



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

Mazowsze.
serce Polski

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Rodzaj zajęć: indywidualne poradnictwo zawodowe
Czas trwania: 3 godziny
Realizacja: doradca zawodowy

Cele zajęć:

1. Określenie potencjału ucznia: jego zainteresowań, zdolności, umiejętności i możliwości.
2. Określenie obszaru zainteresowań, predyspozycji i preferencji zawodowych.
3. Pomoc w zaplanowaniu ścieżki kariery edukacyjno – zawodowej.
4. Wsparcie w wyborze odpowiedniego kierunku dalszego kształcenia bądź zawodu.
5. Opracowanie Indywidualnego Planu Działania.

Metody i formy pracy:

1. Praca indywidualna ucznia pod kierunkiem doradcy zawodowego.
2. Dyskusja kierowana.
3. Analiza danych.

Materiały i pomoce dydaktyczne:

1. Profil zainteresowań.
2. Komputer z dostępem do Internetu.
3. Informator o zawodach,teczka o zawodzie bądź Klasyfikacja Zawodów i Specjalności.



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Przebieg spotkań

SPOTKANIE I

WSTĘP:

1. Przedstawienie się, wyjaśnienie czym zajmuje się doradca zawodowy.
2. Przedstawienie celu i przebiegu spotkania.

KROK 1: POZNAJ SAMEGO SIEBIE:

1. **Zainteresowania:** Doradca skłania ucznia do zastanowienia się nad czynnościami, które lubi, bądź których nie znosi wykonywać, z nastawieniem bardziej na czynności zawodowe.

Przykładowe pytania, jakie doradca może zadać uczniowi w przypadku trudności:

- *Jak spędzasz wolny czas? Z kim? Co robicie najczęściej?*
- *Co lubisz robić w wolnym czasie? Opowiedz mi.*
Jakie przedmioty w szkole lubisz najbardziej? Dlaczego?
Jeśli szukasz informacji na Internecie, czego one najczęściej dotyczą?
- *Jakie strony internetowe najczęściej odwiedzasz?*
- *Jakie książki/gazety/czasopisma czytasz?*
- *Co ci w życiu sprawia przyjemność?*
- *Co robią inni, co ci się podoba?*

Następnie uczeń samodzielnie wykonuje narzędzie „Profil zainteresowań”. Po podliczeniu wyników doradca omawia uczniowi obszar zainteresowań zawodowych oraz wspólnie dobierają konkretne zawody i stanowiska pracy.

2. **Zdolności:** Doradca skłania ucznia do zastanowienia się nad własnymi zdolnościami.

Przykładowe pytania, jakie doradca może zadać uczniowi w przypadku trudności:

- *Z jakiego przedmiotu mógłbyś udzielać korepetycji bądź pomagać innym w nauce? – Za co cię chwalą inni?*



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

Mazowsze.
serce Polski

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- *Jakie czynności nigdy nie sprawiały ci trudności?*
- *W czym pomagasz innym?*
- *Jakie stanowisko w firmie mógłbyś objąć? Dlaczego?*
- *O co cię inni proszą?*
- *Co potrafisz robić lepiej niż inni?*
- *Za co chwalą cię inni?*
- *Za co cię podziwiają inni ludzie?*
- *Gdybyś usłyszał o sobie dobre rzeczy od innych ludzi, co by to było?*
- *Dla kogo jesteś/mógłbyś być wzorem? Dlaczego?*
- *Co ci ostatnio dobrze wyszło? Kto to zauważył/docenił?*

3. **Umiejętności:** Doradca krótko omawia różnicę między kwalifikacjami zawodowymi a umiejętnościami uniwersalnymi. Następnie uczeń na podstawie informacji o sobie wypełnia tabelę.

4. **Cechy charakteru:** Doradca krótko charakteryzuje pojęcie osobowości oraz jej składniki jakimi są mocne i słabe strony, następnie skłania ucznia do zastanowienia się nad swoimi cechami charakteru. Po określeniu mocnych stron, wspólnie zastanawia się z uczniem, na jakich stanowiskach czy w jakich zawodach mógłby wykorzystać swoje mocne strony. Przykładowe pytania, jakie doradca może zadać uczniowi w przypadku trudności: – *Jaką rolę pełnisz w grupie?*

- *Jak się czujesz/zachowujesz w grupie?*
- *Jak ci się pracuje w grupie?*
- *Jakie ci inni powierzają zadania?*
- *Co u siebie cenisz?*
- *Za co cię chwalą/cenią inni?*
- *Opowiedz mi o swoim sukcesie? Jaki był? Jak go uczciłeś?*
- *Co cię odróżnia od innych?*
- *Jak pomagasz innym?*
- *O jaką pomoc zwracają się do ciebie inni? – Jak reagujesz na sytuację trudną?*
Jak przezwyciężasz bariery?
Co sprawia ci trudność?
- *Co ci łatwo przychodzi?*
- *Z czego się w życiu cieszysz? Jak to okazujesz?*



