwzględnij to, zastanawiając się nad swoją karierą. Ważne jest, abyś wiedział o sobie jak najwięcej. Teraz pomyśl również o tym, kto lub co motywuje Cię do działania i jak tę informację najlepiej wykorzystać dla własnego rozwoju.

Motywacja jest nam niezbędna do podejmowania wszelkich celowych działań, nadaje im kierunek. Jej siła zależy od tego, jaką wagę ma dla nas cel, który chcemy osiągnąć. Im jest nam bliższy i ważniejszy, tym motywacja do działania większa. Motywacja zależy też od naszego widzenia siebie, na ile mamy wpływ na to, co się dzieje z naszym życiem, a na ile go nie mamy. Mówimy wtedy o **kontroli zewnętrznej**, bądź **kontroli wewnętrznej**.

Ze względu na motywację do działania ludzi można podzielić na **zewnątrzsterownych i wewnątrzsterownych**. Jaka jest między nimi różnica? Przeanalizuj poniższą tabelę.

WEWNĄTRZSTEROWNI to:	ZEWNĄTRZSTEROWNI to:
- optymiści	- sceptycy
- kreatorzy własnego losu	- często żyją dniem dzisiejszym
- potrafią myśleć o przyszłości bez lęku	- boją się planów, stawiania celów
- widzą sens w podejmowaniu wysiłku	- często rezygnują z działań, które wymagają wysiłku
- wierzą, że wiele zależy od ich zdolności i własnej pracy	- często w działaniach dostosowują się do oczekiwań otoczenia
- są ambitni i konsekwentni w działaniach	- często rezygnują z własnych marzeń i ambicji
- dobrze radzą sobie z trudnościami	- wycofują się z realizacji zadań, gdy pojawiają się trudności
- biorą pod uwagę ryzyko i podejmują decyzję	- czekają na impuls z zewnątrz,
- opinia innych nie jest ważniejsza od ich własnego przekonania	- ważna jest dla nich opinia innych

A Ty?

Do jakiej grupy ludzi zaliczysz siebie? Do wewnątrzsterownych, czy też zewnątrzsterownych?

Ludzie z wysokim wynikiem „S”, mają świadomość własnych możliwości i wiarę w siebie, która daje im siłę do realizacji marzeń i pragnień. Można nazwać ich **wewnątrzsterownymi**. Natomiast ludzie z wysokim „L” lub wysokim „P” bywają mniej samodzielni, kierują się zdaniem innych, często też zdają się na ślepy los, przypadek. Dlatego możemy ich określić, **zewnątrzsterownymi**.

Świadomość naszych możliwości nie jest nam dana, ale kształtuje się w ciągu całego życia, ulegając modyfikacjom na skutek procesu wychowania i doświadczeń. Pozytywne doświadczenia wzmacniają w nas poczucie własnej wartości. I odwrotnie, negatywne ją

obniżają. Można ich porównać do żeglarza, który albo sam steruje żaglowcem i zawija do wybranych portów, albo poddaje się sile wiatru i trafia do przypadkowego portu. Wiele zależy w tej kwestii od **poczucia własnej wartości** ⁵, które jest stanem psychicznym powstałym na skutek elementarnej, uogólnionej oceny własnej osoby. To, jaką mamy reputację w swoich oczach, wpływa na bieg całego naszego życia. Człowiek czujący swą wartość, akceptuje siebie, osiąga więcej. Jego postawa nacechowana jest wiarą, zaufaniem i zdrowym szacunkiem dla samego siebie. Człowiek taki wykorzystuje swoje potencjalne możliwości. Może kształtować swoje zachowanie, opierając się na wybranych wzorcach (nie naśladuje, tylko świadomie doskonali się pod wpływem innych). Osoby, które akceptują siebie, mają pozytywne mniemanie o sobie i dobre samopoczucie.

Jaką Ty masz opinię o sobie? Czy lubisz się i wierzysz w swoje możliwości? Przeanalizuj pytania zawarte w ćwiczeniu, to kolejna porcja wiedzy o sobie.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Ćwiczenie 1. Moje poczucie własnej wartości ⁶

Zaznacz odpowiedź w odpowiedniej komórce.

Lp	Pytanie	TAK	NIE
1.	Czy zdarza Ci się głośno mówić o sobie, że „jesteś dobry” w jakiejś dziedzinie wiedzy lub w działaniach?		
2.	Czy często prawisz komplementy innym ludziom?		
3.	Czy czujesz się zażenowany, słysząc komplement pod własnym adresem?		
4.	Czy czujesz się bardzo źle, kiedy stwierdzasz, że jesteś ubrany gorzej lub nieodpowiednio - w porównaniu z innymi osobami w danym pomieszczeniu?		
5.	Czy zależy Ci na tym, aby wszyscy Cię lubili?		
6.	Czy przeszkadza Ci, że ktoś inny jest od Ciebie lepszy w sporcie, nauce, pracy, itp?		
7.	Czy bardzo się denerwujesz, kiedy masz zrobić coś nowego, iść na ważne spotkanie, aby wysłuchać oceny swojej pracy, której poświęciłeś sporo czasu?		
8.	Czy bardzo rani Cię krytyka ze strony innych ludzi?		
9.	Czy łatwo przychodzi Ci odmówić pójścia z koleżankami/kolegami gdzieś, gdzie nie masz ochoty iść? W ogóle - czy łatwo Ci im odmówić?		
10.	Czy czujesz się niepewnie wchodząc do pomieszczenia, w którym jest już sporo ludzi?		
11.	Czy jesteś miły dla osób, z których usług lub pracy korzystasz - sprzedawców, woźnych, osób sprzątających szkołę itp.?		
12.	Czy traktujesz z szacunkiem swoich kolegów, w jakiś sposób słabszych niż Ty?		
13.	Czy uważasz, że jesteś lepszy w tym, czym się zajmujesz niż		

⁵ Powell John., Twoje szczęście jest w tobie, WAM, Warszawa 1997

⁶ Ankieta wg „Wyprawka maturzysty 2003/04”

	większość Twoich kolegów?		
14.	Czy sądzisz, że jesteś atrakcyjną dziewczyną lub przystojnym chłopakiem?		
15.	Czy uważasz, że dobrze sobie radzisz w stosunkach z innymi ludźmi?		
16.	Czy jesteś zadowolony z Twoich relacji z rodzicami i rodzeństwem?		
17.	Czy często się czerwienisz?		
18.	Czy wszczynasz czasem rozmowy z przypadkowo spotkanymi osobami w Twoim wieku?		
19.	Czy dobrze znosisz krytykę?		
20.	Czy uważasz, że masz wystarczająco wysokie poczucie własnej wartości?		

Punktacja i wyniki :

Za odpowiedzi zgodne z tabelą przyznaj po 1 punkcie.

TAK	1, 2, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20	
NIE	3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 17	
	razem	

Podziel uzyskany przez Ciebie wynik przez 2.

.....: 2 =

Jeżeli wynik jest poniżej **5**, prawdopodobnie masz niską ocenę własnej wartości i należy zająć się jej podwyższaniem.

Wyobraź sobie, że większość ludzi ma tendencje do zaniżania swojej wartości. Zatem nie jesteś odosobniony! Czy można coś z tym zrobić? Na szczęście tak. Przede wszystkim już od tej chwili **zaczynij myśleć o pozytywnych cechach swojej osobowości, o swoich mocnych stronach, sukcesach, jakie do tej pory odniosłeś**. Zrób ich listę, sięgając pamięcią w najbardziej odległe czasy. Mogą to być sukcesy związane z nauką, z pokonaniem swoich słabości, z nauczeniem się czegoś, co było dla Ciebie trudne i wymagało od Ciebie wysiłku i determinacji. Im więcej znajdziesz w swojej pamięci takich momentów tym lepiej. Możesz też wykorzystać informacje o sobie od innych osób, którzy dobrze Cię znają.

Ćwiczenie 2. Moje sukcesy – nawet najdrobniejsze zdarzenia oceniane przez Ciebie lub innych, jako pozytywne, udane.

Moje sukcesy w mojej opinii	Moje sukcesy w opinii innych ludzi

Listę tę stale uzupełniaj i zagłądaj do niej jak najczęściej. Czy człowiek, który ma za sobą sukcesy, pozytywne działania może być „kiepski”? Będzie to motywacją do pracy nad sobą i osiągania kolejnych sukcesów. Poza tym unikaj mówienia o sobie źle. Gdy zrobisz coś dobrze, zapamiętaj ten fakt, pochwal siebie. Powtarzaj sobie: „jestem świetna/y „jestem zdolna/y”, „zrobiłam/em to”, „nauczyłam/em się” itp. - Nie używaj takich słów jak np. „znowu mi nie wyszło, albo „ja to mam zawsze pecha”. Jeżeli coś Ci się nie udało, przeanalizuj przyczynę, zastanów się, jaki miałeś na to wpływ i wyciągnij wnioski na przyszłość.

Każdy ma do czegoś talent, niepowtarzalny dar. Dla każdego z nas jest praca, którą możemy wykonywać my, tylko my, nikt inny”

Nick Jarrow

CHARAKTER

Wykonując ćwiczenie „Charakterystyka zawodu” zauważyłeś, że każdy zawód wymaga innych predyspozycji - zwłaszcza, jeżeli porównasz charakterystyki różnych zawodów. Człowiek nie może wykonywać dobrze każdego zawodu, nie będzie dobrze czuł się w każdej pracy, czy na każdym stanowisku. Dlaczego?

Należy zwrócić uwagę na to, że ludzie posiadają różne dyspozycje życiowe⁷. Trzy główne to: emocjonalność, aktywność i oddźwięk psychiczny w reakcji na bodźce ze świata⁸.

Emocjonalność (E) to dyspozycja do ulegania silnym wzruszeniom psychicznym, nawet wskutek stosunkowo niewielkiej podniety.

Aktywność(A) jest dyspozycją do spontanicznego działania mimo przeszkód (wobec przeszkody osoba aktywna wzmaga swoje działanie w kierunku utrudnionym przez nią!).

Oddźwięk psychiczny jest dyspozycją świadomości do szybkiego i nietrwałego reagowania na podniety (określa się tą cechą, jako „**prymalność**” [P]) lub powolniejszego reagowania, ale dłuższego przechowywania doznań (określa się tą cechą, jako „**sekundalność**”[S]).

Dyspozycje te składają się na **TEMPERAMENT I CHARAKTER**.

„Często terminów charakter i temperament używa się zamiennie. Jest to uzasadnione tym, że mówimy o tym samym, ale z innej perspektywy. Mówiąc o temperamencie mamy na myśli życie emocjonalne, które wyrosło na bazie wrodzonych skłonności (potrzeb i instynktów) i uczestnictwa w kulturze (okres wczesnego dzieciństwa). Emocje te tworzą typową dla danej osoby „mieszankę” wzruszenia i podniecenia. **Na bazie temperamentu poprzez**

⁷ „wrodzona skłonność lub talent do czegoś”, Słownik języka polskiego, Wydawnictwo Naukowe PWN,

⁸ Ks. Janusz Tarnowski, Z tajników naszego „Ja”, Księgarnia Św. Wojciecha, Poznań 1987 oraz Jarosiewicz H., Charakter , rozwój – zagrożenia, Instytut Charakterologii „Nowe życie”, Wrocław 2001

uspołecznienie powstaje charakter i jest od niego znacznie bogatszy. Uspołecznienie polega „na kształtowaniu się społecznie pożądanym cech osobowości i postaw prospołecznych”⁹. Jest to proces, w którym osoba przyswaja sobie normy obowiązujące w danym społeczeństwie lub grupie społecznej, dzięki czemu może funkcjonować w ramach tego społeczeństwa lub grupy społecznej. Jest to „**charakter nabyty**” – kształtuje się w okresie 7-11 roku życia. Następnie między 14-17 rokiem życia pojawia się własna wola i zasady działania, które ona zarysowuje – mówimy wówczas o „**charakterze wypracowanym w samowychowaniu**”¹⁰.

Określenie charakteru, rozumianego jako typowe życie uczuciowe danej osoby i związany z tym styl działania, jest doskonałą pomocą w pracy nad sobą na poziomie szkoły średniej.

Temperament i charakter w odniesieniu do wymagań stanowiska pracy utrudniają, bądź ułatwiają, nabycie określonych kompetencji. Są to kompetencje w czterech podstawowych wymiarach: wiadomości, umiejętności, pozytywnego nastawienia do siebie i podejmowanego działania oraz gotowość do aktualizacji swoich wiadomości i umiejętności w określonym czasie i miejscu, (czyli odporność na stres, radzenie sobie ze stresem).

Każdorazowo należy oszacować, na ile dany charakter, rozumiany jako układ dyspozycji (E, A oraz S bądź P) ułatwia lub utrudnia spełnianie wymagań, jakie stawia określona praca.

Ćwiczenie 1. Mój charakter – Kwestionariusz Bergera

Instrukcja

Kwestionariusz, który proponujemy Ci teraz wypełnić, służy do badania charakteru.

CHARAKTER jest to styl naszego codziennego postępowania i nie jest ani dobry ani zły. Należy raczej powiedzieć, że charakter pozwala na większą lub mniejszą sprawność działania. Ma więc duży wpływ na decyzje życiowe, które podejmujemy, w tym również na te, które dotyczą działalności zawodowej.

Możemy go lepiej lub gorzej wykorzystać w życiu i do tego służy nasze badanie.

Aby Twój wysiłek miał sens, udzielaj odpowiedzi bez dłuższego zastanawiania się, jak one "wypadną", gdyż nie ma to znaczenia dla wyniku badania. Nie liczy się czas odpowiedzi.

Kwestionariusz składa się z 30 pytań. Twoim zadaniem jest określenie, w jakim stopniu - w skali dziewięciostopniowej - opisana sytuacja lub zachowanie pasuje do Ciebie i zakreśl w środkowej kolumnie odpowiednią cyfrę. Czytaj zdania w kolejności od lewej do prawej.

Jak wybrać właściwą cyfrę?

Jeśli zupełnie pasuje do Ciebie pierwsza sytuacja, to zaznacz wskazaną w nawiasie obok pytania cyfrę: 9 lub 1 (zgodnie z kwestionariuszem).

Jeśli natomiast nie dotyczą Ciebie takie skrajne sytuacje, określ, czy jesteś bliższy pierwszej postawy czy drugiej i przyznaj sobie odpowiednią wartość na skali, (jeżeli w nawiasie obok pytania jest liczba [9] przyznaj sobie mniejszą wartość, czyli 8, 7 lub 6, albo, gdy obok pytania jest liczba [1] przyznaj sobie więcej, niż 1 czyli 2, 3 lub 4). Średnia siła reagowania odpowiada 5 punktom, ale wybieraj 5 punktów, tylko wtedy, gdy rzeczywiście nie potrafisz określić dokładniej, którego opisu jesteś bliższy.

⁹ Reykowski J, Kochańska G, Szkice z teorii osobowości, WP, Warszawa 1980.

¹⁰ Jarosiewicz Henryk, jw.

Przykład:

Jeżeli uważasz w pytaniu 1, że jesteś osobą średnio wrażliwą, reagującą mniej emocjonalnie i ocenisz to na wartość 7, zaznacz, na skali liczbę 7:

1. Czy bierzesz do serca małe sprawy, o których wiesz, że nie mają żadnego znaczenia? Czy często wytrącają cię z równowagi takie błahostki?[9]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Jeżeli natomiast reagujesz w miarę spokojnie, mało emocjonalnie, nie przeżywasz intensywnie takich sytuacji zaznacz na skali więcej niż 1 – na przykład wartość 4.

1. A może, poruszają cię tylko ważne zdarzenia? [1]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Uwaga ! Zmieniają się cyfry obok pytań z [9] na [1] i odwrotnie !

<p>1. Czy bierzesz do serca małe sprawy, o których wiesz, że nie mają żadnego znaczenia? Czy często wytrącają cię z równowagi takie błahostki?[9]</p>	<p>9—8—7—6—5—4—3—2—1</p>	<p>A może poruszają cię tylko ważne zdarzenia? [1]</p>
<p><i>Np. sprzeczka z konduktorem, spóźnienie się koleżanki lub kolegi na umówione spotkanie, zgubienie książki – są to sytuacje, o których obiektywnie wiesz, że nie są bardzo poważne, groźne, warte zdenerwowania i silnego przeżywania, ale mimo to reagujesz emocjonalnie i bardzo denerwujesz się</i></p>		<p><i>Np. poważna choroba, śmierć w rodzinie, spalenie się domu, czy nie zdanie egzaminu</i></p>
<p>2. Czy łatwo przejmujesz się entuzjazmem albo oburzeniem otoczenia? [9]</p>	<p>9—8—7—6—5—4—3—2—1</p>	<p>Czy - raczej przyjmujesz zdarzenia spokojnie, takimi jakie one są? [1]</p>
<p><i>Np. Przychodzi od kogoś wiadomość, że nie będzie klasówki. Niektórzy "cieszą się do nieprzytomności" - A jeśli okaże się to plotką?</i></p>		<p><i>Np. Niektórzy spokojnie oczekują potwierdzenia wiadomości.</i></p>
<p>3. Czy jesteś wrażliwy? Czy żywsza krytyka Twojej osoby, niedbała lub drwiąca uwaga, od razu rani cię głęboko? [9]</p>	<p>9—8—7—6—5—4—3—2—1</p>	<p>Czy - raczej krytykę znosisz bezboleśnie? [1]</p>
<p><i>Np. Ktoś usłyszał o sobie: "samolub, słabo pracuje" - bardzo się tym przejął.</i></p>		<p><i>Np. Ktoś inny usłyszał o sobie to samo; nie przejął się, pomyślał: "on nie wie nic o mnie. A poza tym - czy każdy musi być idealny?"</i></p>
<p>4. Czy niespodziewane wypadki łatwo wprowadzają cię w zamieszanie? Czy cię porusza ostre zwrócenie się do ciebie? Czy prędko bledniesz lub czerwienisz się? [9]</p>	<p>9—8—7—6—5—4—3—2—1</p>	<p>A może - niełatwo wyprowadzić cię z równowagi? [1]</p>
<p><i>Np. Nagłe wezwanie do dyrektora, niespodziewana wiadomość...</i></p>		
<p>5. Czy zapalasz się, gdy mówisz? Czy podnosisz głos podczas rozmowy? Czy odczuwasz potrzebę używania wyrazów gwałtownych i dosadnych? [9]</p>	<p>9—8—7—6—5—4—3—2—1</p>	<p>Czy - mówisz raczej wolno i spokojnie, bez pośpiechu? [1]</p>
<p><i>Np. Jesteś podobny do sprawozdawcy sportowego, który dzieli się swoimi wrażeniami "na gorąco"?</i></p>		
<p>6. Czy niepokoisz się przed rozpoczęciem nowego zadania albo perspektywą jakichś zmian? [9]</p>	<p>9—8—7—6—5—4—3—2—1</p>	<p>Czy - oczekujesz na te zmiany spokojnie? [1]</p>
<p><i>Np. Pierwszy dzień w nowej szkole, na obozie, pierwszy raz podróżujesz samolotem?</i></p>		

7. Czy przechodzisz na przemian od samouwielbienia do depresji, od radości do smutku skutkiem jakichś drobiazgów, albo nawet bez żadnych widocznych powodów? [9]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Np. Nic się nie zdarzyło, a ktoś jest w fatalnym humorze. Dlaczego? - pyta go kolega. Nie wiem! Ale po niedługim czasie nastrój zmienia mu się bez powodów. Jest zadowolony, szczęśliwy, uśmiechnięty.

