



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Punkt ciężkości



LECHAA
CONSULTING

Lechaa Consulting Sp. z o.o. Lublin 2015

Punkt ciężkości

PORADNIK DLA GIMNAZJALISTÓW
W ZAKRESIE ROZWIJANIA POSIADANEGO POTENCJAŁU

PRACA ZBIOROWA POD REDAKCJĄ
Tomasza Knopika

AUTORZY
Dorota Filipiuk · Tomasz Knopik · Anna Koperwas · Ewelina Pękalska



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Publikacja wydana w ramach projektu „Kotwice Kariery” współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Poddziałania 3.4.3 „Upowszechnienie uczenia się przez całe życie – projekty konkursowe” Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007–2013.

Wydawca

Lechaa Consulting Sp. z o.o.
ul. Fiołkowa 7
20-834 Lublin

Recenzenci

dr Beata Łubianka
dr Barbara Ostrowska

Redakcja

Tomasz Knopik

Autorzy

Dorota Filipiuk, Tomasz Knopik
Anna Koperwas, Ewelina Pękalska

ISBN 978-83-89305-45-9 [książka]

ISBN 978-83-89305-46-6 [płyta]

Egzemplarz bezpłatny

Człowiek – najlepsza inwestycja!

Spis treści

Mój potencjał	11
Kotwice mojej kariery	17
Karty pracy dla uczniów klasy I	25
Karty pracy dla uczniów klasy II	79
Karty pracy dla uczniów klasy III	129
Cotygodniowy trening w zakresie samorozwoju	181
Zakończenie	195
Bibliografia	197

Droga Gimnazjalistko, drogi Gimnazjalisto!

Książka, którą właśnie trzymasz w ręku, nie jest kolejnym podręcznikiem przekazującym Ci konieczną do zapamiętania, niepodważalną wiedzę z konkretnej dziedziny. To poradnik, a więc jego zadaniem jest udzielanie Ci wsparcia w ważnych dla Ciebie sprawach, podjęcie z Tobą dyskusji, a nie pouczanie czy prawienie morałów w przeświadczeniu, że autorzy tej publikacji wiedzą najlepiej, jak wygląda świat i gdzie leży prawda. Tego autorzy oczywiście nie wiedzą (gdyby wiedzieli, pewnie już dawno dostaliby Nobla), wiedzą natomiast, jak efektywnie zdobywać wiedzę o świecie i w jaki sposób oceniać twierdzenia dotyczące tego świata i zjawisk w nim zachodzących tak, aby wzbogacały one nasze doświadczenie i mogły być wykorzystane podczas podejmowania kolejnych decyzji w przyszłości.

Ta trudna sztuka świadomego funkcjonowania we współczesnych, dynamicznie zmieniających się realiach jest niezbędna do zapewnienia sobie bezpieczeństwa zarówno w życiu rodzinnym, osobistym, jak i zawodowym. Badania psychologiczne pokazują, że ludzie, którzy rozumieją zjawiska dziejące się wokół nich, czerpią większą satysfakcję z prowadzonych działań niż osoby zagubione, niepotrafiące wyjaśnić codziennych zdarzeń (por. Knopik, 2014). Niewiedza rodzi lęk i utwierdza człowieka w poczuciu trwałego zagrożenia. Tzw. „syndrom oblężonej twierdzy” polega właśnie na ciągłym obawianiu się czyhającego tu i ówdzie potencjalnego ataku ze strony wroga, zazwyczaj nienazwanego konkretnie („każdy może być wrogiem”), rozmytego, o bardzo wielu twarzach i możliwych ucieleśnieniach.

Wiedza daje poczucie bezpieczeństwa

Zamiast zatem lęku i frustracji proponujemy Ci inwestycję w rozwój własnego potencjału tak, abyś mogła (mógł) odważnie i pewnie mierzyć się z wyzwaniem dorosłości. Jesteśmy przekonani, że aktywna

lektura naszego poradnika (czyli wyzwalająca reakcję z Twojej strony w postaci np. uważnego wypełnienia wybranej karty pracy) potraktowana jako proces (np. kilkumiesięczny) przygotuje Cię do bardziej świadomego dokonywania wyboru w ważnych dla Ciebie sprawach i uchroni przed przypadkowością prowadzącą do poczucia, że zupełnie nic nie zależy od Ciebie i wszystko jest sterowane z zewnątrz.

Pamiętaj, że na większość zdarzeń masz bezpośredni wpływ. To Ty jesteś reżyserem tego filmu (swoją drogą, ciekawe, jaki tytuł byś mu nadał[a]?) i nie rezygnuj z posiadanych uprawnień. Ludzie dorośli często nie podejmują pewnych działań, twierdząc, że i tak niewiele one zmieniają, co w efekcie rodzi poczucie bezsilności i poddawanie się woli innych. Tymczasem to właśnie nasze codzienne małe kroki, z pozoru niemające nic wspólnego ze sprawami wielkiej polityki i gospodarki, w największym stopniu zmieniają rzeczywistość. Trzeba tylko rozwijać w sobie gotowość do ich stawiania. Pomyśl, jak ważne mogą być kroki, które wspólnie wykonasz ze swoimi znajomymi, a razem namówicie do ich wykonania kolejne osoby. Niektórzy nazywają to zjawisko społecznym efektem motyla, a więc działania jednostki wspomagane działaniami innych osób mogą wywołać proces o charakterze ogólnospołecznym lub nawet globalnym (przykład: Inicjatywa Marysi, aby zbierać pieniądze na wykopanie studni w Afryce została podjęta przez jej znajomych z innych szkół i w ten sposób w ciągu miesiąca do akcji przyłączyło się ponad 1 000 uczniów).

To Ty jesteś reżyserem tego filmu i nie rezygnuj z posiadanych uprawnień

Pewnie nieraz słyszałaś (słyszałeś), że jesteś zdolna (zdolny). Czy wiesz, że prawdopodobnie co drugi zdolny człowiek nie rozwija swoich talentów? Czasem dlatego, że po prostu nie wie, że je posiada, ale najczęściej dlatego, że rezygnuje z trudu inwestowania w siebie, zadowalając się przeciętnością. Jesteśmy przekonani, że drżymy w Tobie olbrzymie możliwości, z których nie do końca zdajesz sobie sprawę. Zazwyczaj, oceniając swój potencjał, posiłkujemy się ocenami, sukcesami w konkursach i olimpiadach przedmiotowych. Jest to oczywiście dobre źródło informacji, ale niewystarczające, gdyż odnosi się jedynie do uzdolnień typowo akademickich (bazujących na wiedzy przedmiotowej). Nasz potencjał to także pasje i zainteresowania, którym

poświęcamy swój wolny czas, a które nie są bezpośrednio oceniane w ramach systemu szkolnego. Angażowanie się w nie daje nie tylko radość, ale także pozwala osiągnąć w danej dziedzinie mistrzostwo dzięki naturalnemu poświęceniu się im.

Ten poradnik ma za zadanie pomóc Ci w rzetelnej identyfikacji Twoich mocnych stron i wesprzeć Cię w ich rozwijaniu. Talent trzeba uprawiać, czyli angażować się w jego ciągły wzrost, bo inaczej grożą mu obumarcie, zwiędnięcie i całkowita śmierć. Współczesny rynek pracy jest otwarty przede wszystkim na ludzi zdolnych, którzy wyróżniają się na tle konkurencji zarówno chęcią uczenia się i nabywania nowych kompetencji, jak i pasją oraz determinacją w realizowaniu stawianych sobie celów. Młody człowiek z ponadprzeciętnym potencjałem, który niewiele zrobił do tej pory dla jego aktualizacji, nie stanowi dla pracodawcy wiarygodnego kandydata na pracownika, gdyż w jego oczach prezentuje się jako osoba mało zaangażowana we własny rozwój, niewykorzystująca posiadanych możliwości, stawiająca sobie mało ambitne cele czy nawet leniwa.

Pamiętaj, że posiadane przez Ciebie zdolności są po to, abyś lepiej przystosował(a) się do środowiska, w którym funkcjonujesz. Taka jest istota inteligencji – optymalna adaptacja do otoczenia, pozwalająca czerpać satysfakcję zarówno z życia osobistego, jak i zawodowego. Talenty są zatem narzędziem mogącymi uczynić nas szczęśliwsiymi. Taki też jest główny cel prezentowanej publikacji – zainspirowanie Cię do świadomego kształtowania własnej ścieżki edukacyjno-zawodowej i życiowej, dającej Ci możliwie jak najpełniejsze zadowolenie.

Punkt ciężkości – źródło twojego sukcesu

Tytułowy punkt ciężkości to ta sfera Twojej osobowości i inteligencji, której rozwijanie umożliwi Ci sprostanie wyzwaniom przyszłości. Jest to więc tym samym punkt ciężkości Twojego sukcesu. Zachęcamy Cię do jego odkrycia!

Mój potencjał

Potencjał to zbiór wszystkich możliwości człowieka, które mógłby wykorzystać pod wpływem sprzyjających warunków. Składają się na niego:

- » właściwości poznawcze (pamięć, uwaga, postrzeganie, myślenie, wyobraźnia);
- » cechy osobowości i charakteru (przykładowo: punktualność, prawdomówność, dokładność, szczerość);
- » wartości (to, co jest dla człowieka najważniejsze w życiu i czym się kieruje, przykładowo: miłość, rodzina, praca);
- » zainteresowania (to, co człowiek lubi robić w wolnym czasie; to, co daje mu radość i satysfakcję).

Potencjał jest jak ziarenko, z którego może wyrosnąć piękna roślina, ale, gdy nie trafi na podatny grunt, nie wykiełkuje i nigdy nie zaprezentuje swoich walorów. Jeżeli człowiek prezentuje swoje możliwości w zachowaniu (wykorzystuje je), mówimy, że **aktualizuje swój potencjał**. Czy zatem Ty aktualizujesz swój potencjał?

Przykład z życia

Paweł obdarzony jest niesamowitym talentem muzycznym. Nie dość, że gra na skrzypcach i pianinie, to sam komponuje melodie i układa do nich słowa. Rodzice chłopca nie dzielą jednak z nim jego muzycznej pasji. Uważają, że powinien zająć się nauką przedmiotów przyrodniczych tak, aby studiować medycynę i zostać lekarzem. Paweł pod wpływem rad rodziców ograniczył liczbę godzin treningu muzycznego do dwóch w tygodniu. Jego trenerzy wyraźnie widzą, że chłopiec nie czyni już takich postępów jak kiedyś. Dostrzegają na jego twarzy rozgrywający się w nim konflikt między własnymi pragnieniami a pragnieniami rodziców.

Pytania do przykładu

Czy miałaś (miałeś) kiedyś do czynienia z podobnym konfliktem między Twoimi pragnieniami a stanowiskiem rodziców? Jak sobie poradziłaś (poradziłeś) z tą sytuacją?

Podaj jak najwięcej możliwych rozwiązań opisanej sytuacji, a następnie oceń, które z nich uznajesz za najlepsze.

Komentarz

Wydaje się, że można połączyć pasję muzyczną z nauką przedmiotów przyrodniczych. Właściwa organizacja pracy i traktowanie treningów muzycznych jako sposobu na spędzanie czasu wolnego nie wykluczają nauki przedmiotów przyrodniczych. Ważne jest, aby sam Paweł miał możliwość wyrażenia własnego zdania na temat planów rodziców dotyczących studiów medycznych.

O osobach z ponadprzeciętnym potencjałem, a więc wyróżniających się na tle danej grupy, mówimy, że są zdolne. Zdolności to właściwości człowieka, które warunkują jego powodzenie w różnych dziedzinach życia (takich jak np.: matematyka, plastyka, literatura, fotografia, informatyka, sport, kulinaria, niesienie pomocy innym, zarządzanie, inwestowanie). Zazwyczaj mówimy o dziecku zdolnym w sytuacji, kiedy jego inteligencja jest wyższa niż większości jego rówieśników. Wynika to z faktu, że najbardziej pożądanymi, ale też najłatwiej rozpoznawalnymi zdolnościami są zdolności typowo szkolne (np. umiejętność koncentracji uwagi, dobra pamięć, rozwinięte myślenie logiczne i abstrakcyjne, sprawność opowiadania, szeroki zasób słownictwa), które w największym stopniu warunkowane są inteligencją. Dla porządku można by nazwać te zdolności ogólnymi, czyli takimi, które warunkują aktywność podmiotu w większości dziedzin (pamięć i uwaga potrzebne są zarówno w muzyce, jak i w sporcie lub fotografii). Ponadto występują zdolności specjalne, które określane są również talentami i dotyczą konkretnych dyscyplin (programowanie, geometria, grafika użytkowa, kulinaria, itp.).

Zdolności warunkują powodzenie człowieka w różnych dziedzinach

Współczesne ujęcia zdolności wskazują również na inne ważne komponenty poza inteligencją, które warunkują realizację potencjału dziecka. W modelu Renzullego (1986) podkreślona jest rola twórczości i zaangażowania. Zdolna osoba jest zatem: 1) inteligentna, 2) twórczo myśląca, 3) zmotywowana do pracy. W tym sensie mówienie „zdolny, ale leniwy” jest pewnym nadużyciem. Jeśli leniwy, to nie zdolny, ale ewentualnie posiadający potencjał.

Według Renzullego twórcze myślenie charakteryzuje się:

- a) płynnością (łatwością wytwarzania pomysłów),
- b) giętkością (gotowością do zmiany kierunku myślenia),
- c) oryginalnością (zdolnością do wytwarzania reakcji nietypowych, niezwykłych i niepowtarzalnych),
- d) otwartością na nowości, ciekawością poznawczą,
- e) wnikliwością.

Zaangażowanie w pracę zaś definiuje Renzulli jako wysoką motywację do podejmowania działań przez podmiot celem aktualizowania własnego potencjału. Składają się na nią m.in.: wytrwałość, wytrzymałość, pracowitość, pewność siebie, wysoka samoocena. Renzulli wyodrębnia takie cechy motywacji, jak jej zakres i trwałość. Osoba zdolna może być zaangażowana tylko w realizację bardzo wąskich tematycznie działań lub też podejmować zadania z różnych dziedzin. Jednocześnie zaangażowanie może mieć charakter efemeryczny (szybko przemija) lub też długotrwały i wówczas umożliwia rozwijanie pasji. Siła tej motywacji jest szczególnie widoczna w rodzaju czynności, jakie podejmuje zdolny człowiek w swoim czasie wolnym. Jeśli motywowany wewnętrznie, bez żadnych nacisków z zewnątrz poświęca się rozwijaniu swoich zainteresowań, może osiągnąć tzw. efekt *flow*, polegający na jednoczesnym odczuwaniu ciekawości poznawczej, podniecenia, radości, ekscytacji warunkujących efektywne wykonywanie dość trudnych czynności bez oznak lęku i znużenia (Csikszentmihalyi 1996).

Lista cech znamionujących zdolności

J. Eby i J. Smutny (1998) dokonały przeglądu literatury przedmiotu i wymieniły najbardziej charakterystyczne właściwości dziecka zdolnego w podziale na pięć sfer: poznawczą, twórczość, przywództwo, muzykę i plastykę. Warto wykorzystać tę listę cech w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie: czy posiadam ponadprzeciętny potencjał?

Przeczytaj uważnie poniższe zdania i oceń, które z nich opisują Ciebie.

Sfera poznawcza

- » Jestem spostrzegawczy.
- » Znam wiele słów i prawidłowo używam ich w komunikacji.
- » Wcześniej przejawiałem (przejawiałam) zainteresowanie książkami i czytaniem.
- » Szybko się uczę.
- » Przejawiam wielką ciekawość.
- » Lubię przebywać z osobami starszymi od siebie.
- » Kieruję się zainteresowaniami.
- » Mam szeroki zakres pamięci (bez trudu zapamiętuję wiele informacji).
- » Mam wysokie standardy postępowania („Zasady to zasady!”).
- » Mam specyficzne poczucie humoru, które może być nieakceptowane przez rówieśników.
- » Wybieram sytuacje nowe i wymagające wysiłku.
- » Długo przechowuję informacje w pamięci.
- » Przejawiam nad wiek wysoki poziom planowania, rozwiązywania problemów i abstrakcyjnego myślenia.

Przywództwo

- » Łatwo kontaktuję się z ludźmi.
- » Dobrze adaptuję się w nowych miejscach.
- » Umiem wpłynąć na innych, by zmierzali do różnych – pożądanых lub niepożądanych – celów.
- » Inni oglądają się na mnie, gdy trzeba wpaść na pomysł lub podjąć decyzję.
- » Jestem często wybierany (wybierana) na lidera grupy.

Muzyka

- » Wymyślam oryginalne melodie.
- » Bez problemu zapamiętuję melodie.
- » Lubię zajęcia muzyczne.
- » Jestem wrażliwy (wrażliwa) na muzykę.
- » Z łatwością powtarzam wzorce rytmiczne.
- » Z łatwością odróżniam dźwięki, melodie, rytmy.

Plastyka

- » Wypełniam wolny czas rysowaniem, malowaniem itp.
- » Zapamiętuję szczegóły przedmiotów.
- » Poważnie traktuję zajęcia plastyczne i czerpię z nich przyjemność.
- » Potrafię długo koncentrować uwagę na zajęciach plastycznych.
- » Planuję podczas tworzenia dzieła (a nie działam jedynie spontanicznie).

Źródło: J. Eby, J. Smutny (1998). *Jak kształcić uzdolnienia dzieci i młodzieży?* Warszawa: WSiP. s. 152–153.

Pewne jest jedno, że każdy z nas ma potencjał, który wymaga aktualizacji. Przypomnij sobie sytuacje problemowe, z którymi spotkałeś (spotkałaś) się w swoim dotychczasowym życiu. Większość z nich możliwa była do rozwiązania, wymagało to tylko uruchomienia ukrytych (nieuświadomionych) umiejętności i wiedzy. Czasem, niestety, zamiast stawić czoła trudnościom, poddajemy się w przeświadczeniu, że nie jesteśmy w stanie sobie z nimi poradzić. Dlatego kluczowym etapem przygotowania się do planowania swojej przyszłości jest rzetelne zdiagnozowanie własnych możliwości. Pamiętaj, że to, co zostanie nazwane, łatwiej trafia do naszej świadomości i dzięki temu może być wykorzystane w praktyce.

Kotwice mojej kariery

Świat wartości to jedno z podstawowych odniesień w życiu każdego człowieka. Wyraża on zarówno dążenia ludzi w określonym kierunku, jak również wskazuje obszary, których należy unikać (Hornowska, Paluchowski 1993). Wartości ukierunkowują zachowanie człowieka i leżą u podłoża wielu jego decyzji. Są czynnikiem mocno dynamizującym działania, różnicującym dążenia osób i w pewnym sensie wyznaczają standard wyboru indywidualnej drogi życia (dla Roberta najważniejsza jest rodzina, zaś dla Marka sukces zawodowy – zorientowanie wokół odmiennych celów skutkuje innymi modelami życia). Dotyczy to również obszaru rozwoju kariery. Kariera edukacyjna, codzienne wybory oraz zadowolenie i realizacja siebie zarówno w pracy zawodowej, jak i w życiu osobistym kształtowane są bowiem między innymi przez wartości, które osoba preferuje i do których wytrwale dąży (Siekańska, Sękowski, Klinkosz 2009). To, jakie wartości dana osoba uznaje w pracy, wywiera bezpośredni wpływ na cele, jakie wyznacza sobie do realizacji.

Kotwice kariery stanowią drogowskaz opisujący określone ścieżki rozwoju zawodowego i osobistego. Ludzie, którzy mają ukształtowane kotwice kariery, poszukują takiej pracy, która odpowiadałaby ich potrzebom, zdolnościom oraz wartościom i w której odczuwaliby, iż rzeczywiście mogą być sobą (Schein, 1978). To dopasowanie między wyznawanymi wartościami a miejscem pracy jest kluczem do czerpania satysfakcji z własnej działalności zawodowej. E. Schein wskazał osiem kotwic kariery (Schein, 1978, 1990, por. także Paszkowska-Rogacz, 2002):

- » **Profesjonalizm** – osoby wybierające tę wartość jako wiodącą kotwicę kariery dążą do bycia ekspertem w danej dziedzinie, starają się potwierdzać własne mistrzostwo, poszukują możliwości ciągłego rozwoju, zdobywania nowych doświadczeń oraz zwiększania swoich kompetencji specjalistycznych (chcą pełnić funkcję eksperta, który wyznacza innym standardy pracy i postępowania).

Przykład z życia

Katarzyna studiuje prawo. Chce zostać adwokatem, który będzie podejmował się najtrudniejszych spraw. W tym celu codziennie spędza kilka godzin na analizach zakończonych już procesów i opracowuje alternatywne ich scenariusze. Marzy jej się, że usłyszy kiedyś od swojego klienta: „Jest pani najlepsza!”. Chciałaby też doradzać innym prawnikom w trudnych sprawach. Czuje, że funkcja eksperta dałaby jej olbrzymią satysfakcję i motywację do dalszego rozwoju.

- » **Przywództwo** – osoby, dla których wiodącą kotwicą kariery jest przywództwo, mają potrzebę pełnienia funkcji kierowniczych. Ich celem zawodowym jest często zdobywanie kolejnych umiejętności menedżerskich oraz osiągnięcie coraz wyższej pozycji w strukturach danej organizacji. Jednocześnie potrafią zarządzać zespołem, wiedzą, w jaki sposób motywować go i komunikować się z nim, aby atmosfera sprzyjała współpracy. Kotwica „przywództwo” to nie sprawowanie władzy nad innymi, ale przede wszystkim odpowiedzialność za innych i wspólne cele, które zostały wyznaczone do realizacji.

Przykład z życia

Marta od wczesnych lat szkolnych pełniła najważniejsze funkcje w samorządzie. Lubi kierować innymi i doskonale sobie z tym radzi. Nigdy nie używała swojego stanowiska, aby pokazać posiadaną władzę, ale po to, aby coś konkretnego zmienić w najbliższym otoczeniu. Ludzie cenią ją za świetną organizację i dbanie o relacje w zespole. W przyszłości Marta chciałaby kierować dużą organizacją charytatywną lub ekologiczną. Dziewczyna jest przekonana, że w każdej grupie drzemie niespożyta energia do działania, musi się tylko znaleźć lider, który ją rozbudzi i ukierunkuje na właściwy cel.

- » **Autonomia i niezależność** – osoby, dla których najważniejsze wartości stanowią autonomia i niezależność, mają potrzebę pracy na samodzielnym stanowisku, na swoich warunkach, jak chcą i kiedy chcą. Wiąże się to z poszukiwaniem możliwości poszerzania marginesu własnej swobody, unikania

ograniczających struktur i krępujących więzów (związanych np. z biurokracją i autokratyzmem przełożonych). Odpowiada im praca na stanowiskach samodzielnych specjalistów i związana z tym odpowiedzialność.

