

.....
imię i nazwisko.....
data

KWESTIONARIUSZ OCZEKIWAŃ

Poniżej znajdują się stwierdzenia związane z poszukiwaniem pracy. Proszę przeczytać uważnie każde ze zdań i zakreślić kółkiem w kolumnie po prawej stronie cyfrę, która odzwierciedla Pana(i) punkt widzenia.

Punkt **1** – wcale się **nie** zgadzam z tym stwierdzeniem – **NIE**

Punkt **5** – ze stwierdzeniem tym zdecydowanie się zgadzam – **TAK**

1.	Żeby znaleźć satysfakcjonującą pracę będę musiał(a) poczekać aż dopisze mi szczęście	1	2	3	4	5
2.	Jestem w stanie znieść niedogodności, jakie wiążą się z poszukiwaniem zatrudnienia	1	2	3	4	5
3.	Sądzę, że nie będę bezrobotnym zbyt długo	1	2	3	4	5
4.	Im więcej wysiłku włożę w poszukiwanie pracy, tym większą mam szansę na jej znalezienie	1	2	3	4	5
5.	W znalezieniu pracy najbardziej mogliby mi pomóc wpływowi krewni i znajomi	1	2	3	4	5
6.	Jestem przygotowany(a) na brak sukcesów w poszukiwaniu pracy	1	2	3	4	5
7.	Mam sporo nadziei, że dostanę pracę	1	2	3	4	5
8.	Znalezienie pracy zależeć będzie głównie ode mnie samego	1	2	3	4	5
9.	Bez znajomości bardzo trudno znaleźć pracę	1	2	3	4	5
10.	Sądzę, że potrafię należycie się zachować podczas rozmowy kwalifikacyjnej	1	2	3	4	5
11.	Sądzę, że mam sporo możliwości na znalezienie dobrej pracy	1	2	3	4	5
12.	Znalezienie pracy zależeć będzie od tego, ile czasu poświęcę na jej poszukiwanie	1	2	3	4	5

.....
imię i nazwisko.....
data**KARTA CELÓW**

CEL:

Nie mam żadnej możliwości,
żeby go osiągnąćJestem całkowicie pewien(a),
że go osiągnę

1

2

3

4

5

6

7

CEL:

Nie mam żadnej możliwości,
żeby go osiągnąćJestem całkowicie pewien(a),
że go osiągnę

1

2

3

4

5

6

7

Ćwiczenie 1:**MOJA KARIERA ZA 5, 10, 15 LAT**

Wyobraź sobie jak będzie wyglądała Twoja kariera zawodowa za 5, 10, 15 lat. Jaki zawód będziesz wykonywał? Na jakim stanowisku? Jaka będzie Twoja pozycja w strukturze organizacyjnej przedsiębiorstwa? Na czym będzie polegała Twoja praca?

- za 5 lat

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

- za 10 lat

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

- za 15 lat

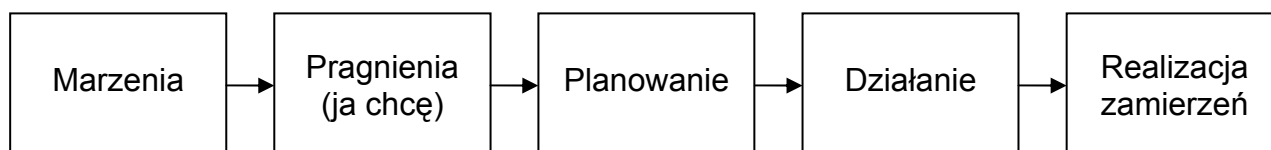
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ćwiczenie 2: (grupowe)**Określenie celów zawodowych**

Ćwiczenie to zorientowane jest na rozwój umiejętności formułowania własnych celów; zapoznanie z etapami realizowania celu, znaczeniem obranego celu w podjętych planach zawodowych.

Przebieg:

I. Doradca rysuje na tablicy schemat:



II. Zachęca klienta, żeby nie zatrzymywał się na marzeniach, zachęca do naśladowania tych, którym udało się marzenia urzeczywistnić

III. Doradca głośno czyta pytania:

1. *Czy to co zamierzasz, jest możliwe do osiągnięcia?*
2. *Czy warto to zdobywać?*
3. *Czy dzięki temu zdobędziesz to, czego naprawdę pragniesz?*
4. *Czy być może inny cel nie byłby bardziej adekwatny do Twojego systemu wartości?*
5. *Czy to, co trzeba będzie zrobić, żeby osiągnąć określony cel, warte jest tego celu i czy koszt nie będzie wyższy od tego, co osiągniesz?*

Po ostatnim pytaniu może podać przykłady kosztów, które płaci w swoim życiu biznesman lub polityk. Jest to dobry moment na wymianę poglądów dotyczących specyfiki pewnych zawodów, obciążeń z nimi związanych, na informację dotyczącą roli cech osobowości oraz stylu życia właściwego dla pewnych zawodów (pytania powinny być wyświetlone na tablicy/ekranie)