Czy - jesteś zwykle w jednakowym usposobieniu? [1]

Np. Drugi jest zawsze w jednakowym usposobieniu, chyba, że zdarzy się coś poważnego. Bez powodów jednak nie zmieniają się jego nastroje.

8. Czy nawiedzają cię wątpliwości, skrupuły z powodu mało ważnych postępów? Czy zatrzymujesz często w swoim wnętrzu jakieś myśli wyraźnie bezużyteczne i dokuczliwe? [9]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Np. W rozmowie niechętny uraziłeś kolegę. Przeprawiłeś go; jednak potem ciężko gnębi Cię to.

A może - poza rzadkimi wyjątkami nigdy podobnie bolesnych stanów nie doświadczasz? [1]

Np. Ktoś inny jak nie może pomóc - nie wraca do tego więcej.

9. Czy zdarza ci się niekiedy tak gwałtownie być wzruszonym, że absolutnie nie możesz wykonać tego, czego pragnąłeś (strach, który nie pozwala się poruszać, nieśmiałość, która całkowicie odbiera mowę)? [9]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Np. Nagle wezwanie do wypowiedzi publicznej (wywiad z dziennikarzem).

A może - nie zdarza ci się to nigdy? [1]

A może zdarza ci się to tylko bardzo rzadko? [5]

10. Czy często czujesz się nieszczęśliwy? [9]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Np. Jest to nastrój pesymistyczny bez specjalnych powodów

Czy też - jesteś na ogół zadowolony ze swego losu?[1]

11. W jaki sposób wykorzystujesz swoje wolne chwile? Czy podczas odpoczynku zajmujesz się czymś intensywnie (prace uboczne, działalność społeczna i w ogóle wszelkie prace nienarzucone). [9]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Np. Postawa: najlepiej wypoczywa się aktywnie: pracując w ogrodzie, jeżdżąc na rowerze albo konserwując narzędzia.

A może - pozostajesz przez długie chwile nic nie robiąc, marząc o czymś albo oddając się rozrywkom (przyjemna lektura, radio)?[1]

12. Czy potrzebujesz uciążliwego wysiłku, by przejść od myśli do czynu, od decyzji do wykonania?[1] →

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Np. Chcesz odwiedzić kolegę po południu, ale gdy przyjdzie czas wyjścia - nie chce ci się zupełnie zamiaru wykonać. Przychodzi myśl:

A może - bezpośrednio i bez trudności wypełniasz to, co postanowiłeś? [9]

Np. "Postanowione to znaczy wykonane" Poza wyjątkowymi sytuacjami nie odczuwasz żadnych trudności i oporów

"może go nie ma w domu? może jest czymś zajęty?"

wewnętrznych przy realizacji planów.

13. Czy łatwo tracisz odwagę wobec trudności lub przed zadaniem, które wydaje się zbyt uciążliwe?[1]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

A może przeciwnie - trudności i potrzeba wysiłku pobudzają cię do działania? [9]

Np. Spadłeś z roweru: "Więcej na niego nie wsiądę".

Np. Po upadku masz tym więcej energii: "Muszę się na tym rowerze utrzymać. Nie ustąpię!"

14. Czy lubisz marzyć o minionej przeszłości, bądź o przyszłości, która może być, lub o czymś będącym w sferze czystej wyobraźni?[1]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Czy - wolisz działać albo przynajmniej obmyślać dokładne plany, które przygotowują realną przyszłość? [9]

Np. Ktoś marzy o zagranicznym samochodzie. Wyobraża sobie, że siedzi za kierownicą.

Np. Ktoś inny też chce mieć samochód, ale uważa, że szkoda czasu na marzenia; myśli, co zrobić, by kupić dostępny samochód.

15. Czy to, co masz wykonać, spełniasz natychmiast i bez wielkiego wysiłku (napisać list, odrobić lekcje, załatwić jakąś sprawę, itd.) [9]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Czy - raczej wolisz opóźniać, odwlekać?[1]

16. Czy podejmujesz decyzje natychmiast, nawet w trudnych sprawach? [9]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Czy - raczej jesteś niezdecydowany i wahasz się długo?[1]

17. Czy jesteś żywy i ruchliwy (gestykulacja, żywe wstawanie z krzesła, chodzenie po pokoju) nie będąc w stanie uczuciowego wzruszenia? [9]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Czy - raczej trwasz w spokoju i pewnym bezruchu, gdy nie jesteś pod wpływem wzruszenia? [1]

18. Czy nie ociągasz się nigdy z powzięciem jakiegoś ulepszenia, które byłoby pożyteczne, ale wymaga wielkiego wysiłku? [9]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Czy - cofasz się raczej przed powzięciem tej pracy i wolisz zadowolić się takim stanem, jaki jest?[1]

Np. Masz nieład na półce z książkami. Trzeba posegregować książki i wynieść niepotrzebne do piwnicy. Czy poniósł byś te wszystkie trudy, aby tylko mieć na półce porządek?

Np. A zatem - upychasz tylko mocniej książki?

19. Czy po zleceniu komuś innemu jakiejś pracy nie interesujesz się jej wykonaniem, mając uczucie, że pozbyłeś się już troski?[1]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Czy - czuwasz nad wykonaniem z bliska upewniając się, że wszystko jest wykonane w odpowiednich warunkach i w odpowiednim czasie? [9]

Np. Czy pamiętasz taką sytuację, że zleciłeś komuś pracę, mając obowiązek czuwania nad jej wykonaniem? Np. prywatka.

Np. Raczej cały czas doglądasz pracy, dopilnowujesz, aby wszystko było po twojej myśli.

20. Wolisz obserwować, czy działać? Masz przyjemność w długim przyglądaniu się grze, w której nie bierzesz udziału? A może

Czy raczej - wolisz brać udział niż przyglądać się, gdyż przypatrywanie się szybko cię nudzi, albo też podnieca do

obserwacja ci w zupełności wystarcza? [1]	9—8—7—6—5—4—3—2—1	włączenia się w akcję? [9]
21. Czy przyświeca ci w twoim działaniu myśl o dalekiej przyszłości (oszczędzać na samochód, zbierasz materiały do pracy na daleką metę), czy zwracasz uwagę na następstwa, jakie kiedyś mogą mieć twoje czyny?[9]	9—8—7—6—5—4—3—2—1	Czy - raczej interesują cię przede wszystkim bezpośrednie wyniki? [1]
<i>Np. Gdy dostanę parę złotych, lubię je odkładać lub inwestować (np. na zakup czegoś ważnego w przyszłości)</i>		<i>Np. Gdy mam parę złotych, wydaję je od razu na bieżące potrzeby lub przyjemności</i>
22. Czy rozważasz wszystko, co może się stać, i przygotowujesz się do tego starannie (dokładny ekwipunek na drogę, przewodnik, rozkłady jazdy, itd)[9]	9—8—7—6—5—4—3—2—1	Albo może - liczysz na natchnienie chwili? [1]
<i>Np. Spisuję na kartce rzeczy, które mam zabrać ze sobą w podróż, muszę dokładnie znać połączenia kolejowe, itd.</i>		<i>Np. Jadę "na wariata"</i>
23. Czy masz ściśle zasady, do których starasz się dostosować?[9]	9—8—7—6—5—4—3—2—1	Czy - wolisz raczej elastycznie dopasować się do okoliczności? [1]
<i>Np. "Gdy mnie ktoś zaczepi - delikatnie zwracam mu uwagę, gdy powtórzy zaczepkę - drugi raz coś mu powiem spokojnie, ale jeśli zaczepia znowu - wtedy walę go i już. Taką mam zasadę".</i>		<i>Np. "Ja specjalnie zasad pod tym względem nie mam - mówi ktoś inny. Zależy wszystko, czy jestem w dobrym humorze, następnie, czy zaczepka jest poważna. Różnie reaguję. Trudno te sprawy z góry przewidzieć</i>
24. Czy jesteś stały w swoich zamiarach? Czy zawsze kończysz rozpoczęte zadanie?[9]	9—8—7—6—5—4—3—2—1	A może - często porzucasz pracę przed jej zakończeniem (zaczynając wszystko, nie kończąc nic)? [1]
<i>Np. Przypomnij sobie swoje kółka zainteresowań, do których zapisywałeś się. Czy lubiłeś zawsze kończyć to wszystko?</i>		<i>Np. Czy może twoje zajęcia były przerywane w toku, w połowie?</i>
25. Czy jesteś stały w swoich sympatiach (podtrzymujesz przyjaźnie z lat dziecińczych, odwiedzasz regularnie te same osoby, bywasz w tych samych towarzystwach)?[9]	9—8—7—6—5—4—3—2—1	A może - często zmieniasz przyjaciół, np. przestajesz bez ważniejszych powodów odwiedzać osoby, u których często bywałeś? [1]
26. Czy po ataku gniewu (a jeśli nie wpadasz nigdy w gniew, to po doznaniu poważnej obrazy lub przykrości) łatwo ci się pogodzić z winowajcą? [1]	9—8—7—6—5—4—3—2—1	Albo - pozostajesz pewien czas w złym humorze? Albo - trudno ci przychodzi pogodzenie - uraza pozostaje? [9]
27. Czy masz jakieś bardzo utarte, osobiste przyzwyczajenia, których lubisz ściśle przestrzegać? Czy jesteś przywiązany do		A może - masz wstręt do wszystkiego, co jest we zwyczaju i co z góry da się przewidzieć, natomiast niespodzianki są dla

regularnego powrotu pewnych wydarzeń?[9]	9—8—7—6—5—4—3—2—1	ciebie zasadniczym elementem przyjemności? [1]
<i>Np. Przyzwyczajenia i przywiązania: do starego ubrania - mimo, że zostało kupione nowe, do dawnych rzeczy, np. laski, do zwierząt.</i>		
28. Czy lubisz porządek, symetrię, prawidłowość?[9]	9—8—7—6—5—4—3—2—1	A może - porządek wydaje się nudny i czujesz potrzebę wymyślenia wszystkiego z fantazji? [1]
29. Czy przewidujesz z góry, jaki użytek zrobisz ze swego czasu i swoich sił? Czy lubisz robić plany, rozkłady godzin, programy?[9]	9—8—7—6—5—4—3—2—1	A może - zaczynasz działać bez dyrektyw podjętych uprzednio? [1]
30. Czy do opinii raz przyjętych przywiązujesz się nieustępliwie?[9]	9—8—7—6—5—4—3—2—1	A może - dajesz się łatwo przekonać i ulegasz nowości jakiejś idei? [1]
<i>Np. Jednego wcale nie można przekonać. W dyskusji broni do upadłego swego zdania. Gdy brakuje argumentów, mówi: "Ja wiem swoje, wy wiecie swoje".</i>		<i>Np. Inny łatwo zmienia przekonanie. najpierw jednemu przyznaje rację, a potem przychodzi drugi i mówi coś przeciwnego. Wystarczy trochę wymowy i już zmienia zdanie.</i>

Aby odczytać swój typ charakteru, po wypełnieniu kwestionariusza Bergera, należy zsumować liczbę punktów w każdej dziesiątce pytań. Zatem: zsumuj odpowiedzi na pytania od 1 do 10 i zaznacz wielkość na słupku **E/nE**, od 11 do 20 i zaznacz wielkość na słupku **A/nA**, od 21 do 30 i zaznacz wielkość na słupku **S/P**.

Wartości średnie wynoszą:

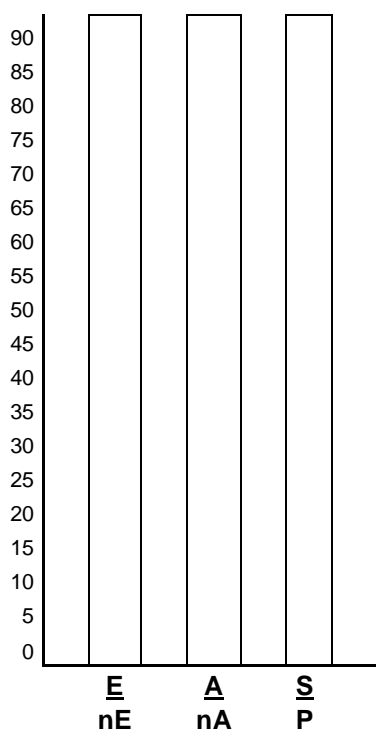
- **Emocjonalność 55 pkt.,**
- **Aktywność 56 pkt.,**
- **Oddźwięk 57 pkt.**

Wyjaśnienie!

W pytaniach 1-10 wynik 55 lub powyżej 55 punktów oznacza **E** – wysoką emocjonalność, poniżej 55 niską emocjonalność **nE**

W pytaniach 11 – 20 wynik 56 lub powyżej 56 punktów oznacza wysoką aktywność **A**, poniżej 56 niską aktywność **nA**,

W pytaniach 21 – 30 wynik 57 lub powyżej 57 oznacza sekundalność **S** (powolne reagowanie, ale dłuższe przechowywanie reakcji na doznane podniety), wynik poniżej 57 oznacza prymalność **P** (szybkie i nietrwale reagowania na podniety)



Poniżej na wykresach zaprezentowane są podstawowe typy charakteru. Porównaj Twój wykres i wyszukaj najbardziej zbliżony.

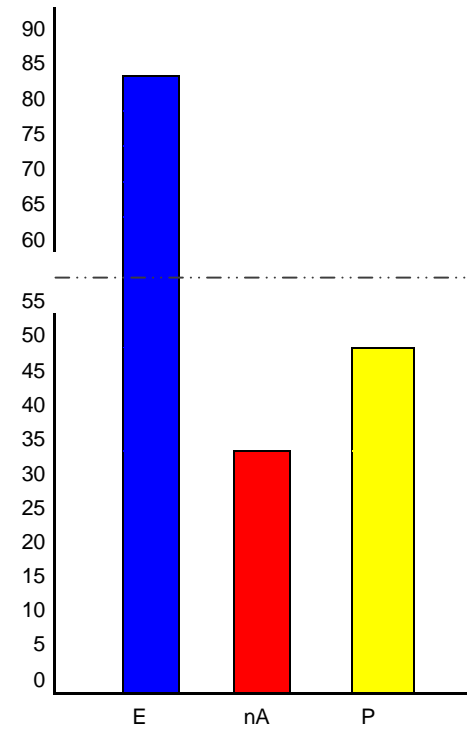
Następnie przeczytaj opis danego typu charakteru. Czy masz odczucie, że jest to opis Twojego postępowania? Czy raczej czytasz o kimś innym? Jeżeli tak właśnie jest, prawdopodobnie źle oceniałeś swoje postawy w sytuacjach opisanych w pytaniach i przyznałeś sobie niewłaściwą wartość na skali. Być może nie zwracałeś do tej pory uwagi na swoje emocje i zachowania i trudno Ci określić swój sposób reagowania. **Przyjrzyj się sobie w**

kontekście sytuacji opisanych w pytaniach i zaobserwuj jak reagujesz lub jak się zachowujesz. Oczywiście nie jest to proste. Ale warto to zrobić, ponieważ dowiesz się ważnych rzeczy o sobie i będziesz mógł pracować nad swoim charakterem.

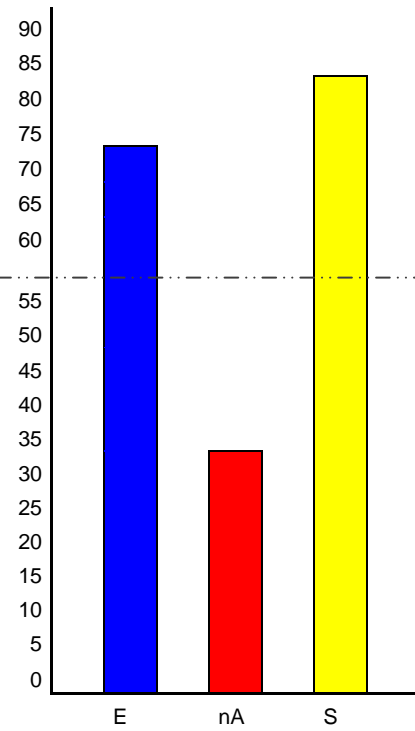
Po pewnym czasie powtórz test i porównaj wyniki.

Czytając opis właściwego dla Ciebie typu charakteru, **podkreśl te cechy, które najbardziej charakteryzują Ciebie**. Będzie to przydatne np. do określania Twoich predyspozycji zawodowych, mocnych i słabych stron i pracy nad sobą.

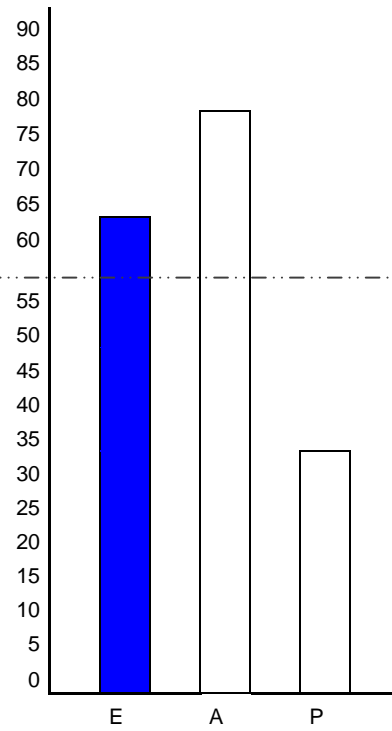
Jeżeli będziesz miał trudności z wykonaniem testu i określeniem swojego typu charakteru, zwróć się do szkolnego doradcy zawodowego lub psychologa.