Przykład z życia

Tomasz już cztery razy zmieniał pracę. W każdym miejscu czuje się zniewolony przez nakazy i zakazy w nim panujące. Trudno przychodzi mu wykonywanie poleceń, szczególnie wtedy, kiedy jego szef nie pyta go o zdanie. Aktualnie mężczyzna poszukuje pracodawcy, który pozwoli mu na bycie w pełni sobą i który doceni jego talent i sumienność. Poszukiwania trwają ponad pół roku. Tomek jednak nie zraża się. Wie, że jego niezależność jest dla niego wartością kluczową i nie zamierza tego zmieniać.

- » **Bezpieczeństwo i stabilizacja** – bezpieczeństwo i stabilizacja pełnią funkcję kotwicy kariery u osób, dla których najważniejsza jest stałość zatrudnienia (nawet kosztem wysokości wynagrodzenia). Są oni nie tylko lojalnymi pracownikami, ale również chętnie poddają się kierownictwu innych. Zwykle niechętnie podejmują zmiany w swoim środowisku pracy, jeśli poszukują stanowisk kierowniczych, to raczej w obrębie tej samej jednostki („Lubię to, co już nam”).

Przykład z życia

Zbyszek jest bardzo zdolnym mechanikiem samochodowym. Otrzymał propozycję przejścia do konkurencji, co wiąże się ze znaczną podwyżką. Prawdopodobnie zrezygnuje z niej. Szkoda byłoby mu opuszczać swój dotychczasowy warsztat. Co prawda nie zarabia w nim kokosów, ale wie, czego może się spodziewać ze strony szefostwa. Poza tym zna większość klientów i czuje się w stosunku do nich lojalny.

- » **Kreatywność i przedsiębiorczość** – osoby, dla których wiodącą kotwicą kariery jest kreatywność i przedsiębiorczość, dążą do poszukiwania możliwości wymyślania i wdrażania nowych pomysłów i innowacji. Szukają rozwiązań postawionych problemów, chętnie też rozważają założenie własnej firmy. Są to

osoby mobilne i otwarte na nowe doświadczenia. Nie zadowolają się utartymi strategiami postępowania, tworzą swoje ścieżki i próbują przekonać do swoich idei innych (dlatego też takie osoby mogą znacząco zmienić myślenie pracowników danej instytucji – mogą pełnić funkcję tzw. „liderów zmiany”).

Przykład z życia

Ewa jest bankowcem. Na co dzień wypełnia ściśle określone procedury bankowe i dostrzega w nich pewne niespójności lub zupełnie niepotrzebne dodatkowe czynności. Kobieta ma odwagę dzielić się swoimi spostrzeżeniami z przełożonymi. Dzięki temu w ciągu ostatnich miesięcy procedury zostały uproszczone, co spodobało się zarówno klientom banku, jak i jego pracownikom.

- » **Usługi i poświęcenie dla innych (idealizm)** – dla osób wybierających jako wiodącą kotwicę usługi i poświęcenie dla innych, głównym celem staje się realizacja wartości humanistycznych, rozwiązywanie problemów, pomaganie, leczenie, nauczanie, wspieranie.

Przykład z życia

Izabela od zawsze chciała nieść pomoc bezdomnym. Nie była w stanie zrozumieć, jak to możliwe, że są ludzie bez dachu nad głową. Pragnęła nie tylko znaleźć tym osobom odpowiednie lokum, ale też zrozumieć ich, wyjaśnić mechanizm stawania się bezdomnym. Dziś jest prezesem stowarzyszenia wspierającego bezdomnych oraz naukowcem – badaczem zjawiska bezdomności wśród młodych kobiet.

- » **Wyzwanie** – podłożem działania dla osób preferujących wyzwanie jako wiodącą kotwicę kariery jest możliwość podejmowania ryzyka i chęć pokonywania trudności. Osoby lubiące wyzwania najlepiej funkcjonują w środowisku pracy stwarzającym okazję do walki i rywalizacji, przy czym pola wyzwań mogą być bardzo różne, np. ratowanie firmy od bankructwa, handel, sport.

Przykład z życia

Igor jest specjalistą od kształtowania wizerunku znanych publicznie osób. Jego główna rola polega przede wszystkim na ratowaniu swoich klientów w sytuacjach kompromitujących (np. nieudany wywiad w telewizji, kłopoty rodzinne, oskarżenia). Najbardziej ceni w swojej pracy szansę na udowodnienie, że każdą z pozoru beznadziejną sprawę można wyjaśnić i pokazać ją w takim świetle, aby stała się zaletą, a nie słabą stroną jego klientów. Igor nie wyobraża sobie siebie w standardowej pracy za biurkiem. Potrzebuje wyzwań, ambitnych celów, adrenaliny. W innych warunkach szybko się nuży i rezygnuje z działań.

- » **Styl życia** – styl życia charakteryzuje osoby, które pragną zachować harmonię między różnymi aspektami życia – przede wszystkim między pracą a życiem osobistym. Są gotowe zrezygnować z wyższych dochodów na rzecz spędzania większej ilości czasu w gronie rodzinnym. Zazwyczaj potrzebują normowanego czasu pracy (z jasną informacją, w jakich godzinach wykonują swoje obowiązki), niechętnie wykonują swoje obowiązki „po godzinach”, nie przepadają za wyjazdami służbowymi i szkoleniami, które zaburzają ich codzienny harmonogram.

Przykład z życia

Alicja jest księgową. Jej szef uważa ją za swojego najlepszego pracownika, dlatego zaproponował jej awans na kierownicze stanowisko. Alicja jednak wie, że przyjęcie tej propozycji związane jest z częstymi wyjazdami, także za granicę, i totalną rewolucją w jej życiu rodzinnym. Ceni sobie to, że każdego dnia może odprowadzić dwójkę swoich dzieci do przedszkola, a po południu odebrać je. Relaksuje się podczas organizowanych wspólnie z mężem wieczorów filmowych. Nie chce tego stracić na rzecz kariery. Jest pewna, że powinna odmówić szefowi.

W czytanim przez Ciebie poradniku przyjeśliśmy, że oprócz wartości kluczowymi czynnikami, które warunkują realizację potencjału jednostki podczas dalszej edukacji i życia zawodowego, są:

- » zdolności analityczne – związane z umiejętnością koncentracji uwagi, myśleniem logicznym i projektowaniem różnych sposobów rozwiązywania problemów o charakterze zamkniętym – tylko jedno rozwiązanie jest prawidłowe;
- » zdolności twórcze – związane z otwartością na nowe doświadczenia, gotowością do wychodzenia poza schemat, umiejętnością szybkiego, czasem odległego kojarzenia faktów i pojęć; wykorzystywane są do rozwiązywania problemów otwartych – o niejasnej treści, z wieloma akceptowanymi rozwiązaniami;
- » zainteresowania – czynności lub dziedziny, których wykonywanie lub zgłębianie przynosi człowiekowi satysfakcję i jest związane z pozytywnym pobudzeniem emocjonalnym, czasem tak silnym, że ludzie pochłonięci swoimi pasjami „zapominają o bożym świecie”;
- » poczucie autonomii – silna niezależność jednostki objawiająca się potrzebą udziału w podejmowaniu kluczowych decyzji, wyrażania własnego zdania pomimo możliwych konsekwencji, takich jak: towarzyskie odrzucenie, utrata sympatii szefa, zablokowanie awansu.

Bez względu na miejsce edukacji i pracy zarówno zdolności analityczne, jak i twórcze są niezbędne podczas rozwiązywania problemów. Wykorzystuje je zarówno architekt podczas projektowania budynku, jak i lekarz w procesie diagnozy, a także kucharz wdrażający jakąś kulinarną innowację. Podobnie zainteresowania – jeśli wspomagają naukę czy pracę (uzupełniają się), czynią je bardziej atrakcyjnymi dla człowieka, bardziej absorbują go, co przynosi zazwyczaj wspaniałe efekty. Kluczem efektywnego działania jest motywacja i właśnie pasje są źródłem naturalnego zaangażowania podtrzymującego wykonywanie czynności, nawet pomimo nieodnoszenia od razu spektakularnych sukcesów.

Zgodność nasilenia poczucia autonomii z poziomem niezależności, jakie daje dana szkoła lub miejsce pracy, warunkuje dobre samopoczucie ucznia (pracownika) w danej instytucji. Wyobraźcie sobie niezależnie myślącego człowieka z ciągłą potrzebą prezentowania własnych poglądów pracującego w firmie, która wymaga od swoich pracowników ścisłego podporządkowania i dyscypliny, lub też osobę ukrywającą swoje opinie, zależną od otoczenia w organizacji nastawionej na kreatywność i samodzielność kadry. Ten brak dopasowania obniża efektywność nauki i pracy oraz powoduje, że człowiek traktuje

tę dziedzinę swojego życia jako zło konieczne, a nie jako potencjalne źródło satysfakcji.

**Kotwice kariery = wartości + zdolności analityczne +
zdolności twórcze + zainteresowania + poczucie
autonomii**

Korzystając z tego poradnika będziesz miał(a) okazję rozwinąć wszystkie wspomniane wyżej obszary. Aby dowiedzieć się, które z nich wymagają szczególnego wsparcia, poproś doradcę zawodowego lub nauczyciela pełniącego taką funkcję w Twojej szkole o wykonanie diagnozy z wykorzystaniem programu komputerowego „Kotwice mojej kariery”.

Karty pracy dla uczniów klasy I

KARTA PRACY nr 1/I

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Przeczytaj uważnie poniższą sentencję i odpowiedz na pytania:

Być wolnym to móc nie kłamać (Albert Camus).

Dlaczego ludzie kłamią?

.....

W jakich sytuacjach zdarza Ci się kłamać? Czy kłamstwo można usprawiedliwić?

.....

Czy czujesz się wolny (wolna)? Na czym polega Twoja wolność?

.....

Czy zgadzasz się ze słowami A. Camusa? Dlaczego?

.....

ĆWICZENIE 2 Wyobraź sobie, że to Ty wcielasz się w literata, który tworzy złote myśli. Jak mogłyby one brzmieć? Zaproponuj przynajmniej 5:

Być wolnym to

Być wolnym to

Być wolnym to

Być wolnym to

Być wolnym to

ĆWICZENIE 3 Przeczytaj uważnie historię Piotra. Zastanów się, na czym polega jego problem.



Imię: Piotr
Wiek: 28 lat
Zawód: księgowy
Miejsce zamieszkania: Poznań
Hobby: podatki
Wynagrodzenie: 4200 zł netto

Piotr przez ponad pięć lat nie widział świata poza pracą. Być może dlatego jego relacje z dawnymi przyjaciółmi i znajomymi zostały ograniczone do telefonów co najwyżej raz w miesiącu. Czy czuje się samotny? Raczej nie, lubi siebie i dobrze

czuje się w swoim towarzystwie. Czasem wydaje mu się, że najsensowniejsze rozmowy prowadzi sam ze sobą w myślach... Wcale nie uważa innych ludzi za idiotów, ale nie lubi, kiedy ktoś ogranicza jego prawo do bycia tym, kim on sam chce być, a przecież życie w grupie to ciągłe naginanie się i ustępstwa. To nie dla niego!

Dziś wie, że ta ciężka praca w biurze rachunkowym opłacała się. Dostał awans – kierownik działu obsługi mikroprzedsiębiorstw, pięć lat temu nawet o tym nie marzył. Jest naprawdę szczęśliwy. Pierwsze zadania już za nim. Wie, że teraz będzie musiał pracować jeszcze więcej. Jeśli sam wszystkiego nie sprawdzi i nie dopilnuje, to na pewno zostanie popełnionych mnóstwo błędów albo nie zostanie to zrobione na najwyższym poziomie. Piotrek jest przekonany, że swoim współpracownikom nie może zaufać, już nie raz wytknął im poważne uchybienia. On się nie myli, dlatego może ufać tylko sobie. W związku z tym nie ma zamiaru podzielić nowych zleceń między członków zespołu, którym kieruje, ale zajmie się tym osobiście. Oznacza to, że będzie pracował do drugiej lub trzeciej w nocy. Awans wymaga poświęceń!

Piotr nigdy nie zmieniłby swojego zawodu. Bycie księgowym daje mu niezależność, liczą się tylko dokumenty i przepisy, nad którymi ma pełną kontrolę. Nie lubi pytać innych o zdania, a cyfry przecież nie mają głosu...

ĆWICZENIE 4 Jakie podobieństwa i jakie różnice dostrzegasz pomiędzy sobą a Piotrem?

Podobieństwa	Różnice

Jakie wnioski możesz wyciągnąć z dokonanego porównania?

.....
.....

ĆWICZENIE 5 Jakich wskazówek lub porad mógłbyś (mogłabyś) udzielić Piotrowi?

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

KARTA PRACY nr 2/I

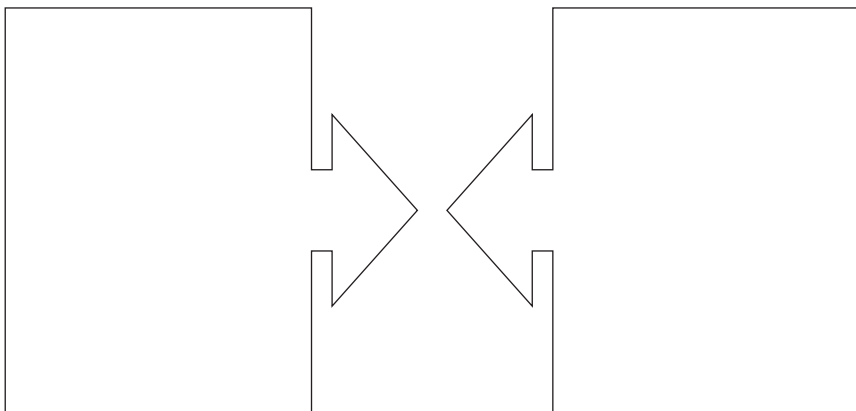
OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Zastanów się, z jakimi emocjami, odczuciami, troskami, problemami lub sukcesami rozpoczynasz dzisiejsze zajęcia. Wpisz je do poniższego diagramu (w lewej części).

Początek zajęć

Koniec zajęć



ĆWICZENIE 2 „Twój Niezbędnik”. Kogo i czego potrzebujesz do życia?

Najważniejsze osoby	Najważniejsze przedmioty

Jaką rolę pełnią te osoby i przedmioty w Twoim życiu? Wskazałeś (wskazałaś) więcej osób czy przedmiotów?

.....
.....

ĆWICZENIE 3 Jaką funkcję Ty pełnisz dla innych?

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

ĆWICZENIE 4 Podaj jak najwięcej dowodów pokazujących, że nie jesteś samowystarczalny (samowystarczalna).

.....

Podaj jak najwięcej dowodów pokazujących, że jesteś samowystarczalny (samowystarczalna).

.....

Których dowodów jest więcej? O czym to świadczy?

.....

ĆWICZENIE 5 Uzupełnij zdania według własnych pomysłów i przekonań.

Ludzie są dla mnie jak...

Współpraca z innymi przynosi...

Praca w pojedynkę jest...

Bez pomocy drugiego człowieka nie jest możliwe...

ĆWICZENIE 6 zaproponowano Ci stworzenie logo promującego współpracę między młodymi ludźmi. Jak będzie ono wyglądało? Zaprojektuj pracę w programie graficznym lub wykonaj rysunek.

ĆWICZENIE 7 Zastanów się, z jakimi emocjami, odczuciami, troskami, problemami lub sukcesami kończysz dzisiejsze zajęcia. Wpisz je do diagramu zamieszczonego w ćwiczeniu nr 1 (w prawej części).

Porównaj lewą część diagramu z prawą. Co zauważasz?

.....

KARTA PRACY nr 3/I

OBSZAR ROZWOJU: zdolności twórcze, przedsiębiorczość

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Przeczytaj fragment historii i dopisz antonimy, czyli przeciwieństwa znaczeniowe podkreślonych wyrazów. Następnie połącz wszystkie wypisane antonimy w logiczną, interesującą historię.

Jego marzeniem było wybudowanie pola golfowego wysoko w górach, skąd mógłby rozciągać się wręcz idealny widok. Biel ubrań kontrastowała z otaczającą zielenią i błękitem nieba, które wysoko w górach wydaje się być jeszcze bardziej błękitne niż zazwyczaj. Do tego pomysłu zaangażował jednego z najwybitniejszych, pochodzącego z Japonii, projektanta. Nocą rozmyślał o inwestycji, a dniami szukał odpowiedniego terenu, inżynierów i wreszcie zdobywał niekończące się pozwolenia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 2 Wypisz przynajmniej cztery wyrazy, w których jednocześnie występuje litera A i K. Następnie stwórz historyjkę, używając tych wyrazów, która będzie rozpoczynała się zdaniem: *Mężczyzna w czerwonym kapeluszu przeszedł przez ulicę.*

Mężczyzna w czerwonym kapeluszu przeszedł przez ulicę

.....

.....

.....

.....

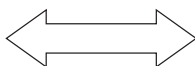
ĆWICZENIE 3 Czy wiesz, że:

- » pomysł klawiszy maszyny do pisania powstał podczas obserwacji muzyka grającego na fortepianie?

- » mechanizm pracy świdra, owada, który potrafi drążyć w drewnie korytarze, został przeniesiony do branży budowlanej, gdzie na podobnych zasadach zaczęto wznosić konstrukcje pod wodą?
- » dzięki wykorzystaniu analogii przeniesiono właściwości rzepu, występującego naturalnie w przyrodzie na elementy zapieć kurtek, obuwia i wielu innych?

A. Wymień podobieństwa pomiędzy muzykiem grającym na fortepianie a osobą piszącą na maszynie. Im więcej nawet nietypowych analogii dostrzeżesz, tym lepiej.

FORTEPIAN



MASZYNA DO PISANIA

.....

.....

.....

.....

B. Pomyśl, czym ze świata przyrody mógł zainspirować się pomysłodawca telefonu.

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4 Stwórz projekt nowej pralki, w której:

- » nie trzeba stosować szkodliwych proszków do prania,
- » nie trzeba stosować tak wiele wody,
- » wymagane jest mniejsze zużycie energii,
- » automatycznie następuje wkładanie i wykładanie ubrań,
- » występuje funkcja suszenia.

Opisz mechanizm funkcjonowania nowej pralki.

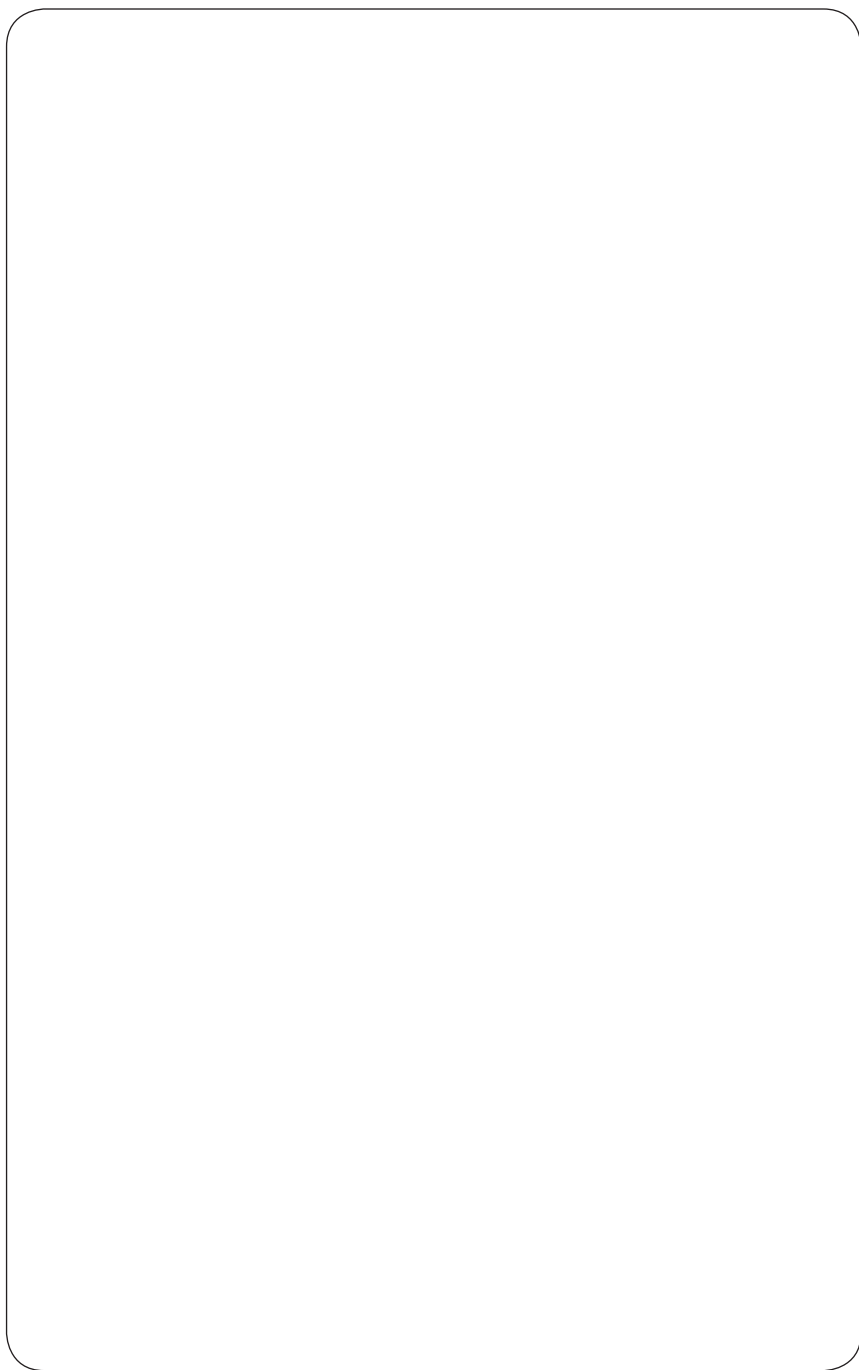
.....

.....

.....

.....

PROJEKT NOWOCZESNEJ PRALKI



KARTA PRACY nr 4/I

OBSZAR ROZWOJU: zainteresowania, świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Przyjrzyj się obrazkom zamieszczonym poniżej. Przedstawiają one ludzi wykonujących różne zawody. Zastanów się, które z tych zawodów najłatwiej jest połączyć ze swoją pasją, a które najtrudniej.



UWAGA! Nie odnoś tego problemu jedynie do własnych pasji. Postaraj się ująć go szerzej, poszukując odpowiedzi na pytanie, czy dany zawód może być jednocześnie pasją.



Źródło grafik: www.pixabay.com

ĆWICZENIE 2 Jakie pasje można realizować, wykonując pokazane na obrazkach w poprzednim ćwiczeniu zawody?

.....

.....

ĆWICZENIE 3 Uzupełnij poniższą tabelę. W lewej kolumnie wpisz swoje zainteresowania i pasje. W prawej zaś zawody, które według Ciebie umożliwiają ich rozwijanie.