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

Mazowsze.
serce Polski

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- *Za co cenią cię inni?*
- *Jak cię widzą inni?*
- *Co odróżnia cię od innych?*
- *Jak reagujesz na stres/niepowodzenia?*
- *Co robisz aby odpocząć, zrelaksować się?*

5. **System wartości:** Doradca omawia rolę wyznawanego systemu wartości w planowaniu kariery zawodowej. Przykładowe pytania, jakie doradca może zadać uczniowi w przypadku trudności:

- *Co ciekawego mają inni, co ty też chciałbyś mieć?*
- *Co w życiu cenisz? Co jest dla ciebie najważniejsze?*
- *Kto jest dla ciebie autorytetem/ważną osobą/idolem? Dlaczego?*
- *Czym jest/byłaby dla ciebie praca?*
- *Po co poszedłbyś do pracy?*
- *Co to znaczy dobra praca?*
- *Jaka praca przyniosłaby ci satysfakcję/byłaby spełnieniem twych marzeń i wartości?*
- *Jakie wartości cenią twoi rodzice?*
- *Co to znaczy dobre życie?*
- *Jakby ktoś chciałby zabrać ci/gdybyś musiał oddać coś najważniejszego w życiu, co by to było?*
- *Co/kogo byś zabrał na bezludną wyspę?*
- *O czym marzyłeś w dzieciństwie?*

Następnie doradca omawia wspólnie z uczniem wartości związane z pracą oraz określa, czy wybrane przez niego wartości odnoszą się do zawodu czy stanowiska pracy, które chciałby w przyszłości wykonywać.

Przykładowe wartości związane z pracą: pieniądze, tworzenie nowych rzeczy, satysfakcja z pracy, przywództwo i podejmowanie decyzji, pozycja społeczna, samodzielność, realizowanie marzeń, niezależność, awans zawodowy, bycie własnym szefem, poświęcenie dla innych ludzi, odpowiedzialność, możliwość pogodzenia pracy z życiem rodzinnym, wyzwania i życie pod presją, praca w zespole, bezpieczeństwo i stabilizacja, przyjaźń.

6. **Stan zdrowia:** Doradca wraz z uczniem omawia jego przeciwwskazania zdrowotne (jeśli takie występują) oraz określa jakich zawodów uczeń nie może w przyszłości wykonywać.

Przykładowe pytania, jakie doradca może zadać uczniowi w przypadku trudności:

- *Czy masz jakieś przeciwwskazania zdrowotne (alergia, wady postawy, orzeczenia o niepełnosprawności...)?*



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

Mazowsze.
serce Polski

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- *Czy pozostajesz pod opieką jakiegokolwiek poradni specjalistycznej?*
- *Czy bierzesz na stałe jakieś leki?/ Czy na coś chorujesz?/ Jakich czynności nie możesz wykonywać?*

SPOTKANIE II

KROK 2: OKREŚL SWOJE AKTUALNE POŁOŻENIE

Doradca wspólnie z uczniem określa aktualne położenie wg pytań zawartych w Indywidualnym Planie Działania. Przykładowe pytania, jakie doradca może zadać uczniowi w przypadku trudności:

- *Co chciałbyś zmienić w swoim życiu?*
- *Opowiedz mi o zmianie, której dokonałeś/która się wydarzyła? Dlaczego tak się stało? Jak to zrobiłeś?*
- *Co jest trudne w zmianach?*
- *Czego na pewno nie chciałbyś zmieniać w swoim życiu?*

KROK 3: DOKŁADNIE POZNAJ WYBRANE PRZEZ CIEBIE STANOWISKO PRACY

Doradca wspólnie z uczniem określa wymagania niezbędne do wykonywania danej pracy czy zawody wybranego przez ucznia wg pytań zawartych w Indywidualnym Planie Działania. Pomocą metodyczną w tej części spotkania może być informator o zawodach,teczka o zawodzie, Klasyfikacja Zawodów i Specjalności (Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 27 kwietnia 2010r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania Dz. U. Nr 82, poz. 537) oraz dostępne na rynku programy komputerowe, w których informacje o zawodach się znajdują (np.: E-Szok, Indywidualny Planer Kariery).