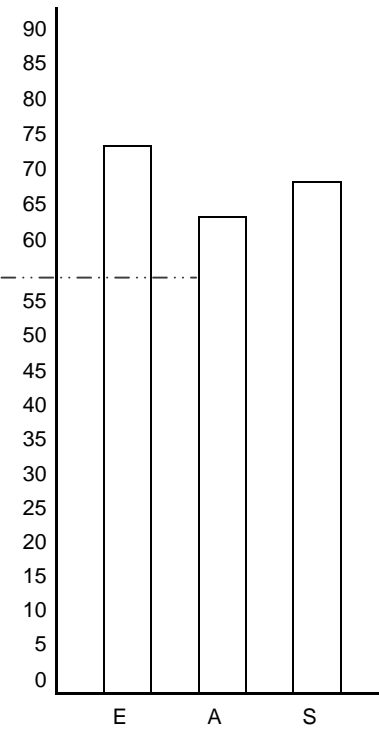
Nerwowiec



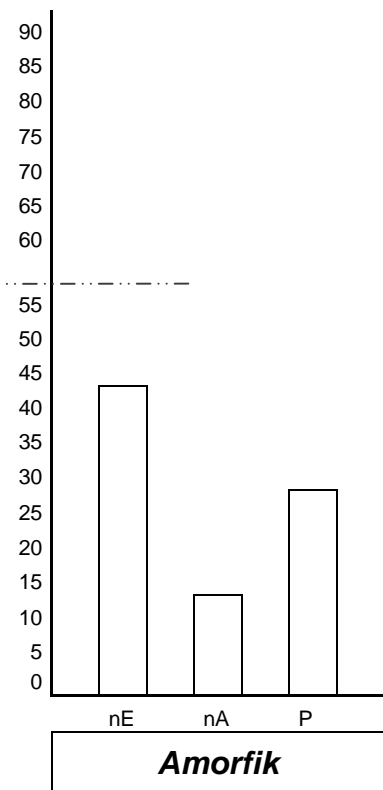
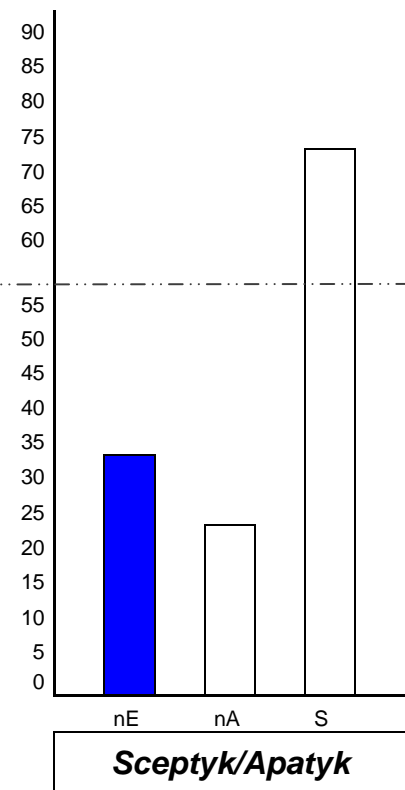
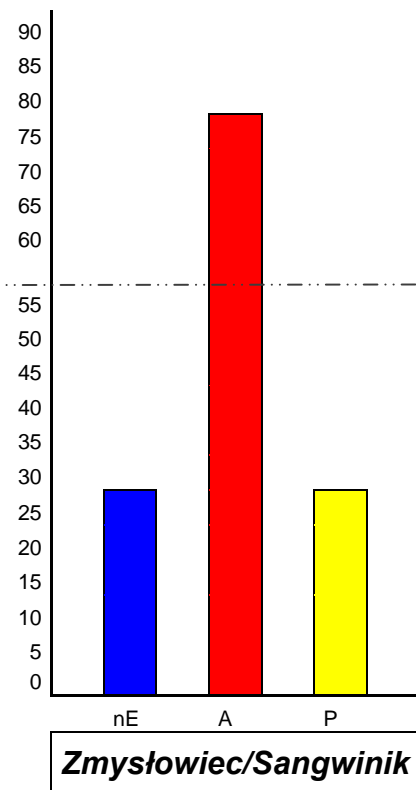
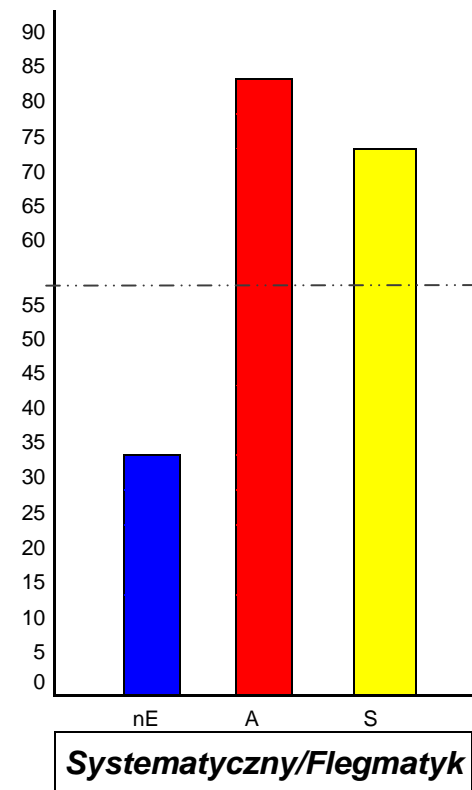
Sentymentalny



Dynamiczny/Choleryk



Pasjonat



Nerwowiec [E nA P]

To osoba o zmiennym usposobieniu, która w krótkim czasie przechodzi od łez do śmiechu. Jest spragniona uczuć, ale sama jest niestała w swoich sympatiach. Nie przywiązuje się zbyt mocno ani do ludzi, ani do jakiś wydarzeń. Innych ocenia w zależności od tego czy ich lubi czy nie. Bywa gwałtowna i drażliwa. Dużo mówi. Chętnie zwraca na siebie uwagę. Wciąż szuka nowych wrażeń, upiększa rzeczywistość, stąd przejawia skłonności do fantazjowania, a nawet kłamania. W pracy jest raczej niesystematyczna. Najchętniej poświęca czas zajęciom, które sprawiają jej przyjemność, zaniedbując obowiązki. Mówi się o niej, że jest „słomianym ogniem”, tzn. szybko zapala się do jakiegoś działania i szybko jej się to nudzi. Po doznanych niepowodzeniach daje się łatwo pocieszyć. Snuje wielkie plany, których nie urzeczywistnia. Lubi życie towarzyskie, odznacza się błyskotliwą inteligencją. W szkole często ma kłopoty z przedmiotami ścisłymi. Jest bardzo podatna na wpływy, dlatego powinna siedzieć z uczniem spokojnym i pracowitym (zeszyty będą staranniejsze i lepsze oceny). Najwyższą wartością dla niej jest piękno i rozrywka.

Wskazania zawodowe: nie nadaje się do zawodów wymagających siły fizycznej; odpowiada mu ruch: reklama, agencja, handel, ale nie jest podróżnikiem; odpowiada mu dziedzina artystyczna: poezja, muzyka, śpiew, taniec, teatr, malarstwo, może być dziennikarzem; atrakcyjne mogą być wolne zawody

Sentymentalny [E nA S]

To osoba ambitna, mająca wielkie plany, których niestety często nie potrafi wprowadzić w życie. Skupiona na tym, co czuje w środku, długo przeżywa różne doświadczenia dotyczące jej samej. Często bywa niezadowolona z siebie, miewa różne kompleksy. W towarzystwie bywa nieśmiała. Bierze sobie do serca opinię otoczenia i jest na nią bardzo wrażliwa. Kryje swoje prawdziwe uczucia, więc często stwarza wrażenie kogoś chłodnego i obojętnego, gdy w rzeczywistości mocno przeżywa różne zdarzenia. Bywa nieufna i podejrzliwa, lęka się wszelkich nowości, bezpieczniej czuje się myśląc o tym, co już było. Jest wierna w swoich uczuciach. W stosunku do innych potrafi być opiekuńcza i troskliwa. Sama potrzebuje przyjaciela, któremu może powierzyć swoje tajemnice. Ma jednak problem z nawiązywaniem nowych znajomości, gdyż obawia się niezrozumienia i ośmieszenia. Jest urodzonym pesymistą, nie wierzy we własne siły, więc często rezygnuje z wcześniej podjętych działań, nie wierząc w ich sukces. Bardzo przeżywa wszelkie niepowodzenia. Nie lubi publicznych wystąpień. Nawet, gdy zna odpowiedź, nie zgłasza się do odpowiedzi. Potrzebuje dużo serdeczności, częstego powtarzania, że da sobie radę. Jest indywidualistą, ma duszę romantyka i spokoju szuka na łonie przyrody. Bardzo potrzebuje pochwał, które ją wzmacniają. Najwyższą wartością dla niej jest życie wewnętrzne i przyjaźń.

Wskazania zawodowe: badania naukowe, nauki ścisłe (np.: matematyka) filozofia, zawody urzędnicze, sądownictwo, zawody techniczne (inżynier) wojskowe

Dynamiczny (Choleryk) [EAP]

Jest to osoba bardzo żywa, energiczna, lubi działać, podejmując się przeróżnych wyzwań. Bardzo dobrze czuje się w pracy społecznej. Jest wszędzie tam, gdzie coś się dzieje. Aktywność jest jej życiowym powołaniem. Jest zdobywcą. Niestety często nie kończy tego, co zaczyna. Często, więc, zmienia pracę i przyjaciół. Gwałtownie wyraża swoje uczucia – gniew, złość. Jest realistą, więc twardo stąpa po ziemi. Myśli konkretnie. Potrafi wybrnąć z trudnych sytuacji. Mając pogodny i optymistyczny usposobienie, łatwo nawiązuje kontakty towarzyskie i przyjacielskie. Dzięki swojej życzliwości i serdeczności, przyciąga do siebie innych ludzi. Sprawdza się, jako przywódca. Lubi rozkazywać i rozdzielać zadania do wykonania. Jest osobą szybką, zręczną i zdecydowaną. Nie obawia się publicznych wystąpień i zwykle jest dobrym mówcą.

Powinien pracować nad tym, by się nie rozpraszać, nie działać w zbyt wielu kierunkach, narzucić sobie dyscyplinę i zachować hierarchię celów. Jego powołaniem jest działanie.

Wskazania zawodowe: polityka, interesy – przemysł, bankowość, handel, wolne zawody, sztuki, dziennikarstwo polityczne, popularyzacja naukowa, nie nadaje się do urzędu i do zajęć siedzących,

Pasjonat [E A S]

To osoba ambitna, snująca różne plany i potrafiąca je realizować. Motorem jej działania jest pasja i zainteresowania. Dla osiągnięcia celu jest skłonna do wielu wyrzeczeń i poświęceń. Wierzy w to, co robi, a swoje obowiązki traktuje bardzo poważnie. Lubi pochwały. Gdy czuje, że jest doceniana, potrafi działać bardzo ofiarnie i dać z siebie wszystko. Zwykle działa uczciwie, ale czasami postępuje zgodnie z zasadą, że cel uświęca środki. Choć panuje nad swoimi emocjami, zdarza jej się wybuchnąć. Często ma władczy charakter. Jest ona zwykle zarówno dobrym praktykiem, jak i teoretykiem. Cechuje ją uczciwość, punktualność i wytrwałość. Potrafi pracować dla odległej przyszłości. Bardzo rani ją publiczna krytyka lub wyśmiewanie. Wybija się i zajmuje stanowiska kierownicze w różnych zawodach. Najwyższą wartością jest dlań zadanie, które ma wykonać.

Wskazania zawodowe: wszechstronne uzdolnienia, wolne zawody, pracownik naukowy, literatura, dyplomacja, administracja, inżynier, praca w przemyśle,

Systematyczny (Flegmatyk) [nE A S]

Jest to osoba zrównoważona, obiektywna, punktualna i szanująca zasady. Pozornie chłodna, jednak potrafiąca pomagać potrzebującym. Jest cierpliwa i wytrwała. W pracy systematyczna i dokładna. Wprawdzie działa bez pośpiechu, lecz przyjęte zlecenia zawsze wykonuje na czas. Ma zamiłowanie do porządku i czystości. Autentyczna w tym, co robi i mówi, nie potrafi udawać. Wypowiada się jasno i konkretnie, choć czasami monotonicznie. Wykazuje uzdolnienie do nauk ścisłych. Choć często wygląda i zachowuje się bardzo poważnie, ma duże poczucie humoru. Nie jest typem towarzyskim, umie jednak znaleźć się wśród ludzi. Interesuje się raczej rzeczami niż ludźmi, a sprawy ludzkie to dla niego zobiektywizowane prawa lub systemy. Najwyżej ceni prawdę i prawo.

Wskazania zawodowe: badania naukowe, nauki ścisłe (np.: matematyka) filozofia, zawody urzędnicze, sądownictwo, zawody techniczne (inżynier) wojskowe

Zmysłowiec (Sangwinik) [nE A P]

Jest osobą chłodną i opanowaną, zainteresowaną, w przeciwieństwie do typu sentymentalnego życie zewnętrznym (ekstrawertyk). Jest doskonałym obserwatorem. Cechuje ją zmysł praktyczny. Mówi się o niej, że jest zręcznym dyplomata. Potrafi kierować ludźmi. Doskonale potrafi "sprzedać" swoje wiadomości. Przystosowując się do różnych sytuacji, potrafi jednocześnie wyciągnąć korzyści dla siebie. Bywa egoistyczna, wyrachowana i wykorzystuje innych. Wykazuje zdolności do nauk ścisłych. Lubi życie towarzyskie, jest osobą grzeczną, dowcipną i uprzejmą, ale bywa również ironiczna i złośliwa. Mówi się o niej, że jest bystra i inteligentna. Potrafi myśleć logicznie i obiektywnie. Nawet w trudnych sytuacjach zachowuje spokój i zrównoważenie. Wymaga żelaznej dyscypliny, ale na wesoło. Ceni powodzenie.

Wskazania zawodowe: nauki doświadczalne, techniczne - inżynier, laborant, projektant, handel, dziennikarstwo, prawo, medycyna, zawody związane z pracą fizyczną

Sceptyk (Apatyk) [nE nA S]

To osoba zwykle małomówna i zamknięta w sobie. Trzyma się z dala od tłumu. Lubi spokój, ład i porządek. Jest konserwatystą. Nie ma zbyt wielkich aspiracji ani zainteresowań. Otoczenie postrzega ją, jako kogoś ponurego i milczącego, który rzadko się śmieje. Za to wykazuje takie cechy jak uczciwość, prawdomówność, punktualność i odwagę. Ma zdolności w kierunku matematyki i przedmiotów ścisłych. W życiu kieruje się swoimi zasadami. Lubi porządek i czystość. Jest wytrzymała na ból i niewygody. Długo nosi urazy w sercu. Największą dla niego wartością jest spokój.

Wskazania zawodowe: badania naukowe, nauki ścisłe (matematyka), filozofia, zawody urzędnicze, zawody prawnicze, wojsko, zajęcia praktyczne – inżynier, technik, informatyk, magazynier

Amorfik [nE nA P]

Jest to osoba uczynna, zgodna i tolerancyjna. Daje się ukształtować swemu otoczeniu, dlatego mówi się o niej, że ma dobry charakter. W życiu jest raczej niedbała. Nie przejmuje się niczym. Wykazuje skłonność do lenistwa i odkładania zleconych prac na później. Bywa niepunktualna. Często wykazuje zdolności muzyczne i aktorskie. Ważne jest dla niej przede wszystkim zaspokojenie organicznych potrzeb. Lubi wygodne życie w domu rodzinnym, ale nie umie poświęcić się i być ofiarnym. Dość obiektywnie ocenia rzeczywistość. Bywa pozbawiony inicjatywy i chęci do pracy, zniechęca się przy najmniejszej przeciwności. Pracuje w wolnym tempie. Nie lubi samotności. Ulegając otoczeniu i modzie, żyjąc dniem dzisiejszym, amorfik odczuwa złudzenie pełni życia. Należy wpajać nawyki i przyzwyczajenia. Ceni przyjemność i rozrywkę.

Wskazania zawodowe: scena, muzyka, gastronomia, farmacja, zawody gdzie wykorzystuje się odwagę (wojsko, lotnictwo), nauki przyrodnicze, prawo, medycyna, projektowanie strojów, ogrodnik, pracownik fizyczny

Ćwiczenie 2. Zawody zgodne z moim charakterem

Uwzględniając wyniki badania charakteru/temperamentu wypisz zawody, które Twoim zdaniem chciałbyś wykonywać w przyszłości. Oceń też zgodność swoich oczekiwań z tym, co da Ci wykonywany, wybrany zawód – porozmawiaj o tym na forum klasy/grupy lub z rodzicami – w rozmowie wykorzystuj wiedzę o sobie.

Lista zawodów:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Ludzie, mimo że mają podobne charaktery, preferują różny styl pracy. Wynika, to z posiadanych cech osobowych, pamiętaj jednak, że cechy te występują z różnym nasileniem w tych samych typach charakterologicznych.

Obliczając wyniki pamiętaj, że tzw. czyste typy w rzeczywistości prawie się nie zdarzają. Zazwyczaj jesteś mieszanką kilku typów charakterów, a któryś z nich dominuje. Wykonaj kolejne ćwiczenie i określ swój styl pracy porównując go z wymaganiami jakie stawia konkretny zawód.

Ćwiczenie 3. Styl pracy ¹¹

Odnieś się do każdej pary cech i określ, którego bieguna jesteś bliżej – czyli w jakim stopniu dana cecha występuje u Ciebie.

1.	Lubię ryzyko	A.....B	Lubię stabilność i bezpieczeństwo
2.	Mam umysł humanistyczny	A.....B	Mam ścisły umysł
3.	Lubię pracę w małym zespole	A.....B	Chciałbym pracować w dużych zespołach
4.	Lubię podróżować	A.....B	Lubię stałe miejsce pracy
5.	Jestem człowiekiem akcji, lubię działać szybko	A.....B	Jestem człowiekiem analiz – najpierw myślę potem działam
6.	Lubię nienormowany czas pracy	A.....B	Lubię stałe godziny pracy
7.	Wolę pracę w grupie	A.....B	Wolę pracować samodzielnie
8.	Wolę pracować koncepcyjnie, tworzyć nowe pomysły	A.....B	Wolę wdrażać w życie pomysły niekoniecznie swoje
9.	Lepiej czuję się w roli szefa	A.....B	Lepiej czuję się w roli podwładnego
10.	Lubię, gdy dzieje się coś nowego	A.....B	Lubię, gdy wszystko jest zaplanowane

Przeanalizuj wybrany zawód – np.i porównaj z uzyskaną wcześniej linią – oceń na ile są zgodne?

1.	Wiąże się z umiejętnością podejmowania ryzyka	A.....B	Wiąże się ze stabilnością i bezpieczeństwem
2.	Wymaga umysłu humanistycznego	A.....B	Wymaga ścisłego umysłu
3.	To praca w małym zespole	A.....B	To praca w dużych zespołach
4.	Wiąże się z podróżami	A.....B	Wymaga stałego miejsca pracy
5.	Zmusza do bycia ciągle w akcji, do szybkiego działania i szybkiego podejmowania decyzji	A.....B	Wymaga skupienia, analizowania – najpierw się myśli potem działa
6.	Czas pracy jest nienormowany	A.....B	Są stałe godziny pracy
7.	Wymaga pracy w grupie	A.....B	Wymaga samodzielnej pracy
8.	Wymaga pracy koncepcyjnej, tworzenia, wdrażania nowych pomysłów	A.....B	Wymaga wdrażania w życie niekoniecznie swoich pomysłów
9.	Polega na kierowaniu innymi ludźmi	A.....B	Występuje się w roli podwładnego
10.	Wiąże się z dynamicznymi zmianami, ciągle dzieje się coś nowego	A.....B	Pozwala na zaplanowanie wszystkiego

Jeżeli dostrzeżesz brak spójności – linie znacznie będą się różniły, to znaczy, że jest kolizja Twoich oczekiwań z tym czego wymaga dany zawód np. wybierasz zawód

¹¹ Opracowano na podstawie „Career Manager – Zaplanuj karierę” www.edulandia.pl/ zakładka „Praca”

lekarza, a wiesz, że zależy Ci na spokojnej bezpiecznej pracy - to już wiesz, że zawód lekarza nie zapewni Ci spokoju. W ten sposób chcemy Ci powiedzieć, że zanim nakreślisz swój plan rozwoju zawodowego, zanim wykonasz kolejny krok – zastanów się do czego wybrany zawód Cię obliguje – jakiego stylu pracy będzie od Ciebie wymagał.

