



# Portfolio Vademecum Talentu

Podręcznik dla ucznia gimnazjum  
i szkoły ponadgimnazjalnej



*Człowiek – najlepsza inwestycja*



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego





**Vademecum**  
T a l e n t u

# Portfolio Vademecum Talentu

Podręcznik dla ucznia gimnazjum  
i szkoły ponadgimnazjalnej



Lider projektu:



Partner projektu:



Biuro projektu:

ECORYS Polska Sp. z o.o.

ul. Łucka 2/4/6

00-845 Warszawa

vademecumtalentu@ecorys.pl

www.vademecumtalentu.pl

Przygotowanie i wydanie publikacji:

ECORYS Polska Sp. z o.o.

Publikacja bezpłatna



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE DO VADEMECUM TALENTU .....</b>	<b>7</b>
Z JAKICH ELEMENTÓW SKŁADA SIĘ VADEMECUM TALENTU?.....	8
<b>SAMOWIEDZA, PREDYSPOZYCJE, ZAINTERESOWANIA, ROZWÓJ ZAWODOWY .....</b>	<b>10</b>
TWÓJ OSOBISTY POTENCJAŁ .....	12
CO TO JEST KARIERA? .....	13
PORADNICTWO ZAWODOWE W INNYCH KRAJACH.....	13
MAPA SAMOWIEDZY .....	14
<b>JAK KORZYSTAĆ Z PORTFOLIO VADEMECUM TALENTU? .....</b>	<b>16</b>
<b>STRUKTURA PORTFOLIO .....</b>	<b>19</b>
I. KIM JESTEM?.....	20
1. MOJE CECHY.....	20
2. CO LUBIĘ? .....	23
3. CO POTRAFIĘ?.....	29
4. MOJE WARTOŚCI.....	31
5. MOJE ZDROWIE.....	35
6. PODSUMOWANIE ARKUSZY WSPARCIA.....	38



## WPROWADZENIE DO VADEMECUM TALENTU



Witaj!

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

Każdy z nas ma również jakieś marzenia. Często w marzeniach wyobrażamy sobie siebie w przyszłości. To ekscytujące widzieć

siebie np. w roli człowieka sukcesu, supergwiazdy filmowej, championa sportu, w luksusowym samochodzie, na wakacjach wśród palm. To przyjemne wyobrażać sobie, jak odbieramy nagrody, pochwały, gratulacje. W prawie każdym z nas, niezależnie od wieku, tkwi taki ukryty marzyciel. Często wstydzimy się naszych marzeń, uważamy je za głupie, dziecinne, nierealne, odrzucamy je daleko, lecz one wracają – ledwo przymkniesz oczy, jadąc pociągiem, lub gdy zanurzysz się w ciepłej kąpieli, wracają na jawie, wracają we śnie. Po prostu chcesz czy nie, marzenia to część Ciebie. Na pewno lepiej, jeśli marzyciel ukryty w Tobie jest twoim przyjacielem i doradcą, niż jeśli mielibyście ze sobą walczyć.

Co można zrobić, aby nasze marzenia się spełniły? Czy istnieje jakaś specjalna recepta, tajemnicza formuła, zaklęcie, które może zapewnić nam powodzenie? Niektórzy twierdzą, że istnieje! Wielu nawet ją zdobyło...

Ten podręcznik ma pomóc Ci poznać siebie i realizować Twoje marzenia o przyszłości. Zbieraj wszystkie swoje marzenia, nawet te, którym kazałeś zniknąć, bądź ukryłeś je gdzieś w zakamarkach swojej pamięci. Im lepiej poznawałeś realia świata, tym bardziej marzenia wydawały Ci się niemożliwe do zrealizowania. Każdy z nas gubi w ten sposób wiele różnych marzeń i dążeń, każdy z nas gubi w ten sposób część siebie. Tymczasem warto zbierać swoje marzenia i przekuwać je wszystkie na działania – warto zaplanować, jak je zdobyć i konsekwentnie dążyć do ich realizacji.

### CO TO JEST VADEMECUM TALENTU?

Dzięki metodzie Vademecum Talentu możesz nauczyć się, jak tworzyć plany swojej przyszłości. Vademecum zawiera narzędzia ułatwiające gromadzenie i porządkowanie informacji związanych z własnym rozwojem zawodowym, jak też przygotowywanie planów swojej kariery zawodowej oraz kontrolowanie ich realizacji.

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

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



## Z JAKICH ELEMENTÓW SKŁADA SIĘ VADEMECUM TALENTU?

1. Podręcznik dla ucznia – Portfolio Vademecum Talentu.
2. Arkusz samooceny ucznia.
3. Arkusz wsparcia od rówieśnika.
4. Arkusz wsparcia od nauczyciela/pedagoga/doradcy zawodowego.
5. Arkusz wsparcia od rodzica.
6. Arkusz wsparcia od doradcy z poradni psychologiczno-pedagogicznej.
7. Poradnik multimedialny

oraz dodatkowo:

8. Scenariusze zajęć grupowych.
9. Podręcznik mentora.
10. Informator.
11. Przewodnik po wolnym czasie.



### Ad. 1. Podręcznik dla ucznia – Portfolio Vademecum Talentu

Portfolio Vademecum Talentu to jest to, co czytasz w tej chwili. A skoro czytasz dalej, to znaczy, że chyba jednak chcesz zapanować nad mocą spełniania marzeń. Tym samym pierwszy element niezbędny do osiągnięcia sukcesu – Twoją własną wewnętrzną motywację – już masz! Potrzeba Ci więc jeszcze tylko... paru miesięcy pracy, przemyśleń, poszukiwań, wątpliwości, decyzji i... oto staniesz się posiadaczem jedyne w swoim rodzaju kompendium wiedzy o sobie samym – własnego Vademecum Talentu. Od niego zaś będzie już tylko krok do świadomej ścieżki kariery i do spełniania marzeń – do sukcesów.

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

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

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

Portfolio będzie zatem najbardziej przydatne, jeśli będziesz regularnie do niego zaglądał. Pozwoli Ci zwrócić uwagę na to, co jest ważne, aby osiągnąć sukces, czyli poznać swój potencjał, nauczyć się poszukiwać i gromadzić informacje przydatne dla osobistego rozwoju oraz podejmować przemyślane decyzje: jak wybrać szkołę? Jak wybrać zawód?

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

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

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





#### Ad. 2. Arkusz samooceny ucznia

Składa się na niego kilka ćwiczeń, które znajdziesz na dalszych stronach Portfolio. Pomogą Ci one sporządzić wstępny szkic samego siebie. Po ich wykonaniu zbierzesz niejako wszystkie wyniki na 1 stronie w ćwiczeniu: *Podsumowanie – mój zbiorczy arkusz samooceny*.

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

#### Ad. 3. Arkusz wsparcia od rówieśnika

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

Ewentualnie Ty możesz mu się jednocześnie odwdziżyć tym samym, wypełniając dla niego Arkusz wsparcia...

Ostatnia strona arkusza wsparcia – podsumowanie – jest przeznaczona do oderwania i dołączenia do Twojego Portfolio. Znajdziesz na niej syntetyczny opis Twojej osoby i potencjału widziany z perspektywy koleżanki (kolegi). Dzięki takiej samej strukturze, porównując go ze swoim opisem, możesz w łatwy sposób odnaleźć podobieństwa i różnice.

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

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

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

#### Ad. 5. Arkusz wsparcia od rodzica

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

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

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

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

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

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

#### Ad. 7. Poradnik multimedialny

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

#### Ad. 8. Scenariusze zajęć grupowych

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

#### Ad. 9. Podręcznik mentora

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

#### Ad. 10. Informator

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

#### Ad. 11. Przewodnik po wolnym czasie

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

## SAMOWIEDZA, PREDYSPOZYCJE, ZAINTERESOWANIA, ROZWÓJ ZAWODOWY

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

Oczywiście, jeśli nie lubisz się przemęczać, odpuść sobie! Lepiej teraz niż za kilka miesięcy, bo jak wymiękniesz później, to tylko stracisz więcej czasu! Nic na siłę! To faktycznie nie jest wyzwanie dla każdego. Duża część z nas swoje marzenia maluje jak kolorowe ptaki na niebie. Kreśli je śmiałą kreską, z rozmachem, kolorowo i bez specjalnych ograniczeń. Potem cichutko, z dnia na dzień, z miesiąca na miesiąc, z roku na rok, patrzy nieruchomo jak te piękne ptaki odlatują, zmniejszają się, aż wreszcie giną gdzieś za horyzontem.



Ze swoimi marzeniami zmierzyć się mogą tylko ci, którzy naprawdę tego chcą i mają co nieco wytrwałości. Oczywiście marzenia też się zmieniają, niektóre świadomie porzucamy i tworzymy inne – nowe. Po to jednak, aby kiedyś je spełnić, nie możemy ich stracić z oczu.

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

Od momentu, kiedy po raz pierwszy w życiu zadamy sobie pytanie Kim jestem?, zaczynamy budowanie systemu wiedzy o samym sobie – tzw. samowiedzy. Zaczynamy odkrywać swoją osobowość. Myślę, że możemy tu przyjąć, że poprzez osobowość będziemy rozumieć bardzo szeroką i złożoną kompozycję wielu indywidualnych cech tworzących spójny system (całość) warunkujący nasz styl działania, myślenia i reagowania na otoczenie. Osobowość rozumiana popularnie to coś, co wyróżnia nas spośród innych, nasza indywidualność. Możemy wyobrazić sobie naszą osobowość jako wielki, wzorzysty, kolorowy, ręcznie tkany obraz-dywan. Wszystkie dywany są tworzone z takiej samej wełny, z takich samych kolorów, osnowy. Jednakże każdy jest inny, każdy ma nietypowy wzór, niepowtarzalną atmosferę i oddziaływanie na patrzącego. Nie ma jakiejś jednej zamkniętej listy cech. I jedno szczęście, gdyż człowiek jako istota niezwykle złożona nie może być klasyfikowany i szufladkowany.



Najczęściej, gdy opisujemy siebie lub innych, mówimy o cechach. Dotyczyć one mogą pewnych właściwości:

- intelektualnych (np. jestem zdolny, inteligentny i elokwentny),
- emocjonalnych (np. łatwo się denerwuję, jestem lękliwy),
- społecznych (np. łatwo nawiązuję kontakt z ludźmi, boję się występować publicznie)
- oraz moralnych (np. szanuję zdanie przełożonego, jestem uczciwy).

Opisywanie siebie za pomocą cech pozwala także na pewnego rodzaju wyróżnienie nas z otoczenia, podkreślenia tego, co w nas najistotniejsze.

Dużym niebezpieczeństwem przy poznawaniu samego siebie i innych jest traktowanie znanych nam cech osobowości jako szablonów poznania. Zauważcie, że gdy wyjedziecie na jakiś obóz, wejdziecie do grupy, której nie znacie, już po 1 dniu pobytu z grupą jesteście w stanie powiedzieć coś o większości osób. Np.: Anka zaczerwieniła się, jak ze mną rozmawiała, więc albo jest nieśmiała, albo jej się podobam (wolę oczywiście to drugie); Jacek pomógł mi sprzątać pokój, więc jest altruistą, Marek wymyślił, co będziemy jutro robić, więc chyba ma cechy przywódcze. I jesteśmy przekonani, że tak jest naprawdę. Tymczasem prawda może być zupełnie inna, np. Anka zaczerwieniła się, bowiem gdy ze mną rozmawiała, za moimi plecami stał Krzysiek i mrugnął do niej porozumiewawczo okiem, zaś Jacek pomógł mi sprzątać, bo chce pożyczyć trochę kasy.

Jeśli zastanowić się głębiej, to zauważymy, że odpowiedzi na pytanie „jaki jestem?” powstają z naszych „mniemań” o sobie samym, które w większości są wynikiem naszych uprzednich doświadczeń – sukcesów i porażek – oraz reakcji innych ludzi na nas. Kiedy jakieś „mniemanie” (wyobrażenie lub przekonanie o nas) dostaje się do naszego myślenia o sobie, staje się ono „prawdziwe i obowiązujące” – staje się elementem mojej samooceny. Nie wątpimy w jego prawdziwość i działamy tak, jakby było prawdziwe. Np. jeśli moje pierwsze doświadczenia na prywatkach wśród rówieśników były niezbyt dobre – nikt mnie nie słuchał, podśmiewali się ze mnie itp., to powstało we mnie „mniemanie”, że jestem nieatrakcyjny towarzyszko, które bardzo szybko zmieniło się w trwały element mojej samoświadomości. W związku z tym unikam spotkań towarzyskich, staję się samotnikiem itp.

Identycznie np. po 1 czy 2 nieudanych rozmowach kwalifikacyjnych podczas starania się o pracę mówimy sobie: „jestem do niczego, nie ma sensu dalej się starać” i faktycznie porzucamy te działania. Tymczasem może to akurat pracodawca miał bardzo zły dzień i nie miał w ogóle ochoty nikogo zatrudnić.