IV. Doradca omawia krótko aspekty realizacji celów:

1. Działania:

- *Jakie działania należy podjąć i jakie zadania wykonać?*
- *Jakie uwzględnić procedury (np. terminy składania dokumentów, formalności urzędowe)?*

2. Informacje:

- *Co już wiesz, a czego musisz się jeszcze dowiedzieć, aby osiągnąć cel?*

3. Ludzie:

- *Kto ma lub mógłby mieć związek z realizacją celu?*
- *Na kogo możesz liczyć, kto może Ci pomóc?*
- *Kto może Ci przeszkodzić?*
- *Jakiego typu to może być pomoc?*
- *Jakiego typu to może być przeszkoda?*

4. Zasoby:

- *Jakie posiadasz umiejętności, zdolności, mocne strony, zainteresowania, które mogą Ci pomóc w osiągnięciu celu?*
- *Z jakich zewnętrznych źródeł pomocy możesz korzystać w osiągnięciu celu (np. kredyty itp.)?*

5. Czas:

- *Ile czasu zajmą Ci poszczególne etapy realizacji celu?*
- *Kiedy należy uczynić poszczególne kroki?*

6. Etapy:

- *Kiedy i w jaki sposób będziesz mógł się przekonać, że zbliżasz się do celu?*

- V. Doradca prosi uczestników o wybranie jednego celu z Karty Celów a następnie o rozpisanie go wg. wskazówek podanych w punkcie III (odpowiedzi na pytania 1-5) oraz w punkcie IV
- VI. Po ok. 20 minutach doradca zachęca uczestników, aby jeden z nich zechciał omówić swój plan realizacji celu. Pozostali uczestnicy słuchają. Po zakończeniu prezentacji mogą uzupełnić plan kolegi swoimi uwagami, radami (ważne jest, aby rady i uwagi były przede wszystkim pozytywne, dopiero na drugim miejscu krytyczne)

Ćwiczenie 3:**HIERARCHIA WARTOŚCI****Wprowadzenie dla klienta:**

„Każdy z nas, każdego dnia dokonuje wyborów. Nasze decyzje dotyczą spraw o różnej wadze, część z nich podejmowana jest codziennie, ma więc charakter rutynowy, ale są i takie, które mają ogromne znaczenie zarówno w danej chwili, jak i w przyszłości. Na każdą decyzję wpływa nasz trwały system wartości, jednak sytuacja w której się aktualnie znajdujemy ma istotny wpływ na to, co staje się ważne i jakie decyzje podejmujemy w danej chwili. Każdy z nas powinien zastanowić się, co jest dla niego ważne w ogóle i co jest ważne w pracy”.

Opis narzędzia:

Hierarchia wartości jest talią 50 kart. Na każdej z kart wydrukowana jest ogólnie uznawana wartość. Każda z wartości została dodatkowo krótko opisana, aby wiadomo było jak należy ją rozumieć. Dodatkowo w talii znajduje się kilka czystych kart, tzw. jokerów, które zostały dołączone aby umożliwić uczestnikom dopisanie innych, istotnych dla nich wartości, których nie zawiera przygotowana talia. Ponadto w talii znajdują się 4 karty oceny, dzięki którym można określić jak ceniona jest dana wartość na skali: od *wysoko cenię*, poprzez *umiarkowanie cenię* do *nisko cenię* oraz *nie ma dla mnie znaczenia*.

Procedura i instrukcja:

Klient otrzymuje w kopercie komplet kart wartości, 4 karty oceny i kilka jokerów. Kolejność ułożenia 50 kart wartości nie ma znaczenia. Aby uniknąć poszukiwania kart oceny i jokerów warto oddzielić je spinaczami. Mówimy klientowi:

1. Ćwiczenie zmierzające do określenia własnej hierarchii wartości rozpocznij od rozłożenia 4 kart oceny obok siebie, w następującej kolejności, zaczynając od lewej: *wysoko cenię*, *umiarkowanie cenię*, *nisko cenię*, *nie ma dla mnie znaczenia*. Zastanów się, jakich wartości brakuje, dopisz je na czystych kartach (jokerach) i dołóżcie do jednej z 4 kolumn

2. Teraz ułóż poszczególne karty wartości w kolumnach pod wybranymi kartami ocen w zależności od tego, jakie znaczenie ma dla Ciebie dana wartość
3. Jeżeli wszystkie karty zostały podzielone na 4 kategorie, uporządkuj je w każdej kolumnie według ważności, układając od najważniejszej do najmniej istotnej
4. Odrzuć te karty, które zajmują 11 i dalsze miejsca w każdej kolumnie. Otrzymałeś w ten sposób obraz własnej hierarchii wartości. Warto się nad nim chwilę zastanowić. *(Jeżeli robimy to ćwiczenie w grupie to posługując się przykładami hierarchii wartości utworzonych przez poszczególnych klientów, doradca może omówić temat kluczowych wartości w życiu człowieka. Warto zachęcić do wspólnej dyskusji na temat tego, co jest mniej, a co bardziej ważne i dlaczego).*