ZDOLNOŚCI I UZDOLNIENIA

W trakcie planowania kariery wiele uwagi poświęć **ZDOLNOŚCIOM** – czyli temu, co potrafisz robić dobrze, a nawet bardzo dobrze, może lepiej niż inni.

*Wg Słownika języka polskiego¹² **zdolności** to „predyspozycje do łatwego opanowania pewnych umiejętności”, a **uzdolnienia** to „dyspozycje warunkujące nabywanie nieprzeciętnych sprawności lub umiejętności w jakiejś dziedzinie”*

Potocznie mówi się, że ktoś ma np. talent do pisania długich tekstów, a komuś innemu, odwrotnie, sprawia to dużą trudność, za to liczenie, rozwiązywanie nawet skomplikowanych zadań matematycznych jest dla niego czymś dziecinnie prostym. Weź też pod uwagę, że łatwiej jest osiągnąć sukces w takiej pracy, która przychodzi nam z łatwością. A jak się czuje człowiek, który robi coś, czym nie lubi się zajmować, albo co nie ma związku z jego uzdolnieniami? Sam odpowiedz sobie na to pytanie.

Uzdolnienia stanowią Twój potencjał, Twoje atuty. Z pewnością znasz wiele swoich uzdolnień, ale zastanów się, czy posiadasz takie, które są istotne do wykonywania określonych zawodów. Wypełnij poniższy kwestionariusz.

Ćwiczenie 1. Moje uzdolnienia¹³

Wstaw „+” obok tych z wymienionych niżej uzdolnień, w których jesteś dobry i „-” obok tych, które nie są Twoją mocną stroną. Jeżeli wydaje Ci się, że nie jesteś ani dobry ani zły, nic nie zaznaczaj.

Zastanów się, jakie zawody mógłbyś wykonywać z takimi zdolnościami.

Oczywiście tę listę można poszerzyć o inne, które Ty posiadasz, a których na tej liście nie ma. Każdy człowiek posiada różne zdolności i zainteresowania mieszczące się w różnych obszarach (profilach). Człowiek, który je realizuje jest bardziej zadowolony z życia a nawet szczęśliwy.

Typ uzdolnień	Ocena
---------------	-------

¹² Słownik języka polskiego, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006

¹³ Opracowano na podstawie: Jeżewska Małgorzata, Kim będę? - poznawanie siebie w aspekcie wyboru zawodu i planowania kariery, DCIZiDN, Wałbrzych

1.	Ogólne. Rozumiesz fakty, opinie, myśli i przyczyny, które łączą się z rzeczami, których uczysz się w szkole.	
2.	Rozumienie znaczenia słów i myśli. Używanie swobodnie języka, masz łatwość nawiązywania kontaktów.	
3.	Nauki ścisłe. Bez trudu rozwiązujesz problemy arytmetyczne i matematyczne. Pracujesz szybko i dokładnie.	
4.	Wyobraźnia przestrzenna. Z łatwością wyobrażasz sobie kształty, wysokości, szerokości i głębokości.	
5.	Spostrzeganie formy. Zauważasz detale w przedmiotach i rysunkach. Rozróżniasz kształty.	
6.	Dokładność i precyzja. Z łatwością zauważasz szczegóły i błędy w pisowni, interpunkcji i inne. Dokładnie zapamiętujesz szczegóły.	
7.	Koordinacja ruchowa. Bez trudu poruszasz jednocześnie oczyma, rękoma i palcami, aby dobrze i szybko wykonać pracę.	
8.	Zdolności manualne. Sprawnie i szybko poruszasz palcami, praca z małymi przedmiotami nie sprawia Ci kłopotów.	
9.	Koordinacja oko-ręka-stopą. Bez trudu poruszasz jednocześnie rękoma i stopami, szybko i dokładnie.	
10.	Spostrzeganie koloru. Dobrze spostrzegasz różnice i podobieństwa między kolorami i kolorowymi powierzchniami.	
11.	Zdolności muzyczne Masz dobry słuch i poczucie rytmu, ładnie śpiewasz, grasz na jakimś instrumencie, czytasz nuty.	
12.	Zdolności sportowe Szybko biegasz lub wysoko skaczesz, jesteś wytrzymały.	
13.	inne:	

A teraz przyjrzyj się dokładniej swoim zdolnościom.

Czy wiesz, co to jest **inteligencja**? Czy inteligencja to, to samo, co zdolności? Używa się zamiennie tych terminów, ponieważ inteligencja to zdolność ogólna. Powszechnie **"Inteligencję określa się, jako zdolność przystosowywania się do nowych warunków"** (Stern) lub **do dostrzeganie zależności, relacji** (Spearman). Ale znany psycholog amerykański Howard Gardner wysunął sugestię, że ludzie mają różne inteligencje i nazwał to zjawisko **INTELIGENCJĄ WIELORAKĄ**.¹⁴ Jego zdaniem **inteligencja to "intelektualna zdolność człowieka do rozwiązywania problemów społecznych oraz efektywnej pracy umysłowej"**. Tę intelektualną zdolność należy uwzględnić w planowaniu kariery zawodowej. Wyróżnia się osiem rodzajów inteligencji. Każdy człowiek ma swój własny profil. Znając go, łatwiej jest podejmować trafne decyzje.

Rozwiąż poniższy test, a zobaczysz, jaki jest Twój profil inteligencji (zdolności) - będą to obszary, w których będziesz miał najwięcej punktów, są to Twoje najsilniejsze strony.

Pamiętaj! Każdy profil jest dobry!!

Zastanów się, jak Ty wykorzystasz tę wiedzę w planowaniu swojej kariery zawodowej.

¹⁴ Gardner Howard, Kornhaber Mindy, Wake Warren, Inteligencja - wielorakie perspektywy, WSIP, Warszawa 2001

Ćwiczenie 2. Test inteligencji wielorakiej ¹⁵

W tabeli zamieszczone są stwierdzenia, Jeśli uważasz, że:

- zgadzasz się w zupełności ze stwierdzeniem w komórce obok- przyznaj sobie 3 punkty
- zgadzasz się częściowo- 2 punkty
- nie zgadzasz się, zakreśl – 1 punkt

Stwierdzenie	Punkty	Rodzaj inteligencji
1. Lubię rozwiązywać zagadki i problemy logiczne.		L
2. Jestem dobry w liczeniu w pamięci, szacowaniu i mierzeniu.		
3. Jestem dobry w wyszukiwaniu połączeń pomiędzy zagadnieniami.		
4. Lubię przedmioty ścisłe i techniczne.		
5. Potrafię dobrze zaplanować czas, jaki poświęcam na pracę domową i uczę się dobrze dzięki logicznym wyjaśnieniom.		
SUMA PUNKTÓW		
6. Lubię słowa - czytanie książek, chodzenie do teatru, poezję.		J
7. Lubię rozwiązywać krzyżówki i zagadki słowne.		
8. Łatwo uczę się z książek, kaset, Internetu i wykładów.		
9. Jestem dobrym rozmówcą, posługuję się bogatym słownictwem.		
10. Dobrze piszę, na przykład opowiadania, poezję, listy, polecenia.		
SUMA PUNKTÓW		
11. Lubię ćwiczenia fizyczne.		R
12. Uczę się dobrze, gdy mogę coś wykonać.		
13. Jestem dobry w sporcie i grach.		
14. Mam zdolności manualne, na przykład potrafię sporządzać modele, majsterkować, szyc.		
15. W tańcu czuję się jak ryba w wodzie.		
SUMA PUNKTÓW		
16. Jestem dobry w tworzeniu muzyki, śpiewaniu lub graniu na instrumentach.		M
17. Z łatwością zapamiętuję wiersze, poezję i rymowanki.		
18. Często słucham muzyki i łatwo przychodzi mi rozpoznawanie melodii.		
19. Mam dobre wyczucie rytmu.		
20. Czytam nuty, umiem komponować muzykę.		
SUMA PUNKTÓW		
21. Jestem wrażliwy na to, co myślą i czują inni.		E

¹⁵Opracowano na podstawie: Taraszkiewicz Małgorzata, Biuletyn Maturalny, CKE, Warszawa 2006

22. Jestem przekonujący i potrafię uczyć innych tego, czego się nauczyłem.		
23. Lubię należeć do klubów lub kółek zainteresowań.		
24. Lubię pracować w zespole i dobrze przychodzi mi uczenie się w grupie.		
25. Łatwo zawieram przyjaźnie.		
SUMA PUNKTÓW		
26. Mam zmysł orientacji i potrafię dobrze oceniać odległości i przestrzenie.		W
27. Jestem dobry w wyobrażaniu sobie rzeczy w umyśle.		
28. Jestem dobrym obserwatorem - dostrzegam rzeczy, których nie zauważają inni.		
29. Uczę się z wykresów, diagramów i map.		
30. Jestem dobry w sztuce, modelowaniu lub rzeźbieniu.		
SUMA PUNKTÓW		
31. Interesują mnie kwestie związane ze środowiskiem naturalnym.		P
32. Podobają mi się programy przyrodnicze i/lub trzymam w domu zwierzęta.		
33. Potrafię rozpoznać i nazwać wiele rodzajów kwiatów, roślin i drzew.		
34. Potrafię wyobrazić sobie siebie pracującego w rolnictwie, albo jako biologa lub astronoma.		
35. Interesują mnie sprawy związane ze zdrowym życiem, zdrowym jedzeniem itp.		
SUMA PUNKTÓW		
36. Jestem dobry w tworzeniu planów i określaniu swoich celów.		A
37. Lubię pracować/uczyć się samotnie i w ciszy.		
38. Jestem dobry w uczeniu się na swoich błędach i doświadczeniach.		
39. Prowadzę pamiętnik lub zapiski.		
40. Przejmuję się losami naszej planety.		

Podsumuj ilość punktów w poszczególnych typach inteligencji (zdolności) i zobacz, w jakim obszarze masz najwięcej punktów, czyli gdzie ulokowane są Twoje najsilniejsze strony.

L – inteligencja matematyczno-logiczna (zwana też numeryczno-logiczną) - jest właściwa ludziom, których porywa świat abstrakcji i precyzji logicznego myślenia oraz zamiłowanie do nauk ścisłych. Fascynuje ich świat teorii, badanie poprawności, wnikania, stawianie hipotez, analiza i synteza obrazów całości. Zdolności te posiadają wybitni przedstawiciele nauk ścisłych, detektywi, prawnicy, księgowi, bankierzy, statystycy, metodolodzy, analitycy, planiści, programiści komputerowi. Ale także czytelnicy książek detektywistycznych, miłośnicy testów i rozwiązywania problemów logicznych, gier umysłowych, szachów oraz wypełniania PIT-ów, obliczania liczby potrzebnych kafelków w łazience i planowania domowego budżetu.

Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?

.....
.....
W jakim zawodzie ją wykorzystasz?

J - inteligencja językowa (zwana też lingwistyczną, werbalną) -cehuje ludzi zainteresowanych językiem, wyrażaniem się przy pomocy słów. Posiadają oni bogaty słownik i intuicję językową, przy pomocy słowa komunikują się niezwykle sprawnie, często mistrzowsko. Ich ulubione zajęcia to czytanie, pisanie, mówienie, tłumaczenia. Osoby o tym typie zdolności to: wybitni pisarze, poeci, dziennikarze, przywódcy polityczni, lingwiści, tłumacze, korektorzy, prawnicy, nauczyciele, negocjatorzy, sprzedawcy. Ale także miłośnicy literatury („pożeracze książek”), osoby z zamiłowaniem oddające się łamigłówkom językowym (np. grający w scrabble, rozwiązujący krzyżówki), zasypujący innych listami i pocztówkami z wakacji, zbieracze ciekawych sentencji, przypowieści i anegdot.

Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?

.....

W jakim zawodzie możesz ją wykorzystać?

.....

R – inteligencja ruchowa (zwana też kinestetyczną) – jest charakterystyczna dla osób, które mają zamiłowanie do ruchu. Odznaczają się oni niezwykłym poczuciem równowagi i harmonią ruchów (cehuje ich tzw. zręczność, gibkość, elastyczność) oraz precyzją w wyrażaniu swoim ciałem różnych stanów psychicznych i w ogóle narracji (wysoka umiejętność ekspresji). Niezwykłe zdolności dotyczą także manipulacji, ruchów rąk. Tych ostatnich, podobnie jak osoby o zdolnościach wizualno-przestrzennej, interesuje konstrukcja i dekonstrukcja rzeczywistości oraz innowacyjność, choć w nieco innych obszarach. Zdolności kinestetyczne „wypełniają” świetnych tancerzy, aktorów, sportowców, rzeźbiarzy, chirurgów i mechaników. Posiadają ją ludzie o dużej koordynacji ruchowej i znakomitej kondycji fizycznej. Na co dzień przejawiają się w zamiłowaniu do wszelkiej aktywności ruchowej: tańca, aerobiku, spacerów, uprawiania sportu, majsterkowania, robótek na drutach i zabieraniu całej rodziny na przejażdżki rowerowe.

Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?

.....

W jakim zawodzie możesz ją wykorzystać?

.....

M – inteligencja muzyczna - to domena osób, które odznaczają się niezwykłą wrażliwością na dźwięki i ich konstelacje. Słyszą więcej i poprzez dźwięki wyrażają swój obraz świata. Zdolności muzyczne cehuje wybitnych kompozytorów, śpiewaków, dyrygentów, producentów instrumentów muzycznych i konserwatorów sprzętu muzycznego, recenzentów wydarzeń muzycznych i dobrych mówców. A także imitatorów dźwięków, fanów muzyki klasycznej i nie tylko, koneserów opery czy operetki, kolekcjonerów płyt i kaset z muzyką oraz wszystkich ludzi z potrzebami

posiadania wysokiej klasy sprzętu hi-fi, wrażliwym uchem na hałasy, trzaski i brzmienie świata.

Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?

.....
.....

W jakim zawodzie możesz ją wykorzystać?

.....

I – inteligencja interpersonalna - jest właściwa ludziom o bardzo wysokiej wrażliwości na relacje międzyludzkie. Cechuje ich: wysoka empatia, nadzwyczajne zainteresowanie i rozumienie innych, nastawienie usługowe, wspieranie różnorodności. Obdarzeni są cechami liderów: potrafią uczyć i naturalnie wpływać na innych, łagodzić konflikty, naturalnie przewodzą, tworzą więzi, współpracują. Zdolności interpersonalne są właściwe wybitnym liderom (politycznym, społecznym i religijnym), sprzedawcom, psychoterapeutom, nauczycielom, menedżerom, dyrektorom, negocjatorom, sekretarkom, pracownikom socjalnym, lekarzom i pielęgniarkom. Na co dzień przejawiają się w zainteresowaniu kontaktami z różnymi ludźmi, posiadaniu dużej liczby znajomych i przyjaciół, uznaniu przez otoczenie za osobę bezpośrednią, komunikatywną i kontaktową, obdarzaną zaufaniem. Posiadają dobry kontakt z rodziną, dziećmi. Potrafią wyrażać swoje uczucia, mają zasadniczo pozytywny stosunek do życia. Ten rodzaj zainteresowań cechuje także osoby, które czytają poradniki typu „Jak lepiej zrozumieć drugiego człowieka”, a nabyte umiejętności stale doskonalą. Są wrażliwi na różne typy ludzkich osobowości, potrafią pomagać. Często obdarzeni są talentem Pigmaliона - znakomicie wspierają innych w rozwoju!

Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?

.....
.....

W jakim zawodzie możesz ją wykorzystać?.....

W – inteligencja wizualno-przestrzenna - cechuje ludzi, którzy z łatwością poruszają się w przestrzeni relacji trójwymiarowych wobec obiektów praktycznych lub teoretycznych. Interesuje ich konstrukcja, rekonstrukcja lub dekonstrukcja rzeczywistości. Są elastyczni, innowacyjni i otwarci na nowe sytuacje i rozwiązania w tym obszarze. Zdolności wizualno-przestrzenne wybijają się znacząco u wybitnych architektów, malarzy, rzeźbiarzy, konstruktorów, projektantów mody, krawcowych, a także strategów, nawigatorów, przewodników, fizyków teoretycznych i szachistów. Ujawniają się również u uzdolnionych przestawiaczy mebli w domu i samodzielnych dekoratorów wnętrz, projektantów altan w ogródkach i dekoracji swojego otoczenia oraz tych, od których jako prezent dostaniesz samodzielnie wykonaną zabawkę przestrzenną lub latawiec opakowany w piękne pudełko z kokardą.

Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?

.....
.....

W jakim zawodzie możesz ją wykorzystać?

.....

P - inteligencja przyrodnicza (zwana też ekologiczną) - charakteryzuje ludzi, którzy przejawiają istotne zainteresowanie naturalnym otoczeniem człowieka, światem w jego przyrodniczo-geograficznym opisie. Pasjonuje ich: świat przyrody, ochrona i obrona żyjących istot, nie tylko ginących gatunków. Uwielbiają podróże. Interesuje ich życie zgodne z naturalnym rytmem przyrody i świata. Zdolności przyrodnicze cechują w dużej mierze podróżników, ekologów, odkrywców nowych lądów, przedstawicieli nauk biologicznych i geograficznych, weterynarzy. W innych wymiarach przejawiają się u osób uciekających od zagrożeń i zanieczyszczeń cywilizacji do zdrowego trybu życia, zdrowej wody, żywności. Są tu miłośnicy turystyki, a także kolekcjonerzy różnych diet, książek kucharskich i nabywcy ekologicznych garnków. Są tu też miłośnicy natury i zwierząt, dbający o ich obronę i o ochronę każdego życia, o czystość świata i harmonijne z nim współistnienie!

Jak przejawiają się u Ciebie te zdolności?

.....
.....

W jakim zawodzie możesz je wykorzystać?

I - inteligencja intrapsychiczna (zwana też duchową) - jest właściwa osobom obdarzonym tzw. bogatym życiem wewnętrznym. Cechuje ich nadzwyczajna samoświadomość, zdolność do rozpoznawania swoich emocji, uczuć, wartości, przy zachowaniu dystansu do siebie, wysoka samoregulacja, spolegliwość. Interesuje ich spójność i harmonia wewnętrzna. Prawdopodobnie wśród tej grupy znajdują się osoby obdarzone tzw. inteligencją moralną, która charakteryzuje osoby o dużej wrażliwości moralnej, spójnych w słowach i czynach. Inteligencja intrapsychiczna dominuje u wybitnych filozofów, mistyków, psychoterapeutów, pisarzy, poetów, kompozytorów. Cechuje każdego, kto ma tzw. życie wewnętrzne, kto rozumie swoje emocje, uczucia, wartości, motywacje, stany psychiczne; ma do nich dystans i poczucie humoru. A także interesuje się osobistym rozwojem, doskonaleniem dyspozycji psychicznych poprzez lektury, medytacje, ćwiczenia umysłowe, udział w rozmaitych treningach. Swoje refleksje nad sobą i swoim życiem notują w prowadzonym pamiętniku. Także tu mieszczą się osoby zainteresowane prawem, przestrzeganiem reguł, zasad, kodeksów, tropiące naruszenia prawa i dyscypliny. Osoby te stają się autorytetami moralnymi.

Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?

.....
.....

W jakim zawodzie możesz ją wykorzystać?.....

Do wykonywania konkretnego zawodu wykorzystuje się wiele **zdolności**. Dla przykładu zawód architekta wymaga wyobraźni przestrzennej, a także zdolności widzenia różnic między kolorami, zauważania detali, zdolności do uporządkowanego sposobu działania itp. I odwrotnie dana zdolność jest przydatna do wykonywania wielu zawodów. Dlatego też każdy człowiek może wykonywać wiele zawodów. Przykład: zdolności komunikacyjne/interpersonalne przydatne są zarówno w zawodach nauczyciela, sprzedawcy, lekarza itd.

W oparciu o swoje uzdolnienia/zdolności będziesz kształtował umiejętności/kompetencje - uzdolnienia/zdolności są bowiem dopiero podstawą do ich nabycia. Np. potrafisz rysować i rozwijając tę zdolność możesz w przyszłości zostać architektem. Natomiast w przypadku braku zdolności do rysowania raczej architektem być nie możesz.

Ćwiczenie 3. Zdolności a zawód

Wypisz Twoje najważniejsze zdolności, te które chciałbyś rozwijać i określ, w jakich zawodach możesz je wykorzystać. Ćwiczenie to możesz wykonać w grupie i posłuchać pomysłów kolegów.

Moje zdolności	Zawód, w którym mogę je wykorzystać

ZAINTERESOWANIA

Poza zdolnościami ważne są również **ZAINTERESOWANIA**, czyli to co lubimy robić, sprawia nam wyjątkową przyjemność i poświęcamy temu szczególnie dużo czasu. Każdy człowiek ma wiele zainteresowań i zwykle poświęca na ich realizację czas wolny od pracy. Niektóre sprawiają szczególną satysfakcję, stanowią wówczas **hobby**, a nawet są czymś więcej - **pasją**. Np. ktoś, kto hoduje kaktusy, nie tylko dba o nie, ale zdobywa nowe rzadkie gatunki, kupuje literaturę fachową, sam eksperymentuje krzyżując różne odmiany, swoje kolekcje prezentuje na wystawach, kontaktuje się z innymi hodowcami celem wymiany doświadczeń, robi to z zaangażowaniem, czerpiąc z tego satysfakcję.

Praca powinna być zgodna przynajmniej z niektórymi zainteresowaniami. Wówczas będzie bardziej efektywna, pracownik bardziej aktywny a jednocześnie nie będzie odczuwał uciążliwości, a wręcz zadowolenie. **Przykład:** można mieć zainteresowania turystyczne, ornitologiczne, przyrodnicze, psychologiczne. A z powodzeniem wykorzystywać tylko psychologiczne wykonując zawód nauczyciela, psychologa lub opiekunki społecznej. Pozostałe realizować jako hobby.

Ćwiczenie 1. Zainteresowania a zawód

Wypisz swoje zainteresowania oraz przykłady zawodów, w których możesz je wykorzystywać i rozwijać.

Zainteresowania	Zawód

Proponujemy Ci zbadanie predyspozycji zawodowych, które wynikają z Twoich cech osobowych, uzdolnień i zainteresowań. Zastanów się, czy otrzymany wynik będzie zgodny z wcześniejszym wyobrażeniem o zawodach i czy potwierdza, że posiadasz odpowiednie predyspozycje, wymagane dla zawodu, którym byłeś dotychczas zainteresowany.

Kwestionariusz zainteresowań zawodowych¹⁶

Odpowiedz szczerze na pytania, zakreślając po każdym z nich odpowiednio **TAK** lub **NIE**

lp	Pytanie	TAK	NIE
1.	Czy chciałbyś mieć taką pracę, w której kierujesz, kontrolujesz i planujesz działania innych pracowników?		
2.	Czy bezinteresownie pomagasz innym?		
3.	Czy lubisz pracować nad jednym zadaniem, dopóki go nie skończysz?		
4.	Czy lubisz mieć wiele spraw na głowie?		
5.	Czy lubisz konstruować i naprawiać różne rzeczy?		
6.	Czy lubisz odwiedzać muzea, galerie, wernisaże?		
7.	Czy lubisz brać na siebie odpowiedzialność za zadania i wywiązywać się z nich?		
8.	Czy lubisz pomagać kolegom w rozwiązywaniu problemów?		
9.	Czy wolałbyś mieć taką pracę, gdzie zawsze będziesz miał pewność, czego od Ciebie oczekują?		
10.	Czy lubisz książki i programy popularnonaukowe, np. z dziedziny astronomii czy biologii?		
11.	Czy potrafisz projektować, wymyślać lub tworzyć różne przedmioty?		
12.	Czy kupując różne przedmioty codziennego użytku zwracasz uwagę bardziej na ich walory estetyczne niż użytkowe?		
13.	Czy lubisz kierować działaniami innych ludzi?		
14.	Czy jesteś w stanie pomagać ludziom, którzy są czymś zdenerwowani lub zmartwieni?		
15.	Czy projekty lub inne prace wykonujesz dokładnie, krok po kroku?		
16.	Czy lubisz zagłębiać się w problemy, nad którymi pracujesz?		
17.	Czy masz jakieś własne hobby, które Cię pochłania, jak np. budowanie modeli, uprawa ogródka, odnawianie starych mebli lub wywoływanie zdjęć?		
18.	Czy lubisz, gdy inni zauważają oryginalność Twojego ubioru, fryzury, itp?		
19.	Czy chciałbyś mieć taką pracę, gdzie byłbyś odpowiedzialny za podejmowane decyzje?		
20.	Czy chciałbyś wykonywać pracę polegającą na pytaniu ludzi o ich opinie w sprawach różnych rzeczy lub wydarzeń?		
21.	Czy chciałbyś opierać się w swojej pracy na wyraźnie określonych zasadach i regułach?		
22.	Czy rozwiązując problemy chciałbyś opierać się na niepodważalnych		

¹⁶ Opracowano na podstawie: „Facilitator’s Manual for the Job Finding Club”, 1993

	faktach?		
23.	Czy lubisz grę w szachy lub inne gry wymagające logicznego myślenia?		
24.	Czy kolory, kształty i dźwięki mają istotny wpływ na Twoje samopoczucie?		
25.	Czy pełniłeś kiedykolwiek rolę lidera w jakimś klubie, zespole lub organizacji?		
26.	Czy chciałbyś opiekować się ludźmi, którzy są chorzy albo mają jakieś problemy życiowe?		
27.	Czy lubisz pracować nad jednym zadaniem przez dłuższy czas?		
28.	Czy podoba Ci się praca, w której każdy dzień niósłby nowe i różnorodne zadania?		
29.	Czy podoba Ci się praca wymagająca używania narzędzi lub maszyn?		
30.	Czy kontakt z naturą, przyrodą, sprawia Ci przyjemność, wyzwala pozytywne emocje?		
31.	Czy jest dla Ciebie ważne, aby mieć większe osiągnięcia niż inni?		
32.	Czy chciałbyś mieć pracę, która jest związana z poprawianiem warunków socjalnych?		
33.	Czy lubisz pracować według otrzymanych wytycznych?		
34.	Czy chciałbyś wykonywać prace badawcze?		
35.	Czy chciałbyś pracować z materiałem takim jak drewno, kamień, glina, tkanina lub metal?		
36.	Czy praca wykonywana bez określonych ram czasowych, jest dla Ciebie ciekawsza niż ta od 7.00 do 15.00?		
37.	Czy byłeś kiedyś odpowiedzialny za taki projekt lub zadanie, które wymagało dopilnowania wielu szczegółów, aby mogło zostać wykonane w całości?		
38.	Czy chciałbyś mieć pracę związaną ze służbą dla określonego środowiska?		
39.	Czy chciałbyś mieć taką pracę, gdzie Twoje czynności są na ogół ściśle kontrolowane?		
40.	Czy jesteś w stanie radzić sobie w sytuacji, gdy nieustannie dzieje się coś nowego i niespodziewanego?		
41.	Czy chciałbyś być przez cały dzień operatorem jakiegoś urządzenia?		
42.	Czy ważniejsze jest dla Ciebie, żeby to, co wykonujesz było piękne niż użyteczne?		
43.	Czy chciałbyś planować działania, które miałyby realizować ktoś inny?		
44.	Czy chciałbyś mieć stanowisko, które wymaga kontaktu z ludźmi przez cały dzień?		
45.	Czy podejmujesz się nowego zadania dopiero wtedy, gdy skończysz poprzednie?		
46.	Czy lubisz realizować zadania, które pozwolą Ci odkrywać nowe fakty bądź prawidłowości?		
47.	Czy lubisz prace ręczne, takie jak instalacje hydrauliczne, naprawa samochodów, szycie lub tapetowanie?		
48.	Czy wtedy kiedy jesteś w kinie, teatrze, na wystawie, chętnie dzielisz się swoimi wrażeniami i przeżywanymi emocjami?		
49.	Czy wolisz raczej kierować pracą grupy niż być jej członkiem?		

50.	Czy współpraca z ludźmi przychodzi Ci łatwo?		
51.	Czy chciałbyś mieć stanowisko, które wymaga stałego tempa pracy przez cały dzień?		
52.	Czy lubisz wypróbować różne, nawet niesprawdzone metody, aby całkowicie wykonać zadanie lub rozwiązać problem?		
53.	Czy ciesz Cię, kiedy dzięki książkom, lub programom telewizyjnym możesz dowiedzieć się jak działają różne urządzenia?		
54.	Czy są w literaturze, sztuce, filmie, osoby czy dzieła, o których pamiętasz i często do nich wracasz?		
55.	Czy zwykle udaje Ci się nakłonić ludzi, żeby robili to, czego Ty chcesz?		
56.	Czy lubisz doglądać pracy innych ludzi?		
57.	Czy umiesz przyjmować polecenia?		
58.	Czy lubisz takie działania, których wynik obiektywnie da się zmierzyć?		
59.	Czy raczej wolałbyś pracę niewymagającą kontaktu z ludźmi?		
60.	Czy zwracasz uwagę na wystrój, kolory i piękno otoczenia, w którym się znajdujesz?		

ARKUSZ ODPOWIEDZI

Otocz kółkiem te numery pytań, na które odpowiedziałeś TAK. Pomiń pytania, na które odpowiedziałeś NIE. Zsumuj liczbę kółek w wierszach. Zapisz sumy za znakiem równości.

Numery pytań:

1	7	13	19	25	31	37	43	49	55 =..... K
2	8	14	20	26	32	38	44	50	56 =..... S
3	9	15	21	27	33	39	45	51	57 =..... M
4	10	16	22	28	34	40	46	52	58 =..... I
5	11	17	23	29	35	41	47	53	59 =..... P
6	12	18	24	30	36	42	48	54	60 =..... A

Zaznacz jeden lub dwa najważniejsze wyniki, które oznaczają typ preferowanej przez Ciebie aktywności (weź pod uwagę tylko te wyniki gdzie suma jest równa lub wyższa od 6). Niższy wynik oznacza, że tą aktywnością interesujesz się najmniej. Zastanów się, z jakimi zawodami łączą się najważniejsze dla Ciebie typy aktywności. Pamiętaj również o uwzględnieniu w planowaniu swojej kariery zawodowej takich czynników jak zdolności, umiejętności, system wartości, wymagania dotyczące wykształcenia, warunki pracy, rynek pracy itp.

Oto typy zainteresowań zamieszczone w kwestionariuszu:

K - KIEROWNICZE

Osoby takie lubią podejmować się różnych funkcji i mieć kontrolę nad rzeczami. Lubią być odpowiedzialne za zadania wymagające planowania, podejmowania decyzji i koordynowania pracy innych. Potrafią dawać instrukcje i wskazówki. Lubią organizować swoją działalność. Spostrzegają siebie samych jako osoby o dużej niezależności i samokontroli.

S - SPOŁECZNE

Osoby takie preferują prace z ludźmi i kontakty interpersonalne. Lubią pomagać innym, opiekować nimi, uczyć ich i doradzać lub konsultować.

M - METODYCZNE

Osoby metodyczne lubią działać według jasnych zasad i sprawdzonych metod realizacji zadań, nie lubią niespodzianek. Preferują prace pod kierunkiem i kontrolą innych, według otrzymanych instrukcji. Pracują rutynowo, nad jednym zadaniem dopóki go nie skończą.

I - INNOWACYJNE

Nowatorzy lubią zgłębiać problemy i eksperymentować w trakcie pracy nad rozwiązywaniem kolejnych zadań. Interesuje ich inicjowanie i wymyślanie nowych i różnorodnych rozwiązań. Lubią przedmioty ścisłe. Przyjmują wyzwania, jakie stawiają im nowe i niespodziewane sytuacje. Łatwo przystosowują się do zmiennych warunków działania.

P - PRZEDMIOTOWE

Osoby o takich zainteresowaniach chętnie pracują przy pomocy narzędzi, maszyn, urządzeń technicznych. Lubią naprawiać, wytwarzać przedmioty z różnych materiałów, wykorzystując w tej pracy opracowane i sprawdzone technologie. Interesują ich zasady działania i budowa różnych urządzeń.

A - ARTYSTYCZNE

Osoby takie lubią działania umożliwiające wyrażanie siebie. Chętnie podejmują się nowych zadań, które nie wymagają rutynowych działań. Są zainteresowane oceną rzeczywistości w kategoriach estetycznych. Spostrzegają siebie samych jako osoby o dużej emocjonalności, oryginalności, niezależne i chaotyczne.

Wypisz kilka zawodów, do których masz predyspozycje, a które wydają Ci się na tyle interesujące, że chciałbyś je wykonywać (pamiętaj, że większość zawodów wymaga kombinacji różnych zainteresowań):

1.
2.

3.
4.
5.

Jak oceniasz wynik przeprowadzonego ćwiczenia? Czy jest on zgodny z tym, co o sobie myślałeś? Czy w takich zwodach widziałeś się wcześniej?

.....

WARTOŚCI

Planując przyszłość zawodową, nie możesz pominąć WARTOŚCI. Tego, co jest dla Ciebie ważne, zarówno w pracy jak i w życiu prywatnym. W tabeli podaliśmy przykłady wartości. Zaznacz X w odpowiedniej komórce tabeli jak oceniasz wymienioną wartość w skali od „bardzo ważne” do „nieważne”. Następnie w kolejnych kolumnach wpisz zawody, w których się widzisz w przyszłości i zastanów się, czy wykonywanie pracy w tych zawodach, nie koliduje z istotnymi dla Ciebie wartościami i czy ta praca nie będzie wymagała od Ciebie rezygnacji z nich.

ĆWICZENIE 1. Wartości a zawód.

WARTOŚĆ	BARDZO WAŻNE	DOSYĆ WAŻNE	NIEWAŻNE	Twój wybra ny zawód	Twój wybrany zawód	Twój wybrany zawód
				/zaznacz „+” jeżeli zawód nie koliduje z wartością		
Wysoka płaca						
Pewna/bezpieczna praca						
Niezależność						
Spokojna atmosfera						
Kierowanie innymi						
Przebywanie na świeżym powietrzu						
Rodzina						
Praca pod czyimś kierownictwem						
Dużo wolnego czasu						
Podróżowanie						
Relacje międzyludzkie						
Wykonywanie różnych zadań/ciągłe zmiany						
Posiadanie stałego rozkładu zajęć						
Wpływanie na innych ludzi						
Pomaganie innym						
Podjęmowanie samodzielnych decyzji						
Dokonywanie zmian w społeczeństwie						
Poczucie, że jest się ważnym, rozpoznawanym						
Częste przeprowadzki						

Pozostawanie w miejscu, w którym się urodziło lub wychowywało						
Samodzielna praca/praca z niewielką grupą osób						
Kontaktowanie się z wieloma osobami						
Rozwój osobisty						
Samodzielność						
Szacunek, uznanie innych ludzi						
Wyzwania						
Duża odpowiedzialność						
Ryzyko						
Możliwość awansu						
Religia						
Odkrywanie czegoś nowego						

ZDROWIE

Ćwiczenie 1. Stan zdrowia

Jest wiele zawodów, w których występują przeciwwskazania zdrowotne do ich wykonywania lub są szczególne wymagania zdrowotne i fizyczne. Być może zastanawiałeś się już nad tym, gdy ubiegałeś się o przyjęcie do szkoły ponadpodstawowej. Teraz planując swój rozwój zawodowy, raz jeszcze przeanalizuj swój stan zdrowia, weź pod uwagę, że może on ulec zmianie.

Tak więc, zbierając informacje o interesujących Cię zawodach, sprawdzaj również, jakie są przeciwwskazania lub szczególne wymagania i czy Ty odpowiadasz tym wymaganiom. Jeżeli chorujesz na jakąś przewlekłą chorobę (np. astma) lub cierpisz na jakieś dolegliwości (np. częste bóle głowy), zapytaj lekarza medycyny pracy, czy nie będą one przeszkodą w wykonywaniu zawodu, który Cię interesuje.

Zapisz uwagi na ten temat.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ETAP 3. UWARUNKOWANIA REALIZACJI PLANU

Określenie, co sprzyja, a co przeszkadza w realizacji planu kariery, jakie czynniki środowiska wewnętrznego i otoczenia mogą ułatwić osiągnięcie celu, jakie czynniki mogą stworzyć problemy.

Oprócz informacji, jakie zdobyłeś o sobie, przeprowadzając samobadanie, do planowania swojej przyszłości zawodowej, przydatne będą Ci również informacje o rynku pracy.

Co to jest rynek pracy?

To szczególny rynek ekonomiczny, na którym znajdują się poszukujący pracy i ich oferty, a z drugiej strony przedsiębiorcy tworzący miejsca pracy i poszukujący pracowników.

Na lekcjach przedsiębiorczości zdobędziesz (lub już zdobyłeś) wiedzę na temat jego funkcjonowania. W tej części skupimy się tylko na niektórych aspektach, przydatnych do zaplanowania kariery zawodowej. Po zapoznaniu się z nimi, proponujemy Ci wykonanie analizy warunków do realizacji Twoich planów zawodowych.

Zastanów się, dlaczego przedsiębiorca zatrudnia pracowników? – na pewno bez trudu odpowiesz na to pytanie. Musisz zdawać sobie sprawę, że pracownik stanowi koszt, ale też powinien przynosić zyski, poprzez swoją pracę na rzecz firmy, w której jest zatrudniony. W związku z tym pracodawca zatrudnia osoby, które spełnią jego oczekiwania – tzn. są przygotowane do wykonywania określonych zadań zawodowych albo są w stanie dosyć szybko zdobyć nowe kompetencje.

KOMPETENCJE są zbiorem wiedzy, umiejętności i postaw.



Każdy zawód wymaga kompetencji określanych jako twarde i miękkie.

Kompetencje twarde to specjalistyczna wiedza i umiejętności zawodowe niezbędne do pracy na określonym stanowisku: np. dla zawodu księgowy będzie to umiejętność księgowania, znajomość przepisów prawa finansowego, obsługa odpowiednich programów komputerowych, urządzeń biurowych, liczenie itp. Są one potwierdzane świadectwami, zaświadczeniami, certyfikatami itp.