SPOTKANIE III

KROK 4: WŁAŚCIWIE OKREŚL CEL I OBIERZ STRATEGIĘ DZIAŁANIA

Doradca wraz z uczniem sporządza plan działania dotyczący konkretnego zawodu lub stanowiska pracy wg pytań zawartych w Indywidualnym Planie Działania. Przykładowe pytania, jakie doradca może zadać uczniowi w przypadku trudności:

- *Co chcesz robić w życiu?*
- *Co chcesz w życiu osiągnąć?*
- *Jakie są twoje plany, marzenia? Opowiedz mi.*
- *Jaki masz główny cel w życiu?*
- *Kto jest dla ciebie autorytetem/osobą znaczącą?*
- *Kto może być dla ciebie źródłem wsparcia?*
- *Jakie zasoby osobiste pomogą ci w realizacji celów?*
- *Kto ci pomaga w trudnych chwilach?*
- *Kto jeszcze może ci pomóc/udzielić wsparcia?*



Fundusze Europejskie
Program Regionalny

Mazowsze.
serce Polski

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- *Gdzie zazwyczaj poszukujesz pomocy?*
- *Komu powierzyłbyś największy sekret?*
- *Co myślą o twojej przyszłości rodzice/koledzy/osoby znaczące/autorytety?*
- *O czym marzyłeś w dzieciństwie?*
- *Jakie cele uznasz za najważniejsze do spełnienia?*
- *Z tego co mówisz, co jest realne do spełnienia w ciągu następnego roku/2 lat/5 lat...? – Co się stanie, kiedy już osiągniesz swój cel?*
Co by się musiało stać, co byś musiał zrobić, aby spełnić swój cel, marzenie?
Co już zrobiłeś, aby zwiększyć szanse realizacji marzeń? Co jeszcze możesz zrobić?
- *Co chciałbyś w życiu robić? Gdzie pracować? W jakim otoczeniu? Na jakim stanowisku? Jakie zadania i czynności wykonywać?*
- *Jakie zawody ci się nie podobają?*

Pomocą metodyczną w tej części spotkania może być informator o zawodach,teczka o zawodzie, Klasyfikacja Zawodów i Specjalności (Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 27 kwietnia 2010r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania Dz. U. Nr 82, poz. 537) oraz dostępne na rynku programy komputerowe, w których informacje o zawodach się znajdują (np.: E-Szok, Indywidualny Planer Kariery).

Warto też skorzystać z Internetu, aby wspólnie z uczniem wyszukać dostępne w okolicy, w której mieszka kursy, szkolenia czy instytucje wspierające młodzież zagrożoną wykluczeniem społecznym bądź niepełnosprawną na rynku pracy.



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Indywidualny Plan Działania

.....
(imię i nazwisko)

.....
(szkoła)

.....
(klasa)

„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

KROK 1: POZNAJ SAMEGO SIEBIE

1. Zainteresowania

Zainteresowania najprościej można określić, jako czynność sprawiająca nam przyjemność, której jesteśmy w stanie poświęcić wiele czasu. Na pewno jest to aktywność, która pobudza nas do rozszerzenia wiadomości z zakresu danej dziedziny. Wiedza taka przychodzi nam łatwiej, dłużej też pozostaje w naszej pamięci. Poza tym każdy z nas chciałby mieć pracę dającą nam satysfakcję, do której chodzilibyśmy z poczuciem spełnienia gdyż na pewno łatwiej jest robić coś co się kocha, lubi, co jest pasją a trudno jest robić coś wbrew sobie. Znanych jest wiele przypadków, w których ludzie ze swojej życiowej pasji stworzyli źródło dochodów, co jest dowodem na to, iż zainteresowania przyczyniają się bezpośrednio do osiągania sukcesów nie tylko w życiu osobistym czy nauce, ale przede wszystkim w pracy zawodowej.

Aby określić swoje zainteresowania, odpowiedz na następujące pytania:

Co lubię i umiem robić?

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Co lubię, lecz nie umiem robić?

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Czego na pewno nie lubię robić?

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Przy temacie zainteresowań, ważne jest przede wszystkim określenie swych zainteresowań zawodowych. Po wykonaniu narzędzia „Profil zainteresowań” określimy twój obszar zainteresowań zawodowych.



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Moje zainteresowania zawodowe wiążą się z:

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Mogę wykonywać następujące czynności:

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Wykorzystać to mogę na stanowiskach:

- 1 -
- 2 -
- 3 -

2. Zdolności

Jest wiele czynności w życiu każdego człowieka, które wykonujemy z łatwością, nawet nie zastanawiając się nad nimi. Dzieje się tak, gdyż posiadamy pewne uzdolnienia, potocznie nazywane talentem, czyli wrodzoną predyspozycją do wykonywania danej czynności. Często mówi się, że ktoś ma do czegoś talent, czyli inaczej posiada predyspozycje w danym kierunku. Na szczęście, wszyscy jesteśmy uzdolnieni, gdyż posiadamy tzw. zdolności ogólne, czyli np. inteligencję, spostrzegawczość wyobraźnię, zręczność. Ale są też takie zdolności, które określają stopień przydatności do danego zawodu, np.: matematyczne, językowe, plastyczne, muzyczne, techniczne, sportowe, organizacyjne. Trudno byłoby sobie wyobrazić odnoszącego sukcesy architekta bez zdolności np.: planowania czy wyobraźni przestrzennej.