Twoje pasje i zainteresowania	Zawody

Czy jesteś w stanie wskazać jakiś jeden zawód dający możliwość rozwijania wszystkich Twoich pasji i zainteresowań?

.....

.....

ĆWICZENIE 4 Sprawdź, czy Twoi rodzice lub inne osoby z Twojego najbliższego otoczenia wykonują zawody zgodne z ich pasjami i zainteresowaniami. Zbadaj jednocześnie ich stosunek do swojej pracy (pozytywny – negatywny). Zaproponuj skuteczny według Ciebie sposób pozyskania takich informacji. Po wykonaniu badań uzupełnij tabelkę poniżej, a następnie przeanalizuj ją dokładnie, wpisując wnioski pod tabelą.

Imię badanej osoby	Wykonywany zawód	Zgodność zawodu z pasją	Stosunek do pracy

Wnioski:

.....

.....

.....

.....

.....

KARTA PRACY nr 5/I

OBSZAR ROZWOJU: zdolności analityczne, zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Napisz zdanie, w którym wykorzystasz jedynie wyrazy zbudowane z trzech sylab. Postaraj się, aby Twoje zdanie było jak najdłuższe.

.....

.....

.....

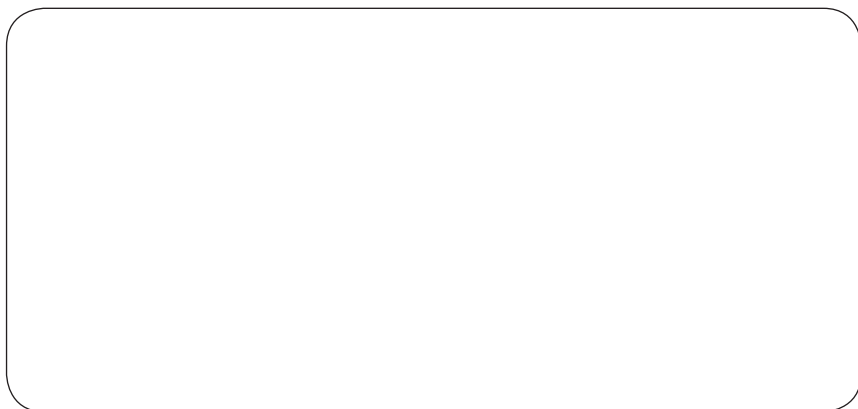
.....

.....

.....

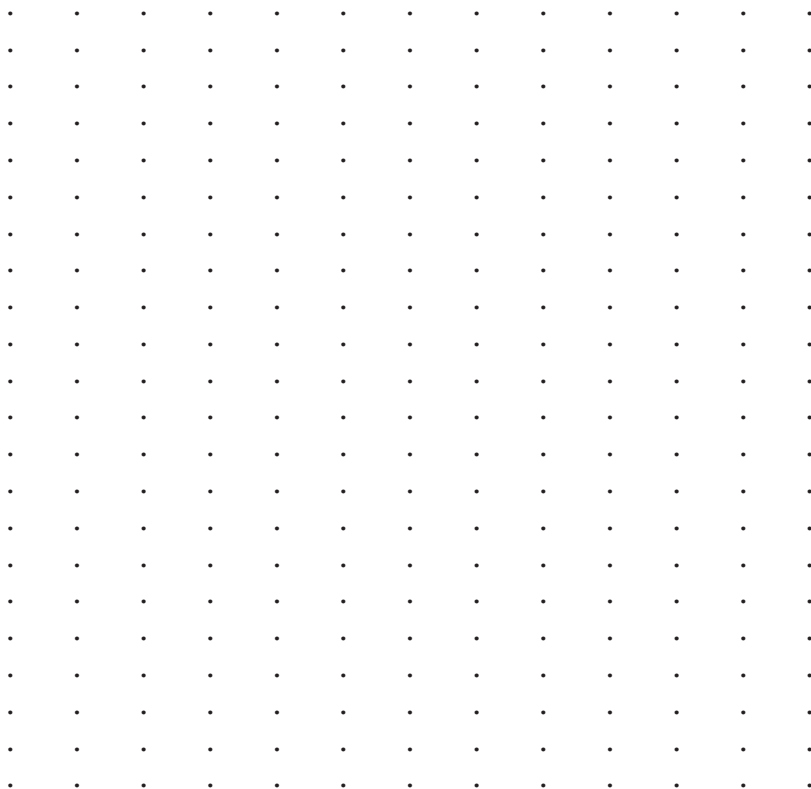
Zaproponuj to ćwiczenie swoi kolegom i koleżankom, rodzicom. Możecie dowolnie formułować instrukcję (np. wyrazy dwusylabowe lub rozpoczynające się na konkretną literę), a także wprowadzić limit czasu (np. 5 minut).

ĆWICZENIE 2 Jak, dysponując dwoma naczyniami o pojemności pięciu i trzech litrów, odmierzyć dokładnie cztery litry wody? Zilustruj rozwiązanie zagadki.



ĆWICZENIE 3 Bartek powiedział: *Przedwczoraj wypowiedziałem prawdziwe zdanie: „Przedwczoraj była sobota”*. Jaki dzień jest zatem aktualnie?

ĆWICZENIE 4 Połącz kropki w dowolny sposób (jednak bez odrywania ręki) tak, aby otrzymać dowolny pojazd.



ĆWICZENIE 5 Wymyśl jak najwięcej pytań do odpowiedzi 100.
Przykładowo: *Ile lat ma wiek?*

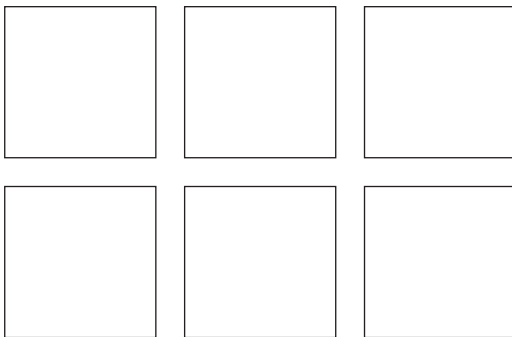
A series of 12 horizontal dotted lines, intended for writing questions that correspond to the answer '100'.

KARTA PRACY nr 6/I

OBSZAR ROZWOJU: zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Stwórz jak najwięcej rysunków na bazie kwadratu np. blat stołu, perski dywan. Masz na to zadanie dwie minuty.



W ocenie tego zadania istotne są:

- » liczba rozwiązań świadcząca o dużej płynności myślenia (możesz dorysowywać nowe kwadraty i uzupełniać je),
- » nietypowość tworzonych obrazków, określająca stopień oryginalności myślenia (najlepiej zaproponuj ćwiczenie swoim znajomym i porównajcie przygotowane przez Was rysunki – te, które nie powtarzają się, można uznać za najbardziej oryginalne).

ĆWICZENIE 2 Stwórz jak najwięcej tytułów do poniższej historyjki. Masz na to zadanie maksymalnie 2 minuty. W ocenie tego zadania istotna jest zarówno liczba rozwiązań świadcząca o dużej płynności myślenia, ale także ich nietypowość oraz humor czy ironia, określające stopień oryginalności myślenia.

Orzeł startował z wysokiej góry i pięknie szybował nad wąwozem. Popisy orła z zachwytem podziwiał dzik, w końcu zapytał: „Ej, orzeł co ty właściwie robisz?”. Orzeł odparł: „Luzuję się. Z dużą prędkością pędzę w dół, w ostatnim momencie odbijam do góry, to naprawdę bardzo relaksujące”. Dzik też postanowił spróbować i skoczył w dół. Opadał z ogromną prędkością. Gdy zbliżał się do ziemi, orzeł krzyknął: „Ej, dzik teraz odbij w górę, podnieś skrzydła!”. Dzik wrzasnął: „Ja nie mam skrzydeł!”. Orzeł mógł już tylko westchnąć: „Z ciebie to dopiero prawdziwy luzak”. (historia zasłyszana)

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 3 Mając do dyspozycji cyfry 1, 2, 3 i 4 stwórz jak najwięcej równań, wykorzystując znaki +, -, ×, /, aby otrzymać wyniki równy 5.

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4 Wypisz jak najwięcej pytań do następującego obrazka. Co mogłoby zainteresować wnikliwego detektywa czy pisarza? Nie poprzestawaj na mniej niż dziesięciu pytaniach. Postaraj się wymyślić przynajmniej 20! Czy wiesz, że Corbolan i Lopez (naukowcy badający kreatywność) stwierdzili, że ilość generowanych pytań może świadczyć o tym, jak duży ktoś ma potencjał do wytwarzania twórczych odpowiedzi? Kto pyta, nie błądzi. Kto pyta, jest twórczy.



Źródło grafiki: www.pixabay.com

.....

.....

.....

.....

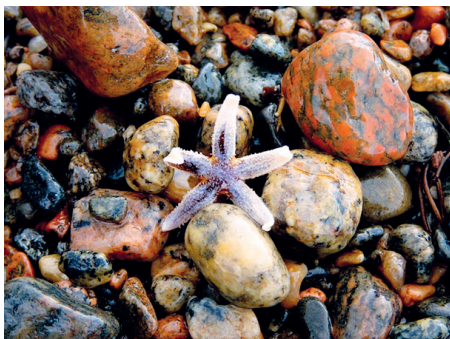
.....

KARTA PRACY nr 7/I

OBSZAR ROZWOJU: wartości, poczucie autonomii

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1



Źródło grafiki: www.pixabay.com

Historia o rozgwiadach¹

Wczesnie rano mężczyzna wędrował wzdłuż plaży, patrząc na ocean i fale rozchodzące się po piasku. Nagle zauważył coś niesamowitego. Zobaczył, że plaża jest pokryta tysiącami rozgwiad, które zostały wyrzucone na brzeg i umierały w słońcu. W oddali spostrzegł młodą dziewczynę, która brała w rękę rozgwiadę i wrzucała do wody, jedną za każdym razem. Kiedy zbliżył się do niej tak, aby mogła usłyszeć jego głos, mężczyzna powiedział:

- Marnujesz swój czas. Tutaj są tysiące rozgwiad. Prawdopodobnie nie spowodujesz żadnej różnicy.
- Młoda dziewczyna schyliła się, podniosła jedną rozgwiadę i rzuciła ją tak daleko, jak tylko mogła, z powrotem do oceanu:
- Zrobiłam różnicę tej jednej - odpowiedziała i schyliła się, żeby podnieść następną.

Jaki morał płynie z tej historii dla Ciebie? Czy możesz to odnieść do swojego życia? Czym może być w Twoim życiu rozgwiada, a czym osoby występujące w historii?

.....

.....

.....

.....

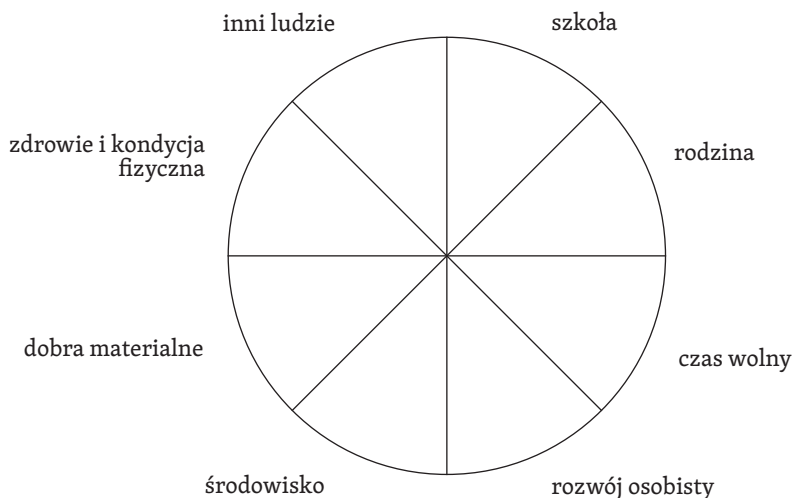
.....

.....

¹ Opowiadanie z książki *Balsam dla Duszy* Jacka Canfielda i Marka Victora Hansena. Poznań: Wydawnictwo REBIS. 2010.

ĆWICZENIE 2 Oceń, na ile poniższe obszary Twojego życia są dla Ciebie satysfakcjonujące.

UWAGA! Każdy obszar to osobny kawałek tortu. Zaznacz kolorem odpowiednią część każdego kawałka w zależności od stopnia czepanej satysfakcji.



ĆWICZENIE 3 Zastanów się teraz i odpowiedz:

Wyobraź sobie że powyższe koło reprezentuje koła pojazdu, którym się poruszasz w swoim życiu. Jaki masz komfort jazdy? Jakie są Twoje refleksje na temat tego ćwiczenia?

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

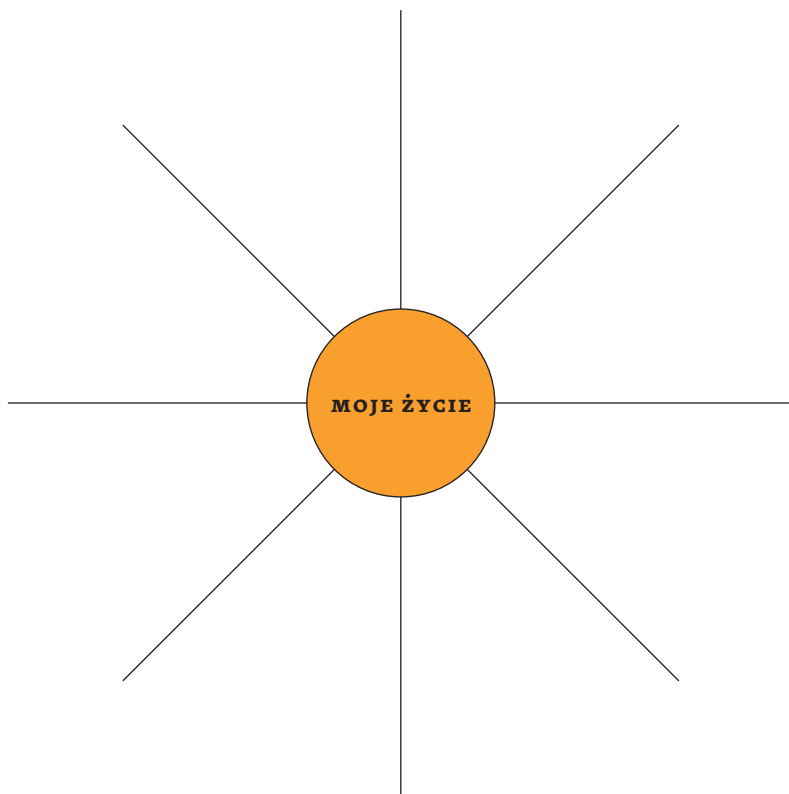
W jaki obszar inwestujesz najwięcej swojego czasu, najwięcej energii? Czy jest to obszar, który daje Ci najwięcej satysfakcji? Jeśli nie, to z czego to wynika?

.....
.....

Czy jest taki obszar, który, gdybyś poświęcił(a) więcej czasu i energii, pomógłby podnieść satysfakcję z kilku obszarów? Jeśli tak, to jaki to obszar?

.....
.....

ĆWICZENIE 4 Zastanów się teraz, w jaki sposób możesz podnieść satysfakcję z każdego obszaru? Jakie konkretne działania podjąć? Jakie zmiany poczynić? Skup się przede wszystkim na działaniach zależnych od Ciebie, na które masz największy wpływ. Wypisz jak najczęściej propozycji w formie mapy myśli.



KARTA PRACY nr 8/I

OBSZAR ROZWOJU: wartości, zainteresowania, świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Wyobraź sobie, że jesteś na rozmowie kwalifikacyjnej.

Wymień pięć cech, jakie miałaby Twoja idealna praca:

1.
2.
3.
4.
5.

Wymień pięć cech pracy, jakiej nigdy byś nie podjął (nie podjęła):

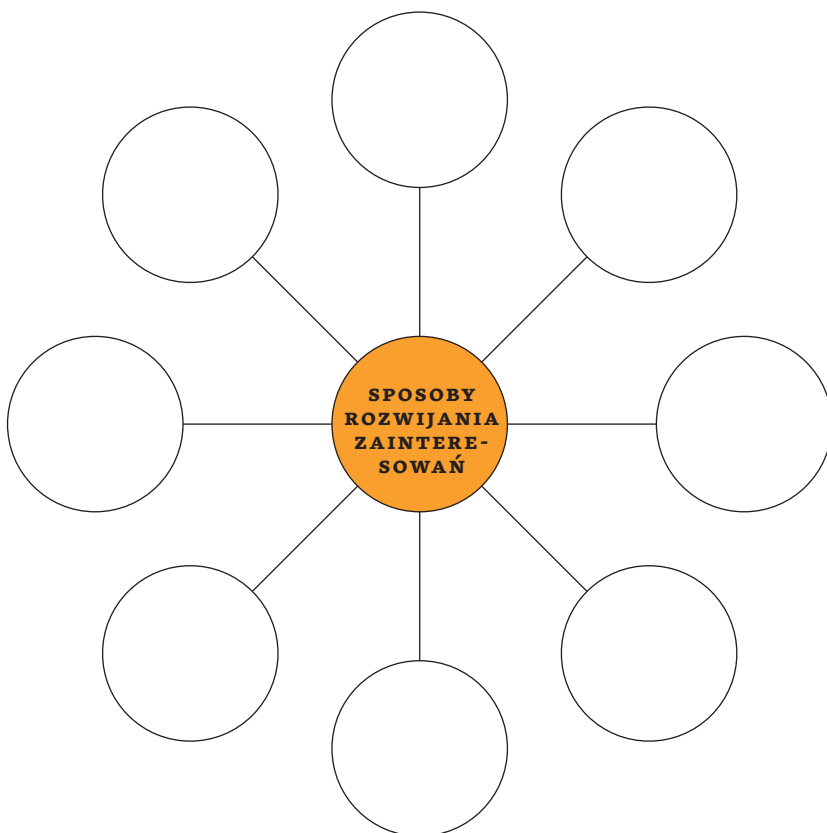
1.
2.
3.
4.
5.

ĆWICZENIE 2 Gdybyś nie martwił(a) się o przetrwanie (pieniądze, rodzinę, miejsce, znajomych), to co byś w życiu robił(a)? Co daje Ci najwięcej przyjemności i satysfakcji?

-
-
-
-
-
-

ĆWICZENIE 3 Zastanów się i uzupełnij diagram, odpowiadając na pytanie:

W jaki sposób można rozwijać swoje zainteresowania?



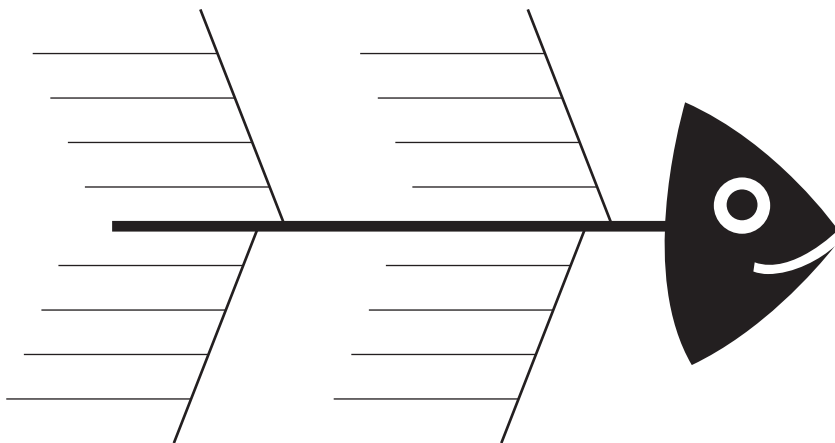
W jaki sposób Ty rozwijasz swoje zainteresowania? Podkreśl odpowiednie propozycje z podanych wyżej lub dopisz nowe.

ĆWICZENIE 4 Wykorzystując poniższy diagram ryby, zastanów się, jakie przyczyny może mieć **zaniechanie rozwijania swoich pasji i zainteresowań**.



WSKAZÓWKA Diagram Ishikawy, czy inaczej diagram rybiej ości, jest wykresem przyczynowo-skutkowym. Ma on na celu graficzną prezentację zależności pomiędzy czynnikami, które mają wpływ na dany problem, oraz skutkami, które pojawiają się w konsekwencji istnienia

tych pierwszych. Procedura analizy za pomocą diagramu Ishikawy wymaga przejścia przez kilka etapów jego tworzenia. Pierwsza faza to określenie występującego problemu. To właśnie on będzie reprezentowany przez główną, poziomą oś diagramu, która jest analogią do kręgosłupa ryby. W następnej fazie należy określić główne grupy przyczyn, które powodują występowanie danego problemu. Jest to odpowiedź na pytanie: *co powoduje, że dany problem występuje?* Etap trzeci to szczegółowe określenie przyczyn w ramach głównych grup. Pamiętaj, że między przyczynami znajdującymi się po lewej i prawej stronie diagramu powinna występować zależność czasowa (te po lewej stronie są przyczyną tych po prawej).

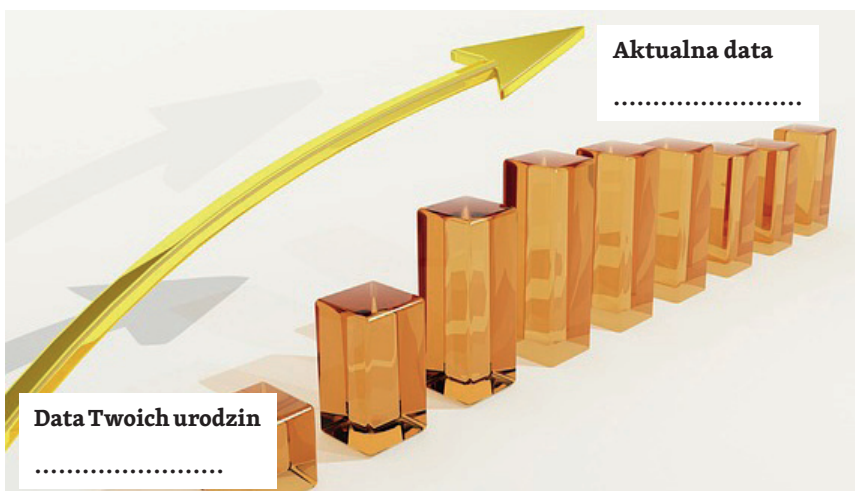


KARTA PRACY nr 9/I

OBSZAR ROZWOJU: wartości, poczucie autonomii

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Pomyśl o chwilach, w których czułeś (czułaś) zadowolenie ze swojego działania, o których możesz pomyśleć, że wykazałeś (wykazałaś) się skutecznością, inicjatywą, zaradnością, właściwą postawą itp. Wymień przynajmniej trzy takie sytuacje, ale oczywiście możesz wymienić ich więcej. Następnie umieść je na osi czasu, przypisując im konkretną datę.



Źródło grafiki: www.pixabay.com

Analizując poszczególne sytuacje, zastanów się nad tym, co zdecydowało o tym, że możesz ocenić te sytuacje pozytywnie:

A. Dlaczego było to dla Ciebie ważne?

.....

