

**Część I**

**KARIERA**

**PORADNIK NR 1**

**DLA UCZNIĄ**

**ZESPOŁU SZKÓŁ HANDLOWO-EKONOMICZNYCH**

**W BIAŁYMSTOKU**

IMIĘ I NAZWISKO

KLASA

NAZWISKO WYCHOWAWCY

DORADCA, U KTÓREGO MOGĘ UZYSKAĆ POMOC



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ**  
**W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## PORADNIK NR1 - KARIERA

### SPIS TREŚCI

|   |         |
|---|---------|
| WPROWADZENIE .....                                | str. 4  |
| NAUKI ŚCISŁE – CZY TO DLA CIEBIE? .....           | str. 7  |
| Część I.<br>PLANOWANIE KARIERY .....              | str. 12 |
| Część II.<br>WYZNACZENIE CELU .....               | str. 21 |
| Część III.<br>SAMOBADANIE – POZNANIE SIEBIE ..... | str. 25 |
| CZĘŚĆ IV.<br>UWARUNKOWANIA REALIZACJI CELU .....  | str. 73 |
| Bibliografia .....                                | str. 82 |

## PORADNIK NR 2 - PLANOWANIE ŚCIEŻKI EDUKACYJNEJ

## PORADNIK NR 3 – WCHODZĘ NA RYNEK PRACY



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

#### DROGI UCZNIU!

**Poradnik NR 1**, który otrzymałeś ma wspomóc Cię w zaplanowaniu Twojej kariery edukacyjnej i zawodowej. Stanowi pierwszą część materiałów opracowanych na potrzeby uczniów szkoły ponadgimnazjalnej w ramach projektu pt. „Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy”. Korzystając z zawartych w nim materiałów ćwiczeniowych będziesz miał możliwość głębszego poznania siebie i dokonania oceny zdobytych informacji z interesujących Cię dziedzin. Umożliwimy Ci „samobadanie” poprzez wykonanie ćwiczeń, wypełnienie kwestionariuszy, ankiet.

Następnie na ich podstawie będziesz mógł świadomie zaplanować działania zmierzające do kontynuowania nauki na wybranym kierunku lub wejść na rynek pracy. Mamy nadzieję, że zainspiruje Cię do autoanalizy, zwróci uwagę na znaczenie przedmiotów i nauk ścisłych. Efektem Twojej pracy będzie umiejętność wyznaczania celów i sposobów ich realizacji oraz udany przebieg decyzji edukacyjno-zawodowych.

Dzięki pracy z Poradnikiem Nr 1 będziesz mógł poznać siebie. A jest to najważniejsza wiedza, jaką powinieneś zgromadzić do planowania własnej kariery.

**W Poradniku Nr 2** zaproponujemy Ci, abyś zgromadził wiedzę przydatną do planowania ścieżki edukacyjnej. W jaki sposób, i w jakich szkołach będziesz mógł zdobyć niezbędne kwalifikacje zawodowe. Zwrócimy Ci uwagę na znaczenie przedmiotów i nauk ścisłych.

Niektóre informacje należy zdobyć szybko – już w pierwszej klasie, żeby przygotować się do rekrutacji na studia. Zwróć uwagę na przedmioty, które kończą się w drugiej klasie. Na niektórych kierunkach, oprócz punktów ze świadectwa maturalnego, liczą się także oceny ze świadectwa ukończenia szkoły.

**Poradnik Nr 3 będzie zawierał** opis zawodów opartych na naukach ścisłych oraz „Planer kariery ucznia ZSHE”.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Uzupełnieniem niniejszego zestawu poradników są Teczki zawodów. Ponadto, do dyspozycji będziesz miał również: programy komputerowe, filmy edukacyjne, „Planer kariery ucznia ZSHE”, który pozwoli wykorzystać zgromadzone przez Ciebie informacje w dalszym rozwoju.

Zachęcamy Cię również do poszukiwania dodatkowych informacji u doradcy zawodowego oraz w Ośrodku Kariery ZSHE.

Życzymy Ci powodzenia. Autorki



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

## WPROWADZENIE

Zaczynasz naukę w szkole ponadgimnazjalnej. Jest to ważny etap w Twoim życiu. Przed Tobą kolejne decyzje życiowe – już dorosłe. Powinny być dokonywane w sposób odpowiedzialny. Ważne jest abyś wiedział, co chcesz osiągnąć, co chcesz robić w życiu, jak je sobie wyobrażasz.

Przekazując do Twoich rąk poradnik chcemy Cię wspierać w zaplanowaniu kariery zawodowej, żebyś w przyszłości nie żałował swoich decyzji. Możesz i powinieneś kształtować swoją przyszłość.

### JAK ROZUMIESZ KARIERĘ ZAWODOWĄ?

WPISZ WŁASNĄ DEFINICJĘ KARIERY.

### A MOŻE ...

„Pasjonuje cię otaczający świat przyrody. Korci, by poznając, jednocześnie go zmieniać. Intryguje cię, jak otrzymuje się ładnie opakowane substancje, od których uginają się półki w aptekach, drogeriach czy sklepach z farbami? Oczyma wyobraźni widzisz siebie w laboratorium, z którego wychodzisz niechętnie (kiedyś trzeba...) i nie możesz się doczekać, by do niego wrócić? Wszystko wskazuje, że zawładnął tobą bakcyl **chemii**, której być może poświęcisz się bez reszty.

Nie przerażają cię długie ciągi liczb, wzorów? Im bardziej wnikasz w ich świat, tym bardziej cię on wciąga i układa w logiczną całość, czy w cząstkę tej całości? Nie ma wątpliwości, że **możesz być świetnym matematykiem, bądź fizykiem** - zależnie od tego, czy chcesz



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

zagłębiać się w dedukcję, czy w badanie ogólnych właściwości materii i zjawisk, jakie w niej zachodzą...

Chodzisz po ziemi jak wszyscy wokół, ale ciebie zastanawia coraz bardziej, kto przebywał w tym miejscu dawniej, sto lat temu, pięćset, tysiąc? I jak żył? Przeszłość, wcale nie tak dawna, nie zostawiła po sobie nagrań, ani taśm wideo. Przeszłość bardziej odległa nie zostawiła po sobie żadnych zapisków - jedynie szczątkowe ślady istnienia. Jeszcze inna zachowała się jedynie w przekazach pośrednich i przepadła bez śladu. Nocami spoglądasz w niebo, ale nie z nudów. Nie możesz spać, bo intryguje cię niebieska powłoka nad tobą. Spędzasz kolejne lata w szkole i nic się nie zmienia - nadal tkwisz głową nie w chmurach, a w gwiazdach. Niebo po prostu nie odstępuje cię na krok. Zatem powoli nie masz wyjścia... Jeśli jesteś zdolnym matematykiem i jednocześnie nadal nocnym Markiem – „**musisz**” zostać **astronomem...**

Biologa, chemika, matematyka, fizyka i przedstawicieli wielu innych zawodów możemy znaleźć zatrudnionych w gospodarce - przy produkcji szczepionek, produkcji nawozów sztucznych, pisaniu programów komputerowych, czy w szkole, przed uczniami. Wszyscy oni mogą się poświęcić równolegle, bądź całkowicie - jak wielu ich kolegów od samego początku - pracy naukowej. Poświęcić się badaniom w laboratoriach, które mogłyby znaleźć zastosowanie w praktyce.”

/Perspektywy, 2011/



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

## NAUKI ŚCISŁE – CZY TO DLA CIEBIE?

W dzisiejszym świecie wybór zawodu to nie jest jednorazowy akt, lecz proces trwający przez całe życie człowieka. Wiele młodych osób ma liczne obawy dotyczące przyszłej pracy. Niektórzy nie wiedzą, co chcieliby robić w przyszłości.

Nie będziemy przekonywać, że każdy może być astronomem lub matematykiem. Ale pewni jesteśmy, że można zmienić podejście do wyboru i planowania kariery edukacyjnej i zawodowej.

Mamy dla Ciebie propozycję.

Może nie tylko chcesz mieć satysfakcję z wykonywanej pracy? Może chcesz mieć wpływ na to, w jakim kierunku będzie rozwijał się świat?

Przejrzyj uważnie zestaw poniższych stwierdzeń i zaznacz, te które Ciebie dotyczą.

### ĆWICZENIE 1. Mój stosunek do świata nauki

Tabela 1.

| Lp. | Stwierdzenia:  | TAK | NIE |
|-----|--|-----|-----|
| 1   | Chcę się uczyć, rozwijać, rozumieć. Studia, które wybiorę muszą inspirować mnie do dalszych poszukiwań.    |     |     |
| 2   | Lubię wiedzieć jak funkcjonują urządzenia, procesy, zjawiska w moim otoczeniu.                             |     |     |
| 3   | Lubię rozwiązywać zadania – niekoniecznie te matematyczne. Lubię poszukiwać wyjścia z problemu, główkować. |     |     |
| 4   | Uwielbiam spędzać czas z komputerem.   |     |     |
| 5   | Chcę mieć w przyszłości fascynującą i dobrze płatną pracę.   |     |     |
| 6   | Ciekawi mnie świat, który mnie otacza.   |     |     |
| 7   | Wiem, że mogę wszystko – nie ma dla mnie żadnych ograniczeń.   |     |     |
| 8   | Humanistykę mogę uprawiać w życiu, niekoniecznie na studiach.  |     |     |
| 9   | Lubię wyzwania.  |     |     |
| 10  | Nie boję się konkurencji.  |     |     |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 11 | W przyszłości chcę mieć wpływ na rozwój świata.   |  |  |
| 12 | Chcę wykonywać pracę, która będzie szanowana i potrzebna.   |  |  |
| 13 | Chcę mieć zawód, który pozwoli mi pracować tam, gdzie będę chciał, brać udział w międzynarodowych projektach, który otworzy mi świat. |  |  |
| 14 | Chcę zawodu, w którym będę mógł wykorzystywać moją kreatywność.   |  |  |
| 15 | Studia mają dać mi szeroki wachlarz możliwości zawodowych, mają być bazą, na której swobodnie będę mógł dobudowywać dalsze moduły.    |  |  |
| 16 | Wiem, że kształcić się będę całe życie i cieszy mnie to.  |  |  |
| 17 | Chcę rozwiązywać problemy istotne dla społeczeństwa – w skali globalnej i lokalnej.   |  |  |
| 18 | Chcę pracować w zespole z utalentowanymi ludźmi.  |  |  |
| 19 | Chcę brać udział w zagranicznych programach stypendialnych.   |  |  |
| 20 | Chcę mieć dostęp do najnowszych technologii, do atrakcyjnych nowinek, do inteligentnych gadżetów.                                     |  |  |

Czy zaznaczyłeś na „TAK” kilka stwierdzeń?

Pamiętaj!

- 1) Decyzja o wyborze kierunku studiów jest bardzo istotna, ponieważ decyduje o dalszych planach życiowych.
- 2) Warto pomyśleć o studiach opartych na naukach ścisłych i technicznych. Świat potrzebuje ludzi wykształconych w tych dziedzinach.
- 3) Na absolwentów kierunków ścisłych i technicznych czekają atrakcyjne oferty pracy.

Ty także możesz właściwie zaplanować swoją karierę, wybrać takie studia, które pozwolą rozwinąć zainteresowania i predyspozycje, a nawet rozwiązać w przyszłości problemy ludzkości.

**KARIERA to ścieżka rozwoju zawodowego i realizowania coraz to nowych celów, stawiania wyzwań, osiągnięcia pozytywnych rezultatów.**

*„Często porównuje się życie człowieka do żaglowca płynącego po morzu – może on płynąć niesiony przez fale oraz wiatr i wtedy nie wiadomo dokąd dotrze, do jakiego portu dobije.*



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**



**Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy****Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe**

*Może też być kierowany przez żeglarza, który wie dokąd zmierza i potrafi tak ustawić żagle, aby płynąć w kierunku obranego celu, nawet jeśli wiatr wieje w przeciwną stronę?"*

**A ty?**

**Czy wiesz, co chcesz osiągnąć?**

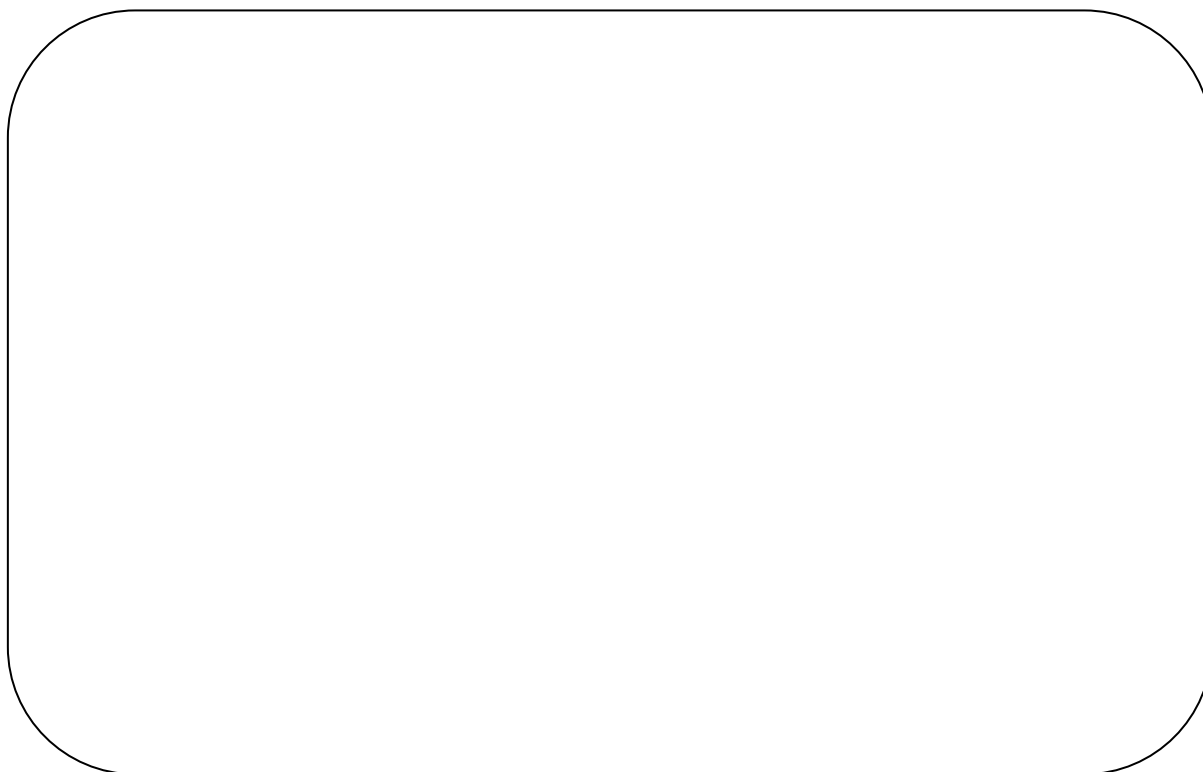
**Jaki masz wpływ na swoje życie?**

**Czy myślałeś o tym, co zrobisz po ukończeniu technikum? Czy masz jakieś cele i plany?**

Nie zrealizujesz celów, których nie masz.

Im większy i bardziej atrakcyjny cel, tym bardziej będziesz dążył do jego realizacji i będziesz w stanie włożyć w to wysiłek.