Jak określić, bądź odkryć nasze uzdolnienia? Wystarczy odpowiedzieć na następujące pytania: **Co umiem robić najlepiej?/ Co mi zawsze najlepiej wychodziło?/ Jakie czynności nie sprawiają mi żadnych trudności?**

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Często zdarza się tak, iż sami nie zauważamy, że potrafimy robić coś bardzo dobrze, lepiej od innych, dlatego też nie ograniczamy się jedynie do wiedzy o sobie, ale zapytajmy też naszych znajomych czy rodziny, gdyż to właśnie oni często zwracają uwagę na nasze szczególne uzdolnienia, wyróżniające nas spośród innych.

„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

3. Umiejętności

Umiejętność, jak sama nazwa mówi, jest to każda czynność, którą umiemy, czyli potrafimy wykonać. W całym naszym życiu uczymy się wielu rzeczy, począwszy od czytania, pisania i liczenia. Pracodawcy w procesie poszukiwania odpowiedniego kandydata dokonują analizy umiejętności, gdyż samo świadectwo przedstawiające nasze kwalifikacje zawodowe, już nie wystarczy. Spośród wielu umiejętności, jakie posiadamy, należy wyróżnić przede wszystkim **umiejętności wyuczone, czyli właśnie kwalifikacje zawodowe** nabywane w toku nauki w szkołach zawodowych, na studiach wyższych, ale również na różnego rodzaju kursach i szkoleniach. Są one podstawowym warunkiem do wykonywania określonego zawodu. Niemal każda oferta pracy zawiera pewne wymagania kwalifikacyjne, jakich oczekuje pracodawca na danym stanowisku. Drugim rodzajem umiejętności, jakie należy wziąć pod uwagę przy planowaniu kariery zawodowej, są **umiejętności uniwersalne przydatne w życiu i w każdej pracy**.

Jak więc odkryć czy wskazać swoje umiejętności?

Najlepiej odnieść się do wcześniej już wspomnianych zainteresowań, gdyż są one zawsze związane z wykonywaniem pewnych czynności, np.: jeżeli interesujesz się modelarstwem, oznacza to, iż prawdopodobnie posiadasz umiejętności koordynacji wzrokowo – ruchowej, skupienia uwagi, posługiwania się przedmiotami i narzędziami, itp. W tabelce poniżej znajdziesz przykłady umiejętności uniwersalnych, które możesz wykorzystać do opisu swoich możliwości. Zaznacz w jaki sposób odnoszą się do ciebie w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza – nie umiem, 5 – umiem bardzo dobrze:

| Umiejętności interpersonalne, związane z kontaktem z ludźmi (przykłady) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Słuchanie | | | | | |
| Wykonywanie poleceń | | | | | |
| Doradzanie | | | | | |
| Przekonywanie | | | | | |
| Prowadzenie dyskusji w grupie | | | | | |
| Negocjowanie | | | | | |
| Sprzedawanie/promowanie produktów | | | | | |
| Występowanie publiczne | | | | | |
| Zarządzanie pracą grupy | | | | | |

„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

| | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| Przewodzenie, bycie liderem | | | | | |
| Uczenie innych, przekazywanie wiedzy | | | | | |
| Organizowanie pracy grupy | | | | | |
| Współpraca z innymi | | | | | |
| Umiejętności pracy z danymi, nowymi informacjami (przykłady) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Wyszukiwanie informacji | | | | | |
| Prowadzenie wywiadów | | | | | |
| Obserwowanie ludzi i rzeczy | | | | | |
| Analizowanie faktów | | | | | |
| Interpretacja i wyciąganie wniosków | | | | | |
| Graficzna prezentacja danych | | | | | |
| Porównywanie faktów | | | | | |
| Tłumaczenie zjawisk | | | | | |
| Prowadzenie obliczeń matematycznych | | | | | |
| Gromadzenie danych w komputerze | | | | | |
| Obsługa nowości technicznych | | | | | |
| Zapamiętywanie faktów, dat, liczb, zjawisk | | | | | |
| Umiejętności manualne, techniczne, sprawność fizyczna (przykłady) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Koordinacja wzrokowo – ruchowa | | | | | |
| Siła i wytrzymałość | | | | | |
| Szybkość | | | | | |
| Zręczne ręce, precyzja wykonywania czynności | | | | | |
| Wykonywanie drobnych napraw | | | | | |
| Przygotowywanie jedzenia | | | | | |
| Posługiwanie się narzędziami | | | | | |
| Kierowanie autem | | | | | |
| Montowanie, składanie drobnych rzeczy | | | | | |
| Wykonywanie drobnych prac remontowych | | | | | |
| Uprawa i pielęgnacja roślin | | | | | |
| Hodowla zwierząt | | | | | |



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

| | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|
| Dbałość o przedmioty | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|