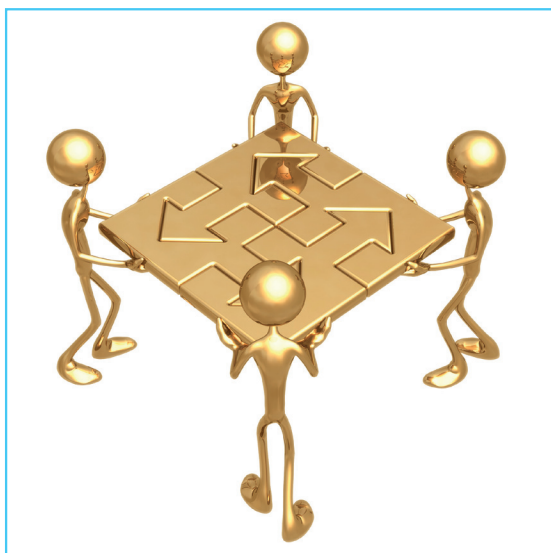
Co wobec tego robić? Czy jest jakaś możliwość zmiany naszego myślenia? Oczywiście tak. Warunkiem zmiany obrazu samego siebie, zmian naszej osobowości, zmian stylu działania, myślenia i reagowania na otoczenie jest najpierw zaakceptowanie samego siebie, a później – świadome zmiany swojej osobowości.

Kontynuując rozważania nad towarzyskością – jeśli oceniam siebie jako osobę mało atrakcyjną towarzysko i bardzo zaniżam siebie przez to ogólną samoocenę, to nawet na ważnej dla mnie „imprezie” trzymam się na uboczu, szybko „znikam” i nie mam szans na zrobienie dobrego wrażenia.

Jeśli natomiast w pełni akceptuję swoją „małą atrakcyjność towarzyską” i mam świadomość dużego potencjału innych swoich cech osobistych, to nie powinienem mieć trudności z właściwą prezentacją własnej osoby na „imprezie”.

Akceptować samego siebie to nie znaczy zgadzać się na istniejący stan – „Taki niestety już się urodziłem”, lecz mówić „Akceptuję wszystko, co jest we mnie, dlatego, że to ja jestem najważniejszy dla siebie. Pragnę jednak stopniowo zmienić co nie co”. Nie jest to wcale egoistyczne podejście, nie wyklucza nawet całkowitego poświęcenia się innym. Umożliwia natomiast świadomy rozwój własnej osobowości.

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



koleżanka uważa, że ma krzywe nogi i w związku z tym (mniej lub bardziej świadomie), pomimo panującej mody, wybiera do noszenia wyłącznie długie spódnice. Tymczasem jest to absolutna nieprawda i koleżanka wpędzają się w kompleks, a tym samym pozbawia męską część świata pozytywnych doznań estetycznych. Wystarczy jednak, że np. aktualny chłopak wyzna jej, że zachwycił się nią głównie z powodu długich, zgrabnych nóg i...„czar pryska” – spódnice mini zapełniają szafę. A już na poważnie, to jeżeli uświadomimy sobie, że podobne mechanizmy działają w odniesieniu do samooceny naszych cech osobowości, zdolności, predyspozycji, to mam nadzieję, że zrozumiesz Drogi Czytelniku, jak ważną rzeczą jest dobrze znać samego siebie.

Tak więc jeśli chodzi o samoocenę, ważne jest, aby była ona jak najbardziej adekwatna i miała zawsze kontekst pozytywny. Pozytywne myślenie o sobie dodaje nam pewności siebie, pozwala

w pełni uruchomić nasze „zasoby” osobiste. Przy tworzeniu ścieżki swojej kariery pamiętaj, by uwzględniać swoje mocne strony, pielęgnować je, rozwijać i dbać o to, aby były zauważane przez Twoje otoczenie. Oczywiście musisz też mieć świadomość swoich słabości i uwzględniać je w swoich wyborach, lecz nie mogą one blokować Twojej dalszej drogi.

## TWÓJ OSOBISTY POTENCJAŁ

Któż z nas nie chciałby wejść na top – być najlepszym! Nieźle byłoby zostać słynnym pisarzem, sportowcem, politykiem itd. – co kto woli. Ale jak to zrobić? Czy istnieją jakieś sposoby, aby można było znacząco zwiększyć swoje szanse na osiągnięcie sukcesu w życiu?

Jest oczywiście bardzo wiele różnych czynników mających wpływ na karierę zawodową człowieka i nie sposób ich wszystkich ująć w żadnym przewodniku. Niektóre z nich niestety nie zależą od naszej woli i zamierzeń, lecz mimo to, tak naprawdę, zawsze ostateczna decyzja i odpowiedź na pytanie „co dalej?” – należy do nas – należy do Ciebie! W każdym momencie możesz powiedzieć Stop! lub Idę dalej! Przed tobą 4 strony świata i Ty wybierasz, gdzie iść...

Nie czekaj na to, kiedy Cię wreszcie docenią, kiedy zauważą, kiedy przyjdzie Twoja kolej.... Stwórz własną „wizję kariery” i aktywnie ją realizuj krok po kroku!

Jednym z najważniejszych czynników, które mają wpływ na planowanie i przebieg kariery zawodowej człowieka, jest Twój Osobisty Potencjał. TOP składa się z wielu elementów – najważniejsze z nich to:

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

Każdy z nich warunkuje w pewien sposób twoją skuteczność i efektywność działania. To właśnie TOP w dużej mierze decyduje o tym, czy osiągniesz sukces – czy zdasz egzamin, czy ukończysz studia, czy znajdziesz pracę odpowiednią dla siebie, czy będzie ona źródłem Twojej satysfakcji.

Odpowiednia „moc” i jakość TOP-u kształtuje się w wyniku Twojego rozwoju, Twoich doświadczeń, Twojej nauki i pracy. Każdego elementu TOP-u powinieneś być w pełni świadom – im wcześniej zaprzyjaźnisz się z nimi, im wcześniej zaczniesz kształtować świadomie Twój Osobisty Potencjał, tym oczywiście lepiej. To właśnie znajomość samego siebie, znajomość TOP-u pozwala ci dokonywać nieprzypadkowego wyboru swojej drogi życiowej, a w tym planowanego wyboru zawodu, studiów, pracy zawodowej itd. Świadome decyzje na Twojej ścieżce kariery powinny zapadać w zgodzie z TOP-em.

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

## CO TO JEST KARIERA?

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



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

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

## PORADNICTWO ZAWODOWE W INNYCH KRAJACH

Czy Twój rówieśnicy w Europie uczą się spełniać marzenia?

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





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

Dzieci w Danii mają również pełne wsparcie od najmłodszych lat – w każdej szkole mają kontakt ze szkolnym doradcą zawodowym, który prowadzi z nimi lekcje, zajęcia specjalne, treningi. Wskazuje źródła informacji, narzędzia i metody. Wspomaga ich

w odnalezieniu optymalnej drogi rozwoju potencjału osobistego, w wyborze ścieżki edukacyjnej itp.

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

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

Co to jest poradnictwo zawodowe? To ciągły proces – usługi wsparcia udzielane przez doradców zawodowych, umożliwiający obywatelom w każdym wieku i w każdym momencie ich życia określenie zdolności, kompetencji i zainteresowań potrzebnych do podejmowania decyzji edukacyjnych, szkoleniowych i zawodowych oraz zarządzania swoimi własnymi ścieżkami edukacji i pracy. To także wszelkie działania, w których te zdolności i kompetencje są nauczane i/lub używane.

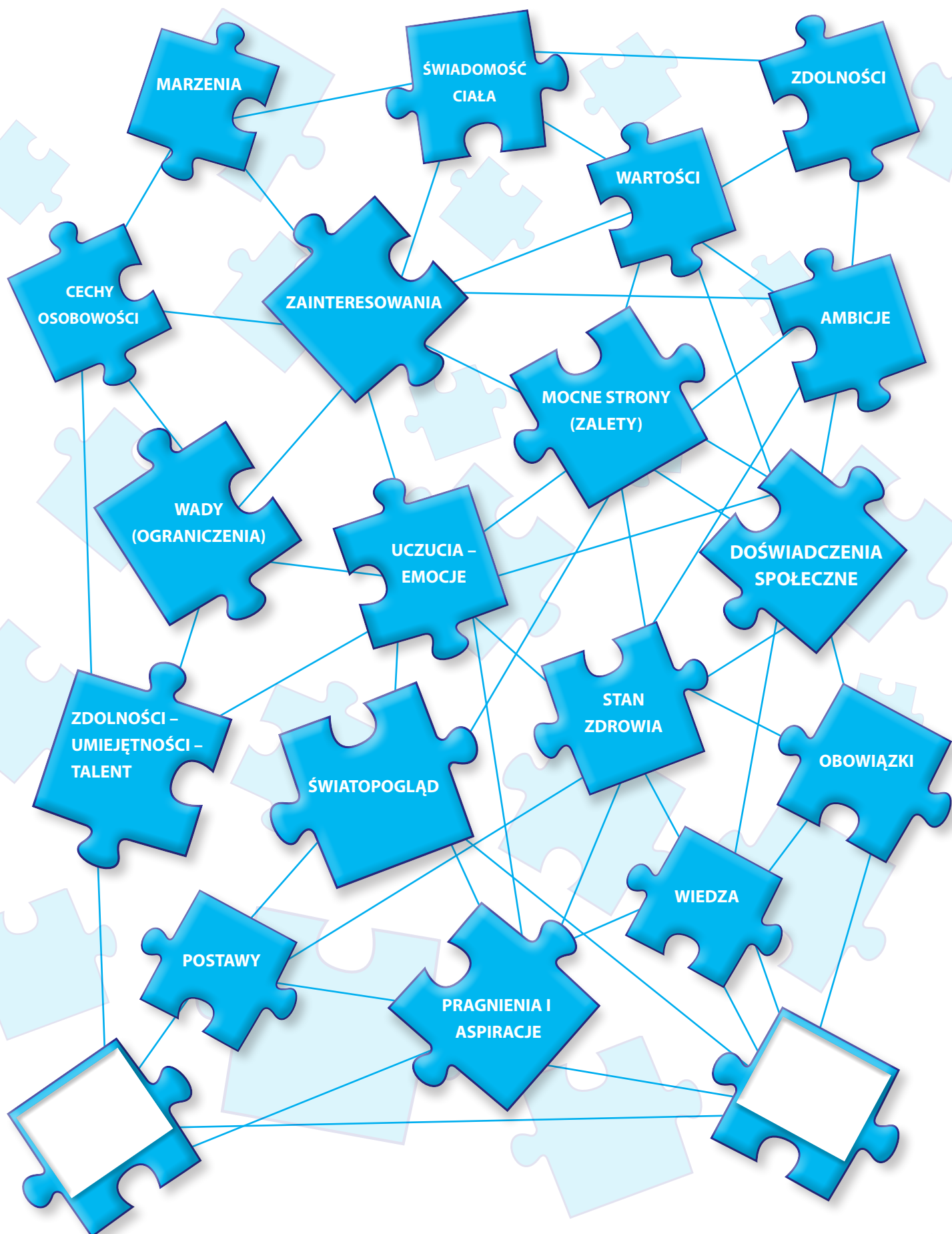
Poradnictwo obejmuje całą gamę indywidualnych i grupowych aktywności odnoszących się do udzielania informacji zawodowej, doradzania, określania kompetencji, wspierania i nauczania podejmowania decyzji oraz kształtowania umiejętności niezbędnych do zarządzania karierą edukacyjno-zawodową.

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

### MAPA SAMOWIEDZY

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

## MAPA MOJEJ SAMOWIEDZY



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



## JAK KORZYSTAĆ Z PORTFOLIO VADEMECUM TALENTU?

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

Portfolio składa się z 7 następujących po sobie części. Zostały one ułożone według schematu postępowania przy wyborze zawodu i dalszego kształcenia. W każdej z części znajdują się pomocne ćwiczenia, przykłady itp. Nabycie umiejętności wyboru najlepszego i odpowiedniego dla Ciebie zawodu oraz planowania swojej drogi edukacyjnej jest częścią panowania nad mocą spełniania marzeń.

Podsumowaniem Twojej pracy będzie stworzenie własnej wizji kariery. To może zająć Ci kilka tygodni lub kilkanaście miesięcy – wiele zależy od Ciebie.

Twoje Portfolio Vademecum Talentu składa się z następujących 7 części:

### I. KIM JESTEM?

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

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

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

Odpowiedź na pytanie – Kim jestem? – można zawrzeć w 5 obszarach:

#### 1. Moje cechy

Każdego człowieka opisać można za pomocą cech – przymiotników, opisujących jak się zachowujemy, reagujemy, mówimy itp. Mówi się o kilkudziesięciu lub nawet kilkuset rodzajach cech osobowości. Każdy z nas jest jedyną swego rodzaju konstelacją cech i ważne jest, aby znać swoje najważniejsze cechy. Szczególnie te, które stanowią naszą pozytywną siłę (mówimy tu o mocnych stronach osobowości), jak i te, które zaliczamy do naszych słabości.