**SPRÓBUJ OPISAĆ WIZJĘ SWOJEGO ŻYCIA ZA 20 LAT.**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Nawet jeśli nie widzisz jej wyraźnie – ważne, abyś zaczął ją tworzyć. Będziesz mógł ją zmieniać, przekształcać, doskonalić. Pomogą Ci w tym wiedza i zdobyte doświadczenia.

#### Zastanów się, jakie działania podejmiesz, aby twoja wizja się urzeczywistniła?

Na pewno w swojej wizji życia poświęciłeś uwagę pracy zawodowej.

Dlaczego? Ponieważ praca jest ważną częścią życia dorosłego człowieka.

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

**NAPISZ, CO TWOIM ZDANIEM DAJE CZŁOWIEKOWI PRACA? DLACZEGO WARTO PRACOWAĆ?**

**Jak sądzisz, czy wszyscy dorośli są zadowoleni z pracy którą wykonują?**

Czy właściwie wybrali zawód? Nie wszyscy.

Ty możesz się przygotować do podjęcia tej decyzji.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Stawiaj sobie pytania i szukaj odpowiedzi, które ułatwią wybranie właściwego kierunku kształcenia i wykonywanie pracy, która da ci dużo satysfakcji.

Zaczynając zbieranie informacji już w pierwszej klasie masz szansę, aby osiągnąć cele zawodowe. Podejdź do tego systemowo, a trud się opłaci.

Na schemacie przedstawimy Ci obszary, w których będziesz planować swoją karierę edukacyjną i zawodową.

### PLANOWANIE KARIERY EDUKACYJNEJ I ZAWODOWEJ



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## CZĘŚĆ I.

### PLANOWANIE KARIERY

Aby nie znaleźć się w sytuacji, w której jesteśmy zmuszeni do wykonywania pracy nie spełniających naszych oczekiwań, warto poświęcić czas na zaplanowanie kariery zawodowej. Zanim zdecydujesz, co jest dla Ciebie najważniejsze, spróbuj poznać siebie oraz zebrać możliwie dużo informacji, aby:

- 1) określić własne preferencje i predyspozycje zawodowe,
- 2) trafnie wybrać zawód,
- 3) ocenić tendencje w świecie pracy,
- 4) porównać informacje z różnych źródeł.

#### Poznanie samego siebie

Znajomość preferencji zawodowych, typu osobowości zawodowej oraz wartości jest jednym z warunków trafnego wyboru zawodu oraz satysfakcji z wykonywanej pracy. W poznaniu samego siebie mogą pomóc ćwiczenia i testy zawarte w Poradniku oraz w wersji elektronicznej w Ośrodku Kariery ZSHE.

#### Wybór zawodu

Masz setki zawodów do wyboru. Musisz poświęcić trochę czasu i wysiłku, aby je poznać. Zawody, które łączy rodzaj wykonywanej pracy tworzą grupy zawodów, np.: rolnictwo, praca w biurze, usługi, turystyka i rekreacja, itd.

Wybór zawodu wymaga dokładnego przemyślenia wszystkich „za” i „przeciw”. Rodzaj pracy jaki wybierzesz, i do jakiej masz predyspozycje, określi styl i standard Twojego życia. Dlatego



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

warto zwrócić uwagę na czynniki wyboru zawodu: wynagrodzenie, możliwości podnoszenia kwalifikacji, możliwość awansu, reputacja firmy, siedziba, współpracownicy.

#### Tendencje w świecie pracy

Mówią o tym, jakie zawody cieszą się popularnością wśród pracodawców. Tendencje te mówią o tym, czy zapotrzebowanie na dany zawód będzie wzrastać, czy też maleć w ciągu kolejnych lat. Obojętnie jaki wybierzesz zawód, zawsze musisz obserwować zmiany na rynku pracy, a także chętnie poddawać się zmianom i uczyć przez resztę życia.

#### Źródła informacji

Aby zdobyć informacje o zawodach możesz to uczynić czytając, rozmawiając z ludźmi lub wykorzystując własne doświadczenia.

#### Niektóre źródła informacji o zawodach:

- 1) Teczki informacji o zawodach – w każdym znajdziesz informacje na temat zakresu obowiązków, warunków pracy, wymaganego wykształcenia i szkoleń, tendencji na rynku pracy.
- 2) Klasyfikacja zawodów i specjalności – materiał opublikowany przez Instytut Pracy i Spraw Socjalnych.
- 3) Broszury, gazety, czasopisma.
- 4) Programy komputerowe – mogą dotyczyć problemów i zagadnień: samooceny, wartości, predyspozycji zawodowych, wiadomości o zawodach i kształceniu, planowaniu kariery zawodowej.
- 5) Rozmowy o pracy i doświadczenia w pracy.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Wykonując ćwiczenia zawarte w tym poradniku zgromadzisz informacje potrzebne do podjęcia ostatecznej decyzji:

**Gdzie dalej się uczyć?**

**Jak zaplanować ścieżkę edukacyjno-zawodową?**

#### **PAMIĘTAJ!**

**Planowanie jest cechą istoty racjonalnej.**

„Planowanie to proces podejmowania decyzji. Istotą planowania jest rozpoznanie przyszłości oraz zadań i środków potrzebnych do realizacji założonych celów .

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

#### **ETAPY PLANOWANIA**

Proponujemy Ci następujące etapy planowania ścieżki edukacyjno-zawodowej:

##### **ETAP 1.**

**WYZNACZENIE CELU – poszukiwanie informacji o zawodach**

##### **ETAP 2.**

**SAMOBADANIE – poznanie siebie**

##### **ETAP 3.**

**UWARUNKOWANIA REALIZACJI CELU – rozpoznawanie czynników wewnętrznych i zewnętrznych wspomagających realizację wyznaczonego celu oraz tych, które mogą stanowić przeszkodę.**

##### **ETAP 4.**

**PLANOWANIE ŚCIEŻKI EDUKACYJNEJ – wybór optymalnej drogi edukacyjnej prowadzącej do realizacji wyznaczonego celu.**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Żeby mieć lepszy obraz swojej sytuacji - przenieś do poniższych tabeli wyniki ćwiczeń, testów, kwestionariuszy, które będą potrzebne do podjęcia decyzji edukacyjno-zawodowych.

WYKAZ TABEL:

Tabela 2. Podsumowanie wiedzy o sobie

Tabela 3. Podsumowanie wiedzy o zawodach

Tabela 4. Podsumowanie wiedzy o rynku pracy

Tabela 5. Podsumowanie wiedzy o ścieżkach edukacyjnych

#### Tabela 2. Podsumowanie wiedzy o sobie

|   |   |  |
|---|---|--|
| Ćwiczenie<br>nr 4, 5, 7   | <b>Mój charakter</b><br><br>/Najważniejsze cechy Twojego charakteru, wady i zalety/ |  |
| Ćwiczenie<br>nr 6   | <b>Moje uzdolnienia</b>   |  |
| Ćwiczenie<br>nr 12, 13  | <b>Moja inteligencja/ zdolności</b>   |  |
| Kwestionariusz<br>„Nauki ścisłe –<br>czy to dla<br>mnie”<br>Ćwiczenie<br>nr 1, 14, 15 | <b>Moje zainteresowania</b>   |  |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

## Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

|                        |                  |  |
|------------------------|------------------|--|
| Ćwiczenie<br>Nr 17, 18 | Moje wartości    |  |
| Ćwiczenie<br>nr 19     | Mój stan zdrowia |  |

Tabela 3. Podsumowanie wiedzy o zawodach

|  |                          |  |
|--|--------------------------|--|
| Ćwiczenie<br>nr 2<br>Teczki<br>zawodów | Interesujące mnie zawody |  |
| Ćwiczenie<br>nr 3<br>Teczki<br>zawodów | Charakterystyka zawodu   |  |
| Ćwiczenie<br>nr 3<br>Teczki<br>zawodów | Wymagania/predyspozycje  |  |
| Ćwiczenie<br>nr 3<br>Teczki<br>zawodów | Wymagane kompetencje     |  |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**



## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

## Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

|                                  |  |  |
|----------------------------------|--|--|
| Ćwiczenie nr 3<br>Teczki zawodów | Warunki zdrowotne jakie stawia dany zawód        |  |
| Ćwiczenie nr 8                   | Czy posiadam wymagane predyspozycje              |  |
| Ćwiczenie nr 20, 21              | Czego muszę się nauczyć, jakie kompetencja nabyć |  |

Tabela 4. Podsumowanie wiedzy o rynku pracy

|                                       |                                 |  |
|---------------------------------------|---------------------------------|--|
| Ćwiczenie zawarte<br>w PORADNIKU NR 3 | Źródła informacji o rynku pracy |  |
|                                       | Poszukiwane zawody              |  |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p><b>Wymagane wykształcenie w danym zawodzie</b></p>                  |  |
|  | <p><b>Wymagania stawiane kandydatom – kompetencje twarde</b></p>       |  |
|  | <p><b>Wymagania stawiane kandydatom – kompetencje miękkie</b></p>      |  |
|  | <p><b>Który z poszukiwanych zawodów wydaje mi się interesujący</b></p> |  |
|  | <p><b>Czy wybrany zawód spełnia moje oczekiwania</b></p>               |  |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

## Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Tabela 5. Podsumowanie wiedzy o ścieżkach edukacyjnych

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Ćwiczenie zawarte<br/>w PORADNIKU NR 2</b> | <b>Szkoła /nazwa/</b>                    |  |
|   | <b>Kierunek</b>                          |  |
|   | <b>Forma kształcenia</b>                 |  |
|   | <b>Zasady rekrutacji</b>                 |  |
|   | <b>Przedmioty maturalne<br/>i poziom</b> |  |
|   | <b>Dodatkowe wymagania</b>               |  |
|   |  |  |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

**Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy****Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe**

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <b>Koszty nauki</b>   |  |
|  | <b>Formy pomocy na wybranej uczelni np.: staże, praktyki, stypendia, itp.</b> |  |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## CZĘŚĆ II.

### WYZNACZENIE CELU

#### ĆWICZENIE 2. Interesujące zawody

Wybierz interesujące Cię zawody, które chciałbyś wykonywać.

Możesz wykorzystać:

- 1) stronę [www.praca.gov.pl](http://www.praca.gov.pl) w zakładce „klasyfikacja zawodów”
- 2) Poradnik nr 3 oraz Teczki zawodów /Ośrodek kariery/
- 3) poza tym, do Twojej dyspozycji jest Piramida Kariery 2 w Ośrodku Kariery – program multimedialny, który umożliwia między innymi dostęp do informacji na temat świata zawodów oraz prezentuje klasyfikację zawodów
- 4) program „Spacery po zawodach” – zawierający prezentacje zawodów z branży nauka i dziedzin z nią związanych /astronom, biolog, chemik, etnograf, fizyk, geolog, historyk, kartograf, meteorolog, psychoterapeuta/
- 5) program multimedialny Indywidualny Planer Kariery – zawiera Klasyfikację zawodów i specjalności oraz opisy 556 zawodów.

**Nie zastanawiaj się na razie, czy masz do tego predyspozycje i kwalifikacje.**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

**Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy****Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe**

**OKREŚL ZAWODY, JAKIE CHCESZ W PRZYSZŁOŚCI WYKONYWAĆ.**



**SPOŚRÓD WYBRANYCH ZAWODÓW WSKAŻ TEN, KTÓRY NAJBARDZIEJ CHCIAŁBYŚ WYKONYWAĆ.**

**ĆWICZENIE 3. Charakterystyka zawodu**

Scharakteryzuj zawód, który Cię najbardziej interesuje według schematu zamieszczonego w Tabeli 6.

Wykorzystaj podane powyżej strony internetowe, Informator o zawodach, teczki zawodów znajdujące się w Ośrodku Kariery. Możesz też porozmawiać z osobą wykonującą ten zawód.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Przeprowadź taką charakterystykę dla każdego interesującego Cię zawodu. Po dokładnym poznaniu siebie uzyskane informacje będziesz mógł wykorzystać do oceny czy zawód, którym się interesujesz jest właściwy dla Ciebie.

ZAWÓD

Tabela 6.

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Zadania i czynności zawodowe   |  |
| Środowisko pracy               |  |
| Wymagania psychologiczne       |  |
| Wymagania fizyczne i zdrowotne |  |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

## Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

|   |  |
|---|--|
| <b>Warunki podjęcia pracy<br/>w zawodzie</b>        |  |
| <b>Możliwości awansu<br/>w hierarchii zawodowej</b> |  |
| <b>Możliwości zatrudnienia</b>                      |  |
| <b>Zawody pokrewne</b>                              |  |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**



## CZĘŚĆ III.

### SAMOBADANIE – POZNANIE SIEBIE

Cel, jakim jest wybór i zdobycie właściwego zawodu wymaga samopoznania, czyli stworzenia obiektywnego obrazu siebie poprzez zbadanie swojego potencjału – możliwości, które wyznaczają: zainteresowania, zdolności, predyspozycje zawodowe, cechy charakteru, inteligencja emocjonalna, wartości, stan zdrowia.

Pomogą Ci w tym testy, ankiety, kwestionariusze dotyczące samopoznania. Musisz być szczery. Jeśli nie będziesz miał pewności co do wyników, zawsze możesz skontaktować się z doradcą zawodowym.

#### ĆWICZENIE 4. Ankieta – Kto kieruje Twoim życiem

*/Metody edukacyjne poradnictwa zawodowego. Metoda edukacyjna, 1999/*

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

**3-** zgadzam się, **2-** częściowo zgadzam się, **1-** nie zgadzam się

**Tabela 7.**

| Lp. | Zdania  | Punktacja |   |   |
|-----|---|-----------|---|---|
|     |   | 3         | 2 | 1 |
| 1   | Przede wszystkim od moich zdolności zależy czy będę kierować swoim życiem                                 | 3         | 2 | 1 |
| 2   | Moje życie jest w dużym stopniu zdeterminowane przez działania innych, silniejszych ode mnie.             | 3         | 2 | 1 |
| 3   | Czuję, że to, co zdarza się w moim życiu jest zdeterminowane działaniem innych osób                       | 3         | 2 | 1 |
| 4   | To, czy przytrafi mi się wypadek samochodowy, czy nie, zależy głównie od tego, jak dobrym jestem kierowcą | 3         | 2 | 1 |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
| 5  | Kiedy coś planuję, jestem prawie pewien, że to zrealizuję  | 3 | 2 | 1 |
| 6  | Często nie ma sposobu, by ochronić swoje interesy przed wpływem niekorzystnych wydarzeń  | 3 | 2 | 1 |
| 7  | Gdy osiągam to, co chcę, jest to zazwyczaj spowodowane szczęśliwym zbiegiem okoliczności   | 3 | 2 | 1 |
| 8  | Być może posiadam odpowiednie umiejętności, ale nie zostanę kierownikiem, jeśli nie poprą mnie wpływowe osoby  | 3 | 2 | 1 |
| 9  | Liczba moich przyjaciół zależy od tego, czy jestem sympatyczny   | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Wielokrotnie przekonałem się, że to, co ma się zdarzyć, to się zdarzy  |   |   |   |
| 11 | Wydarzenia w moim życiu są całkowicie zależne od decyzji wpływowych osób   | 3 | 2 | 1 |
| 12 | Jest rzeczą przypadku, czy przytrafi mi się wypadek samochodowy  | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Ludzie tacy jak ja mają małe szanse obronienie swoich interesów, gdy są one sprzeczne z interesami silnych grup  | 3 | 2 | 1 |
| 14 | Nie zawsze w moim przypadku rozsądne jest robienie długoterminowych planów, gdyż okazuje się, że wiele rzeczy zależy od korzystnego lub niekorzystnego zbiegu okoliczności | 3 | 2 | 1 |
| 15 | By dostać to, co chcę, muszę przypodobać się ludziom, którzy stoją nade mną  | 3 | 2 | 1 |
| 16 | To czy będę pełnił funkcje kierowniczą zależy od tego, czy będę miał dostatecznie dużo szczęścia, by we właściwym czasie znaleźć się we właściwym miejscu                  | 3 | 2 | 1 |
| 17 | Gdyby ważni ludzie zdecydowali, że mnie nie lubią, prawdopodobnie nie miałbym wielu przyjaciół   | 3 | 2 | 1 |
| 18 | Jestem w stanie całkowicie przewidzieć to, co zdarzy się w moim życiu  | 3 | 2 | 1 |
| 19 | Zwykle udaje mi się obronić własne interesy  | 3 | 2 | 1 |
| 20 | Czy przytrafi mi się wypadek samochodowy, czy nie, zależy głównie od innych kierowców  | 3 | 2 | 1 |
| 21 | Gdy osiągam to, czego pragnę, jest to zwykle wynikiem mojej ciężkiej pracy   | 3 | 2 | 1 |
| 22 | By zrealizować swoje plany, najpierw muszę upewnić się, czy są one zgodne z planami osób, które mają nade mną władzę   | 3 | 2 | 1 |
| 23 | Moje życie zależy od mojego własnego działania   | 3 | 2 | 1 |
| 24 | Jest kwestią przypadku, czy mam wielu czy niewielu przyjaciół  | 3 | 2 | 1 |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Obliczanie punktów:

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

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

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

#### INTERPRETACJA

**WYNIK S** – mówi o tym, jaki twoim zdaniem jest Twój własny wpływ na życie.

Im wyższy osiągnąłeś wynik, tym większe jest Twoje przekonanie, że jesteś w stanie sterować własnym życiem.