4. Cechy charakteru

Każdy z nas posiada pewną wiedzę o sobie, wiemy, w czym jesteśmy dobrzy a co nam przychodzi z trudnością, w jakich sytuacjach jesteśmy sobą a w jakich nie. Poznanie własnych cech charakteru, w tym przede wszystkim mocnych i słabych stron, przyczynia się znacznie do realistycznej samooceny i wzrostu poczucia własnej wartości, które to są ważną rzeczą w staraniach o wymarzoną pracę. To właśnie wiedza o samym sobie, swych predyspozycjach osobowościowych, pozwala nam wybierać konkretny rodzaj pracy. Wiadomo, iż osoba energiczna, rozmowna, lubiąca towarzystwo innych ludzi, nie do końca będzie szczęśliwa pracując przy segregacji dokumentów w archiwum, a ktoś skryty i nieśmiały nie będzie dobrze się czy w roli promotora czy hostessy. Pamiętaj też, iż nawet twoje słabe strony mogą się okazać atutami!

Cechy, które zaliczam do swoich mocnych stron:

Mogę je wykorzystać w następujących zawodach /stanowiskach pracy:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

5. System wartości:

Każdy z nas jest jedyny i неповtarzalny, dlatego też różne wartości są dla nas ważne. Dla jednej osoby może to być miłość, a dla innej honor czy pozycja społeczna. Wartości, jakie wyznajemy, bezpośrednio związane są z pracą, jaką chcielibyśmy w przyszłości wykonywać.

W życiu najbardziej cenię:

.....

.....

.....

Sukces zawodowy to:

.....

.....



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

.....
W pracy zawodowej najważniejsze jest:
.....
.....
.....

6. Stan zdrowia

W całym procesie planowania ścieżki kariery zawodowej ważne jest też zastanowienie się nad swoimi możliwościami. Powiedzieliśmy już o naszych zdolnościach, umiejętnościach czy predyspozycjach osobowościowych. Nie zapominajmy jednak jeszcze o możliwościach naszego ciała i umysłu. Myśląc o konkretnym stanowisku pracy, weźmy pod uwagę również nasze ograniczenia, które tworzą przeciwwskazania do wykonywania określonej pracy. Jeśli masz kłopoty z kręgosłupem czy wadę postawy, raczej niewłaściwe będą dla ciebie nie tylko prace fizyczne, ale też takie, które wymagają długiego trwania w jednej pozycji, czyli część stanowisk biurowych czy praca jako hostessa już odpada. Zorientuj się więc, czy nie masz żadnych przeciwwskazań, w tym też alergii na konkretne produkty, lęku wysokości czy innych dolegliwości. Określenie stanu zdrowia pozwoli ci na uniknięcie niewłaściwych wyborów zawodowych.

Mój stan zdrowia:
.....
.....
.....
.....

Wiem, że nie mogę wykonywać następujących czynności:
.....
.....
.....

KROK 2: OKREŚL SWOJE AKTUALNE POŁOŻENIE

Planowanie kariery zawodowej to długotrwały, bardzo dynamiczny i dość złożony proces. Długotrwały, gdyż rozpoczyna się już wraz z wyborem szkoły ponadgimnazjalnej i trwa przez całe nasze życie zawodowe. Dynamiczny, gdyż podlega zmianom zgodnym z potrzebami wciąż zmieniającego się rynku pracy. Złożony, gdyż wymaga wzięcia pod uwagę wielu czynników.



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Jednym z nich jest sprecyzowanie aktualnego położenia. Zastanów się więc, co już w życiu osiągnąłeś, co wiesz i umiesz, a czego chciałbyś się jeszcze nauczyć?

Aby określić swoje aktualne położenie, odpowiedz na następujące pytania:

Gdzie jestem? W jakiej szkole? W której klasie?

.....
.....

Czego chciałbym (chciałabym) się w życiu jeszcze nauczyć?

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



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

KROK 3: DOKŁADNIE POZNAJ WYBRANE PRZEZ CIEBIE STANOWISKO PRACY

Planowanie kariery zawodowej wiąże się nie tylko z poznaniem samego siebie czy określeniem aktualnego położenia. Ważne jest również dokładne poznanie stanowiska pracy, które chcemy wykonywać. Nikt z nas nie chciałby się niemile rozczarować swoim miejscem pracy i myśleć „to nie tak miało być”.

Jeśli chcesz trafnie i świadomie wybrać stanowisko pracy, najważniejsze jest odpowiedzenie na pytania:

Jakie są wymagania do wykonywania tej pracy?

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Jakie zadania i czynności będę wykonywać?

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Z jakimi przedmiotami będę pracować?

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Jakie korzyści osiągnę?

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Jakie są specjalizacje i możliwości podnoszenia kwalifikacji?

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Gdzie można znaleźć informacje o tym stanowisku?

Pamiętaj, że najłatwiej i najszybciej szczegółowe informacje uzyskasz od osób, które mają w tym doświadczenie. Jeśli jednak nie znasz nikogo takiego, poszukaj informacji w Internecie czy

„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

wydawnictwach zawodoznawczych (książki, informatory, teczki) dostępnych np. w urzędach pracy czy biurach karier.