Kompetencje miękkie to umiejętności psychospołeczne, związane są z jakością wykonywanych zadań w kontakcie z innymi ludźmi: kultura osobista, dzielenie się wiedzą i

¹⁷ Filipowicz Grzegorz, Zarządzanie kompetencjami zawodowymi, PWE, Warszawa 2004

doświadczeniem, współpraca w zespole, odpowiedzialność, otwartość na doksztalcanie się i samokształcanie itd.

Twarde kompetencje są niezbędne do wykonywania pracy na określonym stanowisku i do pełnienia roli zawodowej, **powinny być jednak uzupełniane przez miękkie kompetencje**, jak elastyczność działania czy zdolności przystosowawcze.

Weź pod uwagę, że obiektywnie wysokie kompetencje formalne (twarde), nie wsparte równie wysokimi kompetencjami osobistymi (miękkimi), nie gwarantują sukcesu zawodowego.

Z badań rynku pracy wynika, że pracodawcy oczekują w pierwszej kolejności wyższego poziomu umiejętności psychospołecznych, a potem umiejętności formalnych zawodowych i praktycznych.¹⁸

Zwiększa się zapotrzebowanie na wysoce wyspecjalizowaną kadrę: specjalistów oraz pracowników średniego szczebla technicznego. Ważna jest znajomość języków, najlepiej dwóch.

Kompetencje interpersonalne mogą decydować o wysokiej skuteczności realizowania własnych zamierzeń i zleconych zadań w kontaktach z innymi ludźmi, ułatwiają budowanie i efektywne korzystanie z sieci kontaktów (tzw. networking), umożliwiają rozwój własnej kariery, dlatego wciąż je u siebie rozwijaj.

Coraz częściej mamy do czynienia z podejmowaniem pracy w obcym kraju. Unia Europejska opracowała **zespół 9-ciu Kluczowych Kompetencji**¹⁹, które powinny charakteryzować Europejczyka, chcącego odnaleźć swoje miejsce na wspólnotowym rynku pracy. Są to kompetencje ogólne, nieodnoszące się do żadnej konkretnej branży (uniwersalne), jednakże ich posiadanie sprawia, że kandydat będzie w stanie skutecznie realizować postawione przed nim zadania.

Profil europejskiego pracownika, czyli kluczowe kompetencje wg Unii Europejskiej

Kluczowe Kompetencje w ich oryginalnym nazewnictwie oraz ich uzasadnienie na podstawie zaleceń Komisji Europejskiej:

1. **Zdolność uczenia się**, czyli stały i konsekwentny proces uczenia się przez całe życie: **organizowanie swojego własnego procesu uczenia się, zarządzanie czasem i informacją** w tym procesie, umiejętność korzystania i modyfikowania zdobytych

¹⁸ *Badania i analizy dla potrzeb regionalnego rynku pracy, Działanie 2.1Rozwój umiejętności powiązany z potrzebami rynku pracy i możliwości kształcenia ustawicznego w regionie. Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego oraz budżet Państwa w ramach Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego, Wykonawca: Dolnośląska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. w Wałbrzychu, Główny Instytut Górnictwa w Katowicach, Dolnośląskie Centrum Informacji Zawodowej i Doskonalenia Nauczycieli w Wałbrzychu*

¹⁹ Kompetencje Kluczowe zawarte są w europejskiej strategii „Lifelong Learning”, czyli „**Uczenia się przez całe życie**”. Głównym celem tej strategii jest budowanie konkurencyjnej, dynamicznej i opartej na wiedzy gospodarki poprzez inwestowanie w zasoby ludzkie. Zbiór ten powstał na podstawie kompetencji sformułowanych przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD)

doświadczeń, aby móc skutecznie stosować nabywaną wiedzę i umiejętności w różnych kontekstach.

2. **Kompetencje interpersonalne, międzykulturowe i społeczne:** te aspekty zachowania jednostki, które pozwalają na **aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym**, czyli **zasady postępowania i reguły zachowania w różnych społeczeństwach oraz środowiskach**.
3. **Kompetencje obywatelskie** wiążą się z pełnym **życiem obywatelskim Europejczyka**: znajomością **pojęć i struktur w życiu społecznym i politycznym**, **zaangażowanie w życie publiczne**, **aktywnym uczestnictwem** w działaniach społeczności lokalnych oraz w demokratycznym podejmowaniu decyzji na różnych szczeblach.
4. **Przedsiębiorczość**, czyli **zamiana pomysłów w działanie: kreatywność, innowacyjność, umiejętność podejmowania skalkulowanego ryzyka, wyznaczanie celów, planowanie i realizacja swoich planów, zarządzanie projektami**.
5. **Ekspresja kulturalna**, czyli **twórcze wyrażanie swoich opinii, idei, doświadczeń i uczuć**: znajomość zagadnień i umiejętność korzystania z różnych środków wyrazu (muzyka, sztuka teatralna, literatura, sztuki wizualne, media), zdolność odniesienia własnych punktów widzenia w zakresie twórczości i ekspresji do opinii innych oraz zainteresowanie życiem kulturalnym.
6. **Porozumiewanie się w języku ojczystym i w językach obcych**.
7. **Kompetencje matematyczne:** posługiwanie się w życiu codziennym **podstawowymi operacjami matematycznymi**, logiczne i przestrzenne myślenie oraz wyrażania swoich idei z zastosowaniem wzorów, modeli, tabel czy wykresów.
8. **Podstawowe kompetencje naukowo-techniczne:** **umiejętności wykorzystywania istniejącej już wiedzy i metodologii w sytuacjach codziennych, wyciąganie logicznych, opartych na dowodach wniosków**.
9. **Kompetencje informatyczne:** skuteczne posługiwanie się technologiami społeczeństwa informacyjnego w **różnych aspektach (praca, rozrywka, komunikacja)**, korzystanie z komputera i Internetu podczas zbierania, analizowania, edytowania, prezentowania oraz wymiany informacji.

Powyższy zbiór kompetencji pozwala na formułowanie wymagań w stosunku do kandydatów do pracy niezależnie od ich pochodzenia.

Jest to jednolity standard przyjęty i promowany obecnie przez Unię Europejską.

Wyszukaj w prasie lub Internecie ofertę pracy w interesującym Cię zawodzie lub na interesującym Cię stanowisku. Wpisz w poniższej tabeli najważniejsze informacje dotyczące tego ogłoszenia, pomoże Ci to porównać oferty pracodawców i zwrócić uwagę na stawiane oczekiwania konkretnych pracodawców.

Ćwiczenie 1. Analiza ofert

Tabela: Oferty pracy

Źródło i data	Nazwa firmy i dane teled adresowe	Nazwa stanowiska	Wymagane kwalifikacje (wykształcenie)	Dodatkowe kwalifikacje (miękkie i twarde)

Przeprowadzona analiza powinna Cię zachęcić do zwrócenia uwagi, na te kompetencje, które wymagane są w zawodzie/na stanowisku, w którym chciałbyś w przyszłości pracować.

W kolejnym ćwiczeniu w kolumnie pierwszej, oceń stopień, w jakim posiadasz wymienione umiejętności/kompetencje (porównaj z tymi, które są poszukiwane przez pracodawców – na pewno zauważysz, że są one rzeczywiście najczęściej oczekiwane od kandydatów).

Ćwiczenie 2. Moje umiejętności ²⁰

Oceń w skali od 0 – 10 stopień, w jakim posiadasz najczęściej oczekiwane przez pracodawców kompetencje.

<p>1. Elastyczność potrafię sprawnie radzić sobie ze zmianami, łatwo przystosowuję się, szybko uczę się nowych rzeczy 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	<p>Podaj przykład swojej elastyczności bądź jej braku</p>
<p>2. Przywództwo mam umiejętności potrzebne do przewodzenia zespołem, potrafię innych przekonać do swojego pomysłu, zmotywować, zaplanować pracę 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	<p>Podaj przykład u siebie występowania cechy lub jej braku.....</p>
<p>3. Praca w zespole potrafię bezkonfliktowo i efektywnie pracować w zespole, wykonywać swoją część zadań, ustępować innym, wspierać pozostałych członków zespołu 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	<p>Podaj przykład.....</p>
<p>4.Odpowiedzialność często wykazuję inicjatywę, jestem przedsiębiorczy 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	<p>Podaj przykład.....</p>
<p>5. Samokontrola potrafię kontrolować swoje emocje nawet w trudnych sytuacjach 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	<p>Podaj przykład.....</p>
<p>6. Automotywacja jestem wewnętrznie zdyscyplinowany, jeśli coś zaplanuję to zrobię 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	<p>Podaj przykład.....</p>
<p>7. Zorganizowanie jestem dobrze zorganizowany, czas nie przecieka mi przez palce, umiem zaplanować swoją pracę 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	<p>Podaj przykład.....</p>
<p>8. Kreatywność (przedsiębiorczość)</p>	<p>Podaj przykład.....</p>

²⁰ Opracowano na podstawie Career Manager – „Zaplanuj karierę” www.edulandia.pl / Zakładka „Praca”

<p>lubię tworzyć coś nowego lub oryginalnego, wnoszę wiele innowacji w środowisko, w którym przebywam 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	
<p>9. Empatia wczuwam się w stan wewnętrzny innej osoby 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	Podaj przykład.....
<p>10. Komunikatywność (kompetencje interpersonalne) Dobrze porozumiewam się z innymi ludźmi, łatwo wyrażam swoje myśli, jestem zawsze dobrze rozumiany 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	Podaj przykład.....
<p>11. Umiejętności analityczne potrafię dokonać analizy (także liczbowe, tabele, wykresy) złożonego problemu i zaproponować rozwiązanie 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	Podaj przykład.....
<p>12. Samodzielność daję sobie radę, nie potrzebuję pomocy, czyjegoś wpływu 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	Podaj przykład.....
<p>13. Posługiwanie się obcymi językami 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	Podaj przykład.....
<p>14. Matematyczne (logiczne i przestrzenne myślenie) 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	Podaj przykład.....
<p>15. Naukowo- techniczne (umiejętność korzystania z istniejącej wiedzy) 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	Podaj przykład.....
<p>16. Informatyczne 0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10</p>	Podaj przykład.....

Jeśli nie potrafisz jeszcze odnieść się do niektórych kompetencji/umiejętności, nie zrażaj się tym – wróć do tego ćwiczenia za jakiś czas. Plan, który stworzysz na podstawie zdobytych informacji i przemyśleń/analiz, możesz i powinieneś modyfikować/zmieniać. Zależy to od tego, czy ocenianie siebie jest dla Ciebie trudne, czy nie. Uwzględnij nowe informacje o sobie, które sobie uświadomiłeś.

Poświęć trochę czasu na zastanowienie się – co możesz zrobić, by **rozwinąć u siebie te kompetencje/ umiejętności, na których Ci zależy**, a na dzień dzisiejszy oceniasz je u siebie na niskim poziomie.

Ćwiczenie 3. Doskonalenie kompetencji (umiejętności)

Wypisz te kompetencje, które będziesz chciał szczególnie doskonalić, oraz w jaki sposób to możesz zrobić.

Kompetencje	Działania, które zaplanuję, żeby nabyć, bądź rozwinąć
-------------	---

- doradca ds. zaangażowania w aktywność fizyczną - doradca ds. sprawności fizycznej, który pomaga w zmianie trybu życia, wspiera i proponuje różne aktywności,
- menadżer sztucznej inteligencji - specjalista, umiejący współpracować z algorytmami i inteligentnymi maszynami,
- manager ds. rozwoju sztucznej inteligencji - osoba zajmująca się sprzedażą klientom usług opierających się na AI,
- cyfrowy krawiec – specjalista do spraw sprzedaży w sklepie internetowym z modą, którego zadania polegają na stworzeniu specjalnego urządzenia do zbierania informacji o wymiarach konkretnej osoby, w celu zaprojektowania dla niej ubrania,
- twórca podróży w rozszerzonej rzeczywistości – specjalista od ekonomii doświadczenia, który będzie odpowiedzialny za projektowanie i zbudowanie chwilowych przeżyć w ramach technologii rozszerzonej rzeczywistości,
- detektyw ds. danych – specjalista, który zajmuje się analizą danych z urządzeń podłączonych do Internetu, aby zapewnić firmom łatwy do nich dostęp,
- trener chatbotów - wirtualny asystent, zadaniem którego jest rozmowa z internautą przebywającym na stronie internetowej,
- analityk cyber-miasta – specjalista nadzorujący zaopatrzenie mieszkańców w energię itp.
- pasterz robotów – zawód, który wymaga specjalistycznej wiedzy w zakresie tworzenia i testowania robotów, ich wdrożenia do zadań i utrzymywania w ruchu, oraz ich dostosowywania do wprowadzanych zmian (pasterze są odpowiedzialni za przeszkolenie robotów i dostosowanie ich do nowych warunków),
- technik zdrowotny wspomagany przez sztuczną inteligencję – zawód w którym technik medyczny wspomagany jest oprogramowaniem do diagnoz lekarskich i przez sztuczną inteligencję AI podczas zabiegu,
- teletutor - wykładowca telewizyjny (teledukator),
- mystery client - zawód, który polega na przeprowadzaniu kontroli jakości świadczonych usług, poprzez wcielanie się w rolę tajemniczego klienta

Ćwiczenie 5. Twój zawód – a zawody przyszłości

Wyszukaj dla interesujących Cię obszarów zawody, na które będzie w przyszłości zapotrzebowanie.

Obszar	Przykłady zawodów
np. ochrona zdrowia	lekarz, opiekun osoby starszej, rehabilitant,

Teraz trudne zadanie przed Tobą – wykorzystując całą dotychczas zdobytą wiedzę i swoje przemyślenia, przeprowadź **analizę możliwości realizacji celu głównego** - zdobycia zawodu (stanowiska), który chciałbyś w przyszłości wykonywać.

Przydatną metodą do tego typu analizy jest analiza SWOT - w ten sposób ocenisz swoje mocne i słabe strony, szanse osiągnięcia celu i zagrożenia (przeszkody w jego realizacji).

Technika analityczna SWOT ²² polega na posegregowaniu posiadanej *informacji o danej sprawie* na cztery grupy (cztery kategorie czynników strategicznych)

<p>S (Strengths) – <u>mocne strony:</u> wszystko to, co stanowi atut, przewagę, zaletę analizowanego obiektu. Dla potrzeb Twojej analizy obiektem jesteś Ty, w kontekście możliwości realizacji postawionego sobie celu (zdobycie zawodu, stanowiska)</p> <p>Np. : Twoje wszelkie zainteresowania, uzdolnienia, nabyte oraz potencjalne umiejętności, pozytywne cechy charakteru, możliwości fizyczne oraz posiadane doświadczenie zawodowe w podziale na konkretne dziedziny itd.</p>	<p>W (Weaknesses) – <u>słabe strony:</u> wszystko to, co stanowi słabość, barierę, wadę analizowanego obiektu – podobnie jak przy ustalaniu mocnych stron analizujesz swoje słabe strony w kontekście zaplanowanego celu</p> <p>Np.: cechy charakteru (brak konsekwencji, cierpliwości, chaotyczność nieśmiałość), brak motywacji, bariery zdrowotne, brak oczekiwanych / wymaganych umiejętności, (słabe zdolności językowe).</p>
<p>O (Opportunities) – <u>szanse:</u> wszystko to, co stwarza dla analizowanego obiektu szansę korzystnej zmiany,</p> <p>Np.: korzystna sytuacja na rynku pracy, duży własny potencjał wiedzy (jakiej wiedzy) i umiejętności (jakich umiejętności), posiadane doświadczenie zawodowe lub praktyki (jakie), ludzie którymi się otaczasz, zgodność wykształcenia z postawionym celem, miejsce zamieszkania, możliwość wyjazdu za granicę, itd.</p>	<p>T (Threats) – <u>zagrożenia:</u> wszystko to, co stwarza dla analizowanego obiektu niebezpieczeństwo niekorzystnej zmiany</p> <p>Np.: stres, konkurencja, nowe nieznane środowisko, brak doświadczenia, brak czasu na życie rodzinne gdy cel osiągnę, zmiana środowiska, brak ofert pracy dla wybranego zawodu itd.</p>

²² Tylińska Renata, Analiza Swot instrumentem w planowaniu rozwoju, Biblioteczka Dobrego Nauczyciela, 2005

Ćwiczenie 1. Moje SWOT- cel główny.....

(wpisz zawód/stanowisko)

Wykonaj analizę, wypełniając tabelę.

Początkowo nie będzie to łatwe, ale możesz nad analizą pracować stopniowo, uzupełniając tabelę o zdobywane informacje, zmieniając zapisy – analiza jest wstępem do zaplanowania konkretnych zadań, jest pretekstem, żebyś zadał sobie pytanie, jaki masz potencjał i jakie zewnętrzne możliwości do wykorzystania, w celu zdobycia tego, o czym marzysz, czego pragniesz – dzięki niej weźmiesz pod uwagę okoliczności zarówno sprzyjające jak i niesprzyjające, obiektywnie spojrzysz na swoje silne strony i słabe – bariery (z niektórymi możesz walczyć i zmieniać je), a w konsekwencji nabierzesz przekonania, że przyjęty plan jest możliwy do realizacji.

S – mocne strony	W - słabe strony
O - szanse	T - zagrożenia

Analizę możesz wykonać wspólnie z grupą – klasą, nauczycielem, a następnie zdobyte doświadczenie wykorzystaj do indywidualnego planowania własnej kariery.

ETAP 4. PLANOWANIE ŚCIEŻKI EDUKACYJNEJ

Opracowanie różnych wariantów dalszego kształcenia się. Ocena tych wariantów i wybór optymalnego.

Jak sądzisz, czy zdobyłeś już wiedzę potrzebną do zaplanowania ścieżki edukacyjno-zawodowej? Najważniejsze jest, żebyś już wiedział, jaki zawód/stanowisko chcesz zdobyć, bo to będzie determinowało Twoje kolejne decyzje. Jeżeli kończysz technikum, po zdaniu egzaminu zawodowego, będziesz posiadał zawód i możesz podjąć pracę zawodową. Jeżeli dojdiesz do wniosku, że wybrany zawód, to nie ten, który chcesz w przyszłości wykonywać, możesz kształcić się w innym kierunku, zarówno na kursach kwalifikacyjnych, jak i w szkole wyższej (pod warunkiem, że zdałeś egzamin maturalny). Jeżeli kończysz liceum ogólnokształcące, Twoje planowanie skoncentruj na dalszej nauce i zdobyciu kwalifikacji zawodowych.

Po ukończeniu szkoły średniej masz do wyboru studia wyższe, szkoły policealne, kolegia (np. Kolegium pracowników służb społecznych).

Niezależnie od tego, jaką szkołę kończysz, możesz brać również pod uwagę pracę i godzić ją z nauką np. żeby zarobić na czesne lub żeby zdobyć doświadczenie zawodowe w trakcie nauki itp

Zadaj sobie pytanie - STUDIA ? SZKOŁA POLICEALNA ? PRACA ?

Ćwiczenie 1. Studia, szkoła policealna czy praca?