SZACUNEK okazywanie respektu, docenianie	POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI bycia razem z innymi, tożsamość grupowa	BEZPIECZEŃSTWO poczucie pewności, brak zagrożenia	KONKUROWANIE chęć bycia najlepszym, dążenie do wykonywania rzeczy lepiej niż inni	WEWNĘTRZNA HARMONIA wolność od wewnętrznych konfliktów, równowaga wewnętrzna
WEWNĘTRZNY ROZWÓJ chęć uczenia się, praca nad sobą, odkrywanie swojej osobowości	ODWAGA zdolność do przezwyciężania strachu, gotowość do zrobienia czegoś niebezpiecznego lub trudnego	KREATYWNOŚĆ nowe sposoby realizowania zadań, wynalazczość, bogactwo idei	SAMODYSCYPLINA kontrola nad sobą, opanowanie, trzymanie się określonych zasad postępowania	DYSCYPLINA zręczność w postępowaniu, taktowność
SUKCES osiągnięcie dobrych wyników, praca na którą inni zwracają uwagę	STATUS INTELEKTUALNY posiadanie uznania jako ekspert, osoba, która posiada wiedzę	KOMPETENCJE bycie dobrym w tym, co się robi, posiadanie wiedzy i umiejętności, efektywność	POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI szacunek dla samego siebie, akceptowanie siebie	STABILNOŚĆ stałość, niezmienność, pewność, stan równowagi
RADOŚĆ osobiste zadowolenie, zabawa, humor	WYGLĄD miła, ładna powierzchowność, dobre ubranie, utrzymywanie się w dobrej formie	KOMUNIKACJA otwarty dialog, wymiana punktów widzenia	SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA przynależność do osób mieszkających na danym obszarze, wspólnota sąsiedzka	KONSENSUS decyzje osiągnięte w wyniku porozumienia
TOLERANCJA szacunek dla innych, akceptowanie odmienności innych	ESTETYKA piękno, ład i harmonia elementów wyglądu zewnętrznego	NIEZALEŻNOŚĆ samodzielność w myśleniu i działaniu, nieuleganie naciskom	OPTYZMIZM pogoda ducha, nieuleganie złym nastrojom, wiara w przyszłość	JOKER
JOKER	JOKER	JOKER	JOKER	JOKER

WYSOKO CENIĘ	WŁADZA kontrola nad innymi, możliwość decydowania za innych, wpływ na działania innych	UMIARKOWANIE CENIĘ	NISKO CENIĘ	NIE MA DLA MNIE ZNACZENIA	WYTRWAŁOŚĆ determinacja, silna wola, konsekwencja w działaniu
	TRADYCJA zachowanie zgodne z obyczajami, poglądami i zasadami postępowania	ZDROWIE dobra kondycja, dobre samopoczucie, brak dolegliwości	WIEDZA ogół wiadomości, umiejętności w jakiejś dziedzinie	AWANS otrzymanie lepszego stanowiska, uzyskanie lepszej pozycji społecznej	CHEĆ NIESIENIA POMOCY zajmowanie się innymi, wychodzenie naprzeciw potrzebom innych
	UCZCIWOŚĆ postępowanie godne, przychylność, sumienność	ZABAWA humor, spontaniczność, brak problemów	ROZSADEK logika, racjonalizm, nie kierowanie się uczuciami w podejmowaniu decyzji	SPRAWIEDLIWOŚĆ uczciwość, obiektywizm, bezsstronność, równe możliwości dla wszystkich	SZCZEROŚĆ otwartość, bezpośredniość
	PORZĄDEK ład, czystość, ustalona kolejność rzeczy i zjawisk	POKÓJ ład i bezpieczeństwo, brak konfliktów i przemocy	APROBATA uznanie, akceptacja, potwierdzenie naszej wartości	WYZWANIA podejmowanie trudnych zadań, wypróbowywanie granic swoich możliwości	WIARA postępowanie zgodne z wyznanymi przekonaniem religijnymi
	PRZYGODA niecodzienne, niezwykle, ekscytujące wydarzenia	PRACA ZESPOŁOWA współpraca z innymi wokół wspólnego celu	WYBACZANIE zdolność usprawiedliwiania innych, zapominanie o urazach	OCHRONA ŚRODOWISKA szacunek dla zasobów natury i przyszłości Ziemi	DOBROBYT warunki materialne zapewniające wysoki standard życia
	RODZINA poświęcanie czasu dla swoich najbliższych, troska o zaspokojenie ich potrzeb			PRYWATNOŚĆ własność i dobra osobista, nienaruszalność	PRZYJAŹŃ więź między osobami oparta na wzajemnej życzliwości, szczerości, zaufaniu i pomocy

Ćwiczenie 4:**CO JEST DLA CIEBIE WAŻNE W PRACY**

WARTOŚĆ	WAŻNE	NIEWAŻNE
Satysfakcja z pracy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pozycja społeczna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pieniądze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Awans zawodowy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizowanie ambicji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Odpowiedzialność	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Życie pod presją	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podejmowanie decyzji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Urozmaicenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poczucie bezpieczeństwa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miejsce pracy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bycie własnym szefem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Praca w zespole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Przyjaźń	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rozwijanie się	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tworzenie nowych rzeczy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inne (jakie?).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Napisz, które z tych wartości chciałbyś przede wszystkim realizować w swojej pracy zawodowej:

1.
2.
3.
4.