**WYNIK L** – mówi w jakim stopniu czujesz, że Twoje życie jest uzależnione od innych ludzi.

Im wyższy wynik, tym bardziej wydaje Ci się, że inni ludzie sterują Twoim życiem.

**WYNIK P** – mówi o tym, że wierzysz we wpływ przeznaczenia, przypadku lub szczęścia na Twoje życie.

#### A więc kto ma wpływ na Twoje życie?

Uwzględnij to, zastanawiając się nad swoją karierą. Pomyśl również o tym, kto lub co motywuje Cię do działania i jak te informacje wykorzystać dla własnego rozwoju. Motywacja zależy od naszego widzenia siebie, na ile mamy wpływ na to, co dzieje się w naszym życiu, a na ile go nie mamy. Mówimy wtedy o kontroli zewnętrznej lub wewnętrznej.

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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Tabela 8.

| WEWNĄTRZSTEROWNI to:  | ZEWNĄTRZSTEROWNI to:  |
|---|---|
| ✓ Optymiści   | ✓ Pesymiści   |
| ✓ Kreatorzy własnego losu                                     | ✓ Często żyją dniem dzisiejszym                                 |
| ✓ Potrafią myśleć o przyszłości bez lęku                      | ✓ Boją się planów, stawiania celów                              |
| ✓ Widzą sens w podejmowaniu wysiłku                           | ✓ Często rezygnują z działania, które wymagają wysiłku          |
| ✓ Wierzą, że wszystko zależy od ich zdolności i własnej pracy | ✓ Często w działaniach dostosowują się do oczekiwania otoczenia |
| ✓ Są ambitni i konsekwentni w działaniach                     | ✓ Często rezygnują z własnych marzeń i ambicji                  |
| ✓ Dobrze radzą sobie z trudnościami                           | ✓ Wycofują się z realiach zadań, gdy pojawiają się trudności    |

A Ty do jakiej grupy ludzi zaliczysz siebie?

### ĆWICZENIE 5. Moje poczucie własnej wartości

/Ankieta wg „Wyprawka maturzysty 2003/04”/

Zaznacz odpowiedzi w odpowiedniej komórce

Tabela 9.

| Lp. | Twierdzenie   | Odpowiedzi |     |
|-----|---|------------|-----|
|     |   | TAK        | NIE |
| 1   | Czy zdarza Ci się mówić, że „jesteś dobry” w jakiejś dziedzinie wiedzy lub w działaniach? |            |     |
| 2   | Czy często prawisz komplementy innym ludziom?   |            |     |
| 3   | Czy czujesz się zażenowany słysząc komplement pod własnym                                 |            |     |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

|    |   |     |     |
|----|---|-----|-----|
|    | adresem?  |     |     |
| 4  | Czy czujesz się bardzo źle, kiedy stwierdzisz, że jesteś ubrany gorzej lub nieodpowiednio – w porównaniu z innymi osobami w danym pomieszczeniu?    | TAK | NIE |
| 5  | Czy zależy Ci na tym, by wszyscy Cię lubili?  | TAK | NIE |
| 6  | Czy przeszkadza Ci, że ktoś jest lepszy od Ciebie w sporcie, nauce, pracy, itp.?  | TAK | NIE |
| 7  | Czy bardzo się denerwujesz, kiedy masz zrobić coś nowego, iść na ważne spotkanie, aby wysłuchać oceny swojej pracy, której poświęciłeś sporo czasu? | TAK | NIE |
| 8  | Czy bardzo rani Cię krytyka ze strony innych ludzi?   | TAK | NIE |
| 9  | Czy łatwo przychodzi Ci odmówić pójścia z kolegami gdzieś, gdzie nie masz ochoty iść? W ogóle – czy łatwo Ci odmówić?                               | TAK | NIE |
| 10 | Czy czujesz się niepewnie wchodząc do pomieszczenia, w którym jest już sporo ludzi?   | TAK | NIE |
| 11 | Czy jesteś miły dla osób, z których usług lub pracy korzystasz – sprzedawców, woźnych, osób sprzątających w szkole, itp.?                           | TAK | NIE |
| 12 | Czy traktujesz z szacunkiem swoich kolegów, w jakiś sposób słabszych niż Ty?  | TAK | NIE |
| 13 | Czy uważasz, że jesteś lepszy w tym czym się zajmujesz niż większość Twoich kolegów?  | TAK | NIE |
| 14 | Czy sądzisz, że jesteś atrakcyjną dziewczyną lub przystojnym chłopakiem?  | TAK | NIE |
| 15 | Czy uważasz, że dobrze sobie radzisz w stosunkach z innymi ludźmi?  | TAK | NIE |
| 16 | Czy jesteś zadowolony z Twoich relacji z rodzicami i rodzeństwem?   | TAK | NIE |
| 17 | Czy często się czerwienisz?   | TAK | NIE |
| 18 | Czy nawiązujesz czasem rozmowy z przypadkowo spotkanymi osobami w Twoim wieku?  | TAK | NIE |
| 19 | Czy dobrze znosisz krytykę?   | TAK | NIE |
| 20 | Czy uważasz, że masz wystarczająco wysokie poczucie własnej wartości?   | TAK | NIE |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

#### PUNKTACJA I WYNIKI

Za odpowiedzi zgodne z poniższym wykazem przyznaj sobie po **1** punkcie.

Jeśli zaznaczyłeś TAK w pytaniu nr: **1, 2, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20**

Jeśli zaznaczyłeś NIE w pytaniu nr: **3, 4, 5, 6, 7, 8, 17**

Zsumuj punkty.

RAZEM: .....

Podziel uzyskany przez Ciebie wynik przez **2**

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

Przede wszystkim zacznij myśleć o pozytywnych cechach swojej osobowości, o swoich mocnych stronach, sukcesach, jakie do tej pory odniosłeś.

#### ĆWICZENIE 6. Moje sukcesy

Zrób listę swoich sukcesów. Mogą być związane z nauką, pokonywaniem słabości, nauczeniem się czegoś, co sprawiało Ci trudność i wymagało od Ciebie wysiłku i determinacji.

Im więcej znajdziesz w swojej pamięci takich momentów, tym lepiej.

Możesz też skorzystać z pomocy innych, dobrze znających Cię osób.

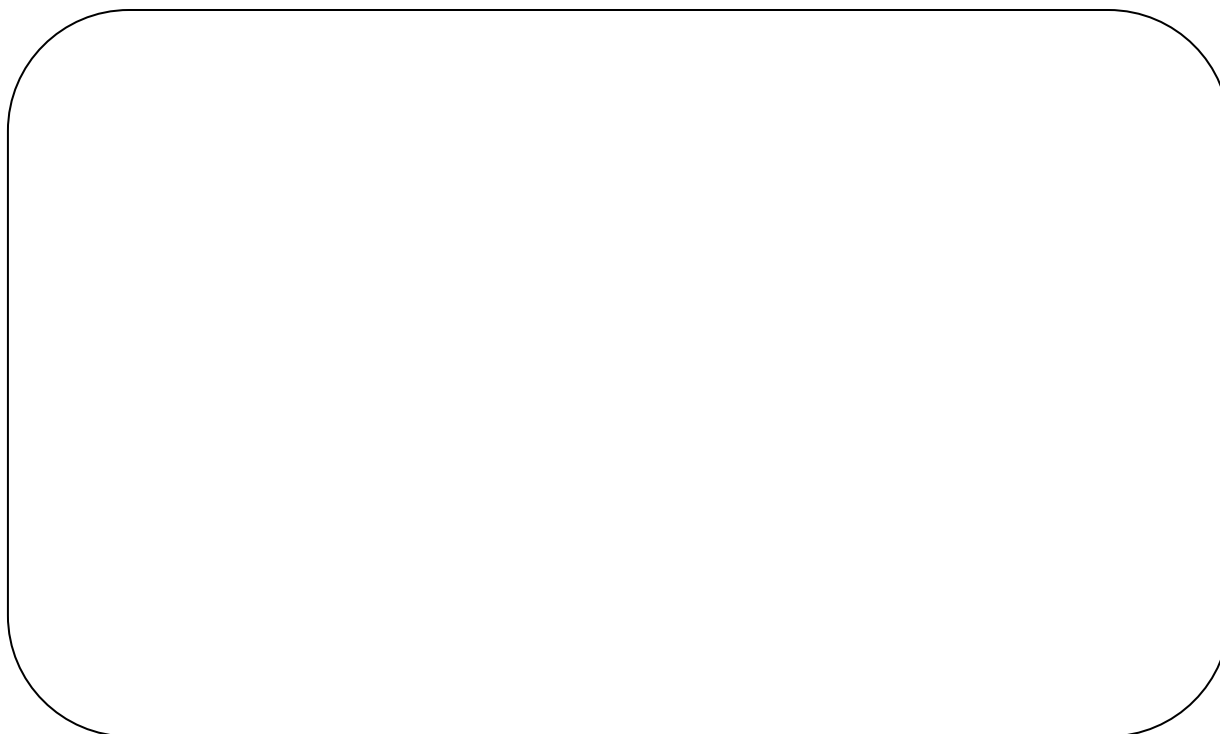


**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

**Listę tę stale uzupełniaj.**

Zagłądaj do niej, kiedy masz zły dzień, kłopoty.

Czy człowiek, który ma sukcesy może być kiepski?

Będzie to motywacja do pracy nad sobą i osiągnięcia kolejnych sukcesów.

Unikaj też mówienia o sobie źle. Chwal się sam przed sobą, jaki jesteś świetny.

**CHARAKTER**

Pewnie zwróciłeś uwagę na to, iż ludzie posiadają różne cechy, a każdy zawód wymaga innych predyspozycji.

Proponujemy Ci wykonanie testu, który pozwoli określić trzy główne dyspozycje:

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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

**Aktywność (A)** jest dyspozycją do spontanicznego działania mimo przeszkód.

**Oddźwięk psychiczny** jest dyspozycją świadomości do szybkiego i nietrwałego reagowania na podniety (określa się tę cechę jako „**prymarność**” **P**) lub powolniejszego reagowania, ale dłuższego przechowywania doznań (określa się tę cechę „**sekundalnością**” **S**).

/H. Jarosiewicz, Charakter, rozwój – zagrożenia, Instytut Charakterologii „Nowe życie”,

Wrocław 2001/

Dyspozycje te składają się na temperament i charakter.

Temperament i charakter w odniesieniu do wymagań stanowiska pracy utrudniają, bądź ułatwiają nabycie określonych kompetencji. Należy oszacować, na ile dany charakter, rozumiany jako układ dyspozycji (E, A oraz S lub P) ułatwia lub utrudnia spełnianie wymagań, jakie stawia określona praca.

### ĆWICZENIE 7. Mój charakter /Kwestionariusz Bergera/

„Charakter jest to styl naszego codziennego postępowania. Nie jest dobry ani zły. Należy raczej powiedzieć, że charakter pozwala na większą lub mniejszą sprawność działania. Możemy go lepiej lub gorzej wykorzystać w życiu i do tego służy nasze badanie. Charakter nie tylko współokreśla sprawność działania, ale ma też duży wpływ na decyzje życiowe, które podejmujemy, w tym również na te, które dotyczą działalności zawodowej.”

#### *Instrukcja*

„Kwestionariusz, który masz przed sobą posłuży ci do badania charakteru.



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO



## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Aby Twój wysiłek miał sens - udzielaj odpowiedzi bez dłuższego zastanawiania się jak one „wypadną”, gdyż nie ma to znaczenia dla wyniku badania.

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

Jak wybrać cyfrę?

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

Jeśli nie dotyczą Ciebie takie skrajne sytuacje, określ, czy jesteś bliżej pierwszej postawy czy drugiej i przyznaj sobie odpowiednią wartość na skali. Średnia siła reagowania odpowiada 5 punktom, ale wybieraj 5 punktów tylko wtedy, gdy rzeczywiście nie potrafisz określić dokładniej, którego opisu jesteś bliższy.

Przykład:

Aby zilustrować, na czym polega badanie, przemyślny poniższy przykład.

Pierwsze pytanie brzmi:

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

*Np. sprzeczka z konduktorem, spóźnienie się sąsiada na umówioną pracę, zgubienie gazety.*

A może - poruszają cię tylko ważne zdarzenia?[1]

*Np. śmierć w rodzinie, spalenie się zagrody, nie zdanie egzaminu?*

Odpowiedź, np. wartość 7, zaznaczamy na skali:

9—8—7—6—5—4—3—2—1



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Jak wybrać właściwą cyfrę?

Jeśli zupełnie pasuje do Ciebie pierwsza sytuacja, to jest to na skali w miejscu 9-ciu punktów. Jeśli zupełnie pasuje do Twojego stylu reagowania druga sytuacja - to jest to na skali 1-szy punkt. Jeśli mieścisz się pomiędzy - proszę określić, na ile punktów. Jeśli np. bliższy jesteś pierwszego, niż drugiego opisu, to możesz określić na skali np. 6-ty lub 7-my punkt. Średnia siła reagowania odpowiada 5 punktom.

Proszę wybierać 5 punktów tylko wtedy, gdy rzeczywiście nie potrafisz określić, bliżej którego opisu jesteś.

Nie liczy się czas odpowiedzi. W razie niejasności - proszę zawsze dopytywać o szczegóły doradcę zawodowego."