#### 2. Co lubię?

To obszar poświęcony Twoim zainteresowaniom i preferencjom. Bardzo ważne jest, abyś planując swoją ścieżkę edukacyjną i swój rozwój zawodowy, robił to zgodnie ze swoimi zainteresowaniami i tym, co po prostu lubisz robić. Mając nawet najbardziej dochodowy zawód, nie poczujesz satysfakcji z jego wykonywania, jeżeli nie będziesz lubił tego, co robisz.

#### 3. Co potrafię?

Ta część Portfolio służy do samodzielnego oszacowania swoich zdolności, umiejętności i wiedzy. Nie chodzi tu o to, aby robić kolejne testy, klasówki i sprawdziany, lecz aby mieć świadomość tego, co potrafię i wiem.





#### 4. Moje wartości

Lista wartości, które cenisz najbardziej, to kolejny element, który tworzy Twoją osobowość. Nie zawsze je sobie uświadamiamy, nie zawsze idziemy przez życie zgodnie z nimi, jednak są one bardzo ważne i szczególnie powinniśmy je uwzględniać, gdy planujemy naszą przyszłość.

#### 5. Moje zdrowie

Na Twoje możliwości składa się też stan zdrowia. To bardzo ważny element, gdyż każdy zawód stawia określone wymagania wobec stanu zdrowia i dobrze wcześniej znać ewentualne ograniczenia niż np. uczyć się kilka lat, a dopiero później dowiedzieć się, że wymarzonego zawodu nie można wykonywać.

W części będziesz zatem zbierać informacje o swoim zdrowiu. Pamiętaj, że ocena stanu fizycznego i zdrowotnego należy do lekarza i najlepiej dokona jej lekarz specjalizujący się w medycynie pracy. Jednak z pomocą ćwiczenia zamieszczonego w tej części możesz najpierw sam zastanowić się nad swoim zdrowiem.

## II. ZBIERAM INFORMACJE

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

Główne 3 obszary poszukiwań to:

#### 1. Świat zawodów

Kategorie opisujące wymagania zawodu często odnoszą się do naszych cech, umiejętności czy wiedzy. Dlatego zdobywając informacje o zawodach, w pierwszej kolejności powinieneś brać pod uwagę głównie te zawody, które w jakiś sposób korespondują z Twoim potencjałem.

#### 2. Świat edukacji

Aby móc wykonywać konkretny zawód, trzeba mieć z reguły określone wykształcenie. Chodzi tu zarówno o jego poziom (np. gimnazjalne, zasadnicze, średnie lub wyższe), jak i określony kierunek – wiedzę specjalistyczną związaną z zawodem.

Bez znajomości dostępnych szkół, różnych możliwych ścieżek edukacyjnych i wielu szczegółów ich dotyczących skazani jesteśmy na przypadkowe i często błędne wybory.

#### 3. Świat pracy

Kiedy już zdobędziesz zaplanowane wykształcenie, kiedy już będziesz mógł/mogła rozpocząć pracę w wymarzonym zawodzie, trzeba będzie jeszcze znaleźć miejsce pracy. Przyda się do tego znajomość świata pracy, czyli m.in. warunków pracy, struktury różnych możliwych stanowisk pracy w zawodzie, trendów, zawodów przyszłości, najlepszych pracodawców i wiele innych ważnych informacji, które musisz zacząć zbierać dużo wcześniej.





### III. DECYDUJĘ – WYBIERAM

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

### IV. PLANUJĘ

Gdy już podejmiesz decyzję – czas na planowanie. W tej części odnajdziesz ćwiczenia, które pozwolą Ci nauczyć się planować swoje działania. Przyszłości nie można w 100% przewidzieć, można natomiast mniej lub bardziej zaplanować swoje działania na drodze do kariery. Ogromnie ważne jest, aby Twój plan nie istniał tylko w Twojej głowie, lecz został gdzieś zapisany. Plan musi mieć konkretną zapisaną postać, najlepiej tak, abyś mógł często do niego zaglądać i analizować, co udało Ci się zrealizować. Oczywiście stworzenie, czyli napisanie, konkretnego planu jest trudniejsze, ale w dalszej perspektywie na pewno będzie łatwiej odnosić się do konkretnych małych rzeczy, których zrobienie w danym czasie zaplanowałeś. Musisz także pamiętać, że dobry plan to plan możliwy do wykonania.

### V. MOJE SUKCESY

W drodze do swoich głównych celów odnosimy całe mnóstwo drobniejszych zwycięstw i sukcesów. Warto je zbierać! Gromadź swoje dyplomy, świadectwa, zaświadczenia itp. Zbieraj próbki swoich prac, np. wydruk Twojej strony internetowej, zdjęcie fryzury, którą komuś zrobiłeś lub projekt jakiegoś stroju. Wszystkie te dokumenty mogą się przydać, szczególnie w sytuacji, gdy wejdiesz na rynek pracy i staniesz przed nowym wyzwaniem szukania pracy w Twoim wymarzonym zawodzie.

### VI. WSPARCIE

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

### VII. MARZENIA

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

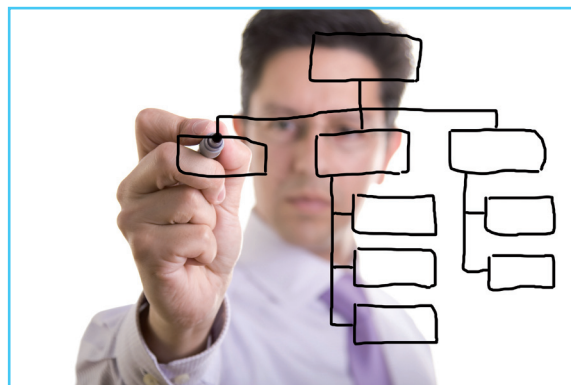
Pamiętaj – moc spełniania marzeń jest w każdym z nas – możemy spełniać marzenia innych, ale i dla siebie chyba warto to robić. Jest to pewna złożona umiejętność, której jednakże każdy może się nauczyć! Jej elementy zawiera Twoje Portfolio Vademecum Talentu – zatem zabieraj się do działania!

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

## STRUKTURA PORTFOLIO

### I. KIM JESTEM?

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



### II. ZBIERAM INFORMACJE.

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

### III. DECYDUJĘ – WYBIERAM.

### IV. PLANUJĘ.

### V. MOJE SUKCESY.

### VI. WSPARCIE.

### VII. MARZENIA.



## I. KIM JESTEM?

### 1. MOJE CECHY

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

Dlatego możemy mówić o dobrych, pożądanym i złych cechach naszego charakteru. Co ciekawe, często możemy objawiać przeciwstawne cechy. W stosunku do jednych ludzi możemy być delikatni, dobrzy, uczynni, ofiarni, dyskretni, życzliwi i szczerzy, a wobec drugich możemy demonstrować oschłość, obojętność, egoizm, grubiaństwo, niecierpliwość i nieopanowanie.

Często spotyka się uczniów mających bardzo dobre mniemanie o sobie i podkreślających swoją wyższość nad innymi. Zazwyczaj o takich mówi się – pewni siebie bądź zarozumiali. Uważają, że wszystko robią dobrze, a w przypadku popełnionych błędów nie potrafią wykorzystać uwag krytycznych do zmiany swego postępowania.

Przeciwieństwem są uczniowie, którym brak pewności siebie. Często myślą, że są gorsi od innych, widzą jedynie wady swego postępowania. Sądzą, że tego, na czym im zależy, nigdy nie uda im się osiągnąć.

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

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



## ĆWICZENIE – JAKI JESTEM?

W tabeli zamieszczonej poniżej zaznacz te cechy, które najlepiej Cię charakteryzują. Następnie do każdego wyboru podaj przykłady z Twojego życia, które wskazują, że te cechy rzeczywiście masz. Dopisz te, których brakuje.

Cechę:	mam:	podaj przykład ze swojego życia:
Koleżeństwo (np. chętnie pomagasz swoim kolegom w przygotowywaniu się do klasówki lub egzaminów)		
Odwaga (np. otwarcie prezentujesz swoje poglądy)		
Wytrwałość (np. nie zniechęcasz się trudnościami w dążeniu do celu)		
Opanowanie (np. wykazujesz brak oznak zdenerwowania nawet w bardzo irytujących sytuacjach)		
Ambicja (np. starasz się poprawić swoje wyniki w osiągnięciach sportowych lub nauce)		
Niezależność (np. nie ulegasz chwilowym modom – masz swój własny styl ubierania lub sposób nauki)		
Dokładność (np. kilka razy sprawdzasz wyniki na klasówce z matematyki lub kilka razy czytasz swoje wypracowanie poprawiając błędy)		
Kreatywność (np. masz ciągle nowe pomysły – na spędzenie wolnego czasu, poprawienie działania jakiegoś urządzenia lub programu)		
Samodzielność (np. zdecydowanie wolisz wykonywać różne zadania samemu)		
Punktualność (np. zawsze starasz się dokładnie zaplanować dotarcie na spotkanie by być o wyznaczonej porze)		
Odporność na stres (np. potrafisz często dobrze i spokojnie wykonywać różne zadania mimo atmosfery zdenerwowania)		



**ĆWICZENIE – MOJE MOCNE I SŁABE STRONY**

Cechy, które stanowią moje mocne strony:

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

Cechy, które zaliczam do swoich słabości:

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

Popracuję nieco nad:

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

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

Uzasadnienie wyboru słabych i mocnych stron

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. CO LUBIĘ?

Jakie są Twoje preferencje i zainteresowania? Czy wiesz, co lubisz robić najbardziej, a czego wprost nie znosisz? Jak spędzasz swój wolny czas? Po jaki rodzaj czasopism sięgasz najczęściej? Czy są jakieś dziedziny życia człowieka, które pociągają Cię zdecydowanie bardziej niż cała reszta? Jakie programy telewizyjne oglądasz systematycznie? To pytania, które mogą pomóc Ci ocenić własne zainteresowania, jeśli jeszcze ich nie znasz. Zainteresowania są w dużej części motorem ludzkiej aktywności. Możemy określić je jako skłonność do zajmowania się pewnymi czynnościami lub przedmiotami. Są efektem zwrócenia naszej uwagi na to, co wydaje się ważne i ciekawe. Zainteresowania wyzwalają w człowieku naturalną chęć poznania i zrozumienia otoczenia, poprzez określony sposób spędzania wolnego czasu, rozrywkę, odpoczynek i naukę. Ich znajomość pomaga we właściwym wyborze zawodu, ponieważ wykonywanie zawodu zgodnie z przejawianymi zainteresowaniami jest podstawą osiągnięcia satysfakcji zawodowej.

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

Zainteresowania są tą siłą napędową, która pobudza do podejmowania działań na rzecz poznawania określonej dziedziny. Przyczyniają się do pogłębiania wiedzy i bezpośrednio wpływają na osiągnięcie sukcesów czy to w nauce, czy to w pracy zawodowej.

Na ogół bowiem ludzie zainteresowani jakąś dziedziną mają większy zasób wiadomości w tym zakresie niż ci, którzy zainteresowań nie przejawiają. Podobnie dorośli zainteresowani własną pracą nie tylko sumiennie wywiązują się ze swoich obowiązków, lecz także wykazują dużo energii w udoskonalaniu narzędzi pracy, podnoszeniu jakości wypro-

dukowanych wyrobów, systematycznie pogłębiając wiedzę fachową, studiując i śledząc nowości.

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

Jak poznać własne zainteresowania? W różnych sytuacjach: w szkole, w domu, w chwilach wolnych od zajęć i nauki.

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



ĆWICZENIE – MOJE ZAINTERESOWANIA W SZKOLE

Które przedmioty w szkole lubisz najbardziej?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dlaczego lubisz te przedmioty?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czy jest to już Twoje trwałe zainteresowanie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**ĆWICZENIE – MOJE ZAINTERESOWANIA W CZASIE WOLNYM OD NAUKI**

Co lubisz robić w czasie wolnym od nauki?

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

Co czytasz w czasie wolnym? Wymień tematy:

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

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

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

Filmy o jakiej tematyce lubisz oglądać najbardziej?

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

Jakie są Twoje ulubione audycje radiowe i programy telewizyjne?

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

**ĆWICZENIE – ZAINTERESOWANIA WEDŁUG JOHNA HOLLANDA**

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....





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

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

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



### 3. CO POTRAFIĘ?

Zdolności to częściowo naturalne i częściowo wyuczone umiejętności wykonywania pewnych zadań, pozwalają różnicować osoby pod kątem jakości i efektywności wykonywanych działań. Zdolności często decydują o kierunku osiągnięć zawodowych. Na ich podstawie czasami określa się stopień przydatności osoby do danego zawodu. Każdy zawód stawia bowiem określone wymagania i dobrze jest, jeśli mamy odpowiadające im uzdolnienia.