Ćwiczenie 5:**UMIEJĘTNOŚCI****Czy potrafisz?****Kierować grupą (ile osób?)**

.....

Wzbudzić zaufanie**Redagować (co?)****Zarządzać budżetem (jakim? ile?)**

.....

Szukać informacji (jakich?)**Produkować (co?)****Obliczać (co?)****Opracować (co?)****Kierować ludźmi (jakimi? ilu?)****Wysłuchiwać innych (kogo? dlaczego?)**

.....

Wypowiadać się publicznie (w jakich okolicznościach?)

.....

Studiować (co?)**Budować (co?)****Planować budżet (jaki? ile?)****Mierzyć (co? jak?)****Wymyślać (co?)****Brać na siebie odpowiedzialność w ramach zespołu (jaką?)**

.....

Wyrazić swoją opinię, osąd (w jakich okolicznościach?)

.....

Argumentować, przekonać (kogo? dlaczego?)

.....

Poinformować się, być na bieżąco (z czym?)

.....

- Organizować (co?)**
- Kontrolować, weryfikować (co?)**
- Robić plany (jakie?)**
- Klasyfikować (co?)**
- Szkolić (kogo? jak? w jakiej dziedzinie?)**
-
- Postrzegać potrzeby, problemy innych ludzi (jakiego typu?)**
-
- Przedstawić jasne wystąpienie (na jaki temat?)**
-
- Rejestrować (co?)**
- Przeprowadzić ekspertyzę (jaką?)**
-
- Szukać rozwiązań (dla jakiego typu problemów?)**
-
- Czytać plany (jakie?)**
- Prowadzić projekty (jakie?)**
- Negocjować, dyskutować (co?)**
-
- Wyjaśniać, udzielać informacji (na jaki temat?)**
-
- Planować (co?)**
- Oceniać (co?)**
- Dokumentować (jaki temat?)**
- Opracowywać projekty (jakie?)**
-
- Nadzorować (kogo? co?)**
- Doradzać (komu? w czym?)**
- Podsumować (co?)**
- Utrzymywać (co?)**
- Koordynować (co?)**
- Używać (czego?)**
- Uruchamiać (co?)**

Ćwiczenie 6:**WZORY PRACY I UCZENIA SIĘ**

Cel: uświadomienie uczestnikom, jakie wzory pracy i uczenia się wypracowali sobie podczas dotychczasowej aktywności edukacyjnej oraz związanej z wykonywaną pracą

Instrukcja:

„Współcześnie większość stanowisk pracy wymaga od pracowników nie tylko określonych umiejętności, ale także ciągłej gotowości do uczenia się i podnoszenia swoich kwalifikacji. Proces uczenia się dorosłych jest bardzo złożony, dlatego warto przyrzeć się różnym czynnikom mającym wpływ na jego przebieg”.

Klienta prosi się o wypełnienie arkusza „*Moje wzory uczenia się*” poprzez postawienie krzyżyków w odpowiednich miejscach czterostopniowej skali. Wypełniając ten arkusz należy zastanowić się nad dokończeniem zdań:

Gdy muszę przyswoić jakąś wiedzę, jestem...

Jako uczeń jestem...

Następnie klient wypełnia arkusz „*Moje wzory pracy*” również stawiając krzyżyk w odpowiednim miejscu czterostopniowej skali, zastanawiając się nad dokończeniem zdań:

Rozwiązuję najlepiej problem...

Uczę się najlepiej...

Aby otrzymać wyniki, trzeba podsumować na obu arkuszach liczbę wyborów w kolumnach pionowych. Następnie narysować pionową linię przy literze, która otrzymała największą liczbę wyborów, oraz odpowiednio - poziomą linię przy najczęściej wybieranej cyfrze. Punkt przecięcia obu linii wskazuje na preferowany sposób funkcjonowania w sytuacji uczenia się i pracy.

Podsumowując, doradca może zapytać klienta czy to ćwiczenie pomogło mu w rozpoznaniu własnego stylu uczenia się i pracy?

UWAGA!

*To ćwiczenie pełni funkcję **wyłącznie stymulacyjną**, nie służy stawianiu diagnozy, a uczestnik ma prawo powiedzieć, że nie zgadza się z otrzymanymi wynikami*

MOJE WZORY UCZENIA SIĘ

Gdy muszę przyswoić jakąś wiedzę, jestem...

Jako uczeń jestem...