Wypełnij tabelę –możesz wspólnie z kolegami w klasie przeprowadzić dyskusję na ten temat (przydatna metoda – burza mózgów)

ARGUMENTY ZA PODJĘCIEM STUDIÓW	ARGUMENTY ZA NAUKĄ W SZKOLE POLICEALNEJ	ARGUMENTY ZA PODJĘCIEM PRACY ZAWODOWEJ

Każda z tych możliwości wiąże się z podejmowaniem kolejnych decyzji. Żeby je podjąć, należy zgromadzić niezbędne informacje.

Korzystając z oferty edukacyjnej Wrocławia, znajdujesz się w wyjątkowo korzystnej sytuacji - nasze miasto to jedno z najpopularniejszych miast akademickich w Polsce. Wrocławskie uczelnie są znane i wysoko cenione zarówno w kraju, jak i za granicą. Niemal wszystkie wyższe uczelnie współpracują z uczelniami europejskimi i umożliwiają swoim studentom staże i praktyki na uczelniach zagranicznych.

Co należy wiedzieć o studiowaniu?

System studiów w Polsce jest dostosowywany do standardów określonych w **Procesie Bolońskim**, z którym warto się zapoznać, gdyż ma to określone, korzystne konsekwencje dla Ciebie jako studenta.

Na czym polega Proces Boloński? Od 1999 r. decyzją rządów 29 państw europejskich doprowadzono do zbliżenia systemów szkolnictwa wyższego w ramach tzw. Procesu Bolońskiego. Celem było zbudowanie Europejskiego Obszaru Szkolnictwa Wyższego jako spójnego, przejrzystego i porównywalnego wobec innych systemów kształcenia (np. amerykańskiego).

Cele Procesu Bolońskiego:

1. Przyjęcie **trzystopniowego** systemu studiów;
2. Studia zakończone tytułem **licencjata** (3 lata) lub **inżyniera** (3,5 roku);
3. Studia zakończone tytułem **magistra** (po licencjackich 2 lata, po inżynierskich 1,5 roku);
4. Studia zakończone tytułem **doktora**;
5. Zapewnienie **wysokiej jakości kształcenia** w szkołach wyższych m.in. przez utworzenie w Polsce Państwowej Komisji Akredytacyjnej, która realizuje postanowienia Procesu Bolońskiego, kontrolując program kierunku, jakość kadry, itd. wydawanie suplementu do dyplomu, czyli dokumentu stanowiącego podstawę do ułatwienia międzynarodowego uznawania wykształcenia oraz kwalifikacji zawodowych;
6. Podkreślenie wagi kształcenia ustawicznego – uzyskanie dyplomu to nie koniec nauki, rozwijaniu wiedzy i umiejętności mają służyć kursy, szkolenia studia, podyplomowe;
7. Wprowadzenie **punktowego systemu zaliczania** osiągnięć studenta – Europejskiego Systemu Transferu Punktów ECTS²³ (European Credit Transfer System)

Upewnij się, czy na wybranej przez Ciebie uczelni jest on stosowany. System ten daje możliwość zaliczania studiów, realizowanych na jednej lub różnych uczelniach w tym odbytych za granicą (np. można rozpocząć pierwszy rok studiów na Uniwersytecie we Wrocławiu, drugi zaliczyć w Lipsku itd.). Zaliczenie roku wymaga 60 punktów, a semestru 30 punktów ECTS. W ten sposób obciążenie studentów jest zbliżone na wszystkich kierunkach studiów.

Do dyspozycji masz studia na uczelniach publicznych i niepublicznych. Główna różnica polega na tym, że za naukę na uczelni niepublicznej należy płacić. Ale nauka na uczelni publicznej nie zawsze jest za darmo.

TYPY UCZELNI I SYSTEMY STUDIOWANIA

Typy uczelni

- Uczelnie artystyczne
- Akademie Wychowania Fizycznego
- Uczelnie ekonomiczne
- Uczelnie medyczne
- Uczelnie morskie
- Uczelnie muzyczne
- Uczelnie pedagogiczne
- Uczelnie rolnicze
- Uczelnie teatralne i filmowe
- Uczelnie techniczne
- Uczelnie teologiczne

²³ **ECTS:** Polega na przeliczaniu nakładu pracy studenta na osiągnięcie założonych efektów na punkty - określa rozporządzenie MNiSW w sprawie warunków i trybu przenoszenia osiągnięć studenta .

- Uczelnie wojskowe
- Uniwersytety
- Inne uczelnie o profilu uniwersyteckim

Nauka na studiach wyższych odbywa się w następujących formach:

- **SYSTEM STACJONARNY** - nauka odbywa się w tygodniu od poniedziałku do piątku. Na uczelniach publicznych nie płaci się czesnego a rekrutacja odbywa się na podstawie wyników egzaminu maturalnego.
- **SYSTEM NIESTACJONARNY** - w tym systemie również na uczelni publicznej za naukę się płaci.

W rekrutacji na uczelnię niepubliczną decyduje kolejność zapisu, choć na niektóre bardzo popularne kierunki obowiązuje ranking świadectw maturalnych. To, jakie stosuje się zasady rekrutacji, należy zawsze sprawdzić !

Studia są prowadzone na poziomie:

1. **Studia pierwszego stopnia** - studia inżynierskie i licencjackie,
2. **Studia drugiego stopnia** - uzupełniające studia magisterskie,
3. **Jednolite studia magisterskie.**

Obecnie na większości kierunków w ofercie uczelni jest **system dwustopniowy**: najpierw studia I stopnia – licencjackie lub inżynierskie, następnie uzupełniające magisterskie, choć są kierunki, gdzie nauka odbywa się w systemie jednolitym magisterskim np. studia **medyczne** na kierunku lekarskim i stomatologicznym, **weterynaria**, **psychologia**.

Studia są prowadzone na profilu:

1. Praktycznym, na którym ponad połowa punktów ECTS jest przypisana zajęciom kształtującym umiejętności praktyczne;
2. Ogólnoakademickim, na którym ponad połowa punktów ECTS jest przypisana zajęciom związanym z prowadzoną w uczelni działalnością naukową.

Ponadto:

1. Studia stacjonarne pierwszego stopnia trwają co najmniej 6 semestrów, a jeżeli program studiów obejmuje efekty uczenia się umożliwiające uzyskanie kompetencji inżynierskich – co najmniej 7 semestrów.
2. Studia stacjonarne drugiego stopnia trwają od 3 do 5 semestrów.
3. Stacjonarne jednolite studia magisterskie trwają od 9 do 12 semestrów.
4. Studia niestacjonarne mogą trwać dłużej niż odpowiednie studia stacjonarne.

ZASADY REKRUTACJI NA STUDIA

Tryb rekrutacji ustala uchwała Senatu każdej uczelni w oparciu o ustawę Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce z dnia 20 lipca 2018 r. (w zależności od tego, w jakim czasie gromadzisz informacje, zawsze potwierdź aktualność aktu prawnego –może być już inny).

Prawo może się zmieniać – za każdym razem sprawdź na interesujących cię uczelniach, jakie aktualnie obowiązują zasady rekrutacji.

Przyjęcie kandydatów na I rok studiów następuje na podstawie **wyników postępowania rekrutacyjnego**. Podstawą przyjęcia kandydatów na studia I stopnia jest konkurs wyników

egzaminu maturalnego z wybranych przedmiotów. Każdy wydział/kierunek określa, jakie to będą przedmioty oraz w jaki sposób będą przeliczane punkty z matury na punkty rekrutacyjne. Zwróć uwagę na to, że na większości uczelni preferowany jest poziom rozszerzony. Występują także **dodatkowe egzaminy**, jakie należy zdać na wybrane kierunki (np. na *Wydział Architektury, kierunek Architektura i Urbanistyka*, dodatkowo obowiązujące zdanie egzaminu z rysunku) lub dodatkowa rozmowa kwalifikacyjna na niektóre *kierunki wojskowe*. Na *Akademii Sztuk Pięknych* odbywa się egzamin praktyczny oraz przegląd własnoręcznie wykonanych prac plastycznych z zakresu rysunku i malarstwa.

Oceny kandydatów zdających maturę zostają pobrane przez Uczelnianą Komisję Rekrutacyjną bezpośrednio z Centralnego Rejestru Matur.

Kandydat na studia może ubiegać się o przyjęcie na kilka uczelni i więcej niż jeden kierunek studiów różnych wydziałów, podając preferencje dotyczące wydziałów i kierunków, stopnia i systemu studiów oraz miejsca studiowania.

Warunkiem przystąpienia do postępowania rekrutacyjnego jest:

- dokonanie w określonym terminie **rejestracji** – najczęściej w systemie Internetowej Rejestracji Kandydatów dostępnych na stronach internetowych.
- dokonania **opłaty rekrutacyjnej**. Opłata ta nie podlega zwrotowi na żadnym etapie postępowania rekrutacyjnego.

Ćwiczenie 1. Dokumenty składane w procesie rekrutacji

Wyszukaj, jakie dokumenty należy złożyć na interesujący Cię kierunek:

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

Prawo może się zmieniać – za każdym razem sprawdź na interesujących cię uczelniach, jakie aktualnie obowiązują zasady rekrutacji.

Niespełnienie wszystkich wymaganych warunków lub niedostarczenie przez kandydata wymaganych dokumentów w wyznaczonym terminie jest podstawą skreślenia go z listy kandydatów na studia. Bardzo ważne jest, żeby przestrzegać wszystkich wyznaczonych terminów rekrutacji.

Osiągnięcia w olimpiadach są uznawane bez ograniczeń czasowych. To znaczy, że jeżeli raz zdobyłeś tytuł laureata lub finalisty, pozostajesz nim już na zawsze.

Przykład: jeżeli posiadasz tytuł laureata Olimpiady Wiedzy Ekologicznej uzyskany w 2012 roku, a bierzesz udział w rekrutacji w 2020 roku, stosowane są zasady uchwalone przez Senat szkoły wyższej na rok 2020. W 2012 roku OWE była przyporządkowana do biologii, ale w roku 2020 jest przypisana do geografii. Więc, mimo, że tytuł uzyskałeś w roku 2012, kiedy obowiązywało przypisanie do biologii, w 2020 roku możesz otrzymać punkty tylko za

geografię. (źródło: <https://rekrutacja.uj.edu.pl/studia-i-stopnia/olimpiady-i-konkursy/olimpiady>)

STYPENDIA I POMOC MATERIALNA.

System pomocy materialnej dla studentów²⁴ określa Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o Szkolnictwie Wyższym i Nauce przewiduje możliwość ubiegania się o świadczenia pomocy materialnej studentom niezależnie od systemu studiów. (*Uwaga! zawsze sprawdzaj aktualność aktu prawnego*).

Student może ubiegać się o:

- 1) stypendium socjalne;
- 2) stypendium dla osób z niepełnosprawnościami;
- 3) zapomogę;
- 4) stypendium rektora;
- 5) stypendium finansowane przez jednostkę samorządu terytorialnego;
- 6) stypendium za wyniki w nauce lub w sporcie finansowane przez osobę fizyczną lub osobę prawną niebędącą państwową ani samorządową osobą prawną.

Student znajdujący się w trudnej sytuacji materialnej może otrzymać stypendium spcjalne.

Kredyt studencki

Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o Szkolnictwie Wyższym i Nauce określa, że o kredyt mogą ubiegać się studenci wszystkich szkół państwowych i niepaństwowych.

Kredyt studencki jest udzielany przez bank lub spółdzielczą kasę oszczędnościowo-kredytową, zwane dalej „instytucją kredytującą”, które zawarły z Bankiem Gospodarstwa Krajowego, zwanym dalej „BGK”, umowę określającą zasady korzystania ze środków Funduszu Kredytów Studenckich. Jest udzielany na okres studiów tylko raz, nie dłużej niż na 6 lat.

Studencki Program Stypendialny Wrocławia - <https://bip.um.wroc.pl/>

Informacje dotyczące zasad i trybu przyznawania stypendium oraz wymagane dokumenty znajdują się na stronie internetowej:

<http://www.wca.wroc.pl>

BIURA KARIER I PROMOCJI ZAWODOWEJ - funkcjonują na większości uczelni. Głównym ich celem jest pomoc studentom i absolwentom uczelni w sprawnym poruszaniu się po lokalnym, ogólnopolskim, a także europejskim rynku pracy. Sprawdź, czy na wybranej przez siebie uczelni również jest takie biuro. Jeżeli nie, skorzystaj z Biura Zawodowej Promocji Studentów i Absolwentów Wrocławskich Wyższych Szkół Państwowych. Biuro Karier – Wrocław ul. Szczytnicka 11, lok. 17-20, 50 - 382 Wrocław lub: Filia Międzyuczelnianego Biura Karier na Politechnice Wrocławskiej - Wrocław ul. Wybrzeże Wyspiańskiego 23/25, e-mail: <http://www.careers.uni.wroc.pl>

²⁴ Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o Szkolnictwie Wyższym i Nauce

WYBIERAM KIERUNEK STUDIÓW

*Wykaz szkół wyższych publicznych i niepublicznych znajdziesz na stronie:
<https://www.gov.pl/web/nauka/uczelnie-wykazy>*

Obserwując oferty różnych uczelni, nie sposób nie zauważyć, że system szkolnictwa wyższego rozwija się bardzo dynamicznie: pojawiają się nowe uczelnie, nowe kierunki, nowe formy studiowania. Jest to wynikiem gwałtownego postępu technicznego, szybkich zmian na rynku pracy i dużego zapotrzebowania na wiedzę oraz wysoko wykwalifikowaną kadrę. Trzeba uważnie śledzić ten rynek, gdyż może właśnie w roku, w którym Ty kończysz edukację na poziomie ponadpodstawowym pojawi się nowy kierunek, który szczególnie Cię zainteresuje?

Ćwiczenie 1. Porównanie kierunków studiów

Przejrzyj oferty uczelni i uporządkuj ważne informacje, wpisując je w tabelę.

Potrzebne informacje znajdziesz na stronach internetowych uczelni. Możesz je zdobywać stopniowo i dopisywać.

Sprawdź również przy okazji, jakich przedmiotów będziesz się uczył na wybranym kierunku, żebyś nie był zaskoczony (np. że na psychologii jest statystyka).

Uczelnia	Wydział i kierunek oraz system kształcenia	Przedmioty maturalne brane pod uwagę w systemie rekrutacji	Zasady obliczania punktów rekrutacyjnych	Dodatkowe wymagania egzamin sprawnościowy, egzamin z rysunku, itp.)	Inne przedmioty brane pod uwagę /ze świadectwa ukończenia szkoły/	Terminy rekrutacji na uczelnię	Inne informacje
Politechnika Wrocławska	<u>Wydział</u> Architektury: <u>kierunek:</u> Architektura i Urbanistyka <u>System</u> stacjonarny						

Kończąc szkołę średnią, do dyspozycji masz szkoły **policealne publiczne i niepubliczne**. Główna różnica polega na tym, że za naukę w szkole niepublicznej płaci się czesne.

Sprawdzić, czy szkoła niepubliczna posiada uprawnienia szkoły publicznej i jaki wydaje dokument potwierdzający jej ukończenie

W szkołach policealnych możesz podjąć naukę po ukończeniu:

- liceum ogólnokształcącego,
- innej szkoły dającej wykształcenie średnie.

Szkoła policealna przygotowuje Cię do uzyskania tytułu zawodowego na poziomie technika po pozytywnym zdaniu **egzaminów zawodowych objętych wybraną kwalifikacją**.

Warunki przyjęcia na semestr pierwszy szkoły policealnej:

- ukończenie LO, lub innej szkoły średniej (egzamin maturalny nie jest konieczny do podjęcia nauki w szkole policealnej);
- wykonanie badania lekarskiego u lekarza medycyny pracy, które potwierdzi brak przeciwwskazań zdrowotnych do kształcenia w określonym zawodzie.

Szczegółowe zasady przyjmowania kandydatów ustala szkoła.

Ćwiczenie 1. Terminy i zasady rekrutacji do szkół policealnych

Korzystając ze strony internetowej wybranej szkoły policealnej, wypisz terminy i zasady rekrutacji/naboru.

***Wykaz szkół policealnych znajdziesz na stronie:
<https://bip.um.wroc.pl/artykul/172/2915/szkoly-policealne>***

nazwa szkoły	adres	zawód	systemy nauki	zasady i terminy rekrutacji

Ćwiczenie 2. Oferty szkół niepublicznych

Oprócz szkół policealnych publicznych masz do wyboru wiele szkół niepublicznych. Porównaj ich oferty oraz porównaj je z ofertą szkół publicznych.

Nazwa szkoły adres	Kierunek i zawód	Realizowane przedmioty (są podawane na stronie internetowej danej szkoły)	Czesne	Forma potwierdzenia kwalifikacji (egzamin zawodowy, certyfikat, zaświadczenie itp.)

III WEJŚCIE NA RYNEK PRACY

Jeżeli jesteś uczniem technikum, po zdaniu egzaminu zawodowego będziesz miał tytuł zawodowy i pełne kwalifikacje do pracy na kilku stanowiskach zgodnych z tytułem zawodowym.

Niezależnie od tego, jaki typ szkoły skończysz, jeżeli podejmiesz decyzję, że równoległe z nauką będziesz pracował, mimo, że nie masz pełnych kwalifikacji zawodowych, możesz to zrobić, ponieważ pracodawcy również poszukują takich pracowników. W tej części poradnika chcemy zwrócić Twoją uwagę na najistotniejsze zagadnienia odnoszące się do podejmowania pracy zawodowej.

Tego, że pracodawcy preferują pracowników z doświadczeniem zawodowym nie musimy Ci tłumaczyć. Dobrze jest wykazać swój kontakt z rynkiem pracy, opisać swoje obowiązki i osiągnięcia zawodowe. Możesz je zdobyć, będąc jeszcze uczniem, podejmując się w dni wolne, ferie, a najlepiej w wakacje, wykonywania dorywczych lub sezonowych prac.

Pogodzenie pracy i nauki nie jest łatwe i może niekorzystnie odbijać się na wynikach nauki. Oceń więc, czy będziesz mógł pogodzić je, a jeśli tak, jakich doświadczeń możesz oczekiwać.

Ćwiczenie 1. Co daje praca tymczasowa?

Doświadczenia pozytywne – korzystne z podjęcia pracy tymczasowej	Doświadczenia negatywne - niekorzystne z podjęcia pracy tymczasowej
<i>np. zarobię na swoje potrzeby</i>	<i>np. mam mniej czasu dla siebie</i>

Gdzie szukać pracy tymczasowej? Możesz bezpośrednio u pracodawców – zatrudniają czasami pracowników na czas określony, na zastępstwa, w sezonie szczególnego nasilenia prac, albo korzystając z Agencji Pracy Tymczasowej. Możesz też zdobyć doświadczenie, zgłaszając się do pracy w wolontariacie.

AGENCJE PRACY TYMCZASOWEJ

Praca czasowa to forma zatrudnienia na czas określony. **Osoba zatrudniona jest pracownikiem agencji pracy, ale pracę wykonuje u innego pracodawcy.** Warto zwrócić uwagę na takie oferty, gdyż podejmując pracę tymczasową nabędziesz doświadczenie, podniesiesz kwalifikacje, nauczysz się nowych rzeczy oraz możesz ocenić, jaki rodzaj pracy Ci odpowiada. Najlepiej, jeżeli wykorzystasz część wakacji, żeby zdobyć doświadczenie pracy.