Uświadomienie sobie własnych uzdolnień przed wybraniem zawodu jest sprawą ważną, ponieważ różne zawody wymagają różnych uzdolnień. W zawodzie architekta konieczne są uzdolnienia rysunkowe, a w zawodzie monter konstrukcji stalowych – wytrzymałość fizyczna i zmysł techniczny. Ktoś, kto chce wybrać zawód zegarmistrza, musi mieć zręczne palce, natomiast od menadżera wymaga się uzdolnień organizatorskich. Każdy zawód stawia określone wymagania. Dobrze jest, jeśli uzdolnienia idą w parze z wymaganiami zawodu. Można wówczas z łatwością wykonywać pracę. I odwrotnie – rozbieżność między uzdolnieniami a wymaganiami zawodu utrudnia pracę, a niekiedy ją nawet uniemożliwia, np. trudno sobie wyobrazić muzyka bez uzgodnień muzycznych.

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

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

Najwyższy stopień rozwoju uzdolnień określa się terminem *talent*. Jest to połączenie różnych zdolności, które umożliwiają twórcze wykonywanie jakiegoś działania na najwyższym poziomie. Przejawy talentu występują na ogół już we wczesnych latach dzieciństwa, jednak rozwój talentu wymaga niezwykle wyjątkowej pracy i długotrwałej nauki.



**ĆWICZENIE – LUBIĘ – NIE LUBIĘ – UMIEM...**

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

Z punktu widzenia pracy zawodowej najlepiej oczywiście, jeśli występuje sytuacja pierwsza, największe wtedy są szanse na dobre efekty na sukces i spełnianie marzeń.

Opisz siebie w tych 3 kategoriach.

a) co lubię i umiem robić :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b) co lubię, lecz nie umiem robić :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

c) czego na pewno nie lubię robić :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 4. MOJE WARTOŚCI

Wartości to podstawowe kryterium, które służy nam jako przewodnik do wyznaczania, rozwoju i utrwalania się postaw w stosunku do wydarzeń, zjawisk, ludzi i przedmiotów. Tak więc akceptowane lub odrzucone wartości tworzą pewien system lub obraz, który wywiera znaczący wpływ na zachowanie człowieka, w tym także na podejmowanie ról zawodowych. Jeśli np. uznajemy za ważną swoją potrzebę życia wśród luksusowych sprzętów i w wygodnych warunkach, to jedną z wartości, którą uznamy za bardzo ważną, będą na pewno pieniądze.

Na nasze otoczenie często patrzymy przez pryzmat pieniędzy. Z pojawiających się wydarzeń, zjawisk i ludzi przekładamy te, które przyniosą nam wymierne korzyści. Kiedy wybieramy zawód dla siebie czy też analizujemy informacje o zawodach, to z reguły pierwszym rozdziałem, którego szukamy, są „Płace”. I wcale nie twierdzę, że jest to złe. Najważniejsze jest bowiem, aby było to świadome działanie, aby wiedzieć, jakie wartości wyznają oraz jakie w ogóle mogą być jeszcze inne wartości w życiu. Równie dobrze przecież pieniądze mogą wylądować na końcu naszej listy wartości, a na przedzie może się znaleźć np. pomoc innym.

System wartości człowieka, nie jest z reguły czymś stałym. Może on (i często tak się dzieje) zmieniać się wraz z przebiegiem naszego życia. Czyli np. w młodości: zabawa, ryzyko i walka, zaś w późniejszym wieku: spokój, stabilizacja i... ciepłe kapcie. Ale lepiej nie dyskutujcie o tym z waszymi nauczycielami, bo zawsze jeszcze mogą zamienić kapcie na miecze...

### WARTOŚCI A WYBÓR ZAWODU

Odnosząc swój system wartości do procesu wyboru zawodu i planowania własnej kariery, dobrze jest nie tylko myśleć o tym, co dzisiaj jest dla mnie ważne, lecz także spróbować wyobrazić sobie, co może być dla mnie ważne, gdy zacznę pracować, gdy założę rodzinę itp. Czasami bowiem świetna i zajmująca praca zawodowa może stać się w przyszłości przeszkodą na drodze szczęśliwego życia rodzinnego, które stanie się dla mnie niezwykle ważne.

Dla każdego z nas praca niesie za sobą spełnienie wielu wartości, np. możliwość intensywnych kontaktów społecznych, udział w podejmowaniu decyzji, altruizm, aktywność fizyczną, samodzielność czy niezależność materialną. Znając swój system wartości i oczekiwań wobec pracy i środowiska pracy, możemy odpowiednio wybrać takie zawody, które umożliwią nam spełnienie i przyczynią się do odczuwania pełniejszej satysfakcji zawodowej.

Niestety cechą młodego wieku jest oczywisty brak doświadczenia. Stąd, gdy dokonujemy przełożenia naszych wartości na konkretne oczekiwania wobec zawodów i miejsca pracy, często możemy zostać wprowadzeni w błąd przez tzw. obiegowe i zdroworozsądkowe opinie, np.:

- cenię stabilność i pewność posiadania pracy – wybiorę zawód nauczyciela,
- pragnę zagranicznych podróży – wybiorę handel zagraniczny,
- pożądam satysfakcji z twórczej pracy – wybiorę zawód psychologa.

Tymczasem później w „realnym życiu” okaże się, że:

- coraz mniejsza liczba uczniów powoduje liczne zwolnienia nauczycieli,
- skończyłem handel zagraniczny, pracuję w firmie pośredniczącej w handlu owocami egzotycznymi z całego świata, ale... przez Internet,
- jedyne wolne miejsce pracy dla psychologa jest w poradni X i od roku, dzień w dzień te same badania, te same opinie – nuuuuuda...

### KIERUNEK KSZTAŁCENIA A ZAWÓD

To bardzo częsta pomyłka przy wyborze. Ilustruje ją powyższy przykład z handlem zagranicznym. Nie wystarczy wybrać kierunek kształcenia, należy mieć pełną świadomość i informację o tym, gdzie i w jakich zawodach, na jakich stanowiskach pracy będę mógł w przyszłości pracować. Niestety nazwy kierunków kształcenia (szczególnie w szkołach wyższych) nie mają często prawie nic wspólnego z nazwami zawodów, które można po ich ukończeniu wykonywać. Jest to utrudnienie, ale i jednocześnie szansa na właściwe dopasowanie się do rynku pracy. Przy dzisiejszym tempie zmian



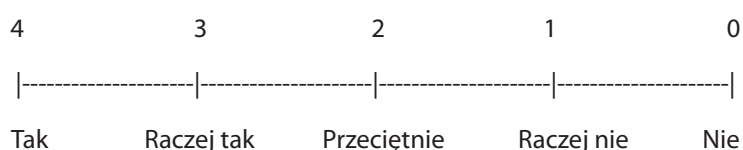
w gospodarce, w nauce i technice lepiej mieć szerszy profil wykształcenia niż zamknąć się w ramach jednego wąskiego, wyspecjalizowanego zawodu.

Jak więc dopasować zawód do swoich wartości? Spróbuj tak:

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

### MOJE WARTOŚCI – CO CENIĘ I DO CZEGO DĄŻĘ?

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



Nr	Pytanie	Punkty
1	„Sam sobie sterem, żeglarzem, okrętem” to maksyma, której staram się przestrzegać.	
2	Pragnę, aby moja praca była doceniana przez grono moich znajomych i rodzinę.	
3	Lubię drogie i luksusowe przedmioty.	
4	W grupie często przewodzę działaniom innych osób.	
5	Moja praca zawodowa musi dawać mi możliwość awansu i rozwoju.	
6	Być kreatywną i twórczą osobą, to bardzo ważna rzecz w życiu człowieka.	
7	Lubię organizować pomoc dla innych ludzi.	
8	Nie wolno zmarnować w życiu tego, w co wyposażyla nas „matka natura”.	
9	Założenie rodziny, dbanie o jej dobro i bezpieczeństwo to dla mnie ważny cel w życiu.	
10	Rozwój nauki i wiedzy jest naczelnym zadaniem ludzkości.	
11	Lubię zadania, które mogę wykonywać samodzielnie, bez nadzoru i rozkazów.	
12	Szacunek i uznanie innych ludzi to coś, o co warto walczyć w życiu.	
13	Ktoś, kto dużo zarabia, to z pewnością szczęśliwy i zadowolony człowiek.	
14	Lubię organizować pracę innych osób i kierować nią.	
15	Brawa, oklaski i miejsce na podium to moje marzenia.	
16	Lubię wymyślać nowe rozwiązania, pomysły, projekty.	
17	Wdzięczność i radość innych ludzi to dla mnie ogromna satysfakcja.	
18	Praca zawodowa musi dawać człowiekowi możliwość pełnego rozwoju osobowości.	
19	Życie rodzinne to absolutna baza i podstawa do osiągnięcia satysfakcji w życiu.	
20	W zawodzie wybranym przez siebie chciałbym zostać prawdziwym ekspertem.	
21	Staram się wybierać takie zadania, które mogę wykonywać sam od początku do końca.	
22	Zawód, który wybiorę dla siebie, powinien mieć duże uznanie społeczne.	
23	Pierwsze, o czym myślę, wybierając zawód dla siebie, to ile będę w nim zarabiał.	
24	Zdecydowanie wolę rządzić niż być kierowanym przez innych ludzi.	
25	Jak bić się, to po to, by wygrać, jak wspinać się, to na sam szczyt.	
26	Zawsze staram się szukać oryginalnych i niekonwencjonalnych rozwiązań.	





27	Często angażuję się w pracę związaną z pomocą innym ludziom.	
28	W zawodzie wybranym przez siebie muszę w pełni rozwinąć swoje możliwości.	
29	Chcę być ważną osobą w oczach mojej przyszłej rodziny.	
30	Jeśli się czymś interesuję, chcę wiedzieć o tym wszystko.	
31	Samodzielna praca jest o wiele ciekawsza niż praca w grupie.	
32	Tytuły naukowe bądź zawodowe to cele, które warto zdobywać w życiu.	
33	W życiu pragnę być przede wszystkim niezależny finansowo od innych.	
34	Jako gospodarz klasy potrafię sprawdzić się znakomicie.	
35	Ważne jest dla mnie widzieć rezultaty swojej pracy.	
36	Często próbuję rozwiązywać problemy, które inni uznali za niemożliwe do wykonania.	
37	Podziwiam zaangażowaną pracę wolontariuszy pomagającym ludziom.	
38	Bardzo istotna dla każdego człowieka jest realizacja swoich pasji.	
39	Mógłbym poświęcić ciekawą pracę zawodową na rzecz szczęśliwego życia rodzinnego.	
40	Lubię zdobywać nowe informacje, poznawać nowe fakty i poszerzać swoją wiedzę.	

Przy każdym pytaniu wpisz liczbę punktów odpowiednią dla swojej odpowiedzi.

Przepisz teraz uzyskane punkty do odpowiedniego miejsca w tabeli:

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

Podsumuj wyniki w wierszach dla kolejnych wartości.



**ANALIZA WYNIKÓW:**

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

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



## 5. MOJE ZDROWIE

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

Nie jest ważne, na co chorowała lub choruje dana osoba, lecz – co uległo zaburzeniu – jakich czynności nie jest ona w stanie wykonywać, jakie „sfery wykonawcze” nie funkcjonują prawidłowo, uniemożliwiając tym samym sprostanie niektórym wymaganiom stawianym przez zawód. Patrząc na człowieka jako na podmiot wykonujący pracę i traktując go jako złożony system, możemy spróbować wyróżnić kilka sfer, których prawidłowe funkcjonowanie warunkuje właściwe i bezpieczne wykonywanie pracy, czyli prawidłowe spełnienie wymagań stawianych przed nim. Sfery te można wyróżnić ze względu na to, „czym” człowiek pracuje oraz ze względu na przyjęty funkcjonalny podział układów psychofizjologii człowieka.

Mimo że ocena stanu fizycznego i zdrowotnego należy do lekarza, może zauważasz coś niepokojącego w swoim stanie zdrowia?

Nawet jeśli nic Ci nie dolega, proponujemy wypełnienie krótkiej tabeli określającej podstawowe cechy psychofizyczne i obszary związane ze stanem zdrowia.

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

Jeśli masz wątpliwości bądź zauważasz jakieś niepokojące objawy w którejś ze sfer (nawet jeśli to tylko podejrzenia), zaznacz „NIE”. Lepiej jest bowiem w kwestiach stanu zdrowia być nadwrażliwym, niż przeoczyć coś, co może Ci w przyszłości uniemożliwić wykonywanie wymarzonego zawodu. Najgorszym z możliwych scenariuszy odnośnie do tzw. przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania zawodu jest bowiem sytuacja, gdy ktoś wybrał zawód, skończył studia, znalazł pracę i dopiero podczas badań przydatności do pracy u lekarza medycyny pracy dowiaduje się, że jego stan zdrowia uniemożliwia pracę w tym zawodzie!