B. Jakich potrzebowałeś (potrzebowałaś) umiejętności?

.....

C. Co zdecydowało o Twoim sukcesie?

.....

D. Jakie Twoje cechy były pomocne w realizacji zadania?

.....

E. Czego dowiedziałeś (dowiedziałas) się poprzez te doświadczenia o sobie ?

.....

.....

ĆWICZENIE 2 Wymień przynajmniej trzy takie działania, które chciałbyś (chciałabyś) osiągnąć w ciągu następnych pięciu lat i nanieś je na oś czasu. Które z posiadanych zasobów możesz wykorzystać, aby osiągnąć przyszłe cele?

Teraz określ trzy kroki, które możesz zastosować **tu i teraz** (np. w najbliższym tygodniu), które będą dobrym początkiem na drodze do przyszłych sukcesów.

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie opracowano na podstawie publikacji: *Scenariusze i programy warsztatów aktywizacji zawodowej młodzieży* Nr 3, Wydawnictwo MGPIPS, Seria „Vademecum Dobrych Praktyk”, s. 19.

ĆWICZENIE 3 W OCZACH INNYCH

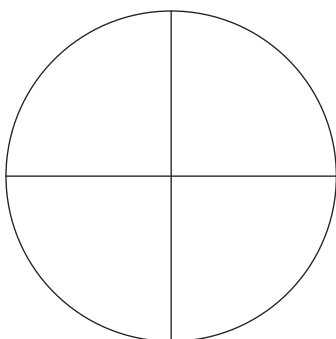
Przeprowadź wywiad wśród osób, które Cię znają i są Ci życzliwe. Zadań im pytanie o Twoje mocne strony. Na podstawie uzyskanych informacji wypełnij poniższą tabelę:

Moi przyjaciele, koleżanki, koledzy	Moje trzy najmocniejsze strony	W czym jestem dobry (dobra)?	Za co inni mnie cenią?	Nad czym mógłbym (mogłabym) popracować?
Moi nauczyciele	Moje trzy najmocniejsze strony	W czym jestem dobry (dobra)?	Za co inni mnie cenią?	Nad czym mógłbym (mogłabym) popracować?

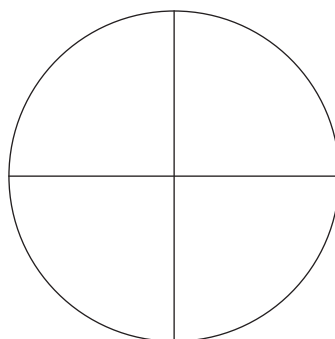
Moja rodzina	Moje trzy najmocniejsze strony	W czym jestem dobry (dobra)?	Za co inni mnie cenią?	Nad czym mógłbym (mogłabym) popracować?
Inne ważne dla mnie osoby	Moje trzy najmocniejsze strony	W czym jestem dobry (dobra)?	Za co inni mnie cenią?	Nad czym mógłbym (mogłabym) popracować?

ĆWICZENIE 4 Poniżej przedstawione są koło A i koło B.

KOŁO A



KOŁO B



Podziel koło A i koło B na tyle części, ile jest przedmiotów szkolnych. Zastanów się nad swoimi wynikami w każdym z przedmiotów. Zaznacz na kole A według skali 1–6 poziom osiągniętych przez Ciebie wyników w poszczególnych przedmiotach – na każdej części zaznacz określony poziom (analizując, weź pod uwagę twoje oceny szkolne z ostatnich trzech lat). Następnie na kole B oceń swój poziom zadowolenia z osiągniętych przez Ciebie wyników w poszczególnych przedmiotach.

Patrząc na obydwa koła, przeanalizuj różnice i odpowiedz na następujące pytania:

A. Jakie masz przemyślenia, patrząc na koła?

.....
.....

B. Co chciałbyś (chciałabyś) zmienić?

.....
.....

C. Jakie trzy kroki mógłbyś (mogłabyś) zrobić już dziś, aby te zmiany mogły zostać zapoczątkowane?

.....
.....

ĆWICZENIE 4 MÓJ AUTOPORTRET

Na podstawie informacji o sobie uzyskanych z różnych źródeł (wyników testów, opinii innych osób, Twoich przemyśleń, wykonanych ćwiczeń, przeprowadzonych analiz i dyskusji z doradcą zawodowym, nauczycielem lub wychowawcą) stwórz swój niepowtarzalny autoportret. Możesz stosować obrazy, obrazki, fotografie z gazet, hasła, sentencje, symbole, znaczki, wszystko to, co chcesz, aby opisywało Ciebie.

WSKAZÓWKA Wykorzystaj stworzony autoportret, kiedy będziesz podejmował kluczowe decyzje edukacyjne i zawodowe lub podczas przygotowywania dokumentów rekrutacyjnych – CV i listu motywacyjnego.



KARTA PRACY nr 10/I

OBSZAR ROZWOJU: zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Do realizacji tego ćwiczenia będziesz potrzebować stopera. Stanowi ono doskonałą rozgrzewkę do kolejnych ćwiczeń.

A. Masz jedną minutę na wypisanie jak największej liczby wyrazów rozpoczynających się na literę K i zawierających minimum cztery samogłoski, np. *Kilimandżaro*.

.....

.....

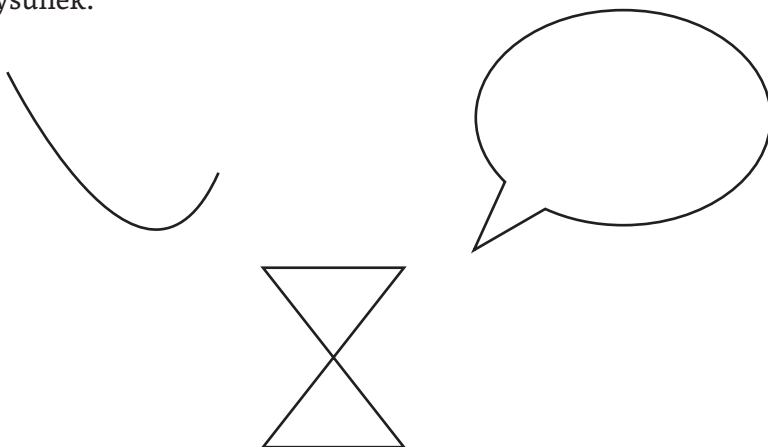
.....

.....

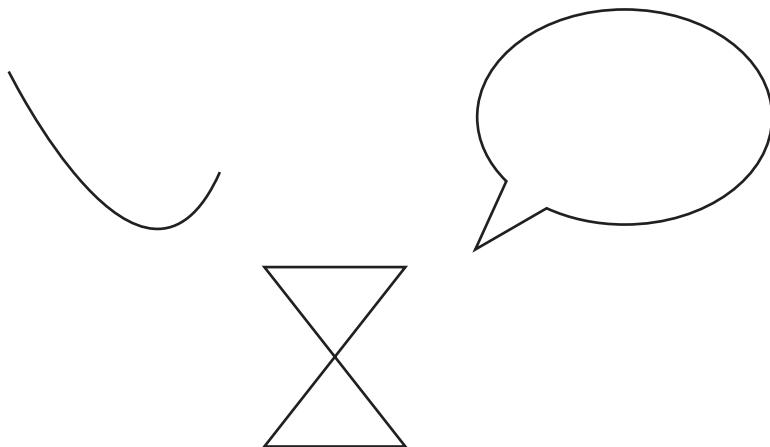
B. Masz minutę na narysowanie jak największej liczby figur otwartych, np.



ĆWICZENIE 2 Etap I. Proszę, dokończ w dowolny sposób następujący rysunek:



Etap II. Proszę, dokończ poniższy rysunek w sposób maksymalnie odmienny od tego, jaki zaproponowałeś w etapie I.



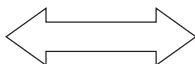
PYTANIE DO ZASTANOWIENIA:

Czy wizja z pierwszego rysunku utrudniała Ci stworzenie rysunku drugiego? Wykonanie którego rysunku zabrało Ci więcej czasu?



.....

ĆWICZENIE 3 Wymyśl dwa różniące się dialogi pomiędzy tymi dwiema osobami, jeden o pozytywnym zabarwieniu emocjonalnym, drugi zaś o zabarwieniu negatywnym.



Źródło grafik: www.wikipedia.pl, www.pixabay.com

.....

.....

.....

.....

.....



PYTANIA DO ZASTANOWIENIA:

Który z dialogów był łatwiejszy do napisania?

Od którego zacząłeś (zaczęłaś)?

Który jest dłuższy?

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4 Połącz poniższe elementy w dowolne grupy. W jednej grupie muszą znajdować się minimum dwa elementy, np. bombka i globus – przedmioty okrągłe.

kwiat	rozgwiazda	łańcuch	przeziębienie
gorset	bombka	globus	kret

Klasa 1 Przynależne obiekty:

Klasa 2 Przynależne obiekty:

Klasa 3 Przynależne obiekty:

Klasa 4 Przynależne obiekty:

Klasa 5 Przynależne obiekty:

Klasa 6 Przynależne obiekty:

KARTA PRACY nr 11/I

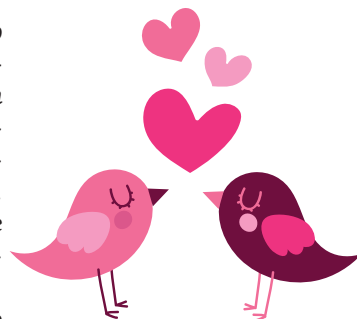
OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery, poczucie autonomii, zainteresowania

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 ŚLUB BRATA

Jest środek dnia, piątkowe, letnie południe. Skwar nie do wytrzymania. Wracasz z dwutygodniowego obozu przetrwania. Twoim marzeniem jest gorąca kąpiel (po dwóch tygodniach mycia się w warunkach polowych to prawie obowiązek). Docierasz do domu obciążony (obciążona) bagażem od stóp do głów, z nadzieją na prawdziwy odpoczynek. W końcu nie masz zbyt wiele czasu na relaks, bo jutro Ciebie i Twoją rodzinę czeka ważne wydarzenie – ślub Twojego starszego brata.

Ale oto niemiła niespodzianka – mimo intensywnego dzwonienia, nikt nie otwiera drzwi, a klucz nie pasuje do zamków. Zdenerwowany(a) kładziesz na podłogę bagaż i wtedy zauważasz kartkę na wycieracze. Okazuje się, że to list od Twojej mamy, przeprasza, że nie może Cię przywitać, ale jest u kosmetyczki i fryzjera, gdyż otrzymała telefon, że jutro zakład fryzjerski nie będzie czynny z powodu planowanej kontroli urzędu skarbowego. Mama prosi Cię, abyś zamówił (zamówiła) jej taksówkę na godzinę 16.00, bo musi pojechać do sali weselnej, aby dopilnować wszystkich szczegółów (pewnie będzie tam do późnej nocy i odbierze ją ojciec). Zakład fryzjerski nazywa się **STUDIO FRYZUR**, ale mama nie pamięta dokładnego adresu. Mama informuje, że tata wraz z bratem są u mechanika. Zadzwoił bowiem do nich kolega z informacją, że popsuł mu się zabytkowy samochód, którym miał zawieźć brata do ślubu (nie wygląda to dobrze). W związku z tym mama prosi Cię, abyś załatwił (załatwiła) następujące sprawy za tatę i brata. Trzeba odebrać kwiaty z kwaciarni (najpóźniej do 17.00), zawieźć je do kościoła do godziny 19.00 i przekazać proboszczowi – nazwisko proboszcza to Maciej Skierski. Obrączki są do zanieśienia do godziny 15.00 do zakładu jubilerskiego, bo trzeba je poprawić w ostatniej chwili (narzeczonej – chyba ze stresu – spuchły palce i obrączka nie mieści się na palec). Brat nie ma gotówki, więc zostawił Ci kartę kredytową, zaś PIN znajdziesz w szufladzie w szafie.





W drzwiach do domu zostały zmienione zamki, bo brat ze stresu zostawił swoje klucze w centrum handlowym. Nowo dorobiony klucz jest u pani Krysi z sąsiedniego bloku, przy czym będzie go można odebrać dopiero o 13.30. Pies Franuś jest u sąsiadki Neli w innym budynku, ale mama prosi o jak najszybsze odebranie, bo córka Neli strasznie boi się psów i cały czas płacze. Mama przypomina o posprzątaniu w domu, bo jutro o godz. 10.00 będzie błogosławieństwo młodych i będzie dużo osób. Prosi także, żebyś zrobił(a) zakupy i odebrał(a) pocztę, bo brat oczekuje na potwierdzenie rezerwacji pokoju na podróż poślubną – planują wyjechać w niedzielę po południu.

Pamiętaj o zakupie jedzenia dla psa i pozostałych domowników, bo w lodówce nie ma nic do jedzenia, a wszyscy wrócą późno. No i oczywiście jeszcze sprawa babci, która ma przyjechać samolotem na ślub wnuka – planowany przylot godz. 19.00 – babcia nie zna miasta i prosi o pomoc.

W międzyczasie otrzymujesz na swojej komórce informację o niezapłaconych fakturach za telefon i grozi to wyłączeniem usług wszystkim domownikom – jesteście przecież w jednej sieci. Dodatkowo do dnia dzisiejszego powinienes (powinnaś) zapłacić za planowany w następnym tygodniu kurs alpinistyczny, na który zbierałeś (zbierałaś) pieniądze przez cały rok (rodzice sprzeciwiali się temu z troski o twoje bezpieczeństwo, ale Ty postawiłeś [postawiłaś] na swoim) – brak wpłaty w dniu dzisiejszym automatycznie spowoduje wykreślenie Cię z grupy uczestników.



Mama pozdrawia serdecznie, wierzy w Ciebie i jest przekonana, że ze wszystkim dasz sobie radę.

P.S. Mama zapomniała Ci napisać, że o 16.30 będą w domu kominarze, bo zapowietrzył się komin i w piwnicy pojawił się dym.

Jest godzina 12.15 – w portfelu masz 50 zł.

Ustal priorytety i zaplanuj działania.

Podaj czas wykonywania poszczególnych zadań.

Uzasadnij swoje decyzje.

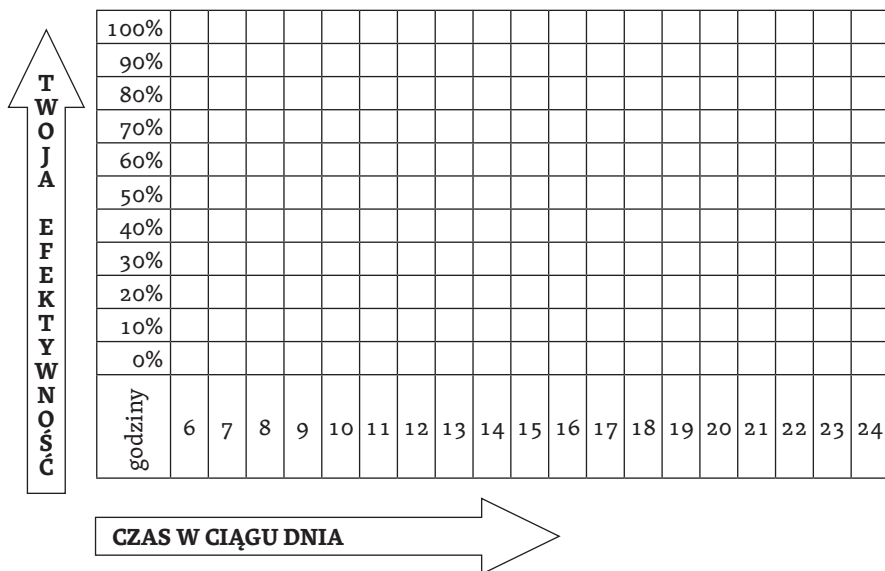
Wszystkie chwytły dozwolone, a kreatywność może okazać się zbawienna.



Źródło grafik na str. 51–52: www.freepik.com

ĆWICZENIE 2 KRZYWA AKTYWNOŚCI

Zastanów się, w jakich przedziałach czasowych w ciągu dnia masz największe zasoby energetyczne, a kiedy odczuwasz największe zmęczenie, spadek energii (nic Ci się nie chce, jest Ci się trudno skupić). Na poniższym diagramie zamaluj tyle %, ile odczuwasz energii w danym przedziale czasowym.



ĆWICZENIE 3 WYZWANIA W CIĄGU DNIA

Na poniższy diagram nanieś linią poziomą natężenie zadań w ciągu dnia. W których przedziałach czasowych masz najwięcej zadań (szkolnych, domowych, pozaszkolnych)? Pomaluj obszary zgodnie z zamieszczoną legendą. Do jakich wniosków dochodzisz? Co możesz zmienić?

.....

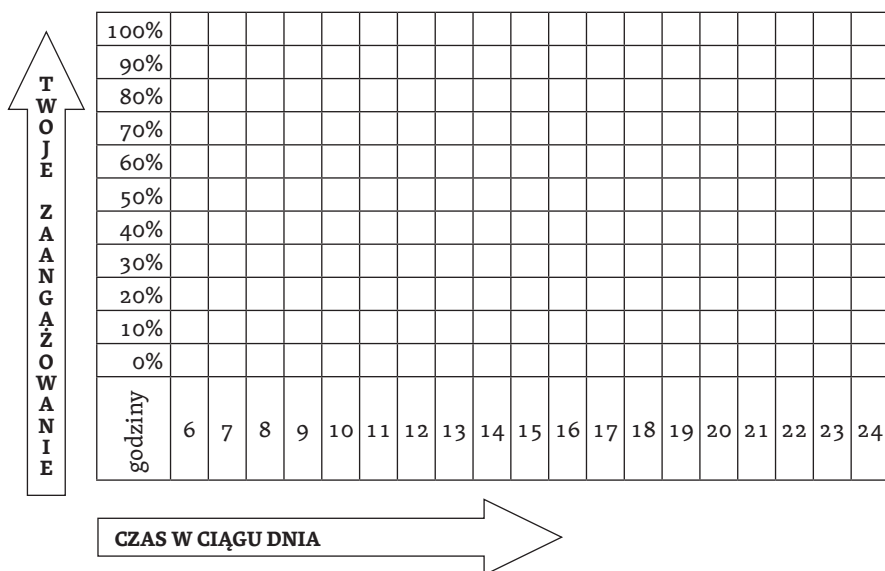
.....

.....

.....

.....

KRZYWA WYZWAŃ



	Zajęcia szkolne
	Zajęcia pozaszkolne (różnego typu)
	Odrabianie lekcji
	Czas wolny - relaks, odpoczynek
	Spotkania z przyjaciółmi
	Obowiązki domowe
	Inne zadania

Opracowano na podstawie: I. Kania (2010). *Jak towarzyszyć uczniom w rozwoju społeczno-zawodowym?*. Warszawa. s. 194-196.

KARTA PRACY nr 12/I

OBSZAR ROZWOJU: zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

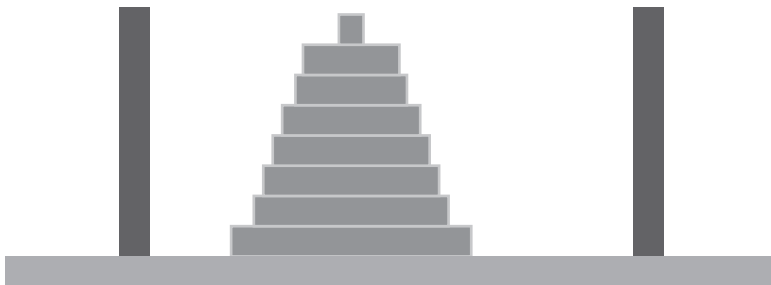
ĆWICZENIE 1 Pracownik firmy informatycznej podpinał poszczególne mieszkania na osiedlu do Internetu. Każdego dnia liczba podpiętych mieszkań zwiększała się dwukrotnie. Pierwszego dnia podpięte było tylko jedno mieszkanie, zaś 30. dnia wszystkie mieszkania miały zapewniony dostęp do Internetu. Którego dnia dostęp do Internetu miała dokładnie połowa mieszkań? Przygotuj rysunek pomocniczy.

.....

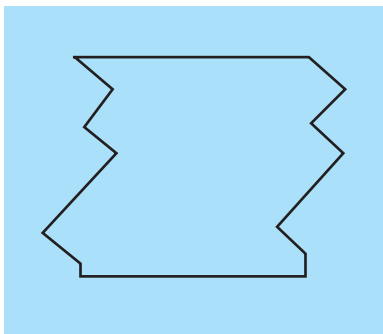
ĆWICZENIE 2 Wieża Hanoi to popularna już w XIX wieku łamigłówka logiczna, sprawdzająca sprawność myślenia. Cztery krążki ułożone są od największego (na spodzie) do najmniejszego na patyku. Masz do dyspozycji jeszcze dwa puste patyki. Przełóż krążki w identyczną wieżę, zachowując zasadę, że:

- » możesz przekładać tylko krążek z wierzchu,
- » możesz kłaść tylko krążek większy na mniejszym.

Możesz także spróbować z większą liczbą krążków:



ĆWICZENIE 3 Podziel figurę na cztery równe części



Źródło ćwiczenia: Chybicka A. (2006). *Psychologia twórczości grupowej*. Kraków: Impuls.

ĆWICZENIE 4 Zastanów się, jakie bariery psychiczne utrudniają myślenie twórcze? Dlaczego nie wszyscy rozwiązują efektywnie powyższe ćwiczenia?

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



WSKAZÓWKA Najczęstsze bariery myślenia twórczego:

- » Negatywny transfer – przenoszenie jednych sprawdzonych rozwiązań na pozostałe zadania.
- » Stereotypy typu: „Większość zadań graficznych rozwiązuje się za pomocą linii prostych”.
- » Negatywizm i niska samoocena: „Nie potrafię rozwiązywać tego typu zagadek”.
- » Efekt ojcowski – zbytne przywiązanie do własnych pomysłów i niechęć do zmiany kierunku i sposobu myślenia.

KARTA PRACY nr 13/I

OBSZAR ROZWOJU: wartości

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 LISTA WARTOŚCI OSOBISTYCH

Z poniższej listy wartości wybierz dziesięć, które są dla Ciebie najważniejsze jako zasady postępowania oraz element upragnionego sposobu życia. Jeśli chcesz, możesz uzupełnić listę o dodatkowe, własne wartości.

awans i kariera	entuzjazm	efektywność
bezpieczeństwo	etyka zawodowa	twórczość
bezpieczeństwo ekonomiczne	swoboda dysponowania czasem	ład (spokój, stabilizacja, zgodność)
bogactwo	jakość relacji	uczucia (miłość, troska)
demokracja	kompetencja	zasługi
doskonałość	korzyści finansowe	wydajność
doświadczenie	lojalność	innowacyjność
działalność społeczna	mądrość	uczciwość
wiara	zdrowie	przyjemność
rozwój	rodzina	miejsce zamieszkania
natura	wpływ na innych	reputacja
niezależność	wolność	satysfakcja z pracy
ekologia	władza i siła	ludzie dookoła
odpowiedzialność	wiedza	stabilność
ojczyzna	przygoda	szaleństwo
osiągnięcia	prywatność	status intelektualny
sztuka	prawda	podziw
pieniądze	praca w zespole	harmonia wewnętrzna
pogoda ducha	sława	szacunek do siebie
pomoc innym	samodzielna praca	kondycja
sztuka	oddanie	zaufanie
kultura	zmiana i różnorodność	przyjaźń
rozwój osobisty	pasja	niezależność
praca bez presji	szybkie tempo życia	bliskie relacje
podróże	bezpieczeństwo	technologia
...