#### Tabela 10. Kwestionariusza Bergera

Imię i nazwisko: .....wiek:.....płeć: K - M

Firma:.....data:.....waga.....wzrost.....

|   |                          |   |
|---|--------------------------|---|
| <p>1. Czy bierzesz do serca małe sprawy, o których wiesz, że nie mają żadnego znaczenia?<br/>Czy często wytrącają cię z równowagi takie błahostki?[9]</p> | <p>9—8—7—6—5—4—3—2—1</p> | <p>A może - i to było by na [1]-poruszają cię tylko ważne zdarzenia?</p>      |
| <p><i>Np. sprzeczka z konduktorem, spóźnienie się na tramwaj, zgubienie gazety.</i></p>   |                          | <p><i>Np. śmierć w rodzinie, spalenie się domu, nie zdanie egzaminu?</i></p>  |
| <p>2. Czy łatwo przejmujesz się entuzjazmem albo oburzeniem otoczenia? [9]</p>  | <p>9—8—7—6—5—4—3—2—1</p> | <p>Czy - raczej przyjmujesz zdarzenia spokojnie, takimi jakie one są? [1]</p> |
| <p><i>Np. Przychodzi od kogoś wiadomość, że nie będzie klasówki. Niektórzy „cieszą się do nieprzytomności” - A jeśli okaże się to plotką?</i></p>         |                          | <p><i>Np. Niektórzy spokojnie oczekują potwierdzenia wiadomości.</i></p>      |
| <p>3. Czy jesteś wrażliwy? Czy żywsza krytyka Twojej osoby, niedbała lub drwiąca uwaga,</p>   |                          | <p>Czy - raczej krytykę znosisz</p>   |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

## Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

|  |                   |  |
|--|-------------------|--|
| <p>od razu rani cię głęboko? [9]</p> <p><i>Np. Ktoś usłyszał o sobie: „samolub, słabo pracuje” - bardzo się tym przejął.</i></p>   | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>bezboleśnie? [1]</p> <p><i>Np. Ktoś inny usłyszał o sobie to samo; nie przejął się, pomyślał: „on nie wie nic o mnie. A poza tym - czy każdy musi być idealny?”</i></p>                                       |
| <p>4. Czy niespodziewane wypadki łatwo wprowadzają cię w zamieszanie? Czy cię porusza ostre zwrócenie się do ciebie? Czy szybko bledniesz lub czerwienisz się? [9]</p> <p><i>Np. Nagle wezwanie do dyrektora, niespodziewany telegram.</i></p>   | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>A może - niełatwo wyprowadzić cię z równowagi? [1]</p>  |
| <p>5. Czy zapalasz się gdy mówisz? Czy podnosisz głos podczas rozmowy? Czy odczuwasz potrzebę używania wyrazów gwałtownych i dosadnych? [9]</p> <p><i>Np. Jesteś podobny do sprawozdawcy sportowego, który dzieli się swoimi wrażeniami „na gorąco”?</i></p>   | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>Czy - mówisz raczej wolno i spokojnie, bez pośpiechu? [1]</p> <p><i>Np. Raczej jest to podobne do spikera czytającego dziennik telewizyjny?</i></p>   |
| <p>6. Czy niepokoisz się przed rozpoczęciem nowego zadania albo perspektywą jakichś zmian? [9]</p> <p><i>Np. Pierwszy dzień w nowej pracy, na obozie, pierwszy raz podróżujesz samolotem?</i></p>  | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>Czy - oczekujesz na te zmiany spokojnie? [1]</p>  |
| <p>7. Czy przechodzisz na przemian od samouwielbienia do depresji, od radości do smutku skutkiem jakichś drobiazgów, albo nawet bez żadnych widocznych powodów? [9]</p> <p><i>Np. Nic się nie zdarzyło, a ktoś jest w fatalnym humorze. Dlaczego? - pyta go kolega. Nie wiem! Ale po niedługim czasie nastrój zmienia mu się bez powodów. Jest zadowolony, szczęśliwy, uśmiechnięty.</i></p> | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>Czy - jesteś zwykle w jednakowym usposobieniu? [1]</p> <p><i>Np. Drugi jest zawsze w jednakowym usposobieniu, chyba, że zdarzy się coś poważnego. Bez powodów jednak nie zmieniają się jego nastroje.</i></p> |
| <p>8. Czy nawiedzają cię wątpliwości, skrupuły z powodu mało ważnych postępów? Czy zatrzymujesz często w swoim wnętrzu jakieś myśli wyraźnie bezużyteczne i dokuczliwe? [9]</p>  | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>A może - poza rzadkimi wyjątkami nigdy podobnie bolesnych stanów nie doświadczasz? [1]</p>  |



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

## Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

*Np. W rozmowie niechętny uraziłeś kolegę.  
Przeprosiłeś go; jednak ciągle gnębi Cię to.*

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

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

9—8—7—6—5—4—3—2—1

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

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

*Np. Nagłe wezwanie do wypowiedzi publicznej (wywiad z dziennikarzem).*

10. Czy często czujesz się nieszczęśliwy? [9]

9—8—7—6—5—4—3—2—1

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

*Np. Jest to nastrój pesymistyczny bez specjalnych powodów*

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

9—8—7—6—5—4—3—2—1

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

*Np. Dwaj sąsiedzi rozmawiają: "Ja najlepiej wypoczywam pracując w ogrodzie, albo konserwując narzędzia..."*

*Np. Drugi sąsiad na to: "Kto by mi kazał tak się męczyć! Ja najlepiej odpoczywam gdy położę się na kanapie i przeglądam gazetę..."*

Uwaga: zmiana kolejności opisu; najpierw na [1], potem na [9]

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

9—8—7—6—5—4—3—2—1

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

*Np. Postanawiasz odwiedzić kolegę po południu, ale gdy przyjdzie czas wyjścia - nie chce ci się zupełnie zamiaru wykonać. Przychodzi myśl: „może go nie ma w domu? może jest czymś zajęty?”*

*Np. „Postanowione to znaczy wykonane” Poza wyjątkowymi sytuacjami nie odczuwasz żadnych trudności i oporów wewnętrznych przy realizacji planów.*

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

9—8—7—6—5—4—3—2—1

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

*Np. Spadłeś z roweru: „Więcej na niego nie*

*Np. Po upadku masz tym więcej energii:*



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

## Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

wsiadę.”

„Muszę się na tym rowerze utrzymać.  
Nie ustąpię!”

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

9—8—7—6—5—4—3—2—1

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

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

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

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

9—8—7—6—5—4—3—2—1

Czy - raczej wolisz opóźniać, odwlekać?[1]

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

9—8—7—6—5—4—3—2—1

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

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

9—8—7—6—5—4—3—2—1

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

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

9—8—7—6—5—4—3—2—1

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

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

*Np. A zatem - upychasz tylko mocniej książki?*

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

Uwaga - zmiana bieguna skali

9—8—7—6—5—4—3—2—1

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

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

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



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

## Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
| <p>20. Wolisz obserwować, czy działać? Masz przyjemność w długim przyglądaniu się grze, w której nie bierzesz udziału? A może obserwacja ci w zupełności wystarcza? [1]</p>   | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>Czy raczej - wolisz brać udział niż przyglądać się, gdyż przypatrywanie się szybko cię nudzi, albo też podnieca do włączenia się w akcję? [9]</p>  |
| <p>21. Czy przyświeca ci w twoim działaniu myśl o dalekiej przyszłości (oszczędzać na samochód, zbierasz materiały do pracy na daleką metę), czy zwracasz uwagę na następstwa, jakie kiedyś mogą mieć twoje czyny?[9]</p> | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>Czy - raczej interesują cię przede wszystkim bezpośrednie wyniki? [1]</p>  |
| <p><i>Np. Gdy dostanę parę złotych, lubię je odkładać lub inwestować (np. na samochód)</i></p>  |                   | <p><i>Np. Gdy mam parę złotych, coś mnie kusi, by od razu wydać.</i></p>  |
| <p>22. Czy rozważasz wszystko, co może się stać, i przygotowujesz się do tego starannie (dokładny ekwipunek na drogę, przewodnik, rozkłady jazdy, itd.)[9]</p>  | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>Albo może - liczysz na natchnienie chwili? [1]</p>   |
| <p><i>Np. Spisuję na kartce rzeczy, które mam zabrać ze sobą w podróż, muszę dokładnie znać połączenia kolejowe, itd.</i></p>   |                   | <p><i>Np. Jadę „na wariata”</i></p>   |
| <p>23. Czy masz ścisłe zasady, do których starasz się dostosować?[9]</p>  | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>Czy - wolisz raczej elastycznie dopasować się do okoliczności? [1]</p>   |
| <p><i>Np. „Gdy mnie ktoś zaczepi - delikatnie zwracam mu uwagę, gdy powtórzy zaczepkę - drugi raz coś mu powiem spokojnie, ale jeśli zaczepia znowu - wtedy walę go i już. Taką mam zasadę.”</i></p>                      |                   | <p><i>Np. „Ja specjalnie zasad pod tym względem nie mam - mówi ktoś inny. Zależy wszystko, czy jestem w dobrym humorze, następnie, czy zaczepka jest poważna. Różnie reaguję. Trudno te sprawy z góry przewidzieć.”</i></p> |
| <p>24. Czy jesteś stały w swoich zamiarach? Czy zawsze kończysz rozpoczęte zadanie?[9]</p>  | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>A może - często porzucasz pracę przed jej zakończeniem (zaczynając wszystko, nie kończąc nic)? [1]</p>   |
| <p><i>Np. Przypomnij sobie swoje kółka zainteresowań, do których zapisywałeś się. Czy lubiłeś zawsze kończyć to wszystko?</i></p>   |                   | <p><i>Np. Czy może twoje zajęcia były przerywane w toku, w połowie?</i></p>   |
| <p>25. Czy jesteś stały w swoich sympatiach (podtrzymujesz przyjaźnie z lat dziecińczych, odwiedzasz regularnie te same osoby, bywasz</p>   | 9—8—7—6—5—4—3—2—1 | <p>A może - często zmieniasz przyjaciół, np. przestajesz bez ważniejszych powodów odwiedzać osoby, u których często bywałeś?</p>  |



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

## Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

|   |   |
|---|---|
| w tych samych towarzystwach)?[9]  | [1]   |
| 26. Czy po ataku gniewu (a jeśli nie wpadasz nigdy w gniew, to po doznaniu poważnej obrazy lub przykrości) łatwo ci się pogodzić z winowajcą? [1]                   | Albo - pozostajesz pewien czas w złym humorze? [5]<br>Albo - trudno ci przychodzi pogodzenie - uraza pozostaje? [9]   |
| 27. Czy masz jakieś bardzo utarte, osobiste przyzwyczajenia, których lubisz ściśle przestrzegać? Czy jesteś przywiązany do regularnego powrotu pewnych wydarzeń?[9] | A może - masz wstręt do wszystkiego, co jest we zwyczaju i co z góry da się przewidzieć, natomiast niespodzianki są dla ciebie zasadniczym elementem przyjemności? [1]      |
| <i>Np. Przyzwyczajenia i przywiązania: do starego ubrania - mimo, że zostało kupione nowe, do dawnych rzeczy, np. laski, do zwierząt.</i>                           |   |
| 28. Czy lubisz porządek, symetrię, prawidłowość?[9]   | A może - porządek wydaje się nudny i czujesz potrzebę wymyślenia wszystkiego z fantazji? [1]  |
| 29. Czy przewidujesz z góry, jaki użytek zrobisz ze swego czasu i swoich sił? Czy lubisz robić plany, rozkłady godzin, programy?[9]                                 | A może - zaczynasz działać bez dyrektyw podjętych uprzednio? [1]  |
| 30. Czy do opinii raz przyjętych przywiązujesz się nieustępliwie?[9]  | A może - dajesz się łatwo przekonać i ulegasz nowości jakiejś idei? [1]   |
| <i>Np. Jednego wcale nie można przekonać. W dyskusji broni do upadłego swego zdania. Gdy brakuje argumentów, mówi: "Ja wiem swoje, wy wiecie swoje".</i>            | <i>Np. Inny łatwo zmienia przekonanie. Najpierw jednemu przyznaje rację, a potem przychodzi drugi i mówi coś przeciwnego. Wystarczy trochę wymowy i już zmienia zdanie.</i> |

**Aby odczytać swój styl charakteru, należy** - po wypełnieniu kwestionariusza Bergera – przenieść wyniki do arkusza odpowiedzi i zsumować liczbę punktów w każdej dziesiątce pytań.

A zatem: sumujemy odpowiedzi na pytania od 1 do 10, następnie od 11 do 20 i od 21 do 30.

Wartości średnie wynoszą dla nich: Emocjonalność 55 pkt., Aktywność 56 pkt., Oddźwięk 57 pkt.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

## Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

## Arkusz odpowiedzi badania charakteru

Tabela 11.

| Imię i nazwisko: |                   |    | Wiek:             | Płeć: | Wzrost:           | Waga:             |
|------------------|-------------------|----|-------------------|-------|-------------------|-------------------|
| 1                | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 11 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 21    | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 |
| 2                | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 12 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 22    | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 |
| 3                | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 13 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 23    | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 |
| 4                | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 14 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 24    | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 |
| 5                | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 15 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 25    | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 |
| 6                | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 16 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 26    | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 |
| 7                | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 17 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 27    | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 |
| 8                | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 18 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 28    | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 |
| 9                | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 19 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 29    | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 |
| 10               | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 20 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 30    | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 | 1-2-3-4-5-6-7-8-9 |
| Suma = .....     |                   |    | Suma = .....      |       | Suma = .....      |                   |

W pytaniach 1-10 wynik 55 punktów lub powyżej oznacza E – wysoka emocjonalność,  
poniżej 55 – niska emocjonalność nE.

W pytaniach 11-20 wynik 56 punktów i powyżej oznacza wysoka aktywność A, poniżej 56 niską aktywność nA.

W pytaniach 21-30 wynik 57 punktów i powyżej oznacza sekundarność S (powolne reagowanie, ale dłuższe przechowywanie reakcji na doznane podniety), wynik poniżej 57 oznacza prymalność P (szybkie i nietrwałe reagowanie na podniety).

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



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

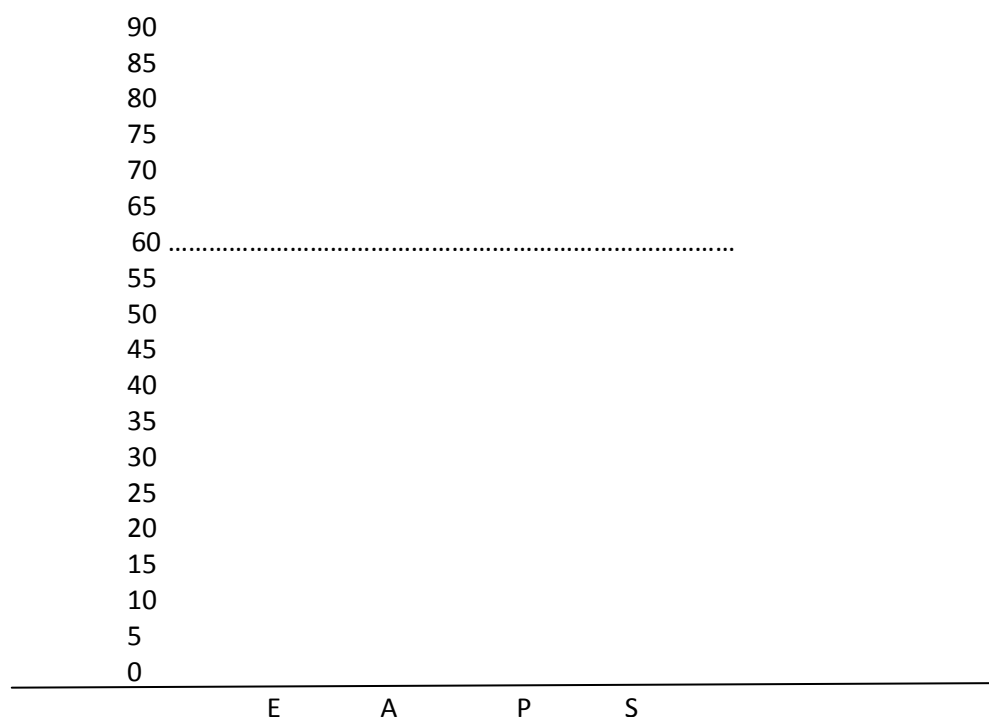


PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO



## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe



**Następnie przeczytaj opis danego typu charakteru. Czy masz odczucie, że jest to opis Twojego postępowania?**

Jeżeli wystąpią trudności ze zidentyfikowaniem psychogramu, to może oznaczać, że wyszedł Ci typ mieszany, złożony z dwu lub nawet trzech typów. W takim przypadku, przy określaniu typu należy wziąć pod uwagę górny zarys słupków, a także ich wysokość.