	1	2	3	4	
intuicyjny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	logiczny
zaangażowany	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	niezaangażowany
emocjonalny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	intelektualny
dający pochwały	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	krytyczny
lubiący spróbować czegoś nowego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zainteresowany nowymi modelami i pomysłami
wierzący w racje większości	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	wierzący w idee
akceptujący	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zadający pytania
przeczuwający	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	myślący
ten, który próbuje i robi błędy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ten, który woli organizować i planować
ukierunkowany na ludzi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ukierunkowany na zadanie
naśladowujący innych	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	życzący sobie pewnych faktów
wierzący innym	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	działający na własną rękę
SUMA:	—	—	—	—	<i>policz ilość x w kolumnach</i>

MOJE WZORY PRACY

Rozwiązuję najlepiej problem...

Uczę się najlepiej...

	A	B	C	D	
mówiąc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	słuchając
działając	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	reagując na działania innych
posuwając się małymi krokami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	mając rozeznanie w całej sytuacji
będąc szybkim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	będąc analitycznym
eksperymentując	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	przemyślając wszystko gruntownie
realizując idee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	wymyślając idee
będąc entuzjastycznym	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	będąc powściągliwym
wykonując rzeczy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	obserwując rzeczy
będąc ukierunkowanym na cel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	będąc ukierunkowanym na proces
stojąc mocno na ziemi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	widząc ideały
zmieniając zdanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	wcześniej dokładnie planując
znajdując rozwiązania	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	identyfikując problemy
formułując odpowiedź	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	formułując pytanie
SUMA:	—	—	—	—	<i>policz ilość x w kolumnach</i>

ZAZNACZ SVOJE WYNIKI NA PONIŻSZYM SCHEMACIE

		A	B	CZUJE	C	D		
DZIAŁA	1	EMOCJONALNY			POMYSŁOWY		1	ROZPATRUJE
	2						2	
	3	PRAKTYCZNY			LOGICZNY		3	
	4						4	
		A	B	MYŚLI	C	D		

1. Narysuj pionową przerywaną linię przechodzącą przez literę, która uzyskała największą liczbę punktów
2. Narysuj poziomą przerywaną linię przechodzącą przez cyfrę, która uzyskała największą liczbę punktów
3. Zaznacz punkt, w którym linie się przecinają. Wyznacza on Twój dominujący sposób rozwiązywania problemów

Jeżeli na Twoim schemacie są 2 takie punkty, charakteryzujesz się dwoma typami rozwiązywania problemów, dwoma równoważącymi wzorami zachowań. Im bliżej krawędzi schematu znajduje się Twój punkt przecięcia, tym bardziej dominujący jest dany styl w Twoim zachowaniu. Im bliżej środka schematu znajduje się dany punkt, tym mocniej zaznacza się wpływ stylów sąsiednich.

TYP EMOCJONALNY:

- angażuje się w nowe działania, skuteczny negocjator
- próbuje i patrzy czy się udało, pracuje więcej nad tym, co się powiodło
- wysłuchuje opinii i informacji od innych i ma do nich zaufanie
- angażuje się i działa inspirująco na innych
- poszukujący, znajduje nowe doświadczenia
- lubi ryzyko, przyjemności, zmiany, zachęty, nie lubi rutyny
- łatwo przystosowuje się do nowej sytuacji, chętny do prób
- oddaje się całej sprawie, impulsywny
- lubi uczyć się razem z innymi podczas pracy w ramach projektów, dyskusji i poprzez robienie czegoś razem

TYP POMYSŁOWY:

- widzi wiele alternatyw w obrazie całości, używa wyobraźni
- kreatywny, uwzględniający emocjonalne i estetyczne zmiany
- ukierunkowany na relacje międzyludzkie, wspomagający, słucha, obserwuje, zadaje pytania, dostrzega innych i uczy się naśladować
- dobry obserwator – potrafi wyobrazić sobie siebie w różnych sytuacjach
- spokojny, odprężony, uprzejmy, unikający konfliktów, nie należy go popędzać
- potrzebuje oparcia w innych, uczy się słuchając, wymieniając pomysły

TYP PRAKTYCZNY:

- ma pomysł na rozwiązanie problemu, czyni teorie przydatnymi
- ma zdolności detektywa: poszukuje i znajduje rozwiązanie
- testuje hipotezy, jest obiektywny – mało emocjonalny
- kieruje się rozsądkiem i logiką, wyznacza sobie cel, rozważa alternatywy
- lubi mieć kontrolę nad sytuacją, inicjuje projekty, działa samodzielnie
- potrafi przyjmować uwagi od innych, korzysta z faktycznych danych, książek, teorii
- odpowiedzialny, od razu zabiera się do pracy, uczy się testując nowe możliwości, wypróbowując je wyciąga konkluzje

TYP LOGICZNY:

- sprawnie tworzy teorie i ustanawia zasady, tworzy plany
- jest pomysłowy – tworzy nowe modele
- trafnie wyciąga wnioski, jest precyzyjny, gruntowny, dokładny, logiczny
- organizuje i działa zgodnie z planem, kalkuluje, kieruje się rozsądkiem
- reaguje powoli i życzy sobie dostarczenia faktów
- pracuje w sposób niezależny, podobnie myśli i się uczy, krytyczny
- uczy się poprzez indywidualną analizę faktów, nadaje kształt planom i modelom zgodnie z zasadami logiki