Z powyższej listy wartości wybierz dziesięć, które są dla Ciebie najbardziej istotne:

ĆWICZENIE 2 Z powyżej wybranych przez Ciebie dziesięciu najbardziej cenionych wartości wybierz trzy najważniejsze i uporządkuj je według znaczenia, jakie mają dla Ciebie (miejsca: pierwsze, drugie, trzecie):

1.
2.
3.

Uzasadnij, dlaczego właśnie te wartości są dla Ciebie najważniejsze:

1.
.....
.....
.....
2.
.....
.....
.....
3.
.....
.....
.....

ĆWICZENIE 3 Zastanów się teraz, co robi i jak się zachowuje osoba, która wyznaje daną wartość (wstaw trzy najważniejsze dla Ciebie):



- Wartość 1:
- »
- »
- »
- »
- »
- »

Wartość 2:
»
»
»
»
»
»

Wartość 3:
»
»
»
»
»
»

Jak ma się ta charakterystyka do Twojego zachowania? W czym jest podobna, a w czym różna?

.
.

ĆWICZENIE 4 Jaki jest związek między celami a wartościami? Czy cele uzupełniają wartości, czy też różnią się od nich?

.
.
.
.
.
.
.

KARTA PRACY nr 14/I

OBSZAR ROZWOJU: wartości

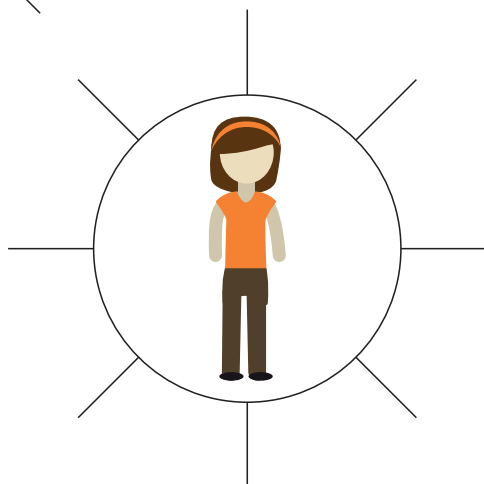
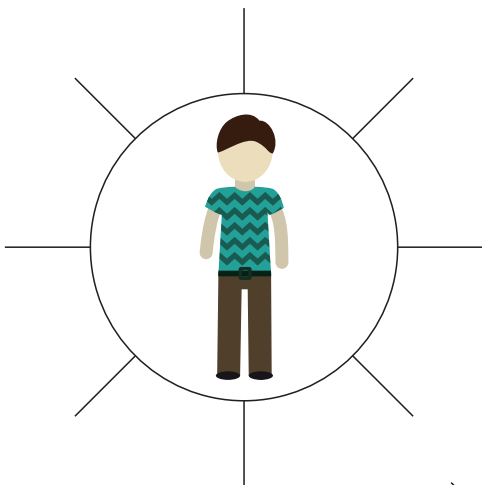
PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

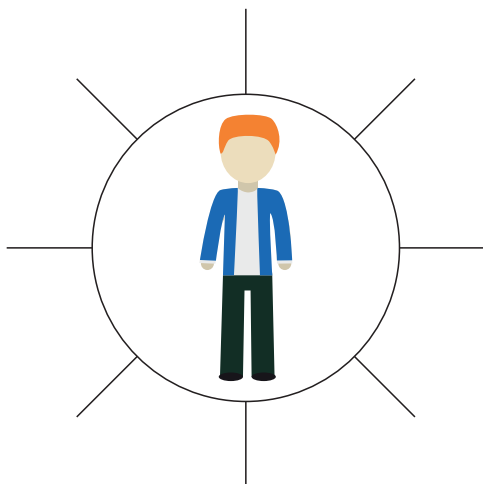
ĆWICZENIE 1 Wyobraź sobie, że jesteś uczestnikiem gry komputerowej. Masz do dyspozycji trzy życia. Każde z tych żyć jest inne, w każdym z nich jesteś kimś innym. Ostatnie, trzecie życie jest Twoim rzeczywistym życiem.



UWAGA! Jeżeli nie jesteś entuzjastą gier komputerowych, wciel się w postać (postaci), którą (które) podziwiasz. Może to być bohater ulubionej książki, opowieści lub zmyślony.

Poniżej wpisz dla każdej postaci jej imię i atrybuty np. jakie ma moce, w co wierzy, w czym jest dobra, o czym marzy.





ĆWICZENIE 2 A teraz przez chwilę wyobraź sobie, że przyjmujesz wybraną postać, a kiedy już będziesz gotowy (gotowa) – przejdź do pytań i odpowiedz na nie:

POSTAĆ 1

Kim chcesz być w tym „życiu”, które wiąże się z wybraną przez Ciebie postacią?

.
.

Co jest ważne w tej postaci?

.
.

Jakie wartości wiążą się z tą postacią?

.
.

Co zyskujesz, wybierając tę postać?

.
.

Co jest związane z tą postacią, czego nie masz obecnie?

.
.

Co masz w realnym życiu, a czego nie ma w tej postaci?

.
.

POSTAĆ 2

Kim chcesz być w tym „życiu”, które wiąże się z wybraną przez Ciebie postacią?

.
.

Co jest ważne w tej postaci?

.
.

Jakie wartości wiążą się z tą postacią?

.
.

Co zyskujesz, wybierając tę postać?

.
.

Co jest związane z tą postacią, czego nie masz obecnie?

.
.

Co masz w realnym życiu, a czego nie ma w tej postaci?

.
.

POSTAĆ 3

Kim chcesz być w tym „życiu”, które wiąże się z wybraną przez Ciebie postacią?

.
.

Co jest ważnego w tej postaci?

.
.

Jakie wartości wiążą się z tą postacią?

.
.

Co zyskujesz, wybierając tę postać?

.
.

Co jest związane z tą postacią, czego nie masz obecnie?

.
.

Co masz w realnym życiu, a czego nie ma w tej postaci?

.....
.....

ĆWICZENIE 3 Jak Ci się wydaje, co pokazuje to ćwiczenie? Czego dowiedziałeś się (dowiedziałaś się) o sobie w tym ćwiczeniu?

.....
.....

Jakie wartości ujawniły się w trakcie wykonywania tego ćwiczenia?

.....
.....

ĆWICZENIE 4 Czy człowiek ma kilka życ do wyboru? Na czym polega ten wybór? Uzasadnij swoje zdanie.

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

KARTA PRACY nr 15/I

OBSZAR ROZWOJU: zainteresowania

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Przeczytaj opowiadanie i odpowiedz na pytania poniżej.

Asia, moja najlepsza przyjaciółka, ma 16 lat. Świetnie tańczy, uczy się od najlepszych. Kocha to, co robi i stara się każdą wolną chwilę spędzać na parkiecie. Któregoś dnia rozmawialiśmy o naszych zainteresowaniach...

Było to kilka dni po turnieju, w którym Asia doznała poważnej kontuzji nogi. Nie mogła chodzić.

– Najgorsze jest to, że nie dam rady tańczyć. Moja mama zawsze mi mówiła, że gdy zaczynałam chodzić, od razu stawiałam kroki taneczne. Strasznie smutno i nudno jest tak leżeć beczynnie.

– No co ty! Jak już wrócisz do zdrowia, znajdziesz sobie równie zajmujące hobby. Wiem, byłaś najlepsza, ale w innym sporcie może znajdziesz więcej satysfakcji.

– Nie rozumiem, dlaczego tak mówisz. Nie byłam tak dobra w tym, co robiłam. Nie miałam nawet jakiegoś stopnia, którym mogłabym się pochwalić. Tylu lepszych od siebie spotkałam. Ale kocham to, moje obecne umiejętności wystarczają, bym bawiła się świetnie i rozluźniła. Interesujesz się czymś tak, że nie oddałabyś tego za nic w świecie?

Dość długo się zastanawiałam, aż w końcu odpowiedziałam:

– Raczej nie.

– Na pewno? Musisz mieć chociaż coś, co lubisz robić w wolnym czasie.

– Przestań, jestem taka zaganiana. Ale jest coś takiego... Pasjonują mnie muzyka, książki, język angielski, film – wręcz pod każdą postacią! Pamiętam, jak jakiś czas temu uwielbiałam śpiewać i tańczyć, choć nie potrafiłam robić tego profesjonalnie – brak talentu. Ale dla mnie to było coś! Teraz już o tym zapominam, brakuje mi czasu... A kochasz nasz wyjazd na lodowisko? Choć byliśmy tak krótko, uwielbiam ten sport do dziś!

– Może warto się tym zająć na nowo? Sama zobaczysz, jak cudownie można się czuć, wiedząc, że za godzinę, dzień czy dwa choć chwilę spędzisz na tym, co lubisz. I nie trzeba być mistrzem – tobie ma to sprawić przyjemność, nie innym.

– Nawet nie wyobrażasz sobie, jak ważną rzecz mi uświadomiłaś. Dziękuję!

Źródło opowiadania: www.gptyczyn.edomena.pl

A. A czy Ty pożytecznie wykorzystujesz swój czas wolny? Co możesz zrobić, aby wykorzystywać go bardziej efektywnie?

.....
.....

.....
.....
B. Po co są nam potrzebne w życiu zainteresowania?
.....
.....
.....
.....

C. Co Ty poradziłbyś (poradziłabyś) Asi?
.....
.....
.....
.....

ĆWICZENIE 2 Marek nie ma żadnych szczególnych zainteresowań. Lubi czasem pooglądać telewizor czy pograć na komputerze, ale nie ma niczego, co go prawdziwie pasjonuje. Marek zazdrości swoim kolegom tego, że trenują z zaangażowaniem piłkę nożną, że interesują się motoryzacją i lubią pomajsterkować w warsztacie czy świetnie znają się na programowaniu. Widzi, jak ich to pochłania i daje satysfakcję. On sam jednak nie ma motywacji do niczego, a na pytanie „Co lubisz robić?” nigdy nie ma odpowiedzi.

Co powinien zrobić Marek? Co mu poradzisz?
.....
.....
.....
.....

ĆWICZENIE 3 Wyobraź sobie, że jesteś ekspertem od odnajdywania w ludziach pasji. Wypisz pytania, jakie zadałbyś osobie, która przychodzi do Ciebie z prośbą o pomoc w odnalezieniu zainteresowań. Pytania, jakie zadasz, to:

1.
2.
3.
4.
5.



Źródło grafiki: www.freepik.com

ĆWICZENIE 4 Odpowiedz szczerze na pytania z ćwiczenia nr 3:

1.
2.
3.
4.
5.

KARTA PRACY nr 16/I

OBSZAR ROZWOJU: zainteresowania

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Karolina uwielbia malować. Co może zrobić, aby rozwijać swoją pasję? Rozpisz jej plan działania w diagramie i dodaj swoje wskazówki:

krok 1	» » »
krok 2	» » »
krok 3	» » »

ĆWICZENIE 2 Marek, Jurek, Bartek, Agnieszka, Ola i Irena mają świetne prace – dają im mnóstwo satysfakcji, uwielbiają to, co robią, i chętnie uczą się nowych rzeczy. Ich praca to ich pasja. Zastanów się, co robiły te osoby, zanim zaczęły pracować: w jaki sposób spędzały wolny czas, jak zdobyły doświadczenie w zawodzie, jak rozwijały swoje pasje na co dzień.

Osoba	Zawód	Doświadczenia
Marek	Elektryk	
Jurek	Piosenkarz rockowy	
Bartek	Grafik komputerowy	
Agnieszka	Podróżniczka	
Ola	Trenerka sportowa	
Irena	Cukiernik	

ĆWICZENIE 3 W jaki sposób możesz odnaleźć swoją pasję? Kto może Ci w tym pomóc?

.....
.....

Jeśli masz już swoją pasję, zastanów się: co musiałoby się stać, aby Twoja pasja stała się Twoim sposobem na życie?

.....
.....

ĆWICZENIE 4 Dokończ poniższe zdania:

Nie wyobrażam sobie życia, gdybym nie mógł (nie mogła) robić . .

.....

Nie czuję upływającego czasu, kiedy

.....

Swój wolny czas najchętniej spędzam

.....

Najbardziej żałuję, że nie mam więcej czasu na

.....

KARTA PRACY nr 17/I

OBSZAR ROZWOJU: zdolności analityczne, zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Wymyśl pięć alternatywnych tytułów do podanych poniżej tytułów znanych filmów lub książek:

A. *W pustyni i w puszczy*

.....

.....

.....

.....

.....

B. *Titanic*

.....

.....

.....

.....

.....

C. *Harry Potter i kamień filozoficzny*

.....

.....

.....

.....

.....

D. *Romeo i Julia*

.....

.....

.....

.....

.....

Przykładowo:

Tytuł: *Mały księżę*

Alternatywne tytuły:

- » *Wielkie pytania małego człowieka*
- » *Podróż międzyplanetarna*
- » *Oswajacz róży*
- » *Seria zdzowień*
- » *To, co najważniejsze*



WSKAZÓWKA Możesz podać alternatywne tytuły koledze lub koleżance albo rodzicom jako zagadkę. Ciekawe, czy odgadną właściwy tytuł?

ĆWICZENIE 2 Zostałeś poproszony (poproszona) o przygotowanie sloganów reklamowych wybranych owoców i warzyw. Zaproponuj po trzy hasła reklamowe dla każdego owocu (warzywa).

CZOSNEK

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

SELER

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

BANAN

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

GREJFRUT

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

ĆWICZENIE 3 TWÓRCZA GIMNASTYKA

Przedstaw za pomocą układu swojego ciała następujące wyrażenia:

- » Świątynia dumania
- » Polowanie na muchy
- » Droga na szczyt
- » Kopalnia wiedzy.



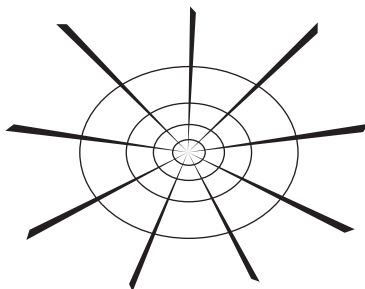
WSKAZÓWKA Wykorzystaj to ćwiczenie do wspólnej zabawy ze swoimi znajomymi i rodzicami. Każdy z Was zapisuje swoje propozycje na kartkach. Kolejne osoby losują kartki, odwzorowują ich treść ruchem, a pozostali uczestnicy odgadują przekazywane znaczenie.

ĆWICZENIE 4 Zegarek Patrycji spiesz się średnio 12 minut na dobę. Patrycja ustawiła poprawny czas o godzinie 9.00 rano w poniedziałek. Podczas spaceru w czwartek spostrzegła, że musi jak najszybciej

przestawić swój zegarek. Zegar na wieży ratuszowej wybijał właśnie południe, a na jej zegarku widniała godzina... No właśnie, jaka?

.....
.....

ĆWICZENIE 5 Dokończ obrazek w dowolny sposób. Nadaj mu tytuł.



KARTA PRACY nr 18/I

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery, wartości

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Idziesz do wróżki. Gdybyś mógł (mogła) dowiedzieć się, co będziesz robić za 5 lat, co chciałbyś (chciałabyś) od niej usłyszeć?

.....

ĆWICZENIE 2 Z poniższej listy cech wybierz pięć, które najlepiej Cię określają. Zaznacz je w kółko:

ambitny	logiczny	przewidujący	troskliwy
atrakcyjny	lojalny	przyjazny	twórczy
bezpośredni	lubiany	racjonalny	uczynny
błyskotliwy	łagodny	refleksyjny	uprzejmy
bystry	mądry	rozsądny	utalentowany
ciekawý	miły	rozumny	wesoły
ciepły	mocny	rzeczowy	wielkoduszny
cierpliwy	naturalny	rzetelny	wierny
czuły	niezależny	serdeczny	wrażliwy
dobry	nowoczesny	silny	wspaniaty
dociekliwy	obowiązkowy	solidny	wykształcony
dojrzały	odpowiedzialny	spokojny	wyspecjalizowany
dokładny	odważny	spostrzegawczy	wytrwały
doświadczony	ofiarny	sprawny	zapobiegliwy
dowcipny	opanowany	stanowczy	zaradny
dyskretny	operatywny	staranny	zdecydowany
dzielny	opiekuńczy	sumienny	zdolny
ekspansywny	pogodny	sympatyczny	zdyscyplinowany
energiczny	pomysłowy	szczerý	zgodny
hojny	praktyczny	szlachetny	zorganizowany
inteligentny	produktywny	śmiały	zrównoważony
konsekwentny	profesjonalny	taktowny	życzliwy
kompetentny	prostoliniorny	tolerancyjny
komunikatywny	przedsiębiorczy	towarzyski

Do każdej wybranej cechy wypisz przynajmniej jedną sytuację lub zachowanie, które potwierdza to, że posiadasz tą cechę:

1. Cecha:
Sytuacja lub zachowanie:
.
2. Cecha:
Sytuacja lub zachowanie:
.
3. Cecha:
Sytuacja lub zachowanie:
.
4. Cecha:
Sytuacja lub zachowanie:
.
5. Cecha:
Sytuacja lub zachowanie:
.

ĆWICZENIE 3 Zastanów się i odpowiedz:

Co dla Ciebie oznacza słowo **SUKCES**? Kiedy będziesz wiedział(a), że go osiągnąłeś (osiągnęłaś)? Co jest miarą sukcesu?

.

.

.

.

ĆWICZENIE 4 Przypomnij sobie pięć wydarzeń trudnych z twojej przeszłości, z którymi dobrze sobie poradziłeś. Zastanów się, dzięki jakim cechom lub osobistym przymiotom wtedy tego dokonałeś (dokonałaś).

.

.

.

.

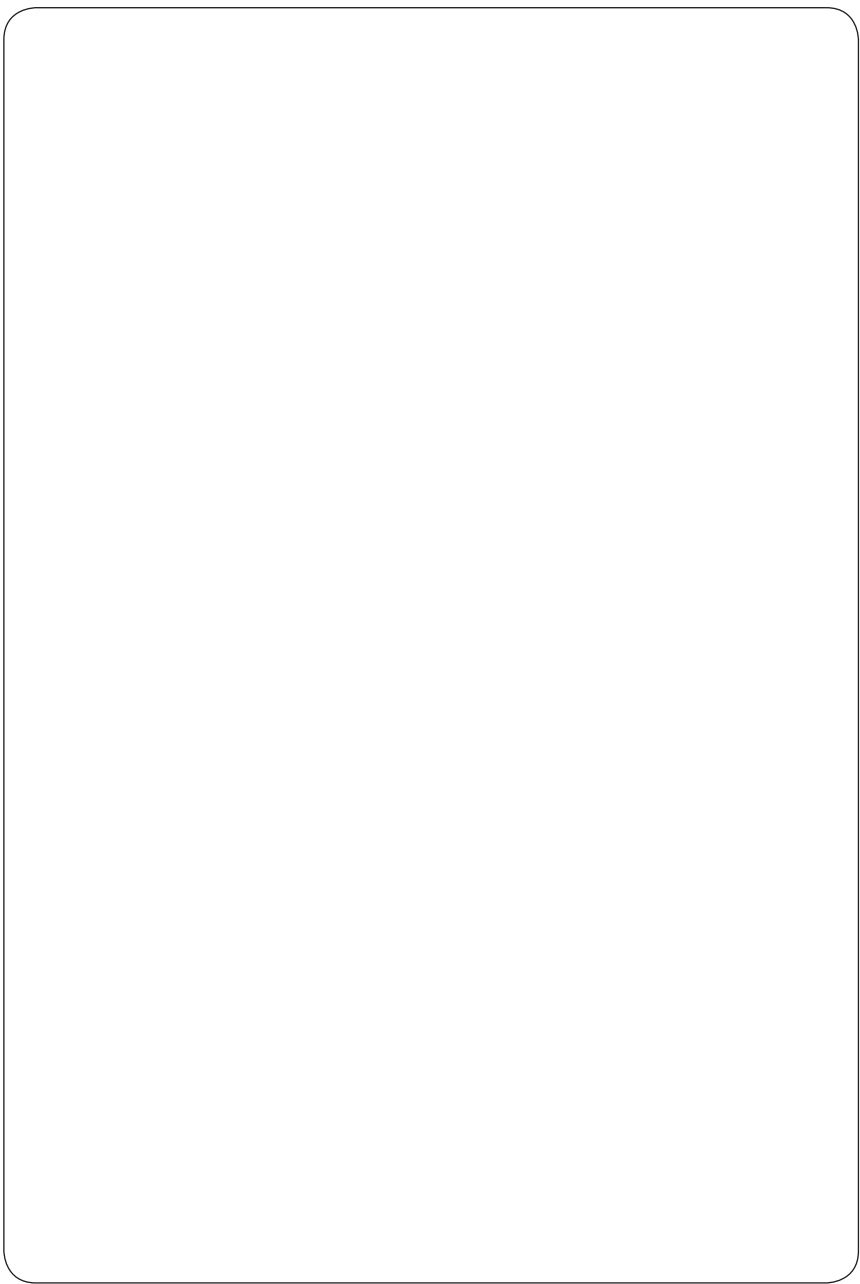
ĆWICZENIE 5 Korzystając z wniosków z poprzedniego ćwiczenia, przygotuj swój przepis na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami. Opisz go, a następnie zilustruj.

.

.

.

.



KARTA PRACY nr 19/I

OBSZAR ROZWOJU: zdolności analityczne, zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Podaj nazwy owoców ukrytych w rozsypankach.

Z A U G K R S

T A R G A N

L E A R A I M K B

N A R G O N O I W

A N R A D A N M Y K

ĆWICZENIE 2 $\frac{1}{3}$ przyczepy jest o 4 tony lżejsza od całej przyczepy.
Ile waży przyczepa? Zilustruj treść zadania.

.....

ĆWICZENIE 3 Wpisz brakujące liczby:

2, 6, 12, 20,...

100, 90, 91, 81, 82, 72, 73,...

1, 20, 40, 61,...

15, 12, 18, 20, 17, 23, 25, 22,...

44, 8, 55, 10, 77,...

ĆWICZENIE 4 Podaj jak najwięcej synonimów do poniższych wyrazów:

MIESZKANIE

.....
.....

WYNIK

.....
.....