Komin poniżej średniej oznacza słabe nasilenie danej cechy, a powyżej średniej jej odpowiednią intensywność. Na przykład pasjonat z komponentą (domieszką) nerwowca będzie miał wszystkie trzy kominy powyżej średniej, ale pierwszy komin (emocjonalność) będzie wyraźnie dominował, jak to jest w schemacie nerwowca.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

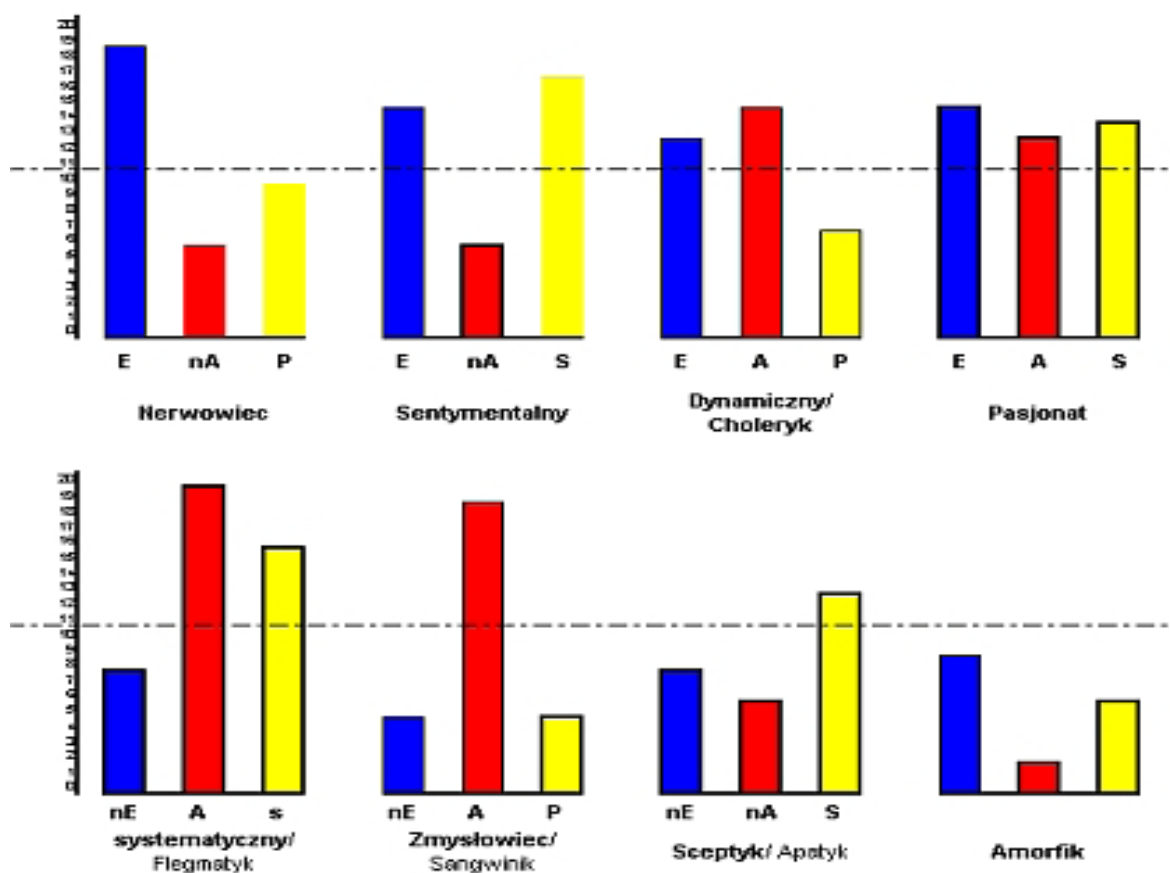
**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe



#### Nerwowiec

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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Najwyższą wartością dla niej jest piękno i rozrywka.

#### Sentymentalny

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

#### Dynamiczny (Choleryk)

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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

rozpraszać, nie działać w zbyt wielu kierunkach, narzucić sobie dyscyplinę i zachować hierarchię celów. Jego powołaniem jest działanie.

#### **Pasjonat**

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

#### **Systematyczny (Flegmatyk)**

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

#### **Zmysłowiec (Sangwinik)**

Jest osobą chłodną i opanowaną, zainteresowaną, w przeciwieństwie do typu sentymentalnego życie zewnętrznym (ekstrawertyk). Jest doskonałym obserwatorem. Cechuje ją zmysł praktyczny. Mówi się o niej, że jest zręcznym dyplomatą. Potrafi kierować ludźmi. Doskonale potrafi „sprzedać” swoje wiadomości. Przystosowując się do różnych sytuacji, potrafi jednocześnie wyciągnąć korzyści dla siebie. Bywa egoistyczna, wyrachowana i wykorzystuje innych. Wykazuje zdolności do nauk ścisłych.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Lubi życie towarzyskie, jest osobą grzeczną, dowcipną i uprzejmą, ale bywa również ironiczna i złośliwa. Mówi się o niej, że jest bystra i inteligentna. Potrafi myśleć logicznie i obiektywnie. Nawet w trudnych sytuacjach zachowuje spokój i równowagę. Wymaga żelaznej dyscypliny, ale na wesoło. Ceni powodzenie.

#### Sceptyk (Apatyk)

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

#### Amorfik

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

### MÓJ TYP CHARAKTERU

Na podstawie powyższego kwestionariusza określ swój typ charakteru.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



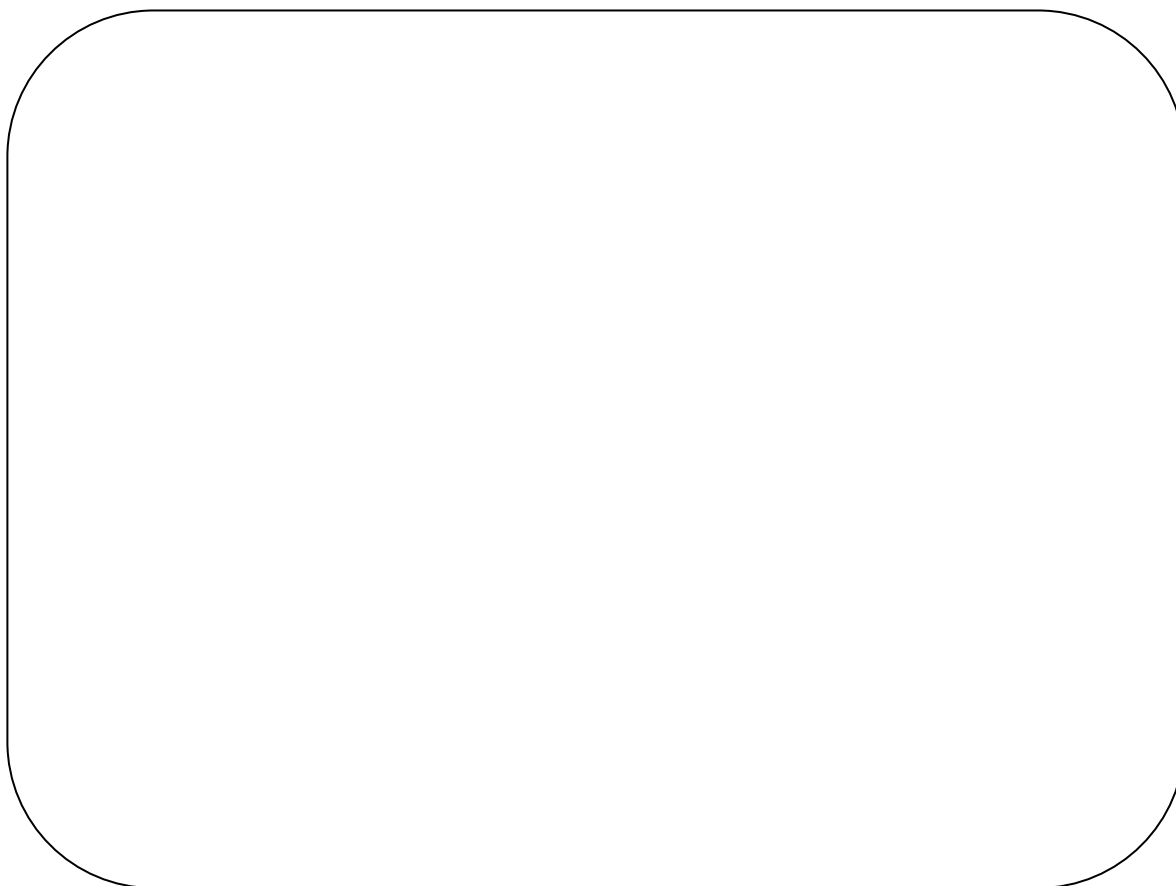
**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## ĆWICZENIE 8. Zawody zgodne z moim charakterem

Uwzględniając wyniki badania charakteru - temperamentu wypisz zawody, które Twoim zdaniem chciałbyś wykonywać w przyszłości.

Oceń też zgodność swoich oczekiwań z tym, co da ci wykonywany, wybrany zawód. Porozmawiaj o tym z kolegami, rodzicami.

**Lista zawodów, które chciałabym wykonywać:**



**ZDOLNOŚCI - UZDOLNIENIA - INTELIGENCJA**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Każdy człowiek posiada różne talenty, zdolności i uzdolnienia.

**Zdolności** to predyspozycje do łatwego opanowania pewnych umiejętności, a **uzdolnienia** to dyspozycje warunkujące nabywanie nieprzeciętnych sprawności lub umiejętności w jakiejś dziedzinie. /wg Słownika języka polskiego/

**Inteligencja** to zdolność przystosowywania się do nowych warunków, dostrzegania zależności, rozwiązywania problemów społecznych oraz pracy umysłowej. Każdy człowiek ma swój własny profil inteligencji oraz w typowy dla siebie sposób wykorzystuje tę wiedzę w planowaniu życia.

Poniższe ćwiczenia pozwolą ci uświadomić sobie własne uzdolnienia oraz określić profil inteligencji.

#### ĆWICZENIE 9. Moje uzdolnienia

Określ i zapisz swoje zdolności, uzdolnienia. Jeśli trudno Ci je określić zapytaj kolegę z klasy, przyjaciela lub kogoś z rodziny. Inni mogą być dla nas cennym źródłem informacji.

**Zastanów się w jakich zawodach mógłbyś wykorzystać swoje uzdolnienia.**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## ĆWICZENIE 10. Popularny test inteligencji

Komputerowy test do samobadania możesz wykonać w Ośrodku Kariery w ZSHE. Test zawiera wiele ciekawych zadań dla każdego. Stworzony przez grupę specjalistów z Pracowni Testów Psychologicznych PTP. Test zawiera zadania tworzące 5 grup, które odnoszą się do poszczególnych rodzajów zdolności składających się na inteligencję.

Są to:

- ✓ zdolności słowne
- ✓ zdolności logiczne
- ✓ zdolności przestrzenne
- ✓ zdolności liczbowe
- ✓ wiedza o świecie.

## ĆWICZENIE 11. Popularny kwestionariusz inteligencji emocjonalnej

Komputerowy kwestionariusz do samobadania możesz wypełnić w Ośrodku Kariery w ZSHE.

**Inteligencja emocjonalna** to zbiór różnych zdolności, dzięki którym człowiek wykorzystuje własne emocje przy rozwiązywaniu problemów. Składają się na nią różne zdolności bardziej szczegółowe, które przejawiają się w codziennych zachowaniach człowieka, czego dotyczą pytania kwestionariusza.

Kwestionariusz pozwoli Ci dowiedzieć się, jaki jest poziom Twojej inteligencji emocjonalnej, jak wyglądają wyniki na tle Twojej grupy wiekowej.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**



## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Uzyskasz także informacje, które zdolności emocjonalne są u Ciebie bardziej rozwinięte, a które wymagają doskonalenia oraz sugestie dotyczące sposobów rozwijania inteligencji emocjonalnej w życiu codziennym i zawodach, w których przydatny jest jej wysoki poziom.

#### ĆWICZENIE 12. Test inteligencji wielorakich

Dlaczego ludzie nie są jednakowo zdolni we wszystkich dziedzinach?

Dlaczego lekarze interesują się literaturą albo muzyką, a inżynierowie nie lubią języków obcych?

Dlaczego mamy różne sposoby uczenia się i zapamiętywania?

Tego rodzaju pytania i wiele innych musiały nurtować Howarda Gardnera, psychologa z Harvardu, zanim przedstawił swoją teorię o inteligencjach wielorakich w książce „Frames of Mind” („Ramy umysłu”).

Jego zdaniem człowiek nie posiada jednorodnej inteligencji, lecz co najmniej siedem różnych. Howard Gardner wspominał o jeszcze jednym rodzaju inteligencji, tzw. inteligencji naturalistycznej, wiążącej się z umiejętnością rozpoznawania i klasyfikowania wzorów w Naturze.

#### Kwestionariusz wielorakiej inteligencji

Wypełnij poniższy kwestionariusz, przypisując wartość liczbową każdemu stwierdzeniu, które twoim zdaniem jest prawdziwe w odniesieniu do ciebie. Jeśli w pełni się z nim zgadzasz, postaw cyfrę 5. Jeżeli sądzisz, że nie masz z nim nic wspólnego - wstaw 0. Użyj cyfr od 5 do 0, aby określić stopień prawdziwości poszczególnych stwierdzeń.