Jeśli brak Ci informacji co do danego obszaru lub nie jesteś w stanie ocenić jego funkcjonowania, zaznacz znak zapytania „?”. Przy najbliższej okazji porozmawiaj jednak o tym z doradcą zawodowym lub lekarzem.

### CECHY PSYCHOFIZYCZNE I OBSZARY ZWIĄZANE ZE STANEM ZDROWIA

		TAK	?	NIE
I. Czy masz sprawne nogi				
II. Czy masz sprawne:				
	1 – ręce			
	2 – palce			
III. Czy masz dobry:				
	1 – słuch			
	2 – wzrok			
	3 – węch			
	4 – smak			
	5 – zmysł równowagi			
IV. Czy potrafisz:				
	1 – precyzyjnie identyfikować kolory			
	2 – dobrze ocenić odległość w przestrzeni?			
	3 – skoordynować ruch rąk i wzrok np. przy rzutach piłką do celu, podczas gry w kręgle itp.			
	4 – identyfikować kształty poprzez zmysł dotyku?			



V. Czy masz dobry układ:				
	1 – krążenia			
	2 – oddechowy			
	3 – nerwowy			
	4 – trawienny			
	5 – mięśniowy			
	6 – kostno-stawowy			
VI. Psychika				
	1 – czy potrafisz logicznie myśleć?			
	2 – czy umiesz łatwo opanowywać swoją reakcję podczas zdenerwowania takie jak drżenie rąk, płacz?			
VII. Cechy ogólne				
	1 – czy jesteś silny?			
	2 – czy masz dobrą kondycję?			
	3 – czy jesteś zwinny?			
	4 – czy potrafisz szybko biegać?			
	5 – czy potrafisz skakać w zwyczaj i w dal?			
	6 – czy potrafisz płynnie mówić?			
	7 – czy masz prawidłową postawę?			
	8 – czy nie jesteś nosicielem chorób zakaźnych?			
	9 – czy masz zdrową skórę?			

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

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

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

**PODSUMOWANIE – MÓJ ZBIORCZY ARKUSZ SAMOOCENY**

1. Cechy osobowości.

a) moje mocne strony to:

.....

.....

.....

.....

b) moje słabe strony:

.....

.....

.....

.....

2. Moje dominujące zainteresowania to:.....

.....

.....

.....

.....



3. Moje najważniejsze zdolności to:.....  
.....  
.....  
.....
4. Moje 3 najważniejsze wartości to:.....  
.....  
.....  
.....
5. Mój stan zdrowia:.....  
.....  
.....  
.....
6. Zawody najbardziej odpowiednie dla mnie to:.....  
.....  
.....  
.....
7. Szkoły najbardziej odpowiednie dla mnie to:.....  
.....  
.....  
.....
8. Miejsce pracy najbardziej odpowiednie dla mnie to:.....  
.....  
.....  
.....
9. W życiu zawodowym chcę osiągnąć:.....  
.....  
.....  
.....
10. Popracować jednak muszę nad:.....  
.....  
.....  
.....
11. „Złotą rybkę” poprosiłbym o:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 6. PODSUMOWANIE ARKUSZY WSPARCIA

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

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

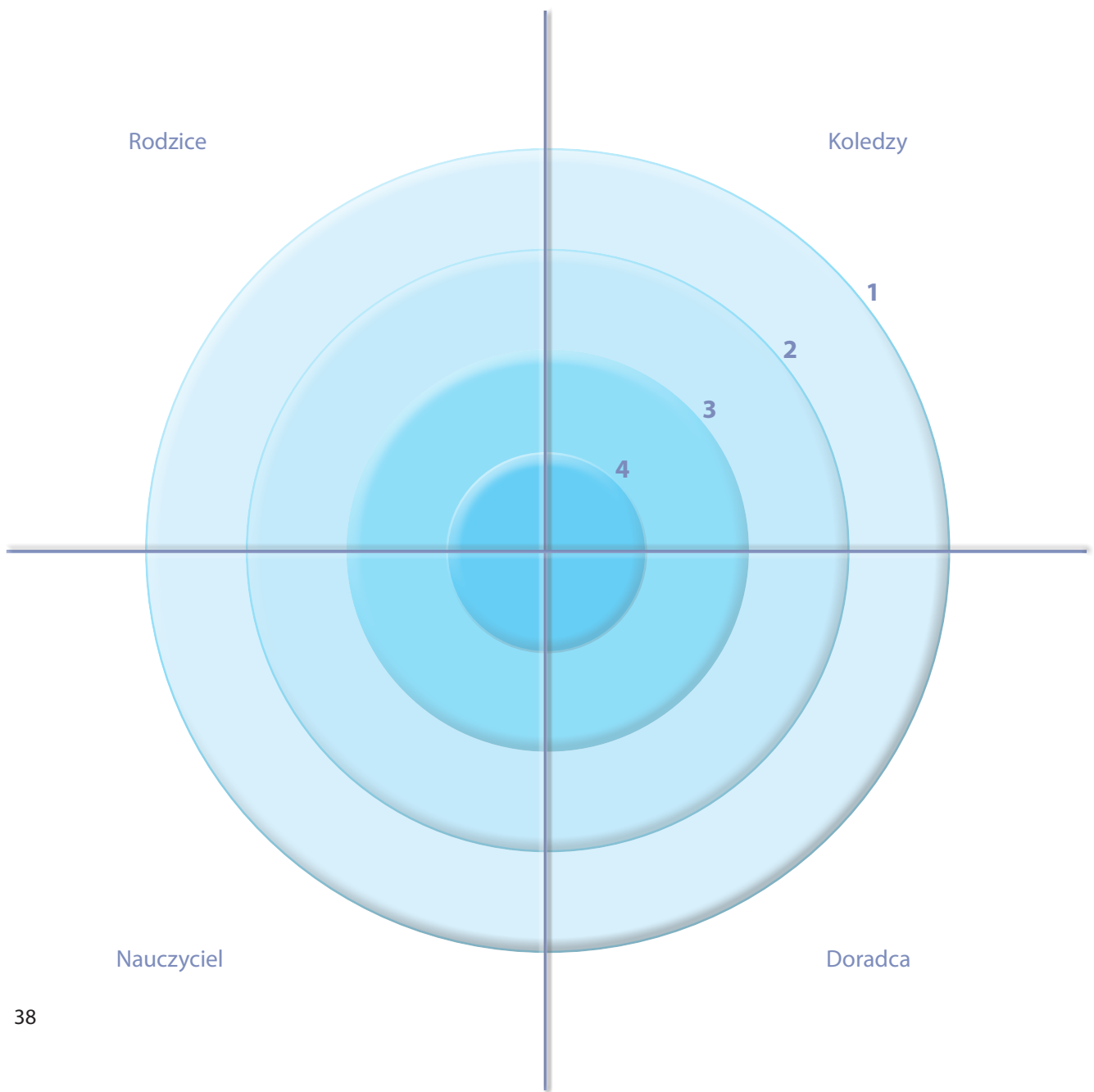
Arkuszy może być więcej (np. rodzice wypełnią 2 osobne arkusze, wychowawca i inny nauczyciel osobno, 2 kolegów). Ważne jest jednak, abyś zdobył minimum po 1 arkuszu z ww. 3 rodzajów.

Arkusze wsparcia zawierają informacje zwrotne bezcenne dla Ciebie, które musisz następnie dokładnie przeanalizować i wyciągnąć z nich wnioski do działania.

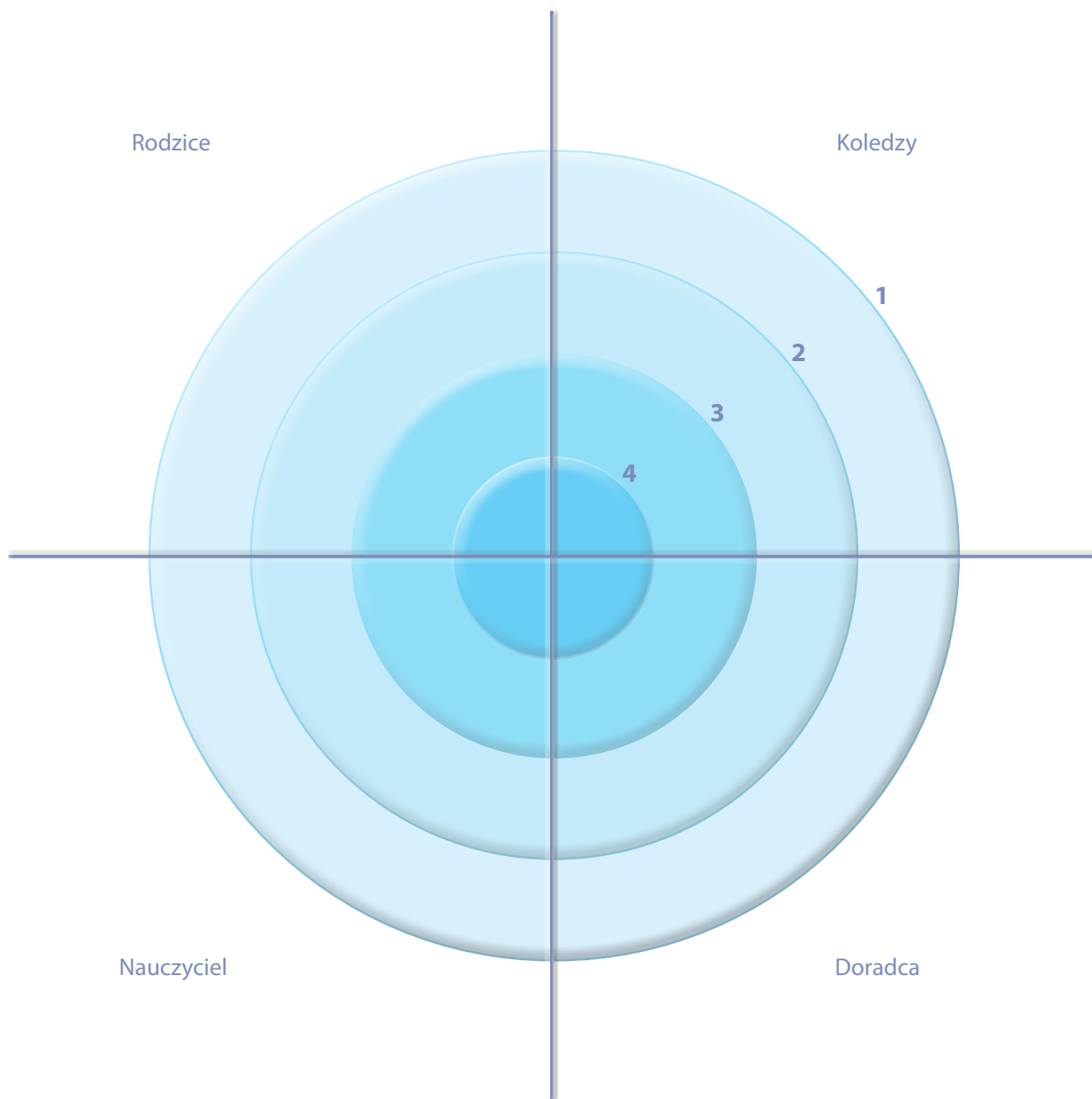
Arkusze na końcu zawierają identyczne, jednostronicowe podsumowanie, dzięki temu łatwiej będzie Ci porównać wskazówki tam zawarte z Twoim własnym podsumowaniem samooceny dokonany na poprzedniej stronie.