PRACA

.....
.....

ĆWICZENIE 5 Z podanych poniżej produktów wymyśl jak najwięcej potraw. Nazwij je w oryginalny sposób i zareklamuj.

LISTA PRODUKTÓW:

- 3 ziemniaki
- 1 jajko
- 1 kg mąki
- 1 l mleka
- 1 dżem wiśniowy
- 1 kg cukru
- 1 papryka czerwona
- 1 l oleju

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KARTA PRACY nr 20/I

OBSZAR ROZWOJU: zdolności analityczne, zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie I klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 „KALEJDOSKOP PORÓWNAŃ”

Stwórz jak największą liczbę analogii pomiędzy pojęciami z kolumny A a dowolnymi pojęciami z kolumny B i uzasadnij podobieństwo.

A	B
miłość	stół
prawda	okno
wolność	samochód
poezja	komputer
przyjaźń	butelka

Schemat: A jest jak B – ..., np. Przyjaźń jest jak butelka – z czasem może stać się pusta.

Modyfikacja ćwiczenia zamieszczonego w: K. Szmidt (2010). *ABC kreatywności*. Warszawa: Difin. s. 121.

WSKAZÓWKA Możesz zacząć tworzenie porównania od analizy cech pojęcia z kolumny B. Przykładowo: jakie może być okno? Co robi okno? Z czym kojarzy się okno? Wówczas na pewno dostrzeżesz analogię z jakimś pojęciem abstrakcyjnymi.



ĆWICZENIE 2 Język polski bogaty jest w słowa utworzone od nazw zwierząt, np. „zacierzawić”, „spsieć”, „okocić”, „zbaranieć”. Twoim zadaniem jest wymyślenie nowych słów w formie czasowników (oraz nadanie im odpowiednich znaczeń) z wykorzystaniem podanych poniżej nazw zwierząt.

Nazwa zwierzęcia	Nowo utworzony czasownik	Znaczenie czasownika
delfin		
kura		
pawian		
wróbel		
nosorożec		

ĆWICZENIE 3 Co można roztrwonić? Podaj jak najwięcej odpowiedzi w ciągu 5 min.

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4 Marek napełnił po brzegi swój baniak ulubionym sokiem pomarańczowym. Po zważeniu baniaka okazało się, że jej waga wynosi 10 kg. Marek odlał do butli połowę soku. Następnie zważył baniak i okazało się, że waga wskazywała 6 kg. Ile zatem waży pusty baniak?

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 5 Maciek rysuje samochody w różnych kolorach – zielonym, niebieskim, fioletowym, czerwonym, czarnym i pomarańczowym, zawsze w takiej samej kolejności. Narysował już 110 samochodów. Jakiego koloru jest ostatni samochód?

.....

.....

.....

.....

Karty pracy dla uczniów klasy II

KARTA PRACY nr 1/II

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 DYFERENCJAŁ SEMANTYCZNY

Celem tego badania jest zmierzenie znaczenia, jakie mają dla Ciebie pojęcia: DORADZTWO, MOJA KARIERA. Poniżej znajdziesz szereg skal. Twoim zadaniem jest oszacować podane pojęcie na każdej z tych skal. A oto, jak masz się posługiwać skalami:

Jeśli czujesz, że pojęcie MOJA KARIERA jest bardzo silnie związane z jednym z końców skali, stawiasz krzyżyk w następujący sposób:

dobra: \times : ____ : ____ : ____ : ____ : ____ : ____ : zła

albo

dobra: ____ : ____ : ____ : ____ : ____ : ____ : \times : zła

Jeśli czujesz, że pojęcie jest ogólnie związane z jednym lub drugim końcem skali (ale nie krańcowe) umieszczasz krzyżyk w następującym miejscu:

dobra: ____ : \times : ____ : ____ : ____ : ____ : ____ : zła

albo

dobra: ____ : ____ : ____ : ____ : ____ : \times : ____ : zła

Jeśli pojęcie wydaje Ci się nieznacznie związane z którymś z opozycyjnych określeń (ale niezupełnie neutralne), wtedy powinienes zaznaczyć to tak:

dobra: ____ : ____ : \times : ____ : ____ : ____ : ____ : zła

albo

dobra: ____ : ____ : ____ : ____ : \times : ____ : ____ : zła

Kierunek, w którym stawiasz krzyżyk, zależy od tego, który z dwóch końców skali wydaje Ci się najbardziej charakterystyczny dla ocenianego pojęcia.

Jeśli uważasz pojęcia za zupełnie neutralne na danej skali – obydwa końce jednakowo silnie związane z tym pojęciem, albo jeśli skala jest zupełnie nieodpowiednia, niezwiązana z tym pojęciem – wtedy stawiasz krzyżyk w części środkowej:

dobry:____:____:____:×:____:____:____:zły.

Liczą się Twoje pierwsze wrażenia, bezpośrednie odczucia.

DORADZTWO

bliskie:____:____:____:____:____:____:____:dalekie
 dobre:____:____:____:____:____:____:____:złe
 kochające:____:____:____:____:____:____:____:nienawidzące
 łagodne:____:____:____:____:____:____:____:surowe
 opiekuńcze:____:____:____:____:____:____:____:nietroskliwe
 przyjazne:____:____:____:____:____:____:____:wrogie
 potężne:____:____:____:____:____:____:____:słabe
 pomagające:____:____:____:____:____:____:____:przeszkadzające
 pogodne:____:____:____:____:____:____:____:ponure
 troskliwe:____:____:____:____:____:____:____:obojętne
 pociągające:____:____:____:____:____:____:____:odpychające
 ważne:____:____:____:____:____:____:____:nic nieznaczące
 zachwycające:____:____:____:____:____:____:____:rozczarowujące
 współczujące:____:____:____:____:____:____:____:nieczułe
 wartościowe:____:____:____:____:____:____:____:bezwartościowe
 potrzebne:____:____:____:____:____:____:____:zbędne

MOJA KARIERA

bliska:____:____:____:____:____:____:____:daleka
 dobra:____:____:____:____:____:____:____:zła
 kochająca:____:____:____:____:____:____:____:nienawidząca
 łagodna:____:____:____:____:____:____:____:surowa
 opiekuńcza:____:____:____:____:____:____:____:nietroskliwa
 przyjazna:____:____:____:____:____:____:____:wroga
 potężna:____:____:____:____:____:____:____:słaba
 pomagająca:____:____:____:____:____:____:____:przeszkadzająca
 pogodna:____:____:____:____:____:____:____:ponura
 troskliwa:____:____:____:____:____:____:____:obojętna
 pociągająca:____:____:____:____:____:____:____:odpychająca
 ważna:____:____:____:____:____:____:____:nic nieznacząca

zachwycająca:____:____:____:____:____:____:____:rozczarowująca
 współczująca:____:____:____:____:____:____:____:nieczuła
 wartościowa:____:____:____:____:____:____:____:bezwartościowa
 potrzebna:____:____:____:____:____:____:____:zbędna

ĆWICZENIE 2 Zastanów się nad poradami, jakie otrzymujesz od innych osób oraz wskazówkami udzielanymi innym przez Ciebie, a następnie odpowiedz na pytania:

Czy częściej udzielasz rad, czy je otrzymujesz?

.....

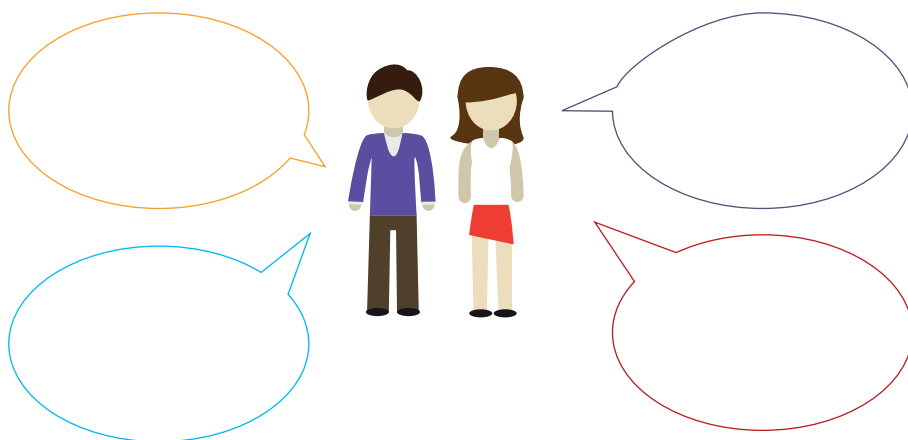
Którą z udzielonych przez Ciebie porad uważasz za najlepszą, a którą za najgorszą?

.....

Którą z otrzymanych od innych osób porad uważasz za najlepszą, a którą za najgorszą?

.....

ĆWICZENIE 3 Wyobraź sobie, że to Ty jesteś doradcą zawodowym, z którego usług korzystają uczniowie gimnazjum. Z jakimi trudnościami, problemami, wątpliwościami mogą się do Ciebie zwrócić? Opisz te problemy w dymkach.



KARTA PRACY nr 2/II

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Przeanalizuj poniższą rozmowę. Jak oceniasz zachowanie obu chłopaków?

JANEK: Idziesz ze mną jutro na trening?

BARTEK: A o której?

JANEK: Zaczyna się o siódmej.

BARTEK: Wolna sobota, a ty mnie chcesz zrywać z łóżka o bladym świetle?!

JANEK: Do wyboru jest jeszcze ósma.

BARTEK: Też za wcześnie. Przełożmy ten trening za tydzień.

JANEK: Ale w następną sobotę zajęcia będą o tych samych godzinach!

BARTEK: Może wtedy wstanę! Najwyżej za dwa tygodnie pójdziemy.

JANEK: Rób, co chcesz. Ja idę jutro, bo wiem, że bez treningu to niczego nie osiągnę. W tamtym roku, jak miałem dwa tygodnie przerwy, to forma całkowicie mi spadła i miałem najgorsze wyniki w drużynie.

BARTEK: Co się przejmujesz, jak nie dzisiaj poćwiczysz, to jutro, albo pojutrze. Boisko nie ucieknie, sukcesy sportowe też nie.

ĆWICZENIE 2 Zastanów się nad jednym wybranym celem, który do tej pory nie został przez Ciebie zrealizowany. Opisz ten cel i określ stopień jego ważności **dziś** oraz w momencie, kiedy podjąłeś (podjęłaś) decyzję o jego realizacji (**w przeszłości**).

.....

.....

WAŻNOŚĆ CELU:

W PRZESZŁOŚCI

nieważne  bardzo ważne

DZIS

nieważne  bardzo ważne

ĆWICZENIE 3 Co spowodowało, że Twój cel nie został zrealizowany? Postaraj się podzielić przyczyny na te, które według Ciebie nie zależały od Ciebie (nie miałeś [miałaś] na nie wpływu) oraz te, które bezpośrednio wynikały z Twojego podejścia (zachowania).

Zewnętrzne	%	Przyczyny związane ze mną	%

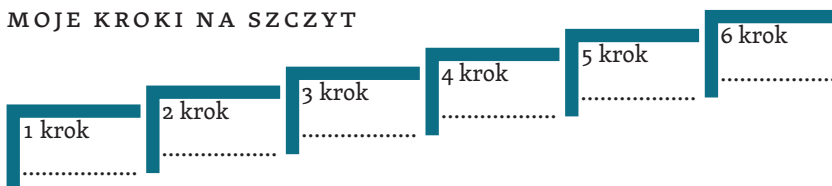
ĆWICZENIE 4 Jeśli wpływ wszystkich przyczyn ujętych w tabeli na niezrealizowanie przez Ciebie obranego celu to 100%, to jaki jest wpływ poszczególnych przyczyn? Dopisz odpowiednie wartości w kolumnie %. Pamiętaj, że suma % wynosi 100.

Podsumuj punkty procentowe w kolumnie **PRZYCZYNY ZEWNĘTRZNE** oraz **PRZYCZYNY ZWIĄZANE ZE MNĄ**. Do jakich wniosków dochodzisz?

.....

ĆWICZENIE 5 Opracuj w punktach strategię realizacji tego celu. Zastanów się, czego i kogo potrzebujesz, aby Twój cel został zrealizowany (wpisz te przedmioty, zjawiska i osoby na poszczególnych stopniach symbolizujących kolejne etapy realizacji celu).

MOJE KROKI NA SZCZYT



ĆWICZENIE 6 ZOBOWIĄZANIE – uzupełnij tekst tak, żebyś miał(a) pewność, że podjęcie się realizacji celu to nie „rzucanie słów na wiatr”, ale przemyślane zobowiązanie do pracy nad sobą.

Ja, niżej podpisany (podpisana), zobowiązuję się, że do dnia (wstaw najbardziej prawdopodobną datę realizacji celu) zrealizuję następujący cel (opisz skrótowo cel):

.....
 W przypadku napotkanych trudności będę na bieżąco starał(a) się je rozwiązywać i informować o tym doradcę (lub inną osobę zaangażowaną w mój rozwój).

.....
 data

.....
 podpis

KARTA PRACY nr 3/II

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery, zainteresowania

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 DORADCA KARIERY

Wyobraź sobie, że poniższe osoby z różnych powodów nie mogą wykonywać już swojego zawodu. Zaproponuj im po trzy nietypowe zawody, które mogłyby one wykonywać, biorąc pod uwagę ich dotychczasowe umiejętności, predyspozycje, cechy charakteru, doświadczenia zawodowe.



KAMIL STOCH

Propozycje zawodów			
Uzasadnienie			



AGNIESZKA CHYLIŃSKA

Propozycje zawodów			
Uzasadnienie			



MONIKA OLEJNIK

Propozycje zawodów			
Uzasadnienie			



WOJCIECH CEJROWSKI

Propozycje zawodów			
Uzasadnienie			

ĆWICZENIE 2 PREDYSPOZYCJE DO ZAWODU

Z podanej poniżej listy zaznacz po trzy cechy i predyspozycje, które są najbardziej niezbędne do wykonywania wskazanych zawodów. Możesz również dopisać swoje propozycje cech i predyspozycji.

cechy \ zawody	grafik komputerowy	archeolog	lekarz weterynarii	doradca klienta
zdolności organizacyjne				
spostrzegawczość				
dokładność				
zdolności manualne				
komunikatywność				
kondycja fizyczna, dobre zdrowie				
zmysł techniczny				
wyczucie smaku, zmysł artystyczny				
zdolności sprzedażowe				
zdolność koncentracji uwagi				
zdolności przywódcze				
wyobraźnia przestrzenna				
samodzielność i samodyscyplina				
odporność na stres				
uporządkowanie				
kreatywność				
otwartość na zmianę				
umiejętność pracy zespołowej				
systematyczność				
obowiązkowość				

ĆWICZENIE 3 Przeprowadź wywiad z osobą, która wykonuje ciekawy dla Ciebie zawód.

Uzyskaj odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jakie stanowisko Pan(i) zajmuje?

.....
.....

2. Jakie są Pani/ (Pana) obowiązki na tym stanowisku?

.....
.....

3. Jaka wiedza jest niezbędna do wykonywania tej pracy?

.....
.....

4. Jakie umiejętności są potrzebne do wykonywania tej pracy?

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

5. Jakie cechy charakteru są przydatne lub wskazane w tym zawodzie?

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

6. Jak wyglądała Pana (Pani) ścieżka edukacji prowadząca do tego zawodu?

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

7. Co zadecydowało o tym, że pracuje Pan(i) w tym zawodzie?

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

ĆWICZENIE 4 KARTA ZAWODU

Na podstawie informacji zdobytych w Internecie, od znanych Ci osób oraz od doradcy zawodowego, uzupełnij poniższą kartę zawodu

Nazwa zawodu		
Środowisko pracy	Zaznacz × na linii w zależności od oceny	
Praca w samotności	←──→	Praca z ludźmi
Praca samodzielna	←──→	Praca zespołowa
Praca w spokojnej atmosferze	←──→	Praca w dużym obciążeniu stresu
Praca rutynowa	←──→	Praca kreatywna
Praca w pomieszczeniu	←──→	Praca na zewnątrz

WARUNKI PRACY - wypisz pozyskane informacje

Wykorzystywane narzędzia, przedmioty, urządzenia	
Wymagane umiejętności	
Cechy osobowości, predyspozycje	

MOŻLIWOŚCI ZATRUDNIENIA - wypisz pozyskane informacje

Najczęstsze obowiązki	
Najczęstsze branże dające zatrudnienie	
Płace	
Ścieżka kariery	
Pożądane certyfikaty, uprawnienia	

KARTA PRACY nr 4/II

OBSZAR ROZWOJU: przedsiębiorczość

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Wejdź na stronę Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości www.parp.gov.pl i znajdź następujące informacje:

A. Jaki procent młodzieży obecnie planuje założenia własnej działalności gospodarczej?

.....

B. Jakie oczekiwania mają młodzi ludzie wobec przyszłej pracy: wysokie zarobki, możliwość zarządzania projektami, elastyczne godziny pracy?

.....

.....

ĆWICZENIE 2 Przeanalizuj poniższe dane z badań Bilansu Kapitału Ludzkiego (dostępne na stronach PARPu), a następnie odpowiedz na pytania:

A. Czy umiejętność współpracy jest istotna w opinii pracodawców?

.....

B. W jakich województwach pojawia się najwięcej ofert pracy (w odniesieniu do danych z 2013 roku)? W poprzednich latach było to województwo mazowieckie, czy jest tak nadal?

.....

C. Ilu mniej więcej pracowników jest poszukiwanych rocznie w Polsce?

.....

D. Czy to prawda, że prawie 1/3 młodych Polaków chciałaby mieć własny biznes?

.....

ĆWICZENIE 3 Które z powodów wydają Ci się kluczowe przy podejmowaniu decyzji o założeniu własnej działalności?

Podaj minimum cztery i przeprowadź wywiad wśród kolegów i koleżanek dotyczący ich opinii na ten temat. Który powód jest najczęściej przez Was wybierany?

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4 A. Przygotuj swoją własną definicję pojęcia „sukces”.



Źródło grafiki: www.freepik.com

SUKCES –
.
.

B. Znajdź przynajmniej pięć różnych definicji pojęcia „sukces”, korzystając z zasobów internetowych, rozmów ze znajomymi, nauczycielami, rodzicami. Zapisz je.

.
.
.
.
.
.

C. Czy dostrzegasz podobieństwa między swoją definicją „sukcesu” a tymi zebranymi od innych ludzi? Czy ma to według Ciebie jakieś znaczenie?

.
.
.
.
.
.

ĆWICZENIE 5 A. Przygotuj listę ludzi sukcesu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B. Pogrupuj wymienionych ludzi sukcesu na tych, którzy osiągnęli sukces finansowy i tych, którzy osiągnęli przede wszystkim sukces osobisty. Czy są osoby należące do obu kategorii jednocześnie? Jak myślisz, czemu lub komu to zawdzięczają?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KARTA PRACY nr 5/II

OBSZAR ROZWOJU: opór w relacji doradczej




PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

KONTRAKT





Kontrakt to forma umowy pomiędzy doradcą zawodowym a uczestnikiem spotkań doradczych. Wyznacza on ramy współpracy w ramach sesji doradczych. Ramy te dotyczą zarówno spraw organizacyjnych, jak i sposobu pracy oraz zasad panujących podczas sesji.

Poniżej zostały przedstawione zasady współpracy przyjęte podczas sesji doradczych realizowanych w ramach projektu „Kotwice kariery”. Masz możliwość zapoznania się z tymi zasadami i, jeśli są one zgodne z Twoimi oczekiwaniami, wyrażenia zgody na wspólną pracę w oparciu o nie. Jeśli którakolwiek z zasad jest dla Ciebie niezrozumiała, przedyskutuj ją z doradcą zawodowym. Możesz również poprosić doradcę o dopisanie własnych zasad, jeśli uznasz, że są one ważne dla podniesienia efektywności wspólnej pracy w ramach sesji doradczych.

RAMY ORGANIZACYJNE:

	<p>Każda sesja doradcza trwa jedną godzinę lekcyjną, czyli 45 min.</p> <p>W ramach projektu przewidzianych jest 11 godzin sesji doradczych.</p>
	<p>Terminy sesji ustalane są każdorazowo przez doradcę zawodowego i ucznia w godzinach dogodnych dla obu stron.</p>
	<p>W przypadku konieczności zmiany terminu z ważnych przyczyn obie strony zobowiązują się do wzajemnego informowania o zmianie w formie:</p> <ul style="list-style-type: none">» telefonicznej <input type="checkbox"/>» e-mailowej <input type="checkbox"/>» innej <input type="checkbox"/> (jakiej?)
Inne ustalenia:	

ZAKRES TEMATYCZNY SESJI DORADCZYCH:

	<p>Zakres tematyczny sesji doradczych ustalany jest wspólnie przez ucznia i doradcę zawodowego.</p>
	<p>W ramach sesji doradczych doradca zawodowy wraz z uczniem mogą korzystać z opracowanych kart pracy, zawierających ćwiczenia pozwalające na głębsze poznanie poruszanych treści i zwiększenie umiejętności w określonym obszarze.</p> <p>W uzasadnionych sytuacjach uczeń może odmówić wykonywania ćwiczeń lub z danej karty pracy wykonać tylko niektóre ćwiczenia.</p>
	<p>Doradca zawodowy może zadawać pracę domową do samodzielnego wykonania przez ucznia w czasie pomiędzy sesjami, pod warunkiem, że uczeń wyraża na to zgodę.</p> <p>Wykonanie pracy domowej nie jest obowiązkowe, a jej rolą jest przede wszystkim pogłębianie i poszerzanie zdobywanych podczas sesji kompetencji.</p>
	<p>W ramach spotkań prowadzona będzie dokumentacja wynikająca z wymogów projektowych. Służy ona jedynie celom testowym i projektowym, nie będzie wykorzystywana w żaden inny sposób.</p>
<p>Inne ustalenia:</p>	

ZASADY WSPÓŁPRACY W RAMACH SESJI DORADCZYCH:

Uczeń: W ramach sesji doradczych zobowiązuje się do:

	Aktywnego uczestniczenia w przewidzianych spotkaniach i proponowanych ćwiczeniach.
	Otwartości i chęci współpracy.
	Efektywnego i zgodnego z założonymi celami wykorzystywania czasu przeznaczonego na sesję.
	Przestrzegania przyjętych zasad i terminów.
Inne ustalenia:	

Doradca zawodowy: W ramach sesji doradczych zobowiązuje się do:

	Przestrzegania zasad poufności i zachowania tajemnicy zawodowej.
	Postawy pełnej szacunku, otwartości i chęci pomocy w realizacji поставionych celów i zadań.
	Dbania o efektywne i zgodne z założonymi celami wykorzystanie czasu przeznaczonego na sesję.
	Przestrzegania przyjętych zasad i terminów.
Inne ustalenia:	

Data zawarcia kontraktu

Podpis ucznia

Podpis doradcy zawodowego

KARTA PRACY nr 6/II

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery, poczucie autonomii

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Na oddzielnym arkuszu została przedstawiona pewna historia – *Nietypowe curriculum vitae nietypowego chłopaka*. Zastanów się i oceń:

A. Jakie trudności i bariery musiał pokonać Stefan, aby osiągnąć sukces zawodowy?

.....