Wyniki wpisz w odpowiednie pola dla każdego typu inteligencji, a następnie wypełnij koło wielorakiej inteligencji.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

1. Posiadam uzdolnienia manualne .....
2. Posiadam dobre wyczucie kierunku .....
3. Posiadam naturalną umiejętność rozwiązywania sporów między przyjaciółmi .....
4. Łatwo zapamiętuję słowa piosenek .....
5. Potrafię wyjaśniać w prosty sposób trudne zagadnienia .....
6. Robię wszystko krok po kroku .....
7. Dobrze znam samego siebie i rozumiem, dlaczego postępuję tak, a nie inaczej .....
8. Lubię ćwiczenia grupowe i spotkania towarzyskie .....
9. Dobrze uczę się, słuchając wykładów i wywodów innych ludzi .....
10. Słuchając muzyki, doznaję zmian nastroju .....
11. Lubię krzyżówki, łamigłówki i problemy logiczne .....
12. Tablice, zestawienia i pomoce wizualne odgrywają dla mnie ważną rolę podczas uczenia się .....
13. Jestem wrażliwy na nastroje i uczucia otaczających mnie ludzi .....
14. Najlepiej uczę się, kiedy muszę wziąć się w garść i zrobić coś samemu .....
15. Zanim zechcę się czegoś nauczyć, muszę zobaczyć, jaką będę miał z tego korzyść .....
16. Podczas nauki i rozmyślań lubię spokój i samotność .....
17. Potrafię usłyszeć poszczególne instrumenty w złożonych utworach muzycznych .....
18. Łatwo przychodzi mi wywołanie w wyobraźni zapamiętanych i wymyślonych obrazów .....
19. Posiadam bogaty język i potrafię się nim posługiwać .....
20. Lubię robić notatki .....
21. Posiadam dobre poczucie równowagi i lubię ruch fizyczny .....
22. Potrafię dostrzegać strukturę przedmiotów i związki między różnymi rzeczami .....
23. Potrafię pracować w zespole i korzystać z cudzych doświadczeń .....
24. Jestem dobrym obserwatorem i często zauważam rzeczy uchodzące uwadze innych .....
25. Często bywam niespokojny .....
26. Lubię pracować lub uczyć się niezależnie od innych .....
27. Lubię komponować muzykę .....
28. Potrafię radzić sobie z liczbami i problemami matematycznym .....



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## KLUCZ DO KWESTIONARIUSZA WIELORAKIEJ INTELIGENCJI

Tabela 12.

| <i>Typy inteligencji</i> | <i>Stwierdzenia</i> | <i>Suma punktów</i> |
|--------------------------|---------------------|---------------------|
| Lingwistyczna            | 5, 9, 19, 20        |                     |
| Matematyczno- logiczna   | 6, 11, 22, 28       |                     |
| Wizualno- przestrzenna   | 2, 12, 18, 24       |                     |
| Muzyczna                 | 4, 10, 17, 27       |                     |
| Interpersonalna          | 3, 8, 13, 23        |                     |
| Intrapersonalna          | 7, 15, 16, 26       |                     |
| Kinestetyczna            | 1, 14, 2, 25        |                     |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



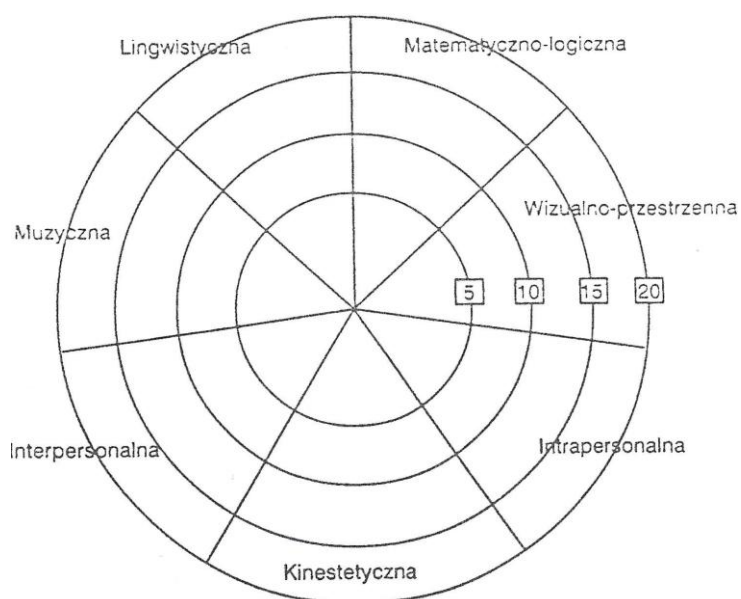
**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

#### Koło wielorakiej inteligencji

Wpisując uzyskane wyniki na okręgach w polach odpowiadających poszczególnym typom inteligencji! I zaciemniając pola o najwyższych wynikach, otrzymasz graficzny obraz rozkładu swoich typów inteligencji zgodnie z teorią Howarda Gardnera.



Według Gardnera rodzimy się, posiadając wszystkie typy inteligencji. Jednak podczas naszego życia niektóre z nich rozwijają się silniej, niektóre słabiej, a jeszcze inne – prawie wcale. Uzyskanie dostępu do każdej z nich wymaga zrozumienia, z czym się wiążą.

#### **INTELIGENCJA LINGWISTYCZNA /zwana też werbalną/**

W zakres inteligencji lingwistycznej wchodzi wrażliwość na słowa, ich porządek, brzmienie, rytm, na modulację głosu, a także zdolność kształtowania nastroju, przekonywania i przekazywania informacji.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Cechuje ludzi zainteresowanych językiem, wyrażaniem się przy pomocy słów. Posiadają oni bogaty słownik i intuicję językową. Ich ulubione zajęcia to czytanie, pisanie, mówienie, tłumaczenie.

Osoby o tym typie zdolności to: wybitni pisarze, poeci, dziennikarze, przywódcy polityczni, tłumacze, prawnicy, nauczyciele, negocjatorzy, sprzedawcy ale także miłośnicy literatury.

**Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?**

**W jakim zawodzie ją wykorzystasz?**

#### INTELIGENCJA MATEMATYCZNO-LOGICZNA

Osoby posiadające inteligencję matematyczno – logiczną cechuje zdolność rozwiązywania problemów w sposób niewerbalny. Lubią one sekwencyjność i porządek rzeczy. Potrafią rozróżniać wzory i związki. Są zdolne do myślenia dedukcyjnego i indukcyjnego. Chętnie szukają różnych rozwiązań problemów oraz fascynują się sylogizmami i analogiami. W kręgu ich zainteresowań znajduje się również posługiwanie się odami – symbolami, alfabetycznymi lub numerycznymi, a także ćwiczenia dotyczące porządkowania, liczb, pomiarów i szacowania. Inteligencja matematyczno – logiczna jest właściwa ludziom, których porywa świat abstrakcji i precyzji logicznego myślenia oraz zamiłowania do nauk ścisłych. Interesuje ich świat teorii, badanie poprawności, wnikania, stawiania hipotez, analiza i synteza obrazów całości.

Osoby o tym typie zdolności to: przedstawiciele nauk ścisłych, detektywi, prawnicy, księgowi, bankierzy, statystycy, metodolodzy, analitycy, planiści, programiści komputerowi.

**Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

W jakim zawodzie ją wykorzystasz?

#### INTELIGENCJA WIZUALNO-PRZESTRZENNA

Osoby z dobrze rozwiniętą inteligencją wizualno – przestrzenną posiadają naturalną zdolność do odtwarzania w pamięci obrazów oraz obiektów, a co za tym idzie związanych z nimi skojarzeń emocjonalnych. Charakteryzują się dzięki temu kreatywnością, z łatwością poruszają się w przestrzeni relacji trójwymiarowych wobec obiektów teoretycznych lub praktycznych. Są elastyczni, innowacyjni i otwarci na nowe sytuacje i rozwiązania.

Zdolności te posiadają wybitni architekci, malarze, rzeźbiarze, konstruktorzy, projektanci mody, krawcowe a także stratedzy, nawigatorzy, przewodnicy, fizycy teoretyczni i szachiści.

Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?

W jakim zawodzie ją wykorzystasz?

#### INTELIGENCJA MUZYCZNA

Charakteryzuje osoby odznaczające się wrażliwością na dźwięki i ich konstelacje. Słyszą więc i poprzez dźwięki wyrażają swój obraz świata. Uczeń posiadający inteligencję muzyczną lubi śpiewanie, muzykę, teksty piosenek, wiersze, rymowanki, rapowanie, wspólne czytanie oraz różne bezsensowne odgłosy. Uczniowie tacy mogą lepiej się uczyć przy akompaniamencie muzyki, rapując daną porcję materiału lub układając rymowanki, które podsumowują kluczowe treści. Daty, formuły matematyczne i tablice okresowe na dłużej pozostaną w pamięci rapowane bądź odśpiewane w żywym rytmie niż wypowiedziane znanym, opanowanym głosem nauczyciela.



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Osoby o tym typie zdolności to: kompozytorzy, śpiewacy, dyrygenci, producenci instrumentów muzycznych, recenzenci wydarzeń muzycznych i dobrzy mówcy a także imitatorzy dźwięków, fani muzyki, kolekcjonerzy płyt.

**Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?**

**W jakim zawodzie ją wykorzystasz?**

#### INTELIGENCJA INTERPERSONALNA

Jest właściwa ludziom o bardzo wysokiej wrażliwości na relacje międzyludzkie. Cechuje ich wysoka empatia, zrozumienie innych. Obdarzenie są cechami liderów, potrafią naturalnie wpływać na innych, przewodzić innym, łagodzić konflikty i współpracować. Uczeń z dobrze rozwiniętą inteligencją interpersonalną lubi ćwiczenia prowadzone w parach bądź małych grupach oraz naukę wymagającą współpracy z innymi osobami, a także ćwiczenia, które wymagają spojrzenia na pewne problemy z perspektywy innych osób, współodczuwania, podziału ról i obowiązków, konsultacji z nauczycielami lub innymi dorosłymi oraz podziału w zabawach mających na celu rozwiązywanie konfliktów.

Osoby obdarzone tym typem zdolności to: liderzy, sprzedawcy, psychoterapeuci, nauczyciele, menedżerowie, dyrektorzy, negocjatorzy, sekretarki, pracownicy socjalni, lekarze i pielęgniarki.

**Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?**

**W jakim zawodzie ją wykorzystasz?**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

#### INTELIGENCJA INTRAPERSONALNA (zwana też duchową)

Jest właściwa osobom obdarzonym bogatym życiem uczuciowym. Cechuje ich nadzwyczajna samoświadomość, zdolność do rozpoznawania swoich emocji, uczuć, wartości, przy zachowaniu dystansu do siebie.

Osoby posiadające dobrze rozwiniętą inteligencję intrapersonalną będą:

- ✓ świadome swoich myśli, uczuć i emocji, będą poszukiwały dla nich wyjaśnienia,
- ✓ podejmowały próby poszukiwania odpowiedzi na pytania filozoficzne,
- ✓ miały dokładny obraz samego siebie,
- ✓ konsekwentne w stosowaniu i w życiu zgodnie z własnymi zasadami i przekonaniami,
- ✓ doceniały rozwój i wzrost wewnętrzny,
- ✓ posiadały wysoką automotywację,
- ✓ czerpały przyjemność z czasu poświęconego na spokojną refleksję,
- ✓ chętnie korzystały z czasopism i dzienników.

Osoby o tym typie zdolności to: filozofowie, mistycy, psychoterapeuci, pisarze, poeci, kompozytorzy.

**Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?**

**W jakim zawodzie ją wykorzystasz?**

#### INTELIGENCJA KINESTETYCZNA

Cechuje osoby lubiące ruch. Odznaczają się one poczuciem równowagi i harmonią ruchów oraz precyzją w wyrażaniu swoim ciałem różnych stanów psychicznych. Zdolności dotyczą także manipulacji i ruchów rąk.

Uczeń posiadający zdolności kinestetyczne najlepiej będzie się czuł podczas symulacji i ćwiczeń z podziałem na role, wymagających gry aktorskiej i mimiki, ćwiczeń odprężających



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**



## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

i zachęcających do działania, wycieczek i zajęć w terenie. Jego zadowolenie wywoła możliwość grzebania w stercie rupieci oraz zabawy grupowe wymagające przemieszczania się w różne miejsca klasy.

Osoby o tym typie zdolności to: tancerze, aktorzy, sportowcy, rzeźbiarze, chirurdzy, mechanicy.

**Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?**

**W jakim zawodzie ją wykorzystasz?**

#### INTELIGENCJA PRZYRODNICZA

Charakteryzuje ludzi, którzy zainteresowani są naturalnym otoczeniem człowieka, światem w jego przyrodniczo-geograficznym opisie. Takie osoby pasjonuje przyroda, ochrona i obrona istot żyjących. Uwielbiają podróże. Cechują; podróżników, ekologów, odkrywców nowych lądów, przedstawicieli nauk biologicznych i geograficznych, weterynarzy, a także miłośników natury i zwierząt. W innym wymiarze mogą dotyczyć ludzi uciekających od zagrożeń i zanieczyszczeń cywilizacyjnych do zdrowego trybu życia, kolekcjonerów diet, zdrowej wody, nabywców ekologicznych garnków.

**Jak ujawnia się u Ciebie ta inteligencja?**

**W jakim zawodzie ją wykorzystasz?**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Do wykonywania konkretnego zawodu wykorzystuje się wiele zdolności. I odwrotnie – dana zdolność jest przydatna do wykonywania wielu zawodów. Dlatego też każdy z nas może wykonywać wiele zawodów.

W oparciu o swoje uzdolnienia/zdolności będziesz rozwijał umiejętności/kompetencje.

### ĆWICZENIE 13. Zdolności a zawód

Wypisz swoje zdolności, te które chciałbyś rozwijać i określ w jakich zawodach możesz je wykorzystać.

### ZAINTERESOWANIA



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Decyzje o wyborze szkoły lub zawodu wynikają zwykle z ocen szkolnych, tradycji rodzinnych czy obecnej dostępności danej pracy na miejscowym rynku. Takie podejście bardzo zmniejsza szanse zawodowe w przyszłości, kiedy największy wpływ na sukces zawodowy będzie miała samodzielność i energia do działania, wiążące się z zainteresowaniami.

Zainteresowania odgrywają znaczącą rolę w początkowym etapie kształtowania ścieżki zawodowej. Wpływają one na postępy w nauce, wybór zawodu lub kierunku studiów. Człowiek łatwiej postrzega, zapamiętuje i uczy się treści, które są dla niego interesujące, częściej myśli na tematy z nimi związane. Chętniej też podejmuje działania dotyczące zainteresowań.

### ĆWICZENIE 14. Zainteresowania a zawód

#### Komputerowy Test „Samoocena zainteresowań zawodowych” /Ośrodek Kariery/

Test „Samoocena zainteresowań zawodowych” to narzędzie do samooceny, więc należy pamiętać, że analiza profilu zainteresowań powinna iść w parze z analizą osiągnięć szkolnych, realnymi możliwościami.

W interpretacji należy kierować się najwyższą liczbą punktów uzyskanych w danej skali. Maksymalna liczba punktów wynosi 11. 0 punktów w danej skali oznacza całkowity brak zainteresowań w danym kierunku.

Można kolejno analizować liczbę punktów w poszczególnych skalach, zastanawiając się również nad występowaniem pewnych predyspozycji towarzyszących danemu profilowi zainteresowań.

Test pozwala określić zainteresowania w VI skalach.