Ćwiczenie 7:**ANALIZA DOŚWIADCZEŃ ŻYCIOWYCH**

Cel: zwiększenie (odzyskanie) szacunku do siebie klienta; umożliwienie klientowi rozpoznania swego dorobku, rozumianego jako wiedza, kompetencje i mocne strony wykorzystywane w doświadczeniach zawodowych lub pozazawodowych

Procedura: doradca prosi klienta, aby wskazał kilka, od 3 do 5 doświadczeń, konkretnych momentów z jego życia zawodowego, pozazawodowego, działalności pozaszkolnej z uwzględnieniem następujących kryteriów:

- przeżyte doświadczenia
- doświadczenia, z których zachował dobre wspomnienia (przyjemne, satysfakcjonujące)
- doświadczenia, które są w jego odczuciu pozytywne (nawet niewielkie sukcesy)

Dla ułatwienia wyboru doświadczeń doradca informuje, że mogą to być:

- dokonania zawodowe lub pozazawodowe, np. 2 lub 3 w okresie 5 ostatnich lat (okres szkoły ponadpodstawowej, okres po ukończeniu szkoły)
- prace wykonywane w życiu, zadania itp.
- doświadczenia z życia lub role, jakie osoby pełniły lub pełnią w życiu, np. w sytuacjach rodzinnych, w relacjach z przyjaciółmi, role społeczne, np. związane ze sportem itp.

Klient otrzymuje arkusz „Tabela doświadczeń” i ma zapisać te doświadczenia w postaci tytułów (hasel). Następnie, jeśli jest ich dużo, wybierze 5 doświadczeń dla niego najważniejszych (pod kątem odczuwanej przyjemności lub satysfakcji). Kolejnym zadaniem jest zredagowanie dokładnego, krótkiego tekstu o tym, co konkretnie zrobił (ma za zadanie opisać początek, etapy i koniec swojego działania). Po wykonaniu klient odbywa rozmowę z doradcą, której celem jest umożliwienie mu „ponownego przeżycia” jego doświadczeń, odnalezienia emocji, smaku minionej chwili. Doradca może zadać pytanie: „Jaką wiedzę wykorzystał(a) Pan(i) w tym doświadczeniu, czy zastosował(a) Pan(i) konkretne wiadomości, dlaczego doświadczenie to uznaje Pan(i) za przyjemne?” Doradca razem z klientem bazując na doznaniach, doświadczeniach, stara się wyodrębnić cechy charakteru, postawy, wiedzę teoretyczną i praktyczną

TABELA DOŚWIADCZEŃ (arkusz)

Przypomnij sobie kilka pozytywnych doświadczeń ze swego życia i wypisz je w formie haseł w lewej kolumnie tabeli. Za chwilę, wspólnie z doradcą uzupełnisz pozostałe kolumny tabeli

Doświadczenie	WIEDZA wykształcenie	UMIEJĘTNOŚCI kompetencje	ZACHOWANIE osobowość zdolności	WARTOŚCI
nr 1				
nr 2				
nr 3				
nr 4				
nr 4				

Ćwiczenie 8:**ZAWODY PRZYSZŁOŚCI**

1. Proszę wymienić kilka zawodów przyszłości:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Proszę określić, czy te zawody dotyczą „danych”, „rzeczy”, czy „ludzi”?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Czy mógłby Pan(i) pracować w którymś z tych zawodów? Czy był(a)by Pan(i) usatysfakcjonowanay(a) takim zawodem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 9: (grupowe)**ODKRYWANIE INFORMACJI**

Cel: określenie sposobów dotarcia do informacji koniecznych do realizacji celów zawodowych.

Metoda: praca w grupach, podsumowanie wyników pracy grupowej na forum grupy

Procedura: uczestnicy mają za zadanie określenie źródeł pozyskiwania informacji, miejsca ich występowania oraz sposobu dotarcia do nich. W tym celu wypełniają arkusz:

Odkrywanie Informacji gdzie mają odpowiedzieć na następujące pytania:

- jakich informacji potrzebują, żeby zrealizować swoje cele zawodowe?
- gdzie mogą je zdobyć?
- jak je zdobyć?

Uczestnicy dzielą się na podgrupy, doradca zwraca uwagę, aby wymieniono wszystko to, co jest potrzebne do rozpoczęcia poszukiwania pracy: czasopisma, dokumenty, katalogi branżowe firm, pisma, nazwiska, adresy. Uczestnicy pracują w grupach, a po zakończeniu ćwiczenia prezentują wyniki pracy na forum grupy. W ćwiczeniu tym ważne jest, aby uczestnicy poznali źródła informacji, które będą ich przybliżyły do realizacji celów zawodowych.