KROK 4: WŁAŚCIWIE OKREŚL CEL I OBIERZ STRATEGIĘ DZIAŁANIA

Proces planowania kariery zawodowej to nie tylko poznanie siebie i naszego przyszłego stanowiska pracy. Jedną z najważniejszych rzeczy jest umiejętność planowania i wyznaczania celów. Każdy z nas ma jakieś cele w swoim życiu, jakieś plany dotyczące przyszłości, nie tylko zawodowej. Idealnie by było, gdyby wszystkie nasze cele były ze sobą spójne. Gdy cele wzajemnie się wykluczają, mamy problemy z podejmowaniem działań, np.: osoby, które cenią rodzinę i życie domowe, czują na sobie presję, gdy znacznie angażują się w sprawy zawodowe. Prowadzi to do klasycznego dylematu „albo – albo”. Co jednak możemy zrobić, aby doprowadzić do sytuacji, w której możemy i zjeść i mieć ciastko? Kluczem jest prawidłowe sformułowanie celów i określenie strategii działania.



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

MÓJ PLAN DZIAŁANIA

Mój główny cel edukacyjny/zawodowy to:

.....

Dzięki temu osiągnę:

.....

| Mogę to osiągnąć, ponieważ posiadam: | Aby to uzyskać muszę jeszcze zdobyć: |
|---|--------------------------------------|
| Wykształcenie i inne kwalifikacje zawodowe (kursy, szkolenia): | |
| | |
| Umiejętności: | |
| | |
| Inne zasoby: | |
| | |

Bariery, które muszę przezwyciężyć:

.....



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„W gminie Ojrzeń patrzymy w przyszłość” – projekt edukacyjny dla szkół”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Moja sieć wsparcia:

.....

.....

.....

PROFIL ZAINTERESOWAŃ

W każdej kratce masz dwa zawody, oznaczone 1 lub 2. Twoim zadaniem jest wybranie po jednym zawodzie z każdej kratki, który Twoim zadaniem jest bardziej interesujący.

| | M | R | H | J | W | S | K | T | P | A | 2 |
|----------|---|--|--|---|--|---|--|--|---|---|---|
| M | 1.monter sprzętu AGD 2.zegarmistrz | 1.kasjer 2.kosmetyczka | 1.agent nieruchomości 2.radio/TV mechanik | 1.językoznawca 2.serwisant sprzętu kopm. | 1.nauczyciel akademicki 2.elektryk | 1.pedagog 2.monter klimatyzacji | 1.sprzedawca internetowy 2.hydraulik | 1.taksówkarz 2.chirurg plastyczny | 1.wetwrynarz 2.jubiler | 1.muzyk 2.naprawa sprzętu AGD | |
| R | 1.manicurzystka 2.księgowy | 1.księgowy 2.pracownik banku | 1.pracownik biurowy 2.makler giełdowy | 1.dziennikarz telewizyjny 2.rzeczoznawca nieruchomości | 1.inżynier 2.nauczyciel rachunkowości | 1.pielęgniarka 2.kasjer | 1.urzędnik podatkowy 2.nauczyciel matematyki | 1.dziennikarz terenowy 2.kontroler finansów | 1.monter basenów 2.urzędnik podatkowy | 1.rzeźbiarz 2.nauczyciel rachunkowości | |
| H | 1.mechanik samochodowy 2.marketing manager | 1.pracownik banku 2.sprzedawca odzieży | 1.sp. ds. marketingu 2.kasjer | 1.tłumacz 2.pracownik biurowy | 1.dentysta 2. agent nieruchomości | 1.pracownik socjalny 2. sp. ds. marketingu | 1.straż miejska 2. sp. ds. promocji i sprzedaży | 1.listonosz 2.urzędnik | 1.rybak 2.hostessa/promotor | 1.tancerz baletowy 2. sprzedawca bezpośredni | |
| J | 1.stomatolog 2.trener szkoleniowy | 1.kontroler 2.asystent prezesa | 1.agent ubezpieczeniowy 2.nauczyciel j. polskiego | 1.pisarz 2.polityk | 1.sędzia 2.tłumacz konferencyjny | 1.psycholog 2.dziennikarz | 1.recepcjonista w hotelu 2.wykładowca | 1.kierowca długodystansowy 2.nauczyciel języka Obcego | 1.leśniczy 2.adwokat | 1.artysta malarz 2.tłumacz | |
| W | 1. mechanik RTV/AGD 2.nauczyciel /wykładowca | 1.nauczyciel matematyki 2.lekarz | 1.dziennikarz radiowy 2.adwokat | 1. rzecznik prasowy 2.aptekarz | 1.architekt 2.weterynarz | 1.opiekunka dziecięca 2.inżynier | 1. asystent dyrektora 2.naukowiec | 1.pilot wycieczek 2.sędzia | 1.ogrodnik 2.architekt | 1.kompozytor 2.dentysta | |
| S | 1.wizażysta 2.doradca zawodowy | 1. rzeczoznawca ubezpieczeniowy 2.psycholog | 1.manager sprzedaży www 2.pedagog | 1.polityk 2.pracownik socjalny | 1.aptekarz 2.doradca zawodowy | 1.pracownik przedszkola 2.opiekun osób starszych | 1.kelner 2.psychoterapeuta | 1.stewardessa 2.fizjoterapeuta | 1.pracownik budowlany 2.przedszkolanka | 1.copywriter 2.opiekun w domu dziecka | |