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

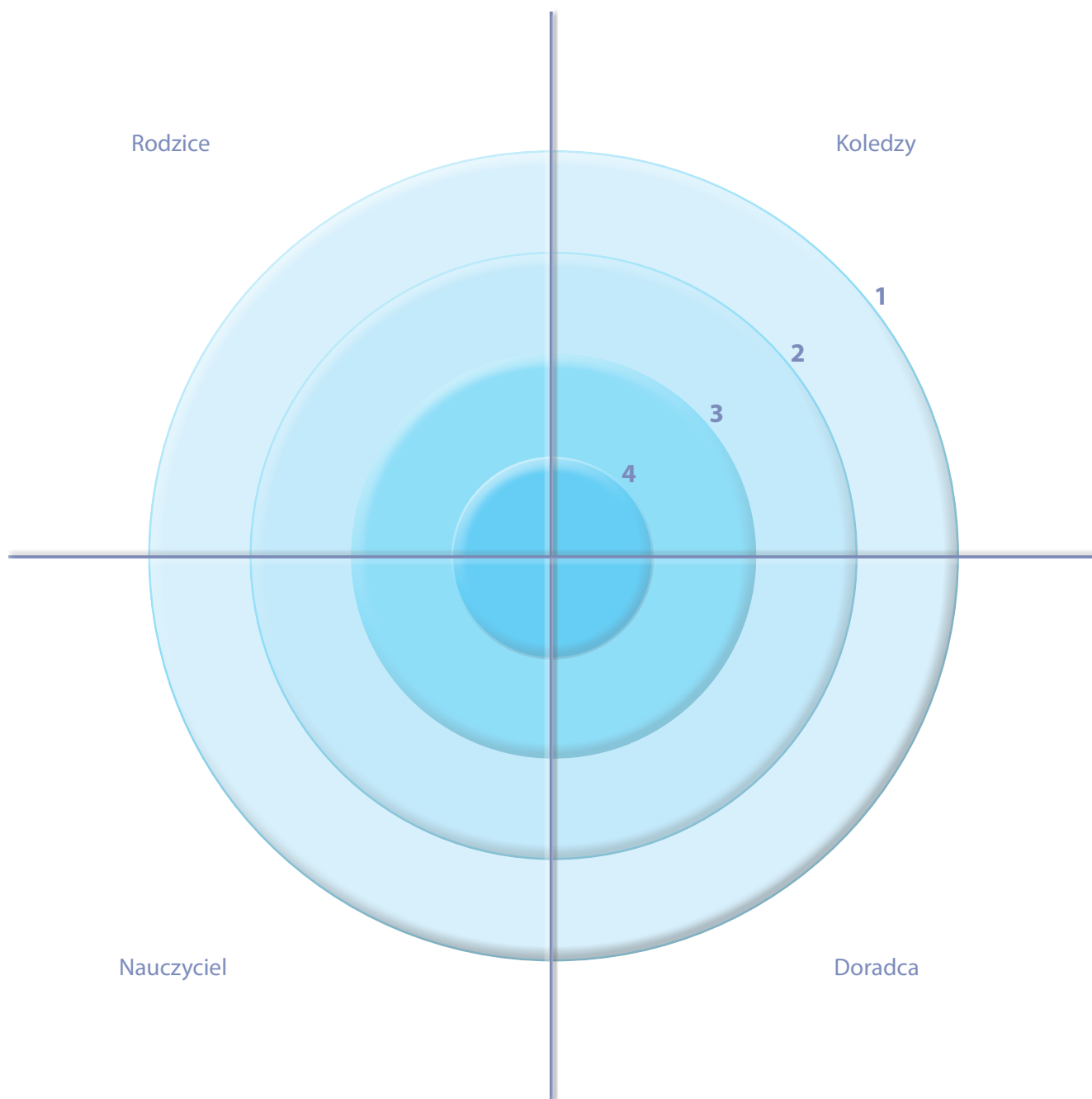
### PODSUMOWANIE ARKUSZA WSPARCIA OD RÓWIEŚNIKA



## PODSUMOWANIE ARKUSZA WSPARCIA OD NAUCZYCIELA/DORADCY ZAWODOWEGO



### PODSUMOWANIE ARKUSZA WSPARCIA OD RODZICÓW





**ĆWICZENIE – PODSUMOWANIE SŁABYCH I MOCNYCH STRON**

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

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

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

Zastanów się i ewentualnie przedyskutuj z osobami wspierającymi:

- główne różnice pomiędzy ocenami,
- powody, dla których tak oceniają Twoje mocne i słabe strony.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## II. ZBIERAM INFORMACJE

Skoro dotarłeś do rozdziału II, to znaczy, że znasz już swój osobisty potencjał – można powiedzieć, że jesteś bardziej świadomy swoich możliwości. Pora zatem na poszukiwanie pomysłów, jak najlepiej, najpełniej i z sukcesem wykorzystać Twój Osobisty Potencjał w pracy zawodowej. Najpierw jednak trzeba zebrać jak najwięcej informacji o możliwościach, jakie przed Tobą stoją – musisz dowiedzieć się jak najwięcej o:

- świecie zawodów,
- świecie edukacji,
- świecie pracy.

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

Pewne szanse na sukces masz zawsze – troszkę porównywalne z grą w totolotka... lecz w końcu to Twoje życie i możesz zrobić z nim, co chcesz.

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

Szukaj – porównuj – sprawdzaj!

Szukaj – odnajduj jak najwięcej informacji o świecie, w którym przyszło Ci żyć. Nastaw się na długie poszukiwania, bowiem niestety ilość potrzebnej Ci informacji rośnie ogromnie szybko. Wciąż powstają nowe zawody, nowe kierunki kształcenia, nowe szkoły. Wymyślane przez naukowców nowe technologie w ciągu kilku lat lub nawet miesięcy potrafią diametralnie zmieniać oblicza zawodów. Czy ktoś dziś wie, kim był zecer? A przecież jeszcze pod koniec lat 90. w szkołach poligraficznych prowadzono zajęcia na zecerni. Operator DTP, który zastąpił zecera, to już zupełnie inny zawód, inne zadania, inne wymagania, inne czynności.

Porównuj – zdobyte, zebrane i uporządkowane informacje porównuj do tego, co wiesz o sobie. Twój osobisty potencjał to miara, którą przykładaj do wymagań, oczekiwań, egzaminów itp., jakie stawia przed Tobą świat zawodów, edukacji i pracy.



Sprawdzaj – jeśli tylko możesz, sprawdzaj w praktyce – próbuj dotrzeć do miejsc, zawodów, szkół itp., które cię zainteresują. Np. najlepszą metodą sprawdzenia, czy dany zawód jest dla Ciebie odpowiedni, jest praca w nim na próbę. Możesz „spróbować” zawodu jako wolontariusz, praktykant, stażysta itp. Niejednemu „marzycielowi”, który tylko wyobrażał sobie siebie w idealnym zawodzie, przechodziła na niego ochota, gdy w praktyce zobaczył, na czym polega codzienna w nim praca. Np. wielu kandydatów na lekarzy zmienia swoje plany po krótkim wolontariacie w szpitalu.

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

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



## 1. ŚWIAT ZAWODÓW

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

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

Zastanów się, co chciałbyś robić w ramach swojej pracy zawodowej. Jakie konkretne zadania i czynności miałyby być treścią twojej pracy. Jak będą one związane z Twoimi umiejętnościami?

Oczekiwany rodzaj pracy – zawodoznawcy wyróżniają 10 różnych rodzajów pracy:

1. Organizacyjna – odpowiedzialność za funkcjonowanie i tworzenie organizacji, zarządzanie, kierowanie. Charakteryzuje się dużym stopniem odpowiedzialności. Są to zawody niezwiązane bezpośrednio z przedmiotami materialnymi, lecz – z osobami. Są to zawody kierownicze, ich przedstawiciele stanowią nadzór nad innymi, organizują i kontrolują pracę innych.
2. Poznawcza – odkrywanie, wymyślanie, nauczanie – działalność badawcza, nauczyciele. Polega na prowadzeniu badań w określonym zakresie, zbieraniu danych, materiału, przekazywaniu zdobytej wiedzy innym. Są to zawody naukowe. Ich przedstawiciele motywowani są własnym rozwojem, poszerzaniem własnych horyzontów, wolą odkrywanie czegoś nowego.
3. Produkcyjna – wytwarzanie, montowanie, budowanie, uczestniczenie w produkcji, np. rzemieślnik, monter, spawacz. Związana jest z wytwarzaniem produktów, przedmiotów materialnych, użytecznych. Polega na wytwarzaniu i montażu przedmiotów z prostszych elementów.
4. Artystyczna – tworzenie w procesie twórczym wytworów – komponowanie, aktorstwo, pisanstwo, malarstwo, granie na instrumentach itp. Polega na tworzeniu rzeczy abstrakcyjnych, zaspokajających potrzeby duchowe człowieka, tj. potrzeba poczucia piękna, estetyki, rozwijania wyobraźni itp. Przedstawiciele zawodów artystycznych charakteryzuje duża wyobraźnia, myślenie twórcze – niestandardowe.
5. Wychowawcza – wpływanie na innych ludzi, kształtowanie postaw pożądanых społecznie. Związana jest z oddziaływaniem na inne osoby w taki sposób, aby ich postępowanie było zgodne z przyjętymi normami życia społecznego. Polega na kształtowaniu bądź korekcie postaw i zachowania innych przy pomocy różnych środków wywierania wpływu.
6. Opiekuńcza – pielęgnowanie i dbanie o innych. Polega na troskliwym zajmowaniu się innymi osobami (również zwierzętami), pielęgnowaniu ich. Przedstawiciele tych zawodów pomagają w realizacji potrzeb życiowych innych ludzi.
7. Usługowa – świadczenie usług dla ludności – leczenie, handel, turystyka itp. Charakteryzuje się tym, że jest wykonywana na rzecz innych osób. Praca ta dotyczy także przedmiotów już wytworzonych, ich naprawy, skupu, zbytu.
8. Porządkowa – pilnowanie porządku i ładu. Polega na dbaniu o czystość, ład. Przedstawiciele tych zawodów prowadzą nadzór nad prawidłowością przestrzegania określonych norm, regulaminów.
9. Sportowa – uprawianie sportu, trenowanie, rekreacja. Jest to praca związana ze sportem, polegająca na instruktażu, kształceniu kadry sportowej, ocenie wyników, dbaniu o zdrowie i kondycję sportowców.
10. Informacyjna – zbieranie, rozpowszechnianie i udzielanie informacji.



## OCZEKIWANY CHARAKTER PRACY

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

Inne aspekty Twojego przyszłego zawodu to:

- przedmioty, z jakimi chciałbyś pracować,
- otoczenie, w jakim miałyby się to odbywać,
- korzyści, jakie chciałbyś osiągnąć.

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

Na kolejnej stronie znajdziesz ćwiczenie, w którym możesz spróbować swoich sił w opisie swojego wymarzonego zawodu. Nawet jeśli jeszcze nie masz konkretnego upatrzonego zawodu, wpisz swoje ogólne oczekiwania. Zastanów się, w jakich zawodach i specjalnościach Twój osobisty potencjał może być najlepiej wykorzystywany. Przed wyborem zawodów, które Cię interesują, postaraj się zebrać jak najwięcej informacji.

Możesz skorzystać w tym celu np. z:

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

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



**ĆWICZENIE – MÓJ IDEALNY ZAWÓD**

Zadania i czynności, jakie chciałbym wykonywać:

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

Oczekiwany rodzaj pracy:

- 1. ....
- 2. ....

Oczekiwany charakter pracy:

- 1. ....
- 2. ....

Przedmioty, z jakimi chciałbym pracować:

- 1. ....
- 2. ....

Otoczenie, w którym chciałbym pracować:

- 1. ....
- 2. ....

Korzyści, jakie chciałbym osiągnąć:

- 1. ....
- 2. ....

Na pewno nie chciałbym, żeby był to zawód:

- 1. ....
- 2. ....

Moje propozycje konkretnych zawodów:

- 1. ....
- 2. ....



**ĆWICZENIE – PLAN ANALIZY INFORMACJI O WYBRANYM ZAWODZIE**

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

Wybrany zawód to:.....

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

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

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

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

Czasopisma, gazety, wydawnictwa związane z tym fachem to:

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

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

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

Przyszłość tego zawodu (jego perspektywy) to głównie:

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

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

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



**ĆWICZENIE – STRUKTURA OPISU ZAWODU**

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

Nazwa zawodu: .....

Zadania i czynności:

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

Wymagania psychologiczne/przydatne zainteresowania:

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

Wymagania zdrowotne:

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

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

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

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

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

Wynagrodzenia:

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

Możliwości awansu:

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

Możliwości podnoszenia kwalifikacji:

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





## 2. ŚWIAT EDUKACJI

Informacje na temat ścieżek kształcenia w poszczególnych zawodach stanowią istotny element podejmowania decyzji dotyczącej wyboru zawodu. Instytucje edukacyjne umożliwiają zdobycie niezbędnej wiedzy i kwalifikacji wymaganych do wykonywania danej profesji. Niezwykle ważną rzeczą jest, aby dobrze wybrać drogę dojścia do zawodu odpowiednią dla siebie. Wybierając szkołę, wybieramy miejsce, gdzie zostaną ukształtowane podstawy naszej tożsamości zawodowej. Zdobywając informacje o poszczególnych szkołach czy uczelniach, winniśmy mieć na uwadze, że różnią się one między sobą (czasami nawet bardzo) pod wieloma względami, m.in.:

- statusem prawnym (szkoły publiczne lub prywatne),
- programem nauczania (bardzo ważne jest, aby wybierając szkołę czy uczelnię, poznać przynajmniej ogólnie, jakich przedmiotów będziesz się uczyć. Np. często studenci I roku są absolutnie zaskoczeni przedmiotami, jakich muszą się uczyć i zdawać z nich egzaminy – i tak niejednego studenta psychologii zaskakuje konieczność wkuwania logiki, rachunku prawdopodobieństwa, matematyki, statystyki, fizjologii itp.),
- jakością nauczania (z reguły mając -naście czy nawet -dzieścia lat, nie myślimy o tym, jak wygląda jakość uczenia w naszej szkole. Najczęściej spotykaną regułą jest 3 x Z (zakuć – zdać – zapomnieć), choć oczywiście zdarzają się chlubne wyjątki. Odpowiedz sam sobie: „czy myślałeś o tym kiedyś?“, „czy wybierając szkołę, brałeś to pod uwagę?”. Jeśli tak, to bardzo dobrze, jeśli nie, to zacznij tak myśleć – nie bierz biernie tego, co oferuje Ci szkoła! To, czego się uczysz i jak się uczysz, buduje Twój profesjonalny potencjał, Twoją inteligencję, wiedzę – to głównie teraz masz okazję tworzyć w sobie te zasoby, dzięki którym w przyszłości możesz osiągnąć sukces! Czy gdy jesteś głodny, posiłki jadasz byle gdzie, żywisz się byle czym i byle jak? Nie? To dlaczego nie postępujesz tak samo z nauką?,
- możliwym trybem nauki (np. dziennym, zaocznym czy wieczorowym),
- sposobem i warunkami naboru kandydatów,
- systemem odpłatności za naukę.