ODKRYWANIE INFORMACJI (arkusz)

Jakich informacji potrzebuję, żeby zrealizować mój cel zawodowy?	Gdzie mam ich szukać?	Jak mam je zdobyć?

Ćwiczenie 10:**MÓJ WYMARZONY ZAWÓD**

1.) Nazwa zawodu:

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

2.) Wykonywane zadania i czynności:

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

3.) Środowisko pracy:

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

4.) Wymagania zawodowe:

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

5.) Możliwości zatrudnienia i płace:

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

6.) Moje szanse na wykonywanie tego zawodu:

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

Ćwiczenie 11:**ANALIZA OFERT PRACY**

Analiza wybranych przez doradcę i/lub przez klienta z gazety 3 ofert pracy:

- umiejętności i kompetencje wymagane przez pracodawcę od kandydatów

.....

.....

.....

.....

.....

- lista potencjalnych profitów i strat związanych z przyjęciem danej pracy

profity

.....

.....

straty

.....

.....

- wymagane umiejętności a moje kompetencje

.....

.....

.....

.....

.....

- jak mogę uzupełnić brakujące kompetencje

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 12:**PLAN KARIERY ZAWODOWEJ**

Co chcę osiągnąć?

.....

.....

.....

.....

Czego chcę unikać?

.....

.....

.....

.....

Moje cele:

.....

.....

.....

.....

Aktywne działania, jakie podejmę w celu osiągnięcia założonych celów:

.....

.....

.....

.....

Przeszkody, jakie mogę napotkać:

- brak osobistej sieci pomocy
- brak pewności siebie
- nie zapisywanie działań
- strach przed podejmowaniem ryzyka
- rezygnacja
- bierność w związku z karierą zawodową

Wyznaczanie optymalnych celów

Cechy dobrego planowania – zaplanowane cele powinny być

- 1.) **Konkretne** – cel powinien być powiązany z konkretnymi działaniami, których celem jest jego osiągnięcie
- 2.) Cele i korzyści z ich osiągnięcia powinny być **wymierne**
- 3.) **Możliwy do zrealizowania** – osiągnięcie celu powinno być możliwe przy wykorzystaniu wszystkich dostępnych zasobów
- 4.) **Realistyczne** – musi istnieć szansa osiągnięcia sukcesu
- 5.) Posiadać **ramy czasowe** wyznaczone na ich osiągnięcie

Mój obecny główny cel związany z rozwojem zawodowym jest następujący:

.....

Muszę osiągnąć następujące cele pośrednie w ciągu następujących miesięcy:

Cele kształceniowe:	<i>Kolejne kroki:</i>
Cele zawodowe:	<i>Kolejne kroki:</i>
Inne cele:	<i>Kolejne kroki:</i>

Ćwiczenie 13:**JAK ZAPLANOWAĆ SWÓJ ZAWÓD, JAK ZAPLANOWAĆ
WŁASNĄ KARIERĘ?**

Na kilku kolejnych stronach proponujemy pewien plan, według którego możesz iść kolejno opisując samego siebie aby dojść do własnej wizji kariery.

I. Kim jestem?**Moje zainteresowania i zdolności**

Zainteresowania: *(krótki opis)*

.....

.....

.....

Zdolności i preferencje: *(krótki opis)*

- co lubię i umiem robić?

.....

.....

.....

- co lubię, lecz nie umiem robić?

.....

.....

.....

- czego na pewno nie lubię robić?

.....

.....

.....

Moja hierarchia wartości

W swoim życiu chciałbym osiągnąć: *(krótki opis)*

.....

.....

.....

Moje cechy osobowości

Cechy, które zaliczam do swoich mocnych stron:

- 1 –
- 2 –
- 3 –
- 4 –

Cechy, które zaliczam do swoich słabości

- 1 –
- 2 –
- 3 –
- 4 –

Popracuję nieco nad:

- 1 –
- 2 –
- 3 –
- 4 –

Informacje o zawodach i kształceniu*Obraz mojego idealnego zawodu:*

Zadania i czynności jakie chciałbym wykonywać

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Oczekiwany rodzaj pracy

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Oczekiwany charakter pracy

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Przedmioty, z jakimi chciałbym pracować

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Otoczenie, w którym chciałbym pracować

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Korzyści, jakie chciałbym osiągnąć

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Na pewno nie chciałbym, żeby był to zawód

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Moje propozycje konkretnych zawodów

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Plan analizy informacji o wybranym zawodzie

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

- 1 –
- 2 –
- 3 –

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

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Czasopisma, gazety, związane z tym fachem to:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

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

- 1 –
- 2 –

Przyszłość tego zawodu (jego perspektywy) to głównie:

- 1 –
- 2 –

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

.....

.....

.....

Moja niepowtarzalność

Mój indywidualny styl może polegać na:

1 –

2 –

3 –

Pewne cechy swojego stylu mogę „pożyczyć od”:

.....

jakie:

.....

.....

Moja umiejętność planowania kariery:

W realizacji moich planów najczęściej przeszkadza mi:

Problem	Jaki jest stan idealny?	Co mogę zrobić?