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|---|---|--|---------------------------------------|---|---|--|--|---|--|
| K | 1.chirurg 2.barman /kelner | 1.sp. ds. analizy rynku 2.polityk | 1.dziennikarz prasowy 2.kontroler | 1.nauczyciel języka obcego 2.portier w hotelu | 1.lekarz 2.pracownik poczty | 1.pielęgniarz 2.komornik | 1. portier w hotelu 2.celnik | 1. korespondent wojenny 2.pracownik biura podróży | 1.florysta 2. ochroniarz | 1.grafik komputer. w agencji reklam. 2.policjant | |
| T | 1. mechanik precyzyjny 2.rezydent biura podróży | 1. nauczyciel rachunkowości 2. sp. robót wykończeniowych | 1.sp. ds. promocji i sprzedaży 2.kierowca autobusu | 1.nauczyciel języka polskiego 2.taksówkarz | 1.weterynarz 2.inspektor budowlany | 1.psychiatra 2. techniczna obsługa koncertów | 1.inspektor budowlany 2. stewardessa | 1.kierowca autobusu 2.kapitan statku | 1.sadownik 2.kierowca długodystansowy | 1.aktor 2. pracownik parku rozrywki | |
| P | 1.elektro – mechanik 2.leśnik | 1.kasjer walutowy 2.tre ser zwierząt | 1.handlowiec 2.rolnik | 1.redaktor 2.florysta | 1.naukowiec 2.opiekun zwierząt | 1.doradca zawodowy 2.murarz | 1.kontroler jakości 2.ogrodnik | 1.przedstawiciel handlowy 2.weterynarz | 1.kominiarz 2.rybak | 1.poeta 2.drwal | |
| A | 1.fryzjer 2.tancerz | 1.sp. ds. kredytów 2.pracownik agencji reklam. | 1.kasjer 2.grafik komputer. | 1.specjalista PR 2.choreograf | 1.adwokat 2.artysta malarz | 1.doradca handlowy 2.muzyk | 1.fryzjer 2.poeta | 1.kierowca pogotowia 2.projektant mody | 1.leśniczy 2.reżyser reklam | 1.wizazysta 2.aktor | |
| 1 | | | | | | | | | | | |

W każdej kolumnie policz teraz ilość odpowiedzi 1 i ich sumę wpisz pod każdą kolumną

Obliczone wyniki z poszczególnych wierszy i kolumn sumujemy i ostateczny wynik nanosimy na tabelę poniżej. Na przykład: jeśli w pierwszej kolumnie (M) zsumowaliśmy zakreślone „1” i wyszło nam 6, dodajemy do nich zsumowane „2” z pierwszego wiersza (M), np.: 5. Uzyskany wynik (11) umieszczamy w odpowiednim kwadracie w tabeli poniżej za pomocą znaku x, czyli w kolumnie M zaznaczamy znakiem x kratkę o wartości 11. Tak samo postępujemy z pozostałymi danymi.

| | M | R | H | J | W | S | K | T | A | P | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 19 | | | | | | | | | | | 19 |
| 18 | | | | | | | | | | | 18 |
| 17 | | | | | | | | | | | 17 |
| 16 | | | | | | | | | | | 16 |
| 15 | | | | | | | | | | | 15 |
| 14 | | | | | | | | | | | 14 |
| 13 | | | | | | | | | | | 13 |
| 12 | | | | | | | | | | | 12 |
| 11 | | | | | | | | | | | 11 |
| 10 | | | | | | | | | | | 10 |
| 9 | | | | | | | | | | | 9 |
| 8 | | | | | | | | | | | 8 |
| 7 | | | | | | | | | | | 7 |
| 6 | | | | | | | | | | | 6 |
| 5 | | | | | | | | | | | 5 |
| 4 | | | | | | | | | | | 4 |
| 3 | | | | | | | | | | | 3 |
| 2 | | | | | | | | | | | 2 |
| 1 | | | | | | | | | | | 1 |

- Wartości powyżej 15 duże zainteresowanie daną grupą zawodową.
- Wartości między 10 a 15 zainteresowanie daną grupą zawodową.
- Wartości między 5 a 10 dana grupa zawodowa nie wydaje się ciekawa.
- Wartości poniżej 5 brak zainteresowania daną grupą zawodową

INTERPRETACJA WYNIKÓW TESTU

M - Zawody, w których ważna jest sprawność manualna, wrażliwy dotyk, skoordynowane użycie oczu i rąk, zwinność, szybkość, siła lub wytrzymałość. Precyzyjne prace z użyciem narzędzi lub przyrządów. Typowe zawody: mechanik, elektronik, stolarz, fryzjer, inżynier budowlany, diagnosta samochodowy, stomatolog, chirurg plastyczny, fryzjer, kosmetyczka.