Ćwiczenie 1. Wyszukaj dane teleadresowe APT

Nazwa agencji	Dane teleadresowe	Oferta pracy

Niezależnie od tego, czy szukasz pracy stałej, czy tymczasowej, zbierz jak najwięcej informacji, które ułatwią Ci wejście na rynek pracy i jej poszukiwanie. Dzięki nim ocenisz swoje szanse na zatrudnienie, porównasz potrzeby i wymagania pracodawców z tym, co jesteś w stanie zaoferować. Przejrzyj prasę, analizuj oferty pracy i gromadź następujące informacje:

- w jakich zawodach są poszukiwani pracownicy na terenie, gdzie chciałbyś pracować?
- na jakich stanowiskach?
- jak dużo miejsc pracy oferują pracodawcy?
- jakie wymagania stawiają pracodawcy kandydatom do pracy?
- w jaki sposób jest prowadzony nabór pracowników?
- inne, które Cię zainteresują.

METODY POSZUKIWANIA PRACY

Poszukiwanie pracy, niezależnie od sytuacji na rynku pracy, jest zajęciem żmudnym i niezwykle stresującym. **Im więcej różnych sposobów poszukiwania pracy wykorzystasz, tym większe prawdopodobieństwo jej znalezienia, np.:**

- analizuj ogłoszenia prasowe i internetowe,
- złóż oferty bezpośrednio u pracodawcy,
- korzystaj z pomocy rodziny i znajomych,
- przejrzyj oferty Powiatowego Urzędu Pracy oraz Agencji Pośrednictwa Pracy i Doradztwa Personalnego,
- bierz udział w Targach Pracy, na których prezentują się pracodawcy.

OFERTY PRASOWE I INTERNETOWE

W wielu dziennikach ogólnopolskich i lokalnych znajdują się specjalne dodatki zawierające ogłoszenia o pracy, ale również znajdziesz je w codziennych wydaniach. Ogłoszenia z Internetu - to specjalistyczne serwisy HR, portale, strony dzienników, czasopism, agencji doradztwa personalnego czy strony konkretnej firmy, na których można znaleźć nie tylko aktualne oferty pracy, ale również porady, wzory pism, umów oraz testy określające predyspozycje zawodowe.

W odpowiedzi na oferty prasowe należy jak najszybciej skontaktować się z firmą lub przesłać tam swoje dokumenty aplikacyjne.

ZNAJOMOŚCI I KONTAKTY

Szacuje się, że około 66% - 85% wszystkich ofert pracy znajduje się na tzw. **ukrytym rynku pracy i dlatego** nie dowiesz się o nich z ogłoszeń. Pracodawcy wolą zatrudniać osoby rekomendowane przez już zatrudnionych, zaufanych pracowników. Aby dotrzeć do osób posiadających cenne dla nas informacje, należy zbudować **własną sieć kontaktów**. Jak to zrobić? Mów o tym, że szukasz pracy głośno, wszystkim, nawiązuj i rozszerzaj kontakty

z ludźmi pracującymi w interesującej Cię branży. Przygotuj sobie również **wizytówki** z imieniem i nazwiskiem, opisem pracy, jaka Cię interesuje, numerem telefonu.

Sporządź i korzystaj z „**siatki kontaktów**”.



Rysunek 1. Sieć kontaktów

OFERTY POWIATOWEGO URZĘDU PRACY

Powiatowy Urząd Pracy we Wrocławiu oferuje swoją pomoc mieszkańcom Wrocławia i powiatu.

Jednym z najważniejszych zadań PUP jest udzielanie pomocy bezrobotnym i poszukującym pracy w znalezieniu jej oraz pracodawcom w pozyskaniu pracowników przez pośrednictwo pracy i poradnictwo zawodowe.

Formy pośrednictwa pracy stosowane w PUP

- Pośrednictwo zawierające dane umożliwiające identyfikację pracodawcy – polega na udostępnieniu informacji o ofertach pracy poprzez podanie jej do publicznej wiadomości.
- Giełda pracy – stosowane są w sytuacji, gdy pracodawca wyraża chęć bezpośredniego spotkania z większą grupą kandydatów do pracy na zgłoszone stanowisko pracy i w tym samym zawodzie.
- Targi pracy – spotkania trwające dzień lub dwa, podczas których informacje o wszelkich proponowanych miejscach pracy są dostępne w jednym miejscu.
- Poradnictwo zawodowe: udzielanie pomocy osobom bezrobotnymi poszukującym i mającym trudności w wyborze zatrudnienia, zawodu lub kierunku szkolenia. Ta pomoc realizowana jest w formie porad indywidualnych oraz grupowych zajęć warsztatowych.

Wyszukaj dane teleadresowe PUP

adres:

telefony

strona www.

Będąc absolwentem szkoły ponadpodstawowej – niezależnie od dalszych planów, masz prawo (jest to korzystne dla Ciebie) zarejestrować się w Powiatowym Urzędzie Pracy w celu uzyskania statusu bezrobotnego.

Do 25 roku życia możesz uzyskać status „**bezrobotnego do 25 roku życia**”. Główną formą pomocy dla tej grupy młodzieży są **staże**, ale możesz korzystać także z innych form aktywizacji. Bezrobotnym może być osoba ucząca się w szkole dla dorosłych lub w szkole wyższej w systemie wieczorowym, zaocznym lub eksternistycznym. Ważne jest, aby była osobą niezatrudnioną i niewykonującą innej pracy zarobkowej, zdolną i gotową do podjęcia zatrudnienia w pełnym wymiarze czasu pracy obowiązującego w danym zawodzie lub służbie, albo innej pracy zarobkowej, bądź osobą niepełnosprawną, zdolną i gotową do podjęcia zatrudnienia co najmniej w połowie tego wymiaru czasu pracy.

STAŻ

Oznacza nabywanie przez bezrobotnego umiejętności praktycznych do wykonywania pracy przez wykonywanie zadań w miejscu pracy bez nawiązania stosunku pracy z pracodawcą.

Do odbycia stażu u **pracodawcy lub u przedsiębiorcy nie zatrudniającego pracownika**, przez okres od 3 do 12 miesięcy starosta może skierować:

- bezrobotnego do 25 roku życia,
- bezrobotnego w okresie 12 miesięcy od dnia określonego w dyplomie, świadectwie lub innym dokumencie poświadczającym ukończenie szkoły wyższej, który nie ukończył 27 roku życia.

Staż odbywa się na podstawie umowy (poprzedzonej wnioskiem pracodawcy) zawartej przez starostę z pracodawcą, według programu określonego przez Pracodawcę i zaakceptowanego przez Urząd Pracy.

W okresie odbywania stażu bezrobotny otrzymuje stypendium.

Składki na ubezpieczenie emerytalne, rentowe i wypadkowe od stypendiów ustala i opłaca starosta.

Więcej informacji na temat praw i obowiązków bezrobotnego oraz oferty pracy znajdziesz na stronie: www.pup-wroclaw.pl lub w ustawie z dnia 22 kwietnia 2004r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku.

Kluby pracy: prowadzą zajęcia dla bezrobotnych napotyających trudności w uzyskaniu zatrudnienia.

Wyszukaj dane teleadresowe klubu pracy:

adres:
telefony
strona www.

OFERTY MŁODZIEŻOWEGO BIURA PRACY PRZY CENTRUM EDUKACJI I PRACY OHP WE WROCŁAWIU :

²⁵ Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz.U. z 2008 r. Nr 69, poz.415).

OHP świadczą podstawowe usługi rynku pracy: pośrednictwo pracy, organizację szkoleń, poradnictwo zawodowe i informację zawodową. Adresatami tej oferty jest młodzież do 25 roku życia - absolwenci szkół ponadgimnazjalnych i wyższych uczelni; młodzież wykształcona i posiadająca pewne kwalifikacje, jednak zagrożona bezrobociem lub bezrobotna.

Wyszukaj dane teleadresowe Młodzieżowego Biura pracy:

adres:
telefony
strona www.

WOLONTARIAT

Jest nieodpłatnym, świadomym i dobrowolnym działaniem na rzecz innych. Jest to okazja do współdziałania w grupie oraz zdobycia informacji na temat swoich silnych i słabych stron, nabycia nowej wiedzy, umiejętności i doświadczenia. Może Ci się to wszystko przydać w dalszej drodze edukacyjno-zawodowej, często bywa też czynnikiem wpływającym na kierunek kariery zawodowej. Pracą w wolontariacie możesz pochwalić się również w dokumentach aplikacyjnych.

Aby zostać wolontariuszem należy zgłosić się do jednej z organizacji pozarządowej, które ogłaszają nabór wolontariuszy.

Możesz skorzystać z pośrednictwa Centrum Wolontariatu. Dokładne informacje znajdziesz na stronach: www.wolontariat.org.pl lub www.ngo.pl

APLIKOWANIE – CZYLI ZGŁOSZENIA SWOJEJ KANDYDATURY ²⁶

Ta umiejętność jest niezwykle ważna. O im wyższe stanowisko, im bardziej samodzielne będziesz się ubiegał, tym większą uwagę poświęć na przygotowanie się do spotkania z przyszłym pracodawcą. Aplikując w procesie rekrutacyjnym, składasz w pewnym sensie **ofertę handlową**. Oprócz „marketingowego opakowania”, takiego jak **list motywacyjny**, będziesz zobligowany do załączenia do niej również „specyfikacji technicznej produktu”, czyli **swojego Curriculum Vitae (CV)**. Pamiętaj, że jest to suchy wyciąg z Twojego życiorysu, więc powinien zawierać ważne informacje, istotne dla osoby selekcyjnej kandydatów. Informacje muszą zostać podane w logiczny i przejrzysty sposób. W niektórych koncernach, firmach stosuje się formularze aplikacyjne zamiast rozpowszechnionego CV. Zawiera on zbiór pytań najistotniejszych pod kątem przyszłej pracy. Interesując się więc konkretnym pracodawcą, upewnij się, jakie dokumenty są przez niego preferowane.

ŻYCIORYS ZAWODOWY – CV

Jest to zbiór uporządkowanych informacji o kandydacie na dane stanowisko. Stanowi, więc jego rozbudowaną wizytówkę. Jest to pierwszy etap weryfikacji w procesie rekrutacji.

Twoim celem będzie zainteresowanie pracodawcy posiadanymi kwalifikacjami, doświadczeniem zawodowym i osobowością.

²⁶ Sądowska Sylwia, Jak pisać CV i list motywacyjny, Skarbnica Wiedzy, 2005

Dlatego przedstawiając siebie w życiorysie, pamiętaj, kto jest adresatem Twojej oferty i jakiej poszukujesz pracy!

Jak powinno wyglądać poprawne CV:

- Piszemy go na białym papierze formatu A4.
- Jego objętość to maksimum 2 strony maszynopisu (nie więcej!)
- Powinien mieć logiczną i uporządkowaną strukturę.
- Powinien być czysty, komunikatywny, estetyczny i konkretny.
- Należy używać zwięzłych zdań.
- Nie należy w nim kłamać, ale można nie pisać o wszystkim (życiorys to nasza reklamówka - powinien podkreślać atuty, ale atuty prawdziwe).
- CV piszemy w pierwszej liczbie osoby pojedynczej.
- Piszemy nie tylko o zajmowanych stanowiskach, ale i o obowiązkach.
- Istotne jest podkreślenie w nim doświadczeń i zainteresowań związanych z pracą.
- Ważne jest przyjęcie pozytywnego doświadczenia - zaznacz swoje osiągnięcia, używaj czasowników, które podkreślają to, co robiłeś.
- Nie może zawierać błędów ortograficznych.

Możesz skorzystać z bezpłatnego kreatora CV www.livecareer.pl

W niektórych koncernach, firmach, wybór kandydatów odbywa się na podstawie formularza aplikacyjnego, który zawiera zbiór pytań najistotniejszych pod kątem przyszłej pracy. Dlatego upewnij się czy dany pracodawca nie stosuje tego rozwiązania.



IMIĘ I NAZWISKO

E-MAIL ADRES

TELEFON

DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

(UWAGA! NALEŻY PISAĆ W ODWROTNEJ KOLEJNOŚCI CHRONOLOGICZNEJ)

OKRES, NAZWA FIRMY, STANOWISKO, OBOWIĄZKI, OSIĄGNIĘCIA

WYKSZTAŁCENIE

NP. LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE NR..... OKRES NAUKI

ZNAJOMOŚĆ JEZYKÓW OBCYCH

JEZYK I POZIOM ZNAJOMOŚCI

KURSY

UMIEJĘTNOŚCI

ZAINTERESOWANIA

REFERENCJE

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w niniejszym dokumencie do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO).

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA ²⁷

Prędzej czy później uda Ci się zainteresować kogoś swoją kandydaturą i otrzymasz zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną.

Pracodawca chce bliżej poznać kandydatów i wybrać najlepszego pracownika na określone stanowisko. Podczas tej rozmowy przedstawiciel pracodawcy będzie zdawał Ci rozmaite pytania i te rutynowe, dotyczące Twoich kwalifikacji, zainteresowań, jak i te które wynikną z sytuacji. Ważne będą Twoje odpowiedzi, jak również Twoje zachowanie, gestykulacja, mimika, szybkość i precyzja odpowiedzi. Staraj się odpowiadać w sposób konkretny, precyzyjny i logiczny. Jeżeli nie znasz odpowiedzi na zadane pytanie, powiedz wprost, a nie kombinuj i nie udawaj że znasz się na wszystkim. Bądź aktywnym uczestnikiem rozmowy, wykaż zainteresowanie informacjami przekazywanymi przez rozmówcę i zakresem obowiązków oraz formą.

Zalecenia do rozmowy:

- Zbierz informacje o danej firmie.
- Bądź punktualny.
- Pamiętaj o odpowiednim stroju.
- Uważnie słuchaj swojego rozmówcy.
- Okazuj dobre maniery.
- Nie przerywaj rozmówcy.
- Odpowiadaj rzeczowo.
- Pamiętaj o zachowaniu spokoju, opanowaniu i płynności wypowiedzi.
- Stosuj zwroty grzecznościowe.
- Zachowuj się kulturalnie.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy.

Typowe pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej:

Dotyczące Twojej osoby:

- 1) Powiedz coś o sobie.
- 2) Czy już gdzieś pracowałeś?
- 3) Jakie są twoje zainteresowania?
- 4) Jakie są twoje mocne i słabe strony?
- 5) Jak lubisz spędzać czas wolny?
- 6) Jak radzisz sobie w stresujących sytuacjach?
- 7) Jakie masz plany długoterminowe?

Dotyczące Twojego wykształcenia

- 1) Z jakich przedmiotów miałeś najlepsze oceny?
- 2) Jakie przedmioty lubiłeś najbardziej?
- 3) Jak oceniasz swoje przygotowanie do pracy?
- 4) Czy chciałbyś kontynuować naukę? Gdzie ?

²⁷ Verity Judith, Co trzeba wiedzieć przed rozmową kwalifikacyjną, Wydawnictwo RM, Warszawa 2001

Pytania dotyczące przyszłej pracy

- 1) Jaką pracę chciałabyś wykonywać?
- 2) Czy interesuje Cię praca stała czy tymczasowa?
- 3) Dlaczego chcesz pracować w tej firmie?
- 4) Dlaczego chcesz wykonywać tę pracę?
- 5) Jakiego wynagrodzenia oczekujesz?
- 6) Czy wolisz pracować sam czy w grupie?
- 7) Czy jesteś dyspozycyjny?

O co Ty możesz zapytać:

- 1) Co będzie należało do moich obowiązków?
- 2) Komu będę podlegał?
- 3) Jakie będą moje godziny pracy?
- 4) Jakie mam szanse na awans?

Jakich pytań pracodawca nie może i nie powinien zadawać?

- 1) Jakiego jesteś wyznania?
- 2) Czy planujesz w najbliższym czasie założenie rodziny (potomstwo)?
- 3) Jakie masz poglądy polityczne?
- 4) O stan zdrowia, jeśli nie ma to związku z wykonywanym zawodem.
- 5) Inne, nie mające związku ze stanowiskiem, o które się ubiegasz.

*Na stronie www.pracuj.pl znajdziesz informacje na temat rozmowy kwalifikacyjnej.
Pamiętaj o jednym - do rozmowy trzeba się przygotować.*

Bibliografia:

1. Badania i analizy dla potrzeb regionalnego rynku pracy (.....). Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego oraz budżetu Państwa Wykonawca: Dolnośląska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. w Wałbrzychu, Główny Instytut Górnictwa w Katowicach, Dolnośląskie Centrum Informacji Zawodowej i Doskonalenia Nauczycieli w Wałbrzychu
2. Facilitator's Manual for the Job Finding Club 1993
3. Gardner H., Kornhaber M., Warren W., Inteligencja - wielorakie perspektywy, WSIP, Warszawa 2001
4. Jarosiewicz H., „Charakter , rozwój – zagrożenia ”, Instytut Charakterologii „Nowe życie”, Wrocław 2001
5. Jeżewska M., Kim będę? Poznawanie siebie w aspekcie wyboru zawodu i planowania kariery, DCIZiDN, Wałbrzych
6. Kargulowi A., O teorii i praktyce poradnictwa, PWN 2006
7. Ks. Tarnowski J., Z tajemnic naszego „Ja”, Księgarnia Św. Wojciecha, Poznań 1987
8. Lifelong Learning czyli Uczenia się przez całe życie, Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD)
9. Podolska-Filipowicz E. Edukator zawodowy, Uwarunkowanie kariery zawodowej
10. Powell J., Twoje szczęście jest w tobie, WAM, Warszawa 1997
11. Reykowski J, Kochańska G, Szkice z teorii osobowości, WP, Warszawa 1980.
12. Rozporządzenie MNiSW z dnia 3 października 2006 w sprawie warunków i trybu przenoszenia osiągnięć studenta.
13. Sądowska S., Jak pisać CV i list motywacyjny, Skarbnica Wiedzy 2005
14. Słownik języka polskiego -Wydawnictwo Naukowe PWN SA
15. Tylińska R., Analiza SWOT instrumentem w planowaniu rozwoju, Biblioteczka Dobrego Nauczyciela, 2005
16. Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz.U. z 2008 r. Nr 69, poz.415).
17. Verity J., Co trzeba wiedzieć przed rozmową kwalifikacyjną, Wydawnictwo RM, Warszawa 2001
18. West A., Zaplanuj swój biznes, Wydawnictwo naukowe PWN 1998
19. Wojtasik B., Refleksyjne konstruowanie kariery życiowej w ponowoczesnej codzienności, Kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej, 2003
20. Wyprawka maturzysty 2003/04, Metody edukacyjne poradnictwa zawodowego, Metoda edukacyjna 1999
21. Wojtasik B., Terazniejszość- Człowiek-Edukacja, wydanie specjalne, Wrocław 2003

Netografia

1. www.edulandia.pl/
2. www.wrotamalopolski.pl
3. www.pwr.wroc.pl
4. www.uni.wroc.pl
5. www.up.wroc.pl
6. www.am.wroc.pl
7. www.ue.wroc.pl
8. www.wroclaw.pl
9. www.praca.gov.pl
10. www.pup-wroclaw.pl/
11. www.uopk.gov.pl