SKALA I: ZAINTERESOWANIA NAUKOWE

SKALA II: ZAINTERESOWANIA TECHNICZNE



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

SKALA III: ZAINTERESOWANIA ARTYSTYCZNE

SKALA IV: ZAINTERESOWANIA SPOŁECZNE

SKALA V: ZAINTERESOWANIA URZĘDNICZE

SKALA VI: ZAINTERESOWANIA MENEDŻERSKIE

#### ĆWICZENIE 15. KWESTIONARIUSZ - *Określam moje zainteresowania /PIRAMIDA KARIERY2/*

*Poniżej są opisane różne sytuacje wraz z pytaniami do nich. Przeczytaj wszystko bardzo uważnie i szczerze odpowiadaj na pytania. Pamiętaj, że to ćwiczenie wykonujesz sam/a dla siebie, więc nie ma sensu koloryzować ani udzielać niezgodnych z rzeczywistością odpowiedzi. Może zdarzyć się tak, że więcej niż jedna odpowiedź będzie Ci pasowała – wtedy wybierz tę najbardziej trafną. Udziel odpowiedzi na wszystkie pytania.*

#### I. Wraz z przyjaciółmi chcecie zorganizować akcję dobroczynną, charytatywną – np.

##### **przedstawienie teatralne.**

A. W jakiej roli w tym przedsięwzięciu najchętniej byś się widział/a?

1. Przy oprawie technicznej.
2. Przy określeniu celu, na jaki będziecie zbierać fundusze.
3. Przy oprawie biurowej.
4. Jako kierownik przedsięwzięcia.
5. Przy oprawie artystycznej.
6. Planowanie i określanie różnych wariantów w razie problemów.

B. Jakie czynności najchętniej byś wykonywał/a przy okazji organizowania takiego przedsięwzięcia?

1. Wysyłanie zaproszeń, stworzenie listy osób zaproszonych, stworzenie preliminarza, rejestracja dokumentów.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

2. Zebranie informacji o zapotrzebowaniu na tego typu akcje oraz zebranie informacji o tym, komu taka pomoc jest najbardziej potrzebna.
3. Wybór wystawianego utworu, zaplanowanie i wykonanie dekoracji, udział w przedstawieniu jako aktor, konferansjer, itp.
4. Wymyślanie różnych nowych i lepszych rozwiązań.
5. Wybór, ustawienie i opieka nad sprzętem nagłaśniającym, oświetlającym itp.
6. Rozdzielanie zadań, wyznaczanie terminów realizacji poszczególnych zadań, podejmowanie decyzji finansowych, odpowiedzialność za całe przedsięwzięcie.

#### II. W wolnym czasie, gdy trochę Ci się nudzi, najczęściej i najchętniej zabierasz się za:

1. Czytanie poezji, malowanie, rzeźbienie, śpiewanie, fotografowanie lub wykonywanie innej pokrewnej czynności.
2. Spotkania z przyjaciółmi, rozwiązywanie konfliktów, pomaganie innym.
3. Porządkowanie notatek czytanie książek według jakiegoś klucza, tworzenie baz danych itp.
4. Naprawianie drobnych usterek w urządzeniach domowych, majsterkowanie.
5. Doksztalcanie się w zakresie wybranej dziedziny nauki, poszukiwanie nowych rozwiązań i nowych teorii.
6. Spotkania z ludźmi, dyskutowanie z nimi i przekonywanie ich do swoich pomysłów i swoich racji.

#### III. Wasza klasa w tym roku redaguje gazetkę szkolną. Każdy z was ma prowadzić jeden dział tematyczny tej gazety. Przy prowadzeniu którego z niżej wymienionych działów, czułbyś/ czułabyś się najbardziej kompetentny/a?

1. Publikacje związane tematycznie z biznesem lub handlem.
2. Poradnik majsterkowicza, publikacje dotyczące nowinek technicznych.
3. Publikacje naukowe i popularnonaukowe.
4. Najchętniej zajęłbym/ zajęłabym się sprawami organizacyjnymi – np. prowadzeniem korespondencji, dokumentacji, itp.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

5. Publikacje o tematyce społecznej, socjologicznej lub psychologicznej.
6. Publikacje poświęcone sztuce.

#### IV. Po raz pierwszy odwiedzasz swoją koleżankę. Na co zwrócisz uwagę w jej pokoju?

1. Zwracasz uwagę na to, czy pokój odzwierciedla charakter swojej właścicielki.
2. Zwracasz uwagę na elementy dekoracyjne, ciekawe rozwiązania.
3. Zwracasz uwagę na sprzęt RTV.
4. Zwracasz uwagę na to, w jaki sposób ma poustawiane książki, płyty, kasety.
5. Zwracasz uwagę na książki z różnych dziedzin nauki.
6. Ogólnie pokój Ci się podoba, ale Ty byś go urządził/a inaczej i dyskretnie sugerujesz to koleżance, opowiadając o swoich pomysłach i rozwiązaniach.

### ARKUSZ ODPOWIEDZI

Do każdej odpowiedzi na pytania w tabeli jest przyporządkowany symbol literowy. Sprawdź, jakie symbole najczęściej się pojawiają przy Twoich odpowiedziach – określają one typ Twoich zainteresowań. Jaki to typ, przekonasz się, czytając wyniki.

Tabela 13.

|           |           |          |           |          |
|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| I A 1 – A | I B 1 – B | II 1 – D | III 1 – F | IV 1 – E |
| I A 2 – E | I B 2 – E | II 2 – E | III 2 – A | IV 2 – D |
| I A 3 – B | I B 3 – D | II 3 – B | III 3 – C | IV 3 – A |
| I A 4 – F | I B 4 – C | II 4 – A | III 4 – B | IV 4 – B |
| I A 5 – D | I B 5 – A | II 5 – C | III 5 – E | IV 5 – C |
| I A 6 – C | I B 6 – F | II 6 – F | III 6 – D | IV 6 – F |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

#### KLUCZ DO WYNIKÓW

Jeżeli masz najwięcej **A**, to Twoje zainteresowania określa się jako **techniczne**. Przejawiają się one w podejmowaniu takich prac jak proste naprawy sprzętu domowego, majsterkowanie, instalowanie urządzeń mechanicznych oraz samodzielny wytwarzaniu różnych przedmiotów.

Jeżeli masz najwięcej **B**, to Twoje zainteresowania określa się jako **urzędnicze**. Przejawiają się one w sprawnym i chętnym wykonywaniu czynności biurowych jak np. prowadzenie korespondencji, rejestracja dokumentów, wypełnianie formularzy oraz umiejętne posługiwanie się sprzętem biurowym.

Jeżeli masz najwięcej **C**, to Twoje zainteresowania określa się jako **naukowe**. Przejawiają się one w czytaniu naukowych i popularnonaukowych publikacji; w ciągłym poszukiwaniu odpowiedzi na nurtujące pytania z zakresu wybranych dziedzin nauki; w poszukiwaniu nowych interesujących teorii i rozwiązań.

Jeżeli masz najwięcej **D**, to Twoje zainteresowania określa się jako **artystyczne**. Przejawiają się one w uprawianiu form artystycznych, we wzbogacaniu wiedzy na ich temat; doskonaleniu się w wybranej dziedzinie lub dziedzinach sztuki np. poezji, fotografii, gra na instrumentach muzycznych.

Jeżeli masz najwięcej **E**, to Twoje zainteresowania określa się jako **społeczne**. Przejawiają się one w czytaniu publikacji poświęconych tematyce społecznej, psychologicznej czy socjologicznej; w podejmowaniu działań w organizacjach charytatywnych; w podejmowaniu działań na rzecz innych ludzi i wraz z innymi ludźmi.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Jeżeli masz najwięcej **F**, to Twoje zainteresowania określa się jako **menedżerskie**. Przejawiają się one w poszerzaniu wiedzy z zakresu biznesu; w umiejętności kierowania zespołem, wpływania na decyzje i opinie innych.

#### ĆWICZENIE 16. Test preferencji i predyspozycji zawodowych

##### /Test komputerowy - Ośrodek Kariery/

Test preferencji i predyspozycji zawodowych pomaga określić w jakim obszarze zlokalizowane są Twoje preferencje zawodowe. Czy dominują preferencje przedmiotowe, społeczne, menedżerskie, twórcze, analityczne, „potrzeba akceptacji społecznej”. Preferencje, w których uzyskałeś najwięcej punktów wskazują w jakiego typu działaniach najlepiej się odnajdujesz.

Wyniki testu mają Ci pomóc w lepszym poznaniu siebie - swoich słabszych i mocniejszych stron.

Zrób wszystko, aby realizować się w dziedzinie, która w przyszłości dostarczy Ci najwięcej sukcesów zawodowych. Wybierz tę drogę do sukcesu, która jest dla Ciebie najbardziej interesująca i pozwoli osiągnąć satysfakcję z wykonywanej pracy.

Mamy nadzieję, że test ten pomoże Ci określić Twoje predyspozycje zawodowe, a tym samym ułatwi Ci w przyszłości podejmowanie decyzji na drodze kariery zawodowej.

### WARTOŚCI A ZAWÓD



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**



## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Wartości w naszym życiu odgrywają bardzo ważną rolę. Są istotnym czynnikiem wyznaczającym i kształtującym nasze postawy. Niektóre wartości są uniwersalne, akceptowane przez większość ludzi np. poszanowanie życia, osiągnięcie satysfakcji w życiu zawodowym i prywatnym, rodzina. Jednak każdy z nas ma swój własny system, zbiór wartości; jedne są dla nas fundamentalne, a do innych przykładamy mniejszą wagę i fakt ten czyni nas indywidualnościami.

Nasz system wartości ma duży wpływ na podejmowane przez nas decyzje dotyczące wyboru zawodu i podejmowania ról zawodowych. Dlatego świadomość własnego systemu wartości jest tak ważna przy planowaniu ścieżki kariery i rozwoju osobistego. Musimy wiedzieć, w jakim zawodzie, przy jakiej pracy będziemy mogli realizować najważniejsze dla nas wartości, a co za tym idzie będziemy mieli szansę odczuwać większą satysfakcję z wykonywanej pracy. Wyznawane przez nas wartości wyznaczają więc nasze oczekiwania wobec przyszłej pracy.

**Jeżeli wziąć pod uwagę wartości, jakie są dla nas najważniejsze i którymi kierujemy się w naszym życiu, to można wyróżnić 6 typów osobowości:**

1. ekonomiczny – korzyści finansowe i inne dobra materialne, praktyczne podejście do życia,
2. społeczny – kontakty interpersonalne i dobro innych ludzi.
3. polityczny – władza, poważanie u innych ludzi, osiągnięcie sukcesów,
4. teoretyczny – wiedza, jej zdobywanie i pogłębianie, dociekanie prawdy,
5. estetyczny – doznania estetyczne, poszukiwanie i tworzenie piękna, uniesienia, obcowanie ze sztuką,
6. religijny – wartości duchowe i doznania duchowe, pogłębianie swojej wiary.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

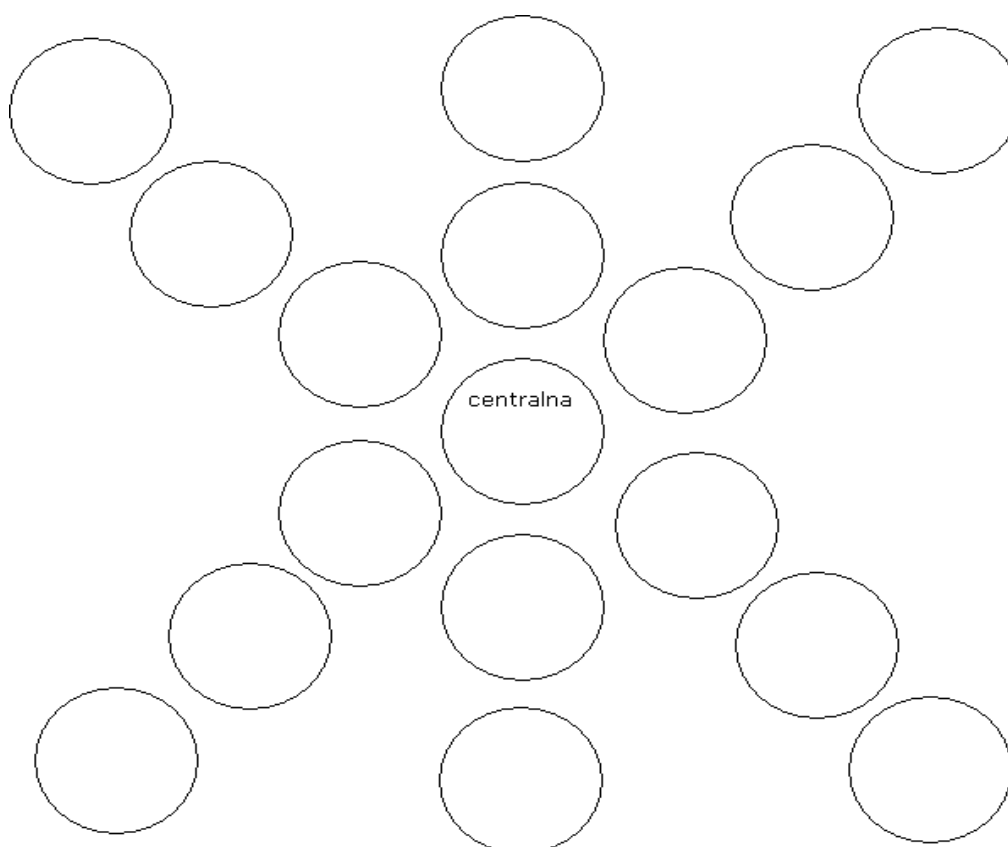
**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

**ĆWICZENIE 17. Mój system wartości**

W puste pola wpisz ważne dla Ciebie wartości. W pole z napisem centralna wpisz wartość najważniejszą; im dalej znajdują się pola od centralnej tym wartości powinny być mniej istotne.



## ĆWICZENIE 18. Moje preferencje i oczekiwania

Przeczytaj uważnie poniższą listę. Są to wartości, które ludzie cenią w pracy przez siebie wykonywanej. Następnie wymień 5 najważniejszych dla Ciebie, które będą motywowały Cię do pracy. Nie ograniczaj się do poniższej listy, jeżeli inne wartości są dla Ciebie ważne to śmiało je podawaj.

Przykładowe wartości cenione w pracy:

- A. Wysokość zarobków,
- B. Stosunki między ludźmi w miejscu pracy, dobra atmosfera pracy,
- C. Prestiż zawodowy,
- D. Autorytet, bycie poważanym przez innych,
- E. Pogłębianie wiedzy, dociekanie prawdy i praw rządzących światem,
- F. Władza, kierowanie, zarządzanie,
- G. Osiąganie sukcesów,
- H. Możliwość rozwoju zawodowego i osobistego,
- I. Niezależność,
- J. Możliwość pomagania innym ludziom,
- K. Możliwość awansu,
- L. Samodzielność pracy,
- M. Aktywność fizyczna,
- N. Odpowiedzialność za wykonaną pracę,
- O. Twórczość i kreatywność - możliwość wyrażania siebie,
- P. Możliwość podróżowania,
- Q. Pewność zatrudnienia,
- R. Prestiż firmy,



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

- S. Warunki pracy,
- T. Podejmowanie wyzwań,
- U. Stabilizacja,
- V. Urozmaicenie,
- W. Zgodność z zainteresowaniami,
- X. Zgodność z kompetencjami, wykształceniem,
- Y. Nawiązywanie kontaktów interpersonalnych.