R - Obliczanie, działanie na liczbach, prowadzenie rachunkowości, wykonywanie inwentaryzacji, obliczanie z dużą dokładnością, umiejętności w dziedzinie arytmetyki, wykonywanie kalkulacji, precyzyjne formułowanie i rozwiązywanie zadań statystycznych, przeprowadzenie rozumowania na liczbach, budowanie wykresów, przygotowanie sprawozdań finansowych, szacowanie, ocena kosztów, planowanie finansowe, kontrolowanie rachunkowości. Typowe zawody: ekonomista, księgowy, makler giełdowy, matematyk, bankier, urzędnik podatkowy.

H - Zdolność oszacowania możliwości innych ludzi, szybkie orientowanie się w sytuacji, realistyczna ocena potrzeb ludzi, wpływanie na osoby, wzbudzanie zaufania i lojalności, zachęcanie, przejrzyste wyrażanie myśli, trafne wysławianie się, umiejętność redagowania dokumentów, zmysł organizacyjny, dobra pamięć, koncentracja i przerzucanie uwagi. Typowe zawody: sprzedawca, specjalista ds. marketingu, redaktor, dziennikarz, asystent dyrektora, specjalista ds. promocji i sprzedaży.

J – Umiejętność posługiwania się słowami w mowie i piśmie, śmiałe występowanie przed grupą, wrażliwość na nastroje widowni, prowadzenie wykładów, wyjaśnianie, instruowanie, reprezentowanie innych, tłumaczenie idei i języka. Typowe zawody: językoznawca, nauczyciel, wykładowca, aktor, polityk, rzecznik prasowy, adwokat.

W – Wyszukiwanie, badanie, wybitna inteligencja, upodobanie do zajmowania się ideami, informacjami oraz koncepcjami, okazywanie nieustannej ciekawości, zamiłowanie do rzeczy drukowanych, oddanie dla ciągłego osobistego rozwoju i ciągłego uczenia się, przeszukiwanie zbiorów danych, odkrywanie, stwierdzanie, określanie. Zawody związane z wyższym wykształceniem i ciągłym podnoszeniem kwalifikacji zawodowych.

S – Strefa socjalna, bliski, „ciepły” kontakt z ludźmi, umiejętność rozpoczynania rozmów z nieznanymi, uważne i dokładne słuchanie, intuicyjne rozumienie, delikatne wypytywanie, umiejętność obserwowania ludzi, precyzyjna ocena nastrojów społecznych, pomaganie osobom z problemami psychicznymi, duchowymi, społecznymi, fizycznymi lub zawodowymi, usługi szpitalne. Typowe zawody: psycholog, pedagog, lekarz, pielęgniarka, ksiądz, pracownik socjalny, negocjator

K – Powierzchny, „zimny” w kontaktach z ludźmi, wykonywanie poleceń, obsługiwanie lub pomaganie, świadczenie usług bez wchodzenia w głębsze relacje interpersonalne. Typowe zawody: inspektor kontroli skarbowej, policjant, kelner, celnik, kasjer, urzędnik, pracownik biura obsługi klienta, komornik.

T – Praca związana z ciągłym ruchem, zmianą otoczenia, w terenie, dyspozycyjność, wytrzymałość fizyczna, zdolność adaptacji, odporność na stres, łatwość nawiązywania kontaktów, ciekawość świata i ludzi. Typowe zawody: przewodnik, podróżnik, pilot wycieczek, kierowca, stewardessa, przedstawiciel handlowy, organizator obsługi turystycznej, dziennikarz terenowy, korespondent wojenny, przedstawiciel handlowy.

A – Kreatywność, wymyślanie, tworzenie, generowanie nowych pomysłów, wynajdowanie i wprowadzenie innowacji, posiadanie dużych zdolności koncepcyjnych, oryginalność, wyobraźnia i improwizowanie pod wpływem impulsu chwili, komponowanie i nieustanne tworzenie nowych pomysłów dotyczących systemów, metod i procedur. Typowe zawody: architekt, pisarz, aktor, scenarzysta, projektant (odzieży, samochodów, sprzętu AGD, mebli itp), kompozytor, artysta malarz, fotograf, pracownik agencji reklamowej.

P – Zawody wykonywane na świeżym powietrzu, uprawa i pielęgnacja roślin, umiejętne obchodzenie się ze zwierzętami, hodowla i tresura. Typowe zawody: lekarz weterynarz, rolnik, ogrodnik, leśnik, treser, hodowca zwierząt.