Moje cele edukacyjne:

Do zwiększenia szans na powodzenie i sukces w wybranym przeze mnie zawodzie: z pewnością może przyczynić się zdobycie dodatkowych kwalifikacji, umiejętności, kompetencji i wiedzy – oto najważniejsze z nich

Cel	Jak, gdzie, kiedy?

II. Kim chcę być? (Moja wizja kariery zawodowej)

Chcę zostać:

.....

Żeby osiągnąć:

.....

.....

Aby to uzyskać muszę zdobyć:

wykształcenie:

.....

.....

kompetencje:

.....

.....

inne zasoby:

.....
.....
sojuszników:

.....
.....
I powalczyć z:

.....
.....
Punkty krytyczne w realizacji planu:

Moja wizja alternatywna (plan B)

Chcę zostać:

.....
.....
Żeby osiągnąć:

.....
.....
Aby to uzyskać muszę zdobyć:

wykształcenie:

.....
.....
kompetencje:

.....
.....
inne zasoby:

.....
.....
sojuszników:

I powalczyc z:

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

Punkty krytyczne w realizacji planu:

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

Moje szukanie pracy:

W całym procesie szukania pracy najtrudniejsze dla mnie elementy to:

- 1 –
- 2 –
- 3 –
- 4 –

Aby zwiększyć swoje szanse znalezienia pracy powinienem:

- 1 –
- 2 –
- 3 –
- 4 –

Potencjalni moi pracodawcy to:

- 1 –
- 2 –
- 3 –
- 4 –

Moja sieć wsparcia:

- 1 –
- 2 –
- 3 –
- 4 –

Moje szanse

Co zrobiłem, aby zwiększyć szanse realizacji swojej wizji:

- 1 –
- 2 –
- 3 –
- 4 –

Co powinienem jeszcze zrobić:

- 1 –
- 2 –
- 3 –
- 4 –

Pytania, na które muszę znaleźć odpowiedź
(tu wpisuj pytania, gdy się pojawią i szukaj odpowiedzi)

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

Ćwiczenie 14:**GDZIE JESTEM?**

Do tego arkusza wracaj ilekroć wykonasz jedno z zadań związanych z planowaniem własnej kariery. To oczywiście tylko niektóre z nich. Zaznacz wykonane już zadania.

ZADANIE	Gotowe!
Wiem kim jestem! – znam dokładnie swój potencjał	<input type="checkbox"/>
Potrafę znaleźć „ścieżki przejścia” od moich cech i zainteresowań do zawodów (zadań i wymagań jakie stawiają)	<input type="checkbox"/>
Poznałem dokładne opisy przynajmniej kilku zawodów – znam ich wymagania	<input type="checkbox"/>
Znam dobrze swój stan zdrowia i ewentualny jego wpływ na możliwości wykonywania różnych zawodów	<input type="checkbox"/>
Znam dokładnie wymagania egzaminów, które mnie czekają	<input type="checkbox"/>
Wiem, czego się będę uczył na studiach (kursie) – znam elementy programu nauczania	<input type="checkbox"/>
Odwiedziłem specjalistę – doradcę zawodowego, aby uzyskać dodatkową pomoc	<input type="checkbox"/>
Zrobiłem wywiad przynajmniej z trzema osobami pracującymi w obszarze zawodów, które sobie wybrałem	<input type="checkbox"/>
Wykonałem (dowolny) profesjonalny test wspomagający mój wybór na ścieżce kariery	<input type="checkbox"/>
Mam jedną lub najlepiej dwie alternatywne wizje kariery	<input type="checkbox"/>
Uczestniczyłem w pełnym programie zajęć związanych z planowaniem kariery (lub wykonałem go w całości samodzielnie)	<input type="checkbox"/>
Umiem określić finansowe koszty realizacji swojej wizji kariery i wiem skąd znajdę na to fundusze	<input type="checkbox"/>
Napisałem już wstępną wersję swojego CV i ogólnego listu motywacyjnego	<input type="checkbox"/>
Mam pomysły na wakacyjną pracę (praktykę) związaną z wybranym przez siebie obszarem zawodowym	<input type="checkbox"/>
Mam listy polecające (np. od swojego nauczyciela, wakacyjnego pracodawcy, doradcy, instruktora, trenera, od swojego przyjaciela itp.)	<input type="checkbox"/>
Wypełniłem już cały plan – mam jasną wizję kolejnych kroków, które mnie czekają	<input type="checkbox"/>

Ćwiczenie 15:**INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA**

Mój cel(e) zawodowy(e):

.....

Natychmiastowe poszukiwanie zatrudnienia	Kształcenie zawodowe / kwalifikacje	Samozatrudnienie
Działanie	Działanie	Działanie
.....
(data)	(data)	(data)
Działanie	Działanie	Działanie
.....
(data)	(data)	(data)
Działanie	Działanie	Działanie
.....
(data)	(data)	(data)
ZATRUDNIENIE	ZATRUDNIENIE	ZATRUDNIENIE