#### 5 najważniejszych wartości, które będą motywowały Cię do pracy:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### ĆWICZENIE 19. Stan zdrowia

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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



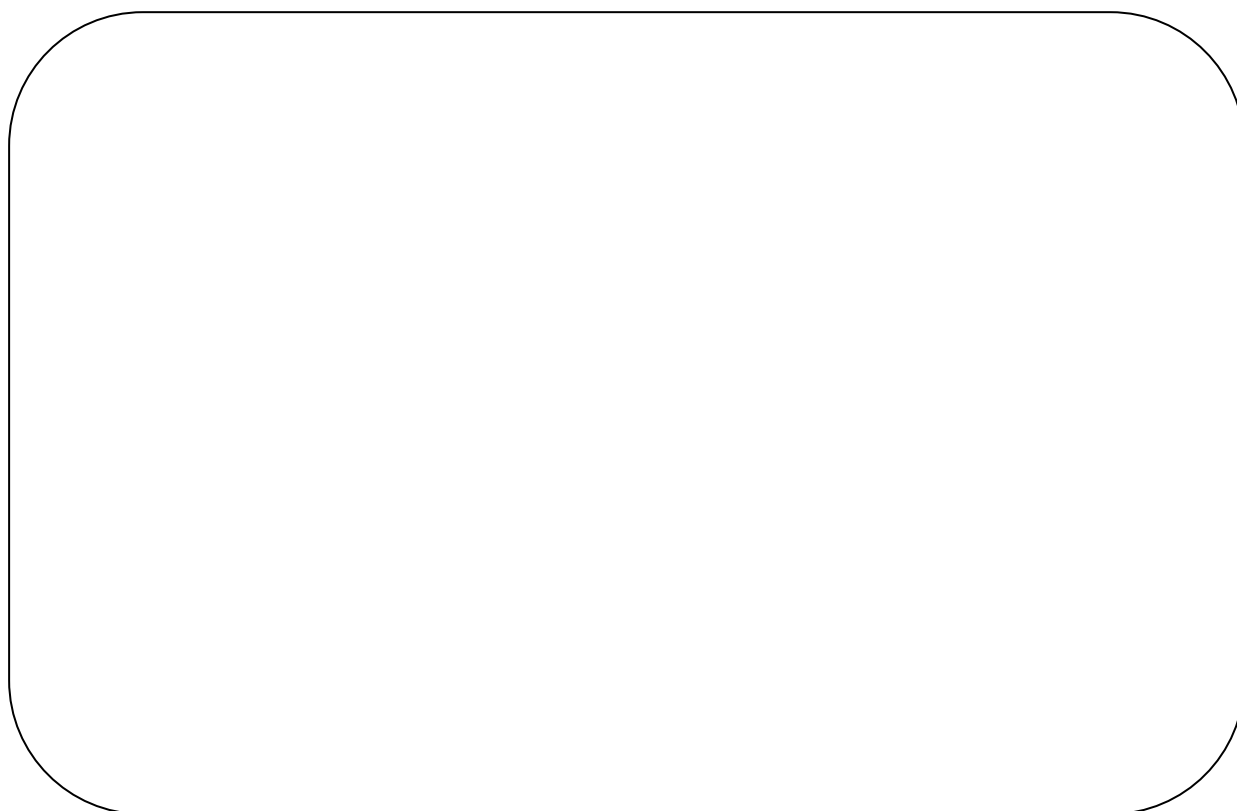
**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

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

#### Uwagi na ten temat.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Inne testy do wykorzystania w samobadaniu /Ośrodek Kariery ZSHE/

### PIRAMIDA KARIERY 2

Multimedialny program komputerowy pozwoli Ci zastanowić się nad zagadnieniami dotyczącymi ważnymi dla każdego – „czym jest kariera i jakie wiodą ścieżki do niej”. Program uświadamia jakim zmianom muszą podlegać kwalifikacje zawodowe w trakcie realizacji własnej wizji kariery.

Poza tym Piramida kariery 2 pozwala:

- wędrować po świecie zawodów
- uzyskać informacje, gdzie szukać informacji zawodowej
- zdobyć informacje dotyczące ścieżek edukacyjnych i rynku pracy
- wskaże źródła samowiedzy
- pomoże zaplanować karierę

Korzystając z programu możesz także wzbogacić samowiedzę poprzez wykonanie ćwiczeń pozwalających poznać zainteresowania, zdolności, cechy, wartości i oczekiwania.

### Czy akceptuję siebie?

Test pozwoli Ci zgłębić wiedzę o samym sobie, odkryjesz Twój poziom samoakceptacji i podpowie, w jaki sposób zaakceptować samego siebie, nad czym warto popracować.

### Czy jestem kreatywny?



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Kreatywność określana jest jako twórczość, zdolność i łatwość wytwarzania nowych pomysłów, płynność myślenia, niezależność. Test pomoże Ci sprawdzić w jakim stopniu posiadasz cechy osoby kreatywnej.

#### Czy jestem asertywny?

Asertywność to umiejętność, której można się nauczyć. Powala ona funkcjonować łagodnie i pewnie, stanowczo wyrażać swoje uczucia, postawy, opinie w sposób respektujący uczucia i poglądy rozmówcy. Dzięki takiej postawie kontakty z innymi ludźmi stają się łatwiejsze i bardziej satysfakcjonujące. Aby opanować umiejętności asertywne należy przede wszystkim poznać własne deficyty w tym zakresie. W tym celu warto posłużyć się tym testem.

#### Czy jestem przedsiębiorczy?

Przedsiębiorczość to chęć podejmowania wyzwań, to energia, gotowość do podejmowania działania i ryzyka. Umiejętności przedsiębiorcze są dziś najbardziej pożądane na rynku pracy. Test zawiera pytania odnoszące się do określonych cech charakteru, osobowości, umiejętności i kompetencji potrzebnych potencjalnemu przedsiębiorcy. Odpowiadając na pytania, uzyskasz wstępną orientację dotyczącą zagadnienia, czy posiadasz te cechy.

#### Zwojnica 2005

Aktywny trening umysłu

Ten program pozwala zapoznać się z przykładami różnych typów zadań i ćwiczeń odnoszących się do różnych sprawności umysłowych. Podobne ćwiczenia można znaleźć w testach inteligencji.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

### Działam skutecznie

Poradnik dla osób przygotowujących się do wejścia na rynek pracy i skutecznego działania na nim. Pozwala zdobyć wiedzę na własny temat oraz dokonać samooceny. uzyskane wyniki można otrzymać w postaci wydruku.

### Indywidualny Planer kariery

Multimedialne narzędzie, które umożliwia zaplanowanie kariery zawodowej, wybór zawodu, uporządkowanie wiedzy na temat istniejących zawodów oraz wybór dalszej formy kształcenia. Zawiera testy do samobadania oraz aktywny IPD.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**



## CZĘŚĆ IV.

### UWARUNKOWANIA REALIZACJI CELU

Istotne w planowaniu kariery jest rozpoznawanie czynników wewnętrznych i zewnętrznych wspomagających realizację wyznaczonego celu oraz tych, które mogą stanowić przeszkodę.

**Na tym etapie będziesz mógł określić:**

- Co sprzyja, a co przeszkadza, w realizacji planu zdobycia zawodu?
- Jakie czynniki środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mogą ułatwić osiągnięcie celu?
- Jakie czynniki mogą stwarzać problemy?

Oprócz informacji, jakie zdobyłeś o sobie podczas samobadania, do planowania Twojej przyszłości zawodowej przydatne Ci będą również informacje o rynku pracy.

**Każdy zawód wymaga określonych kompetencji.**

**KOMPETENCJE SĄ ZBIOREM WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I POSTAW.**

**KOMPETENCJE MIĘKKIE (osobiste)** to umiejętności psychofizyczne, ważne w kontakcie z innymi ludźmi. Należą do nich: kultura osobista, współpraca z zespołem, otwartość, zdolność przystosowania, umiejętność komunikowania się, umiejętność samokształcenia, dzielenia się wiedzą i doświadczeniami, itd.

**KOMPETENCJE TWARDE** są niezbędne do wykonywania pracy na danym stanowisku i do pełnienia roli zawodowej, powinny być uzupełniane przez kompetencje miękkie.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Obiektywnie wysokie kompetencje twarde nie wsparte równie wysokimi kompetencjami miękkimi nie gwarantują sukcesu zawodowego.

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

Coraz częściej mamy też do czynienia z podejmowaniem pracy w krajach Unii Europejskiej. Unia Europejska opracowała zespół Kluczowych Kompetencji, które powinny charakteryzować osobę poszukującą miejsca na wspólnotowym rynku pracy.

#### PROFIL EUROPEJSKIEGO PRACOWNIKA, czyli kluczowe kompetencje wg Unii Europejskiej

1. Zdolność uczenia się
2. Kompetencje interpersonalne
3. Kompetencje obywatelskie
4. Przedsiębiorczość
5. Ekspresja kulturalna
6. Porozumiewanie się w języku ojczystym i językach obcych
7. Kompetencje matematyczne
8. podstawowe kompetencje naukowo-techniczne
9. kompetencje informatyczne

Ten zbiór kompetencji pozwala formułować wymagania w stosunku do kandydatów do pracy niezależnie od ich pochodzenia.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

**ĆWICZENIE 20. Moje kompetencje**

Wypisz wszystkie kompetencje jakie posiadasz.

**ĆWICZENIE 21. Doskonalenie kompetencji (umiejętności)**

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

**Tabela 14.**

| Kompetencja | Działania, które zaplanuję, żeby nabyć lub rozwinąć daną kompetencję/umiejętność |
|-------------|--|
|             |  |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

## ĆWICZENIE 22. Co należy wiedzieć o zawodach przyszłości

Wraz z postępem cywilizacyjnym i przemianami społecznymi następują zmiany na rynku pracy – jedne zawody zanikają, inne powstają. Tak właściwie największe szanse będą miały osoby elastyczne, szybko reagujące na zmiany i szybko uczące się oraz zdecydowane na zmianę zawodu.

*Określając zawody, które stwarzają możliwość znalezienia pracy trzeba przede wszystkim zapoznać się z:*

- ✓ prognozami gospodarki? (Rządowe Centrum Studiów Strategicznych)



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

- ✓ analizą procesów powstania nowych zawodów

Nowe zawody powstają w następujących obszarach:

- ✓ informatyka i telekomunikacja, technologie informacyjne,
- ✓ biotechnologia i jej zastosowania,
- ✓ ochrona środowiska,
- ✓ eksploatacja morza i dna morskiego,
- ✓ obsługa procesów integracji regionalnej,
- ✓ elektroniczne operacje finansowe,
- ✓ ochrona zdrowia, edukacja prozdrowotna, domowa, opieka medyczna,
- ✓ informacja i kultura popularna,
- ✓ edukacja.

#### Zawody perspektywiczne i bez przyszłości.

##### Zawody przyszłości:

- ✓ kierownicy małych i średnich zakładów pracy,
- ✓ sprzedawcy i demonstratorzy,
- ✓ pracownicy do spraw finansowych i statystycznych,
- ✓ specjaliści do spraw biznesu,
- ✓ pracownicy usług ochrony,
- ✓ architekci i inżynierowie,
- ✓ nauczyciele nauczania ponadelementarnego,
- ✓ pracownicy obsługi biurowej,
- ✓ robotnicy budowlani robót wykończeniowych,
- ✓ sekretarki,
- ✓ pracownicy obrotu pieniężnego,
- ✓ pracownicy do spraw finansowych i handlowych,



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

- ✓ agenci biur pomagających w prowadzeniu działalności gospodarczej,
- ✓ specjaliści nauk społecznych,
- ✓ technicy, personel obsługi komputerów.

#### Zawody bez przyszłości

- ✓ rolnicy,
- ✓ rybacy,
- ✓ robotnicy w przemyśle włókienniczym i odzieżowym,
- ✓ nauczyciele nauczania początkowego i przedszkolnego,
- ✓ pomoce domowe.

### ĆWICZENIE 23. Twój zawód a zawody przyszłości.

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

**Tabela 15.**

| Obszar | Przykłady zawodów |
|--------|-------------------|
|        |                   |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

**ĆWICZENIE 24. Analiza SWOT**

W tym miejscu możesz wykonać ważne zadanie. Opierając się na zdobytej wiedzy i przemyśleniach przeprowadź analizę możliwości realizacji celu głównego – zdobycia zawodu (stanowiska), który chciałbyś w przyszłości wykonywać.

Pomoże Ci w tym Analiza SWOT. Dzięki niej ocenisz swoje mocne i słabe strony, szanse osiągnięcia celu i zagrożenia – przeszkody na drodze jego realizacji.

**Tabela 16.**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>S</b> (Strengths) <b>MOCNE STRONY</b><br/>– wszystko, to co stanowi atut, przewagę, zaletę<br/>/Np.: zainteresowania, uzdolnienia, umiejętności, pozytywne cechy charakteru, doświadczenia zawodowe, itd./</p>                              | <p><b>W</b> (Weaknesses) <b>SŁABE STRONY</b><br/>– wszystko, to co stanowi słabość, barierę, wadę<br/>/Np.: cechy charakteru, brak motywacji, bariery zdrowotne, brak oczekiwań, itd./</p>  |
| <p><b>O</b> (Opportunities) <b>SZANSE</b><br/>– wszystko, co stwarza obiektywną szansę korzystnej zmiany<br/>/Np.: korzystna sytuacja na rynku pracy, duży potencjał wiedzy, doświadczenia, zgodność wykształcenia z postawionym celem, itd./</p> | <p><b>T</b> (Threats) <b>ZAGROŻENIA</b><br/>– wszystko, co stwarza dla analizowanego obiektu niebezpieczeństwo niekorzystnej zmiany<br/>/Np.: stres, konkurencja, brak doświadczeń, brak ofert pracy dla danego zawodu, itd./</p> |



Wpisz zawód / stanowisko

Analiza jest wstępem do zaplanowania konkretnych zadań oraz uzmysłowienia, jaki masz potencjał, i jakie możliwości do zdobycia celu.

Tabela 17.

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| <u>Mocne strony</u> | <u>Słabe strony</u> |
| <u>Szanse</u>       | <u>Zagrożenia</u>   |



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO



## Nauki ścisłe priorytetem społeczeństwa opartego na wiedzy

### Doradztwo zawodowe - Poradnik promujący nauki ścisłe

Nad analizą możesz pracować stopniowo, uzupełniać tabelę o zdobywane informacje, zmieniać zapisy.

Analizę możesz wykonać wspólnie z innymi osobami, a następnie zdobyte doświadczenia możesz wykorzystać do indywidualnego planowania własnej kariery.

Mamy nadzieję, że pomogą Ci w tym działaniu również kolejne poradniki:

**PORADNIK NR 2 - PLANOWANIE ŚCIEŻKI EDUKACYJNEJ**

oraz

**PORADNIK NR 3 – WCHODZĘ NA RYNEK PRACY**

**Życzymy powodzenia.**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

**BIBLIOGRAFIA:**

1. Skarzyński M. (red.), Doradca kariery. Przewodnik poradnictwa kariery WSAP, Białystok 2005
2. Gardner H., Komhaber M., Warren W.; Inteligencja – wielorakie perspektywy, WSiP, Warszawa 2001
3. Jarosiewicz H., Charakter, rozwój – zagrożenia, Instytut Charakterologii „Nowe życie”, Wrocław 2001
4. Paszkowska –Rogacz A., Doradztwo zawodowe, Difin SA, Warszawa 2009
5. Podgórska T., Zaczekiewicz-Kłaskała I., Kruk J., Kubiszyn A.; Moja kariera, CKP, Wrocław 2009
6. Słownik języka polskiego, PWN SA 2006
7. West A., Zaplanuj swój biznes, Wydawnictwo Naukowe PWN, 1998
8. Wyprawka maturzysty 2003/2004, Metody edukacyjne poradnictwa zawodowego, Metoda edukacyjna, 1999



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ  
W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**