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

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







### 3. ŚWIAT PRACY

Świat pracy to wszystko to, co realnie dzieje się na rynku pracy. To konkretne, czasami bardzo zróżnicowane, stanowiska pracy w poszczególnych zawodach. To wizje zmian i konkretne oczekiwania pracodawców wobec kandydatów do pracy.

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

Sytuacja na rynku pracy to dziś bardzo złożony system, na który wpływ mają dziesiątki różnych zmiennych, i który potrafi zmieniać się błyskawicznie.

Przy planowaniu swojej kariery zawodowej nie możemy pomijać sytuacji na rynku pracy, gdyż to jest właśnie „arena”, na której będziemy walczyć, m.in. koniecznie należy poszukać prognoz dotyczących zatrudnienia w najbliższych latach w danym zawodzie.

Każdego człowieka planującego swoją przyszłość zawodową żywo interesują tzw. „zawody z przyszłością”, dziedziny zawodowe, które w największym stopniu mogą gwarantować bezpieczeństwo zatrudnienia i rozwoju osobistego.

Jeśli już wybierzesz zawód, który Cię interesuje, lub chociaż obszar zawodowy (branżę), to koniecznie znajdź informacje o nim w aspekcie trendów i sytuacji na rynku pracy, m.in.: poziom bezrobocia, prognozy zatrudnienia w najbliższych kilku latach, aktualny poziom kształcenia w zawodzie, czy dużo osób kształci się w nim i będzie realną konkurencją dla Ciebie. Jakie są dynamika i zróżnicowanie wynagrodzeń na różnych stanowiskach pracy, jakie są wymogi odnośnie do ciągłego podnoszenia kwalifikacji w zawodzie itp. Spróbuj znaleźć taką informację i sam poniżej w punktach zapisać.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ruled writing area consisting of 30 horizontal dotted lines.



### III. DECYDUJĘ – WYBIERAM

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

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

Aby zacząć tworzyć swoją wizję kariery, musisz być już zdecydowany, kim chcesz zostać. Decyzja ta, choć trudna, im wcześniej podjęta, tym większe daje Ci szanse na zaplanowanie swojej drogi. Kolejny wpis, którego powinieneś dokonać, to krótki sygnał: co chcesz osiągnąć na swojej ścieżce kariery? Co dla ciebie będzie sukcesem? Jakie wartości pragniesz w pracy zawodowej realizować?

Aby osiągnąć swoje cele, musisz zdobyć:

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

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

Ostatnim elementem tego uproszczonego schematu wizji kariery jest określenie punktów krytycznych Twojego planu. Puść wodze fantazji i zastanów się, jakie najgorsze rzeczy mogą się przytrafić Tobie, jakie elementy planu mogą się nie udać? Znajdź najsłabsze punkty swojego planowania, swojej wizji. Jeśli czujesz, że trzeba, popracuj nad wizjami alternatywnymi, które możesz wdrażać, gdy punkty krytyczne okażą się tragiczne...

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



**ĆWICZENIE – MOJA WIZJA KARIERY:**

Chcę zostać.....

żeby osiągnąć:

Aby to uzyskać, muszę zdobyć:

- wykształcenie:.....

- kompetencje:.....

- inne zasoby:.....

- sojuszników:.....

- i powalczyć z:.....

Punkty krytyczne realizacji mojego planu:



**ĆWICZENIE – MOJA ALTERNATYWNA WIZJA KARIERY:**

Alternatywnie chcę zostać.....,

żeby osiągnąć:.....

.....

Aby to uzyskać, muszę zdobyć:

- wykształcenie:.....

.....

.....

- kompetencje:.....

.....

.....

- inne zasoby:.....

.....

.....

- sojuszników:.....

.....

.....

- i powalczyć z:.....

.....

.....

Punkty krytyczne realizacji mojego planu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## IV. PLANUJĘ

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



### OGÓLNY PLAN DZIAŁAŃ

Często dzieje się tak, że moment, w którym podejmujemy decyzję, jest dłuższym przystankiem na naszej drodze. Uff, nareszcie wiem, co chcę osiągnąć, wiem, jaki jest mój cel – więc mogę chyba trochę odpocząć? Powiedzmy, że moim głównym celem staje się zdobycie prawa jazdy. Po podjęciu tak ważnej decyzji wydaję imprezę z tej okazji i... nie robię nic. Mam przecież czas, najważniejsze, że wiem, jaki cel przede mną. Mija miesiąc, 2 miesiące – ech, zimą to nie warto zaczynać, bo ślisko na drogach. Mija wiosna i już... nie, latem przecież są wakacje! Natomiast jesień to czas nauki, ale skoro w szkole tyle „kucia”... Więc znowu zima, wiosna itd.

Musimy wykształcić w sobie bardzo ważny nawyk. Nawyk planowania, tak aby podjęciu decyzji zawsze towarzyszyło natychmiastowe sporządzenie planu – jak to osiągnę. Nieważne, czy jest to cel w postaci poderwania sympatycznej koleżanki z naprzeciwka, czy zdobycie prawa jazdy, czy wyjazd na studia do USA – plan to podstawa!

### Dobry plan to realny plan

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

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

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

Wracając do naszej zasady – realny plan to taki, który ma szansę realizacji. Jeżeli Twoim celem jest np. kupno swojego pierwszego samochodu i jako ambitny młody człowiek chcesz, aby był to najlepiej jakiś model Alfa Romeo, zaś w planie realizacji założysz, że przeznaczysz na ten cel pieniądze zarobione przez siebie w czasie wakacji to albo te wakacje będą baaaaaaardzo długie, albo ta praca to mały „skok na bank”. Każdy etap i każde zadanie w swoim osobistym planie działania musisz „prześwietlić” pod kątem posiadanych zasobów i realnych szans jego wykonania. To nie znaczy, że masz obniżyć loty, nie ma to być rezygnacja z niezdobytych szczytów i fantastycznych marzeń, lecz po prostu odrobina zdrowego rozsądku. Ten okropny realizm i tak prawdopodobnie Cię w życiu dopadnie, gdyż jego poziom rośnie wraz z wiekiem i jako 40-letni planista będziesz już za wakacyjne pieniądze planował jedynie zakup hulajnogi (no, może w wersji profesjonalnej – z przerzutką...).

### Jak być piękną, młodą i... mieć pracę?

Tak chyba dzisiaj powinno brzmieć słynne retoryczne pytanie młodych dziewcząt. Jak to zrealizować, gdy najpierw będę się 20 lat uczyć, potem kilka lat szukać pracy. W jaki sposób, koncentrując się jednak na tym ostatnim elemencie, podejść do realizacji celu, jakim jest uzyskanie zatrudnienia w zawodzie wymarzonej przez nas?

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

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



- jak należy to zrobić?
- kiedy należy to zrobić?

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

Podczas konstruowania planu zdobycia zatrudnienia dobrze jest skonsultować go z kimś mającym większe doświadczenie zawodowe lub oczywiście – ze specjalistą – doradcą zawodowym, pedagogiem szkolnym czy wychowawcą. Z pewnością mogą oni pomóc w jego opracowaniu i zwiększyć szanse jego realizacji z sukcesem.

Przeszkody na drodze do celu

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

Można je podzielić na 2 rodzaje:

- a) zewnętrzne – leżące poza naszą osobą, np. klęski żywiołowe, sytuacja na rynku pracy, brak środków finansowych, brak odpowiedniej szkoły w okolicy,
- b) wewnętrzne – wynikające z naszego osobistego potencjału, np. posiadane cechy osobowości (lub ich brak), zdolności, umiejętności, wiedza, problemy ze zdrowiem.

Oczywiście nieco łatwiej jest pokonywać to, co zależy od nas, od naszej dodatkowej pracy i aktywności – łatwiej mi zdobyć dodatkowe umiejętności obsługi komputera niż spowodować założenie nowej szkoły w mieście. Chociaż jeśli się zatnę i jeśli bardzo chcę, to i tę drugą przeszkodę zwalczę – będę dojeżdżał do najbliższej szkoły lub zamieszkać w innym mieście w internacie, lub podejmę naukę zaocznie, eksternistycznie, korespondencyjnie itp.

## CELE SZCZEGÓŁOWE

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

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

Wielki rezultat zawsze osiąga się małymi krokami, pokonując kolejne szczeble i etapy. Szczegółowe cele są składowymi elementami celu strategicznego, a im są prostsze, tym łatwiej je wykonasz, tym większe szanse na realizację celu głównego. Jeśli pragniesz, aby wspaniała, wysoki blondyn z IIIa zakochał się w Tobie, nie rzucaj mu się na szyję ani nie płoń rakiem w jego towarzystwie, lecz spraw, aby najpierw Cię zauważył, poznał, zainteresował Twoją spontaniczną otwartością, zafascynował niezwykłą osobowością, zachwycił urodą, własnym stylem ubierania się i w rezultacie... umówił z koleżanką.

W przypadku realizacji wizji kariery Twoje cele szczegółowe mogą być niezwykle złożone i wielopoziomowe. Zawsze powinny jednak wynikać z ogólnego planu działania, w zależności od indywidualnych założeń. Ważne jest, aby nie pomijać żadnego z nich ani też łatwo z nich nie rezygnować. Bywają oczywiście sytuacje, które wymagają pewnej korekty naszych ustaleń. Trzeba wówczas przeformułować cele i na nowo ustalić ich kolejność i hierarchię. Warto przy tym sprawdzić, czy poszczególne cele nie kolidują ze sobą i wzajemnie się nie wykluczają.

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

I pod żadnym pozorem nie gubcie marzeń i fantazji podczas planowania!