.....

.....

.....

B. Jakie czynniki miały wpływ na jego historię zawodową?

.....

.....

.....

.....

C. Co zadecydowało, że osiągnął sukces?

.....

.....

.....

.....

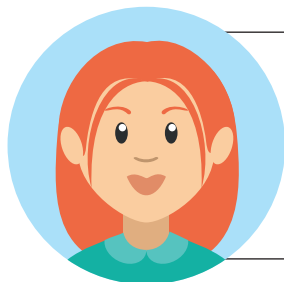
ĆWICZENIE 2 Poniżej przedstawione zostały różne bariery i trudności, z którymi młodzi ludzie spotykają się, planując swoją ścieżkę rozwoju edukacyjno-zawodowego. Na podstawie przeprowadzonych rozmów wśród swoich kolegów i koleżanek oraz własnych obserwacji oceń, na ile przedstawione bariery są również trudnością dla rówieśników z Twojego środowiska. Dokonaj oceny w skali 1–5, gdzie 1 oznacza małą przeszkodę czy trudność, zaś 5 – bardzo dużą przeszkodę lub trudność.

Trudność	Ocena
Brak informacji o możliwościach kształcenia i rozwijania zainteresowań	
Poczucie nudy związane z nauką szkolną	
Mały dostęp do dodatkowych kursów, szkoleń, dodatkowych zajęć	
Różnice między planami młodych ludzi a opiniami rodziców	
Brak możliwości rozwoju zainteresowań	
Negatywne nastawienie do nauki wśród rówieśników („nauka nie jest w modzie”)	
Wielość propozycji rozwoju zainteresowań, co powoduje, iż trudno zdecydować, co jest dobre i wartościowe	
Zbyt duże wymagania ze strony rodziców, nauczycieli	
Zbyt małe wymagania ze strony rodziców, nauczycieli	
Brak ciekawych propozycji dla młodych ludzi	
Utrudniony dostęp do nowych technologii np. komputera, Internetu itp.	
Miejsce zamieszkania	
Ograniczenia finansowe	
Inne (jakie?)	

ĆWICZENIE 3 Zostałeś (zostałaś) poproszony (poproszona) o radę, co można byłoby zrobić, aby przełamać wyżej wymienione bariery. Wybierz trzy najważniejsze Twoim zdaniem bariery i wpisz po dwa pomysły na ich pokonanie.

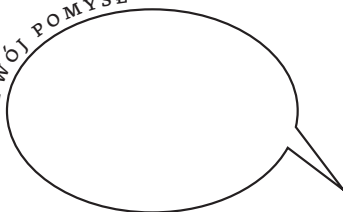
Bariera	Pomysł I	Pomysł II

ĆWICZENIE 4 Poniżej zostały przedstawione problemy, z jakimi młodzi ludzie borykają się w swoim życiu edukacyjnym. Podaj swoje pomysły na rozwiązanie problemu i uzasadnij, dlaczego mogą one być skuteczne.

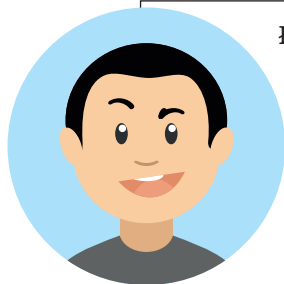
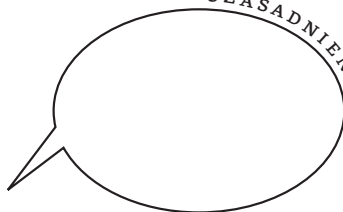


Magda uczęszcza do III klasy gimnazjum – ze wszystkich przedmiotów otrzymuje oceny dobre lub bardzo dobre, jednak nie może poradzić sobie z językiem angielskim. Mimo wkładanego wysiłku z kolejnego sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną. Coraz bardziej jest przekonana, że nauczycielka się na nią uwzięła.

TWÓJ POMYSŁ

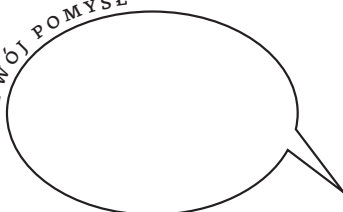


UZASADNIENIE

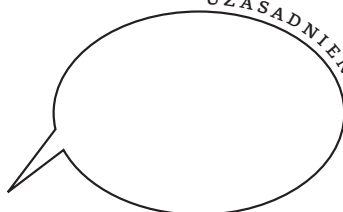


Łukasz uczęszcza do II klasy gimnazjum w niewielkiej miejscowości położonej 50 km od dużego miasta. Interesuje się piłką ręczną. Nauczyciel potwierdza, że w tej dyscyplinie miałby szansę na osiągnięcie sukcesu. Jednak w najbliższej okolicy nie ma żadnego profesjonalnego klubu, a koledzy wolą grać w piłkę nożną. Rodzice są przeciwni zainteresowaniom Łukasza i namawiają syna, aby zajął się nauką i przestał marzyć o karierze sportowca.

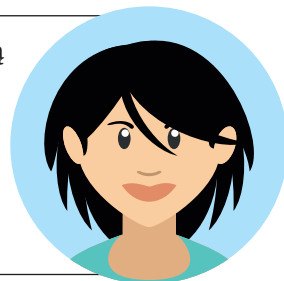
TWÓJ POMYSŁ



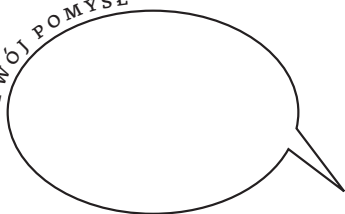
UZASADNIENIE



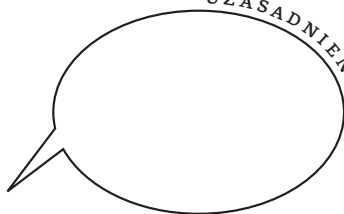
Justyna uczęszcza do III klasy gimnazjum i jest najlepszą uczennicą w szkole. Ze wszystkich przedmiotów ma oceny bardzo dobre lub celujące. Właśnie powinna zdecydować się na wybór szkoły ponadgimnazjalnej. Trudno jej określić, co chciałaby robić w swoim życiu zawodowym i jaką szkołę wybrać, gdyż właściwie wszystko ją interesuje, a każdy doradza jej coś innego.



TWÓJ POMYSŁ



UZASADNIENIE



NIETYPOWE CURRICULUM VITAE NIETYPOWEGO CHŁOPAKA

Stefan Banach

Data urodzenia: 30.03.1892 w Krakowie

DZIECIŃSTWO

Stefan był nieślubnym dzieckiem góralki Barbary Banach i pracownika kolei państwowych Stefana Greczka.



Przez wiele lat żył w przekonaniu, że jego matką jest hrabianka, dopiero mając 51 lat dowiedział się prawdy o swoim pochodzeniu.

Swojej mamy nigdy nie poznał, a z ojcem widywał się okazjonalnie i nigdy oficjalnie nie mógł nazywać go swoim tatą.

Wychowywał się w rodzinie zastępczej – matka z powodu braku środków do życia oddała go na wychowanie do swojej ciotki – Franciszki Płowej (właścicielki pralni), która wcześniej przejęła opiekę nad Marią Puchalską, córką swojej zmarłej siostry. Franciszka miała wówczas 47 lat, a mimo to zapewniła mu wspańiały, ciepły dom i obdarzyła go pełną opieki miłością.



IDOL Z DZIECIŃSTWA

Julisz Mien

Literat, tłumacz polskiej literatury i jednocześnie fotografik, z którym rodzina zastępcza Stefana utrzymywała bardzo bliskie i serdeczne kontakty sąsiedzkie. Stefan stał się jego ulubionym „przyszywanym” dzieciakiem, zaś Mien stał się dla Stefana wzorem osobowym. Tę niezwykłą więź dodatkowo utrwaliły wspólne lekcje francuskiego, których efektem była biegła umiejętność posługiwania się tym językiem już w wieku szkolnym. Mien chętnie przedstawiał młodego Stefana członkom elity intelektualnej Krakowa, zdając sobie sprawę, jak niezwykłym był on chłopcem.



SZKOŁA GIMNAZJALNA

1902–1910

Uczęszczał do Gimnazjum Cesarsko-Królewskiego nr IV im. Henryka Sienkiewicza o profilu humanistycznym, gdzie główny nacisk kładziono na naukę łaciny, greki i języków nowożytnych, natomiast mniejszą wagę przykładano do przedmiotów ścisłych.

Program szkoły nie pokrywał się ani ze zdolnościami, ani z zainteresowaniami Banacha. – Matematyki nauczali ludzie nie zawsze kompetentni – Stefan wielokrotnie źle wyrażał się o poziomie i sposobie nauczania ulubionego przedmiotu w Gimnazjum.



WYNIKI SZKOLNE

od I do IV klasy

Stefan był jednym z najlepszych uczniów.

1905

Śmierć Juliusza Mienna nastąpiła, gdy Stefan miał dopiero 13 lat. Na świadectwie ukończenia klasy IV pojawiały się pojedyncze oceny dostateczne.

VI–VII

Stefan otrzymuje coraz więcej ocen dostatecznych, oprócz matematyki i fizyki, z których uzyskuje oceny bardzo dobre z odznaczeniem.

Klasa maturalna

Groziło mu osiem ocen niedostatecznych w klasie maturalnej, ale udało mu się je poprawić i złożyć egzamin maturalny. Komisja Egzaminacyjna orzekła, że Stefan Banach pomyślnie zdał egzaminy z wynikiem „dojrzały jednomyślnie”.

Z opinii kolegi szkolnego

Stefek był chłopakiem spokojnym, niepozbawionym jednak łagodnego humoru, dobrym kolegą. Miał naturę skrytą. Był zawsze w czystym, porządnym mundurku, jak my wszyscy, nie znać było na jego twarzy zmizerowania czy wygłodzenia, choć zmuszony skromnymi warunkami materialnymi dawał płatne korepetycje młodszym kolegom szkolnym, a także tzw. korepetycje „na mieście”; współkolegom z klasy pomagał bezinteresownie. Już od najniższych klas łączyła Banacha i Wilkosza (przyszły matematyk) miłość do matematyki. Na tzw.

pauzach często widziałem ich rozwiązujących zagadnienia matematyczne, które dla mnie jako humanisty były po prostu chińszczyzną. Przyjaźń Banacha z Wilkoszem nie ograniczała się tylko do terenu szkoły, spotykali się po lekcjach, by do późnej nocy dyskutować o różnych zagadnieniach matematycznych.



STUDIA WYŻSZE

1910

Stefan rozpoczął studia na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, w międzyczasie udzielał korepetycji oraz pracował jako subiekt w Księgarni – rezygnacja ze studiów po I roku.

1913

Stefan ponownie podjął studia na Politechnice Lwowskiej, Wydział Inżynierii Lądowej i **złożył egzamin częściowy po zaliczeniu dwóch lat studiów, uzyskując tzw. półdyplom** – studia przerwane z powodu wojny.

I WOJNA ŚWIATOWA

- » W 1914 r. po wybuchu I wojny światowej Stefan **pracował jako nadzorca przy budowie dróg**.
- » Niewcielony do armii z powodu leworęczności i wady wzroku w lewym oku.



- » Po powrocie do Krakowa na życie **zarabiał korepetycjami**.
- » Matematyka była obecna w jego życiu cały czas, **studiował samodzielnie**, czytał książki i często dyskutował z późniejszymi profesorami matematyki, a jego **kolegami z czasów szkolnych Ottonem Nikodymem i Witoldem Wilkoszem**.



KARIERA ZAWODOWA

Stefan został „odkryty” dla matematyki „przypadkowo” przez Hugona Steinhausa, znanego matematyka (1887–1972), który wspominał:

Idąc letnim wieczorem r. 1916 wzdłuż plant krakowskich, usłyszałem rozmowę, a raczej tylko kilka słów; wyrazy „całka Lebesgue’a” były tak nieoczekiwane, że zbliżyłem się do ławki i zapoznałem się z dyskutantami; to Stefan Banach i Otton Nikodym rozmawiali o matematyce.

To spotkanie miało niemal od razu konsekwencje naukowe: Steinhaus przedstawił Banachowi zagadnienie, nad którym od dłuższego czasu pracował, a Stefan w parę dni później przyszedł z gotowym rozwiązaniem. Tak powstała pierwsza publikacja Banacha, ogłoszona w „Biuletynie Akademii Krakowskiej” wspólnie ze Steinhausem – i był to **POCZĄTEK KARIERY ZAWODOWEJ STEFANA**

W opinii Hugona Steinhausa:

Odkrycie Stefana Banacha było moim największym odkryciem matematycznym

ROZWÓJ KARIERY – NIEKTÓRE FAKTY

1920–1922

Asystent u profesora matematyki Antoniego Łomnickiego na Politechnice Lwowskiej – został nauczycielem akademickim, mimo że formalnie nie skończył studiów wyższych.

1922

Obroniona praca doktorska (w sposób nieświadomy dla samego zainteresowanego)

1927

Kierownik II Katedry Matematyki Wydziału Matematyczno-Przyrodniczego Uniwersytetu Jana Kazimierza

1939–1941

Nominacja na **profesora zwyczajnego** Uniwersytetu Jana Kazimierza

1941–1944

Powołany na dziekana Wydziału Matematyczno-Przyrodniczego Uniwersytetu im. Iwana Franki

1944–1945

Niemcy wkraczają do Lwowa – podjęcie pracy karmiciela wszy w Instytucie Badań nad Durem Plamistym

Powrót na stanowisko dziekana – wkrótce umiera na zapalenie płuc



CIEKAWOSTKI

Paradoks Banacha-Tarskiego: Kula może być pocięta na skończenie wiele kawałków, z których można złożyć dwie kule identyczne z kulą wyjściową

Księga Szkocka: Matematycy skupieni wokół Stefana Banacha często spotykali się w kawiarni „Szkocka”, nie tylko towarzysko, przede wszystkim dyskutowali o matematyce. Stawiali problemy i je rozwiązywali.

Zapisywali to wszystko na papierowych serwetkach i blatach marmurowych stolików. Każdorazowo po spotkaniach obsługa kawiarni nieświadomie niszczyła wszystkie te zapiski, przez co znikwały one bezpowrotnie. W końcu żona Stefana kupiła specjalny zeszyt, w którym zapisywano wszelkie problemy. Zeszyt ten, nazwany Księgą Szkocką, znajdował się stale w kawiarni i kelner przynosił go na każde żądanie matematyków. Za rozwiązanie przeróżnych zagadek i zadań często fundowano nagrody. Nagrody były różne, między innymi Stanisław Mazur w 1936 r. obiecał za rozwiązanie jednej z nich żywą gęś. Po 36 latach problem rozwiązał 28-letni Szwed, Per Enflö, który przyjechał do Warszawy i odebrał od Mazura nagrodę.

ZAINTERESOWANIA

Stefan najbardziej upodobał sobie matematykę, która stała się jego pasją życiową – pracą, zabawą, rozrywką intelektualną.

Nazywany był prawdopodobnie największym polskim matematykiem wszech czasów a jego nazwisko znane jest wszędzie tam, gdzie wykłada się matematykę.

Źródło informacji i zdjęć: <http://alpha.mini.pw.edu.pl/~domitrz/Banach.pdf>, <http://home.comcast.net/~julsta/banach/banach.html>, <http://alpha.mini.pw.edu.pl/~domitrz/Banach.pdf>, http://www.zstiojar.edu.pl/jubileusz/index.php?option=com_content&view=article&id=11&Itemid=11

KARTA PRACY nr 7/II

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery, poczucie autonomii

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Zapoznaj się z podanymi charakterystykami psychologicznymi wybranych zawodów.

SEKRETARZ (SEKRETARKA) – praca w tym zawodzie wymaga bardzo precyzyjnej organizacji własnej pracy i zdolności do jednoczesnego zajmowania się wieloma sprawami (duża podzielność uwagi). Niewątpliwymi atutami osób myślących o karierze w tej profesji będą: miła aparycja, sympatyczny głos, odporność na stres, otwartość na relacje interpersonalne. Z pewnością nie należy traktować zawodu sekretarki jedynie jako pracy administracyjnej połączonej z parzeniem kawy, gdzie kompetencje merytoryczne nie mają kluczowego znaczenia. Nic bardziej mylnego. To właśnie od szybkości uczenia się, zdolności do myślenia nieszablonowego z jednej strony i analitycznego z drugiej, zależy sukces w tej profesji.

KIEROWCA – praca ta wymaga doskonałej koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz orientacji przestrzennej. Kandydat do pracy w zawodzie kierowcy powinien mieć wytężoną i pojemną uwagę, tak aby móc ogarniać jak najwięcej elementów na drodze. Ważnymi walorami są dobra kondycja zdrowotna oraz akceptowanie siedzącego trybu życia. Fakt ciągłego bycia w podróży sprawia, że zawód kierowcy nie jest odpowiedni dla domatorów i osób ceniących sobie stały harmonogram pracy.

KSIĘGOWY (KSIĘGOWY) – zawód dla osób analitycznie myślących, ceniących sobie troskę o szczegóły i nieakceptujących stwierdzenia: „Kiedyś to się zrobi”. Księgowość wymaga porządku i właśnie skłonności do ciągłego porządkowania rzeczywistości oczekuje się od kandydatów do tej profesji. Nie bez znaczenia jest zamiłowanie do liczb i dobrze rozwinięte myślenie matematyczne. Zawód księgowego odradzany jest indywidualistom i osobom twórczo myślącym. To raczej podporządkowanie przepisom, ich jak najbardziej dokładna realizacja jest punktem wyjścia do osiągnięcia sukcesu w tej dziedzinie.

NAUCZYCIEL (NAUCZYCIELKA) – jest to typowo społeczny zawód wymagający ciągłego kontaktu z ludźmi. Kandydat na nauczyciela powinien mieć rozwiniętą empatię (zdolność do wczuwania się w położenie innych osób), bardzo wysoki poziom tolerancji i cierpliwości oraz chęć ciągłego rozwijania się. Wiedza pedagogiczna ma charakter dynamiczny, co oznacza, że nauczyciel cały czas uczy się i nigdy nie może być pewny, że wie już wszystko. Osoba chcąca osiągnąć sukces w tej profesji powinna liczyć się z podstawowym założeniem zawodów prospołecznych: bez osobistego zaangażowania, bezinteresownej pracy na rzecz drugiego człowieka, nie jest możliwe zrealizowanie zaplanowanych celów.

ARCHITEKT (ARCHITEKTKA) – zawód wymagający z jednej strony myślenia analitycznego i dobrej znajomości geometrii i arytmetyki, z drugiej zaś opierający się na kreatywności i jak najbardziej innowacyjnym podejściu do tego, co obowiązujące (co, oczywiście, związane jest z gotowością do ponoszenia ryzyka – żeby przedstawić jakieś zupełnie nowe pomysły i poddać je ocenie danego środowiska, trzeba wykazać się nie lada odwagą). Dobry architekt ma nie tylko świetnie rozwiniętą wyobraźnię przestrzenną, potrafi również zwizualizować swoje idee w postaci konkretnych rysunków technicznych. Ta zdolność do wiernego wyrażania siebie w projekcie architektonicznym w większości wypadków decyduje o sukcesie twórcy.

ĆWICZENIE 2 Odnosząc się do powyższej charakterystyki psychologicznej wybranych zawodów, dokończ zdania:

Mógłbym (mogłabym) zostać sekretarzem (sekretarką), ponieważ jestem/posiadam

Nie mógłbym (nie mogłabym) zostać sekretarzem (sekretarką), ponieważ nie jestem/nie posiadam.

Mógłbym (mogłabym) zostać księgowym (księgową), ponieważ jestem/posiadam

Nie mógłbym (nie mogłabym) zostać księgowym (księgową), ponieważ nie jestem/nie posiadam.

Mógłbym (mogłabym) zostać kierowcą, ponieważ jestem/posiadam

.....

Nie mógłbym (nie mogłabym) zostać kierowcą, ponieważ nie jestem/
nie posiadam

.....

Mógłbym (mogłabym) zostać architektem (architektką), ponieważ
jestem/posiadam

.....

Nie mógłbym (nie mogłabym) zostać architektem (architektką),
ponieważ nie jestem/nie posiadam

.....

Mógłbym (mogłabym) zostać nauczycielem (nauczycielką), ponieważ
jestem/posiadam

.....

Nie mógłbym (nie mogłabym) zostać nauczycielem (nauczycielką),
ponieważ nie jestem/nie posiadam

.....

ĆWICZENIE 3 Odnosząc się do charakterystyki zawodów zamieszczo-
nej w ćwiczeniu nr 1, wymyśl po dwa zadania (osobno do każdego
zawodu), które sprawdziłyby podczas rekrutacji, czy dany kandydat
(dana kandydatka) ma odpowiednie predyspozycje i kompetencje do
wykonywania danej profesji.

Zawód	Zadania rekrutacyjne
Sekretarz (sekretarka)	
Kierowca	
Księgowy (księgowa)	
Nauczyciel (nauczycielka)	
Architekt (architektka)	

ĆWICZENIE 4 Znajdź te cechy, które są wspólne dla wszystkich analizowanych we wcześniejszych ćwiczeniach zawodów, i wypisz je. Oceń, w jakim stopniu posiadasz te cechy.



WSKAZÓWKA Cechy wspólne analizowanych zawodów odnoszą się do kompetencji uniwersalnych, niezbędnych w większości podejmowanych przez człowieka profesji. Warto angażować się w ich rozwój, ponieważ umożliwiają one bycie elastycznym na rynku pracy – człowiek szybko dostosowuje się do zmieniających się wymagań i oczekiwań pracodawców.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KARTA PRACY nr 8/II

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery, poczucie autonomii

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Wyobraź sobie, że zdecydowałeś (zdecydowałaś) się otworzyć centrum bajek dla dzieci. Maluchy będą mogły posłuchać bajek czytanych przez wróżki, porozmawiać ze swoimi ulubionymi bohaterami oraz pozwiedzać ich bajkowe domy. Uroczyste otwarcie już w tym tygodniu. Zastanów się, jakie konsekwencje ma ta decyzja (jakie nastąpią zmiany, a może jakie wydarzenia nie będą miały miejsca wskutek tej decyzji?):

w ciągu tygodnia?

.....

w ciągu roku?

.....

w ciągu pięciu lat?

.....

Wyobraź sobie, że postanawiasz wyjechać na kilka lat na Hawaje i tam założyć biuro turystycznej obsługi nurków. Wyruszasz już jutro! Zastanów się, jakie konsekwencje ma ta decyzja (jakie nastąpią zmiany, a może jakie wydarzenia nie będą miały miejsca wskutek tej decyzji?):

w ciągu tygodnia?