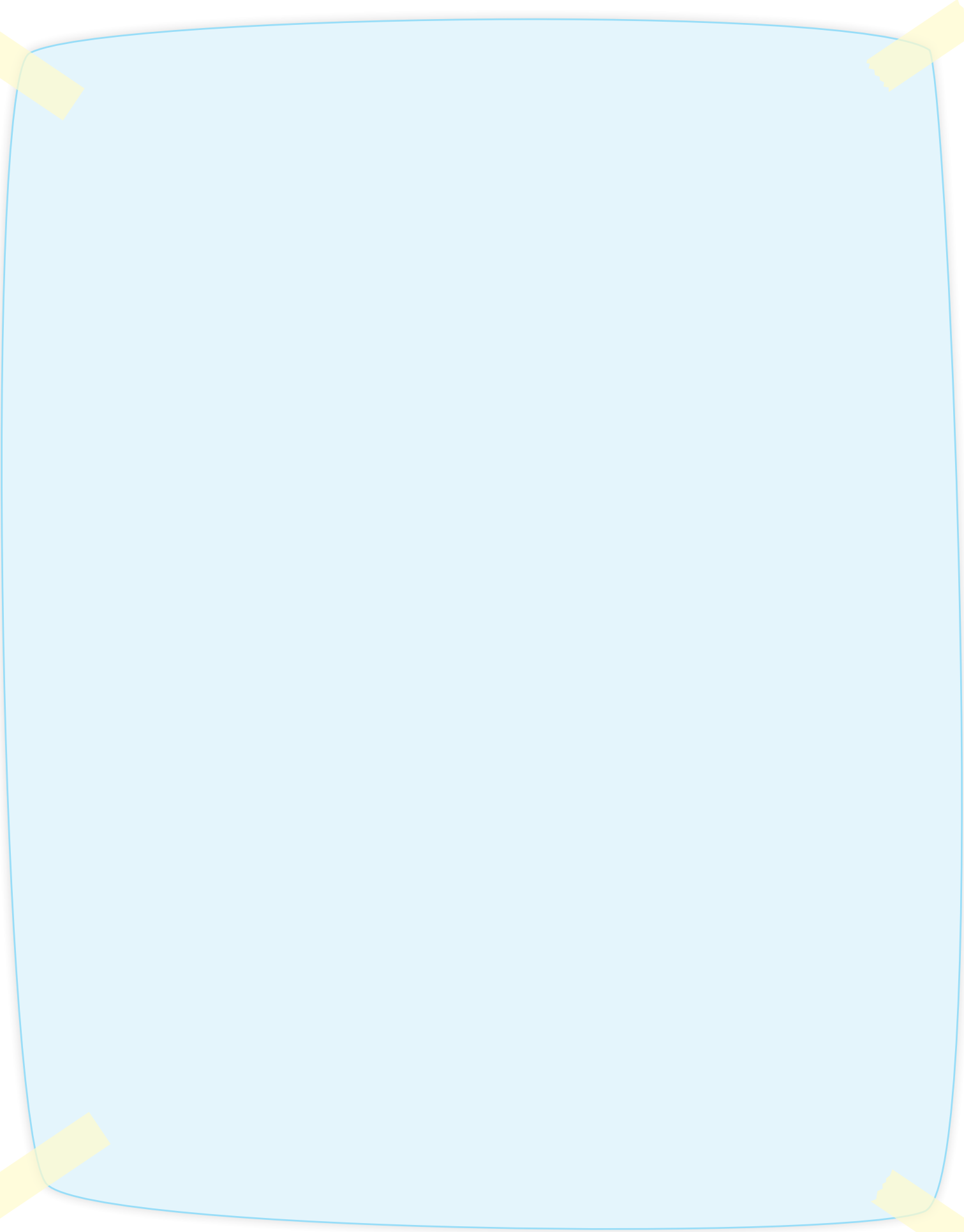


## V. MOJE SUKCESY

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

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













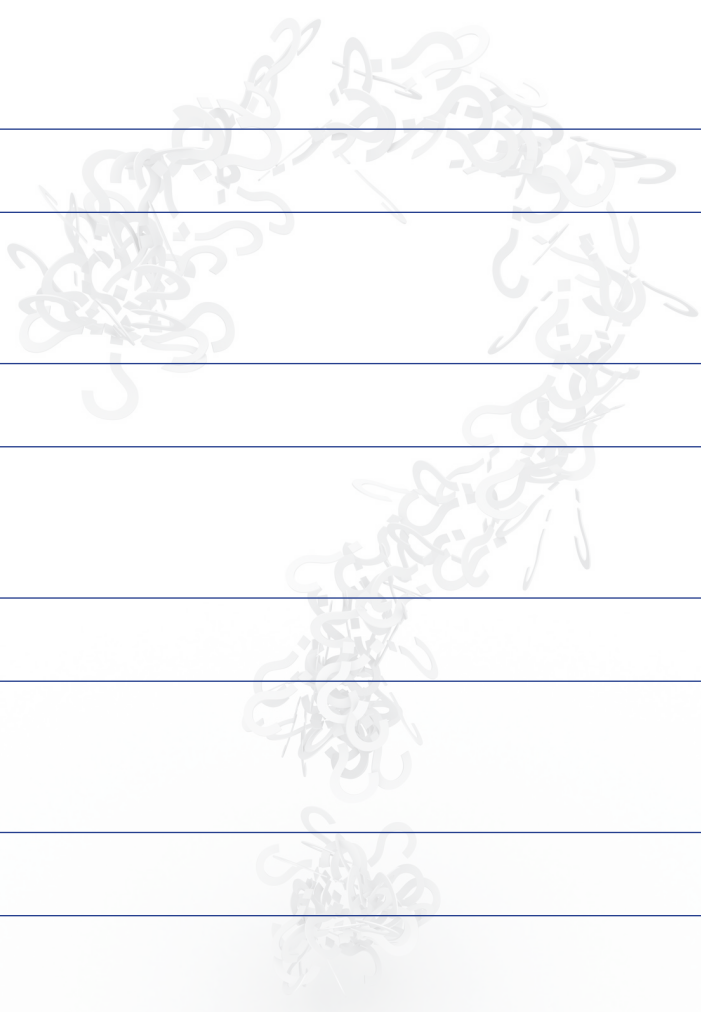




**PYTANIA, NA KTÓRE MUSZĘ ZNALEŹĆ ODPOWIEDZI:**

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

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



## POMIAR MOCY SPEŁNIANIA MARZEŃ

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

Zadanie	√
Wiem, kim jestem! Znam dokładnie swój osobisty potencjał.	<input type="checkbox"/>
Potrafię 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 swoją hierarchię wartości – potrafię znaleźć zawody, w których najlepiej spełniałbym swoje wartości.	<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 będę się uczył w kolejnej mojej szkole (znam program nauczania).	<input type="checkbox"/>
Odwiedziłem specjalistę doradcę zawodowego, aby uzyskać dodatkową pomoc.	<input type="checkbox"/>
Zrobiłem wywiad przynajmniej z 3 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 alternatywną wizję kariery (lub 2 wizje).	<input type="checkbox"/>
Uczestniczyłem w pełnym programie zajęć związanych z planowaniem kariery (lub wykonałem go w całości samodzielnie, np. cały cykl Piramida Kariery).	<input type="checkbox"/>
Umiem określić finansowe koszty realizacji swojej wizji kariery i wiem, skąd wezmę na to fundusze.	<input type="checkbox"/>
Napisałem już swoje CV i ogólny list motywacyjny.	<input type="checkbox"/>
Mam pomysły na wakacyjną pracę (praktykę) związaną z obszarem zawodowym, który wybrałem.	<input type="checkbox"/>
Mam listy polecające (np. od swojego nauczyciela, wakacyjnego pracodawcy, doradcy, instruktora, trenera, od swojego przyjaciela itp.).	<input type="checkbox"/>
Wypełniłem już całe Portfolio – mam jasną wizję kolejnych kroków, które mnie czekają – czuję w sobie moc spełniania marzeń...	<input type="checkbox"/>



## OSTATECZNA FORMUŁA MOCY SPEŁNIANIA MARZEŃ

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

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

Przygotuj zatem kociołek do warzenia eliksirów i kolejno wrzucaj składniki.

Moc spełniania marzeń ma 3 składniki:

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

### ŚWIADOMOŚĆ CIĄGŁYCH ZMIAN

Świadomość ciągłych zmian i poszukiwań to „prawo” pochodzące wprost od „matki natury” – to zrozumienie jednej z podstawowych zasad naszego istnienia, mówiącej o tym, że człowiek nigdy nie jest istotą skończoną – dziełem zamkniętym, lecz tworem ciągle stającym się od nowa, bezustannie zmieniającym się, ewoluującym i przybierającym nowe role.

Świadomość ciągłych poszukiwań to „zmysł” nieustannego wyczuwania koniecznych zmian, które musimy podjąć, aby nasza ścieżka rozwoju mogła rozwijać się w sposób optymalnie pasujący do naszego osobistego potencjału.

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

W tej niezwykle dynamicznej rzeczywistości karierę zawodową jesteśmy w stanie zaplanować jedynie w sposób elastyczny, reagując na zachodzące zmiany i odpowiednio modyfikując swoje cele i zamierzenia. Na przykład 15 lat temu absolwentka studiów ekonomicznych raczej nie miała i nie planowała zdobycia kompetencji obsługi komputera, zaś dzisiaj na rynku pracy ekonomistów liczą się przede wszystkim osoby z praktyką i ze znajomością nowoczesnych programów księgowych. Ci, którzy zrozumieli to na czas, podjęli trud nauki, „dołożyli” do tego znajomość języków obcych, dzisiaj mogą wybierać wśród oferty pracy.

Niezwykle ważne jest, aby uczynić świadomość ciągłych zmian naszym nowym „zmysłem”. Musimy sami aktywnie starać się wyczuć pojawiające się kierunki zmian. Naturalnie również korzystając z pomocy specjalistów (doradców zawodowych, ekspertów itp.) czy też posiłkując się specjalnymi opracowaniami i informacją zawodową. Bardzo ważne jest to, że nie wolno nam czekać, aż „życie” czy „los” zmuszą nas do podjęcia takich działań. Impulsem do nich nie powinien być moment, gdy np. utracimy pracę lub zostaniemy przeniesieni na „gorsze” stanowisko. Proces ten powinien być inicjowany przez nas samych, świadomie tworzących, planujących i realizujących swoją „wizję kariery”.

### ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE

Podejmując pracę zawodową (szczególnie, gdy będzie to pierwsza praca), konfrontujemy nasz potencjał z rzeczywistymi wymaganiami zawodu, wymaganiami pracodawców. Sprawdzamy, jak wyglądają przy tym nasze kompetencje, zdolności i umiejętności, czy są adekwatne do wymagań, a może je przewyższają? Wykonując pracę zawodową, prawie zawsze nabywamy nowych umiejętności, zdobywamy tzw. „praktykę”, która, jeśli się głębiej zastanowić, nie jest niczym innym, jak właśnie ustaleniem realnej równowagi pomiędzy wymaganiami a posiadanymi kompetencjami. Tej świadomości właśnie – tej równowagi, należy szukać najbardziej!

Nie przywiązuj się do swojej samooceny, tylko z rozmysłem ją kształtuj. Często na różnych spotkaniach po wielu latach od ukończenia szkoły (np. na balach absolwentów), gdy wszyscy już dowiedzą się wszystkiego o wszystkich, słychać komentarze tego typu: „patrzcie, kto by pomyślał, taka ofiara klasowa, nieśmiały Jareczek został dzisiaj pewnym siebie,



agresywnym graczem giełdowym, a Anka – przecież ledwo trójczyny z języków miała, a dzisiaj prowadzi oddział dużej firmy poza granicami kraju; zaś Marek – jest bezrobotny?!, no cóż nasz prymus-kujon niezbyt sobie daje radę w życiu”. Świadczy to najlepiej o tym, że ścieżki rozwoju zawodowego pełne są niespodzianek i trudnych wyzwań.

### ŚWIADOMOŚĆ ŚWIATA ZEWNĘTRZNEGO

Niestety jest tak, że nie wszystko w życiu zależy od nas samych i od naszego potencjału. Jest wiele takich czynników, które nie zależą od naszej woli, a bardzo istotnie warunkują możliwości naszego rozwoju zawodowego (np. zasoby finansowe, stan zdrowia, stan rodzinny, ogólna sytuacja na rynku pracy, miejsce zamieszkania). O tych elementach mówiliśmy bardzo mało, a często to one stanowią argumenty uzasadniające wybory dokonane przez nas: „...chciałam studiować medycynę, ale tam studia trwają 5 lat, tymczasem w domu nie przelewa się, więc wybrałam biologię, zrobię licencjat i zacznę szybciej pracować” albo „...pasjonuję się sztuką, lubię tworzyć witraże, obrazy i podobno robię to nieźle, lecz cóż, w danych z rynku pracy znalazłam, że nie ma ofert pracy dla artystów malarzy czy witrażystów. Postanowiłam więc wybrać pedagogikę”.

Tak widzianą świadomość świata zewnętrznego proponuję rozumieć jako świadomą kalkulację (ocenę) warunków zewnętrznych. Z reguły przybiera ona bowiem postać analizy plusów i minusów w różnych wariantach wyborów.

Pamiętajcie, że analizując uwarunkowania świata zewnętrznego, należy unikać pułapek, szablonów i standardowych rozwiązań (nie mam pieniędzy → nie idę na studia; mieszkam w małym mieście → nie znajdę pracy), warto szukać wielu wariantów pomysłów na przezwycięzenie trudności stawianych przez czynniki zewnętrzne.

### NASZA MIKSTURA – PUNKT WSPÓLNY

Jeśli dobrze wymieszasz 3 powyższe składniki, otrzymasz iście wybuchowy eliksir – mający moc spełniania marzeń. Punktem wspólnym 3 składników opisanych powyżej jest, jak już zapewne zauważyłeś, świadomość – świadome działanie. No cóż, powiecie, raczej nie da się nieświadomie podjąć decyzji wyboru zawodu, szkoły, pracy zawodowej?

Z grubsza niby tak, ale często nasze decyzje rodzą się gdzieś poza nami – powodują je sugestie rodziców, przyjaciół, moda, przypadek itp. i tak jak wskazują badania, więcej niż połowa z nas wybiera swoje ścieżki dość przypadkowo...

Świadome działanie to w pełni przemyślane działanie zgodnie z samym sobą. Świadome działanie to działanie wynikające z wielu możliwości, wątpliwości i błędów, ale działanie oparte na Twoim osobistym potencjale, na Twoich przemyśleniach i zamierzonych celach. Nie musi być najlepsze, optymalne, nieomyślne, poważne, ale musi być Twoje...

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



















**Lider**

ECORYS Polska Sp. z o.o.

Biuro projektu:  
ul. Łucka 2/4/6  
00-845 Warszawa  
vademecumtalentu@ecorys.pl



**Partner**

Stowarzyszenie Doradców Szkolnych  
i Zawodowych RP

Biuro projektu:  
ul. Łucka 2/4/6  
00-845 Warszawa  
vademecumtalentu@ecorys.pl

Publikacja bezpłatna