.....

w ciągu roku?

.....

w ciągu pięciu lat?

.....

ĆWICZENIE 2 Zastanów się, jaki kierunek studiów lub kariery byłby dla Ciebie najbardziej optymalny? Wypisz możliwe rozwiązania (jedno lub kilka):

.....

.....

.....

.....

Zastanów się, jakie konsekwencje może mieć podjęcie owej decyzji:
w ciągu najbliższego roku?

.....
w ciągu najbliższych pięciu lat?

.....
w ciągu najbliższych 20 lat?

.....
w ciągu najbliższych 50 lat?

.....

ĆWICZENIE 3 Jakie kryteria powinienes (powinnaś) wziąć pod uwagę, wybierając rodzaj asortymentu w otwieranym przez Ciebie sklepie? Twoje zainteresowania, konkurencyjny sklep w pobliżu, potrzeby klientów? Jakie czynniki powinny być kluczowe?

Kryterium 1

Kryterium 2

Kryterium 3

Kryterium 4

Kryterium 5

Podkreśl najistotniejsze kryterium (kryteria).

Zastanów się, jakie kryteria powinienes (powinnaś) wziąć pod uwagę, dokonując wyboru dotyczącego dalszej edukacji?

Kryterium 1

Kryterium 2

Kryterium 3

Kryterium 4

Kryterium 5

Podkreśl najistotniejsze kryterium (kryteria).

ĆWICZENIE 4 W jaki sposób podejmujesz decyzje? Podkreśl właściwe słowo.

- a) szybko / wolno
- b) z trudnością / z łatwością
- c) refleksyjnie / impulsywnie
- d) z dużą dozą niepewności / z pewnością siebie
- e) konsekwentnie / zmieniam je
- f) samodzielnie / radząc się innych
- g) emocjonalnie / logicznie

Który ze sposobów podejmowania decyzji chciałbyś (chciałabyś) ewentualnie zmienić? Dlaczego?

.....

.....

.....

.....

KARTA PRACY nr 9/II

OBSZAR ROZWOJU: zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Podaj przynajmniej pięć tytułów, jakie można nadać każdej z poniższych ilustracji:



Źródło grafiki: www.pixabay.com

1.
2.
3.
4.
5.



Źródło grafiki: www.pixabay.com

1.
2.
3.
4.
5.

A teraz zastanów się, jak zatytułować obie ilustracje:

1.
2.
3.
4.
5.

ĆWICZENIE 2 Nastaw minutnik na **trzy minuty** i odpowiedz na pytanie udzielając **minimum 20 odpowiedzi**. Użyj swojej wyobraźni i kreatywności, tak jakbyś projektował niesamowitą bajkę. Pamiętaj, że wszystko jest możliwe.

Czas start!

PYTANIE W jaki sposób sprawić, aby w tej chwili, w pomieszczeniu w którym jesteś, pojawiła się rosa (Pamiętaj o tym, że wszystko jest możliwe! Możesz przecież wyczarować rosę czy zamówić ją na portalu aukcyjnym)?



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.

17.
18.
19.
20.

ĆWICZENIE 3 Właśnie odkryłeś niezwykły spray, która powoduje, że przedmioty nim popryskane stają się miękkie na 24 godziny. W jaki sposób możesz wykorzystać magiczny spray?

.....

A jak byś go nazwał(a)? Podaj kilka nazw

.....

Do czego ten wynalazek na pewno by się nie przydał?

.....

ĆWICZENIE 4 Znaki drogowe bardzo ułatwiają komunikację. Dzięki ich jasnej formie możesz szybko odbierać informację w trakcie jazdy. Zastanów się i narysuj, jak wyglądałyby znaki dla poniższych informacji:

UWAGA, PONIEDZIAŁEK!

NAKAZ MYŚLENIA

EGZAMIN

STREFA ODPOCZYNKU

ZAKAZ NARZEKANIA

ĆWICZENIE 5 Co łączy ze sobą (im więcej niestandardowych odpowiedzi, tym lepiej):

żabę i Internet?

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

piaskownicę i piekarnię?

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

maszynę do szycia i węża?

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

KARTA PRACY nr 10/II

OBSZAR ROZWOJU: zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Postaraj się odpowiedzieć na podane poniżej pytania w jak najbardziej oryginalny sposób, tj. zaskakujący, wyróżniający się na tle wypowiedzi innych.

- A. Co można zamknąć?
- B. Co można zepsuć?
- C. Co można przeliczyć?
- D. Czego nie można usłyszeć?

ĆWICZENIE 2 Wypisz jak najwięcej nazw przedmiotów lub istot, które są jednocześnie:

- A. śliskie, mokre i niebieskie
.
- B. pożyteczne, wysokie i drewniane
.
- C. małe, szare i płynne
.
- D. rozmowne, czarne i szorstkie
.
- E. zielone, skaczące i olbrzymie
.

ĆWICZENIE 3 Co mogą oznaczać poniższe myśli? Postaraj się opisać jak najdokładniej Twoje rozumienie tych sentencji.

Wytrwałością osiągniesz powodzenie, nawet gdybyś miał długo czekać.

.
.
.

Jeśli kochasz to, co robisz, to nie jest to praca.

.
.
.

Każda praca jest możliwa do wykonania, jeśli podzielić ją na małe odcinki.

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

ĆWICZENIE 4 Znajdź w swojej kuchni 100 różnych odgłosów i dźwięków. Wykorzystaj do tego jak najwięcej przedmiotów i produktów. Poniżej zanotuj najbardziej zaskakujące – dźwięki.

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

ĆWICZENIE 5 Stwórz alfabet talentów. Pamiętaj, że talenty bywają bardzo oryginalne. Na matematyce i sporcie świat uzdolnień się nie kończy!

Przykładowo:

A – aranżacja wnętrz

B – bukieciarstwo

Litera	Talent	Litera	Talent
A		Ł	
B		M	
C		N	
D		O	
E		P	
F		R	
G		S	
H		T	
I		U	
J		W	
K		Z	
L			

KARTA PRACY nr 11/II

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowani kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Poniżej znajdują się trzy wypowiedzi właścicieli mikroprzedsiębiorstw (przedsiębiorstwa, które zatrudniają do dziewięciu osób), którzy poszukują pracowników. Zapoznaj się z nimi i wypełnij tabelkę.

WALDEK (39 lat, właściciel „Kuchennej Pasji”): Aktualnie poszukuję dobrego kucharza, który ma doświadczenie w kuchni śródziemnomorskiej. Jednocześnie potrzebuję kogoś z głową na karku, kto zadbałby o finanse, kiedy wyjeżdżam. A gdyby jeszcze miał smykałkę do prac technicznych... ozłociłbym go i nigdy nie pozwoliłbym mu odejść!

MARIA (28 lat, właścicielka osiedlowego sklepu „Mini-market”): Od miesiąca szukam ekspedientki, która potrafiłaby nie tylko obsługiwać kasę, ale także znałaby się na zdrowej żywności. Od jakiegoś czasu na naszym osiedlu zapanowała moda na zdrowe odżywianie i klienci, zanim kupią jakiś produkt, chcą się o nim jak najwięcej dowiedzieć. Tymczasem dziewczyn mających doświadczenie w handlu z konkretną wiedzą z zakresu dietetyki jak na lekarstwo...

PAWEŁ (54 lata, właściciel warsztatu samochodowego „Na cito”): Mechaników samochodowych jest na rynku coraz więcej, ale ja poszukuję osoby, która nie tylko będzie znała się na samochodach, ale także na ludziach. Klienci skarżą się, że moi pracownicy są gburowaci, nie wyjaśniają im dokładnie tego, co się stało z ich samochodem lub też mówią im, że „to zbyt skomplikowane”. Urażony, niezrozumiany klient już do mnie nie wraca, a konkurencja nie śpi. Klientów trzeba dopieścić, w sposób jak najbardziej jasny i miły wytłumaczyć im, na czym polega usterka tak, żeby mieli poczucie, że sami też się na tym znają. Wtedy w dobrym humorze odbiorą samochód i do mnie wrócą... Ale ci moi mechanicy tego nie rozumieją... zupełnie nie rozumieją.

Właściciel	Kogo poszukuje (nazwa zawodu)?	Jakich cech oczekuje od pracownika?	Dla jakiego zawodu (jakich zawodów) oczekiwane przez pracodawcę cechy są kluczowe?

ĆWICZENIE 2 Opracuj ogłoszenia rekrutacyjne, w których znalazłyby się opisy idealnych kandydatów, jakich poszukują przedsiębiorcy opisani w poprzednim ćwiczeniu. Zwróć uwagę na wymagane umiejętności i wiedzę oraz inne cechy pożądane do pracy na danym stanowisku (cechy charakteru, odpowiednie doświadczenie).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 3 Na które z przygotowanych przez Ciebie ogłoszeń mógłbyś (mogłabyś) odpowiedzieć? Przygotuj reklamę swojej osoby tak, aby zachęcić potencjalnego pracodawcę do zaproszenia Cię na spotkanie rekrutacyjne.

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4 Przeglądnij aktualne oferty pracy z Twojego województwa, korzystając z dowolnego portalu internetowego. Wybierz dziesięć ogłoszeń i wypisz z nich wszystkie słowa i określenia, których nie rozumiesz. Następnie wyjaśnij je. Skorzystaj z pomocy szkolnego doradcy zawodowego lub rodziców.

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 5 Oceń trafność poniższych wypowiedzi na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza zupełnie nietrafną, a 5 – całkowicie trafną. Podaj uzasadnienie swojej oceny.

Osoba zdolna na pewno nie potrzebuje więcej niż miesiąca na znalezienie pracy!

.....

.....

Jak masz dobre wykształcenie, to na pewno nie będziesz musiał(a) go uzupełniać!

.....

Współczesny człowiek musi być przygotowany do kilkukrotnej zmiany miejsca pracy w ciągu swojego życia zawodowego.

.....

Pracowity człowiek musi rezygnować z rozrywki.

.....

KARTA PRACY nr 12/II

OBSZAR ROZWOJU: zdolności analityczne, zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Wymyśl dziesięć oryginalnych pytań, na które można udzielić poniższej odpowiedzi:

» *To zależy od nastawienia.*

Przykładowo:

» *Co ludzie robią po pracy?*

» *Jaki jest nastrój tego filmu?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 2 Podaj jak najwięcej tytułów książek lub filmów, w których występują nazwy geograficzne.

Przykładowo: *Kanada pachnąca żywicą*

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 3 Jestem liczbą trzycyfrową. Cyfra oznaczająca dziesiątki jest trzykrotnością cyfry oznaczającej setki. Ta zaś stanowi połowę cyfry oznaczającej jedności. Jestem większa od 100, ale mniejsza od 500. Jaką jestem liczbą?

.....

ĆWICZENIE 4 Ułóż trzy zagadki podobne do zawartej w poprzednim ćwiczeniu. Zadaj je do rozwiązania swoim znajomym lub rodzicom.

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 5 Wanna napełnia się przy użyciu kranu A w ciągu 10 minut, przy użyciu kranu B w ciągu 20 minut, zaś przy użyciu kranu C w ciągu 30 minut. W ciągu ilu minut napełni się wodą przy użyciu trzech kranów jednocześnie?

.....

.....

.....

.....

KARTA PRACY nr 13/II

OBSZAR ROZWOJU: wartości, świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Podkreśl sześć cech, które odnoszą się do Ciebie. Jeśli jakiejś cechy brakuje na liście, możesz ją dopisać (w ostatnim wierszu tabeli).

asertywność	arogancja	cierpliwość
dobroć	dociekliwość	humor
wysoka inteligencja	kreatywność	mądrość
odwaga	opiekuńczość	pamiętliwość
punktualność	skromność	smutek
tajemniczość	tolerancyjność	troskliwość
ufność	ugodowość	wrażliwość
zamknięcie w sobie	zazdrość	życzliwość

ĆWICZENIE 2 Zastanów się, kto z Twojego otoczenia najlepiej Cię zna. Wskaż trzy osoby i wyjaśnij, dlaczego wybrałeś (wybrałaś) właśnie je.

1 osoba

2 osoba

3 osoba

ĆWICZENIE 3 DIAGRAM „OKNO JOHARI”

Okno Johari	Wskazane przeze mnie	Niewskazane przeze mnie
Wskazane przez innych	1	2
Niewskazane przez innych	3	4

1 – **Ja publiczne** – ta część Ciebie, która jest znana Tobie i innym ludziom (cechy wskazane przez Ciebie i przynajmniej jedną osobę z otoczenia)

2 – **Ja nieświadomione** – ta część Ciebie, która jest znana innym ludziom, ale Ty jej nie znasz (cechy wskazane przez osoby z otoczenia, ale niewskazane przez Ciebie)

3 – **Ja ukryte** – ta część Ciebie, która jest znana Tobie, ale inni ludzie jej nie znają (cechy wskazane przez Ciebie, ale niewskazane przez żadną osobę z otoczenia)

4 – **Ja nieznane** – ta część Ciebie, która nie jest znana Tobie, ani innym osobom (cechy niewskazane przez nikogo, a więc wszystkie pozostałe cechy z tabeli).



PYTANIA Jakie cechy, według Ciebie, mogłyby się znaleźć w poszczególnych obszarach tabeli?

Jakie mogą być skutki takiego podziału „Ja”? Czy potrafisz podać jakies przykłady ze swojego doświadczenia, pokazujące tę wielość Twojego „Ja”? W jakich sytuacjach myślałeś (myślałaś), że masz jakąś cechę, ale ludzie jej nie dostrzegali, lub myślałeś (myślałaś), że nie masz danej cechy, a inni ją bez problemu zauważyli?

ĆWICZENIE 4 Wypełnij okno Johari, korzystając ze zdobytych informacji.

Okno Johari	Wskazane przeze mnie	Niewskazane przeze mnie
Wskazane przez innych		
Niewskazane przez innych		

ĆWICZENIE 5 Analiza okna Johari

Dlaczego nie dostrzegasz w sobie tego, co inni dostrzegają w Tobie?

.....

Dlaczego inni nie dostrzegają w Tobie tego, co Ty sam(a) w sobie widzisz?

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

Jak wiele Twoich cech znanych jest Tobie i innym? Jak oceniasz ten wynik?

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

ĆWICZENIE 6 Postaraj się wykorzystać wnioski z przeprowadzonych ćwiczeń do sformułowania dwóch-trzech zasad, które mógłbyś (mogłabyś) wcielić w swoje zachowanie w przekonaniu, że przyniosą one pozytywne rezultaty. Przykładowo:

Będę częściej okazywał pomoc moim najbliższym!

Będę unikał porównywania ludzi do siebie!

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

KARTA PRACY nr 14/II

OBSZAR ROZWOJU: zdolności analityczne, zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 MISTRZ ANALOGII

Twoim zadaniem jest stworzenie jak największej liczby porównań pomiędzy pojęciami z kolumny A i dowolnymi pojęciami z kolumny B wraz z podaniem uzasadnienia podobieństwa.



WSKAZÓWKA Ćwiczenie to pozwala odkryć drzemiący w każdym człowieku potencjał poetycki. Czy wiesz, że artyści podczas kryzysu twórczego zaczynają pobudzanie swojej inwencji od właśnie tego typu ćwiczeń? Spróbuj i Ty!

A	B
odwaga	stół
uczciwość	nożyczki
sumienność	telefon
pracoholizm	naszyjnik

Schemat: A jest jak B – ..., np. *Odwaga jest jak naszyjnik, zdobi człowieka. Pracoholizm jest jak nożyczki, odcina człowieka od wielu atrakcji.*

Modyfikacja ćwiczenia zamieszczonego w: K. Szmidt (2010). *ABC kreatywności*. Warszawa: Difin. s. 121.

ĆWICZENIE 2 Język polski bogaty jest w słowa utworzone od nazw zwierząt, np. „zacierzewić”, „spsieć”, „okocić”, „zbaranieć”. Twoim zadaniem jest wymyślenie nowych słów w formie czasowników (oraz nadanie im odpowiednich znaczeń) z wykorzystaniem podanych poniżej nazw zwierząt.

Nazwa zwierzęcia	Nowo utworzony czasownik	Znaczenie czasownika
Koza		
Zebra		
Pantera		
Orzeł		

ĆWICZENIE 3

Wymyśl historię, z której będą wynikały poniższe wnioski. Nie muszą być one zgodne z faktami naukowymi, liczą się przede wszystkim Twoja pomysłowość i zdolność opowiadania oraz zaciekawiania innych swoimi opowieściami.

Dlatego właśnie słoń ma taką długą trąbę.

.....

.....

.....

.....

Dlatego właśnie ludzie boją się witać w progu.

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4 Marek dodał do liczby sześciocyfrowej milion. Z ilu cyfr zbudowana jest otrzymana liczba?

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 5 Wanna napełnia się przy użyciu kranu A w ciągu dziesięciu minut, zaś przy użyciu kranu B w ciągu 20 minut. W ciągu ilu minut napełni się wodą przy użyciu obu kranów jednocześnie?

.....

.....

.....

.....

KARTA PRACY nr 15/II

OBSZAR ROZWOJU: zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie II klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 DOMNIEMANE WNIOSKI

Jakie wnioski (mniej lub bardziej pewne) można wyciągnąć z poniższych zdań? Postaraj się wymyślić jak najwięcej wniosków.

Przykład:

Ludzie w Polsce coraz więcej pieniędzy przeznaczają na organizowanie sobie czasu wolnego.

Wnioski:

Istnieje takie państwo jak Polska.

W Polsce mieszkają ludzie.

W Polsce używa się pieniędzy.

Ludzie w Polsce mają czas wolny.

Ludzie w Polsce organizują sobie czas wolny.

Ludzie w Polsce coraz więcej zarabiają.

Apetyt rośnie w miarę jedzenia.

Polska szkoła jest coraz bardziej przyjazna uczniom.

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

Kucharz z Krakowa otrzymał nagrodę za najlepszy na świecie deser czekoladowy.

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

ĆWICZENIE 2 POWIEDZENIA W NOWEJ ODSŁONIE

Twoim zadaniem jest przekształcenie znanych powiedzeń tak, aby powstały zupełnie nowe o nieco (lub całkowicie) odmiennym znaczeniu.

Np. *Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść.*

Gdzie gości wielu, tam nie ma co jeść (nieco odmienne).

Gdzie gości wielu, tam dobrze karmią (całkowicie odmienne).

Proponowane powiedzenia do modyfikacji:

Paluszek i główka to szkolna wymówka.

Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał.

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

ĆWICZENIE 3 SŁOWA NA ZAMÓWIENIE

Ułóż jak najwięcej słów w ciągu trzech minut z liter umieszczonych w kwadracie. Słowa można układać z liter sąsiadujących ze sobą (w pionie, poziomie, po skosie).

O	Z	O	R
N	A	W	E
S	O	S	K
F	D	L	I

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

ĆWICZENIE 4 SKRÓTY W NOWEJ ODSŁONIE

Co mogą oznaczać poniższe skróty?

M O P E R –

.....

W R T E –

.....

P O L E –

.....

Przykładowo: s O W A – Strefa Owocnego Wyczekiwania Amantów
W R T E Wielka Rozterka Typowego Europejczyka

ĆWICZENIE 5 Uzupełnij poniższy tekst dowolną liczbą wyrazów w taki sposób, aby otrzymać jak najbardziej spójną i jednocześnie śmieszną opowieść.



WSKAZÓWKA Spróbuj przygotować podobne ćwiczenie dla swoich znajomych lub rodziców. Możecie utrudnić sobie zadanie i wskazać w poleceniu dodatkowy warunek w postaci liczby słów do wykorzystania, np. 30.

W oddali
Może to, a może
Wnioski
Dlaczego?
Dość już, kiedy
Uczucia te nie, a także
Loteria nie jedno!
. w końcu. Wszyscy
. do domu.
Grzebień, a
Wygrana! – zapomnieć.
Na deser Słońce
. sznurówki. Co
. ? Tego

Karty pracy dla uczniów klasy III

KARTA PRACY nr 1/III

OBSZAR ROZWOJU: wartości, zainteresowania, świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Zaznacz na każdej ze skal, w jaki sposób oceniasz samego siebie (np. czy lubisz pracować indywidualnie, czy raczej grupowo?

praca dynamiczna,
wymagająca szybkości

praca statyczna, wymagająca
odporności na monotonię



praca niestandardowa

praca ujęta w procedury



praca samodzielna

praca niewymagająca samodzielności



kontakty z ludźmi

brak bezpośrednich
kontaktów interpersonalnych



kierowanie innymi

pełnienie funkcji wykonawczych



ĆWICZENIE 2 Wypisz zawody, które odpowiadają poniższym cechom:

Praca dynamiczna, wymagająca szybkości:

Praca statyczna, wymagająca odporności

na monotonię

Praca niestandardowa

Praca ujęta w procedury
 Praca samodzielna
 Praca niewymagająca samodzielności
 Praca wymagająca częstych kontaktów z ludźmi.
 Praca niewymagająca bezpośrednich
 kontaktów interpersonalnych

ĆWICZENIE 3 Zastanów się, który z poniższych elementów byłby dla Ciebie najistotniejszy w wyborze pracy. Uzupełnij piramidę według własnego uznania.

ranga i prestiż stanowiska
 specjalistyczna wiedza i bycie ekspertem
 interesujące obowiązki
 własna przedsiębiorczość
 atmosfera
 dużo wolnego czasu
 wysokie zarobki
 inne – jakie?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

ĆWICZENIE 4 Uzupełnij tabelę:

Najnudniejsze zawody świata	Uzasadnienie

ĆWICZENIE 5 Uzupełnij tabelę:

Najciekawsze zawody świata	Uzasadnienie

KARTA PRACY nr 2/III

OBSZAR ROZWOJU: zdolności analityczne, zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Zapoznaj się z „Przykazaniami oszczędzania na myśleniu” sformułowanymi przez Z. Pietrasińskiego (źródło: Z. Pietrasiński (2001), *Mądrość, czyli świetne wyposażenie umysłu*, Warszawa: SCHOLAR, s. 24). Co o nich myślisz?

1. *Zamiast mozolnie dzielić włos na czworo, miej o wszystkim proste i nieodwołalne zdanie.*
2. *Wierz niezachwianie w swą wyjątkową intuicję i mądrość.*
3. *Myślących inaczej miej za durniów.*
4. *Najmniej się zmęczysz, patrząc na sprawy tylko z własnej perspektywy.*
5. *Zakrzykuj problemy i zwałaj winę na innych.*
6. *Na krytykę odpowiadaj atakiem furii.*
7. *Nie trać czasu na przewidywanie, a już w żadnym przypadku nie kontroluj swoich przewidywań.*
8. *Uprawiaj myślenie życzeniowe: prawdą jest i stanie się to, czego bardzo pragniesz.*

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

ĆWICZENIE 2 Tablet w cenie promocyjnej był o 20% tańszy od ceny sprzed promocji. O ile % podniesiono cenę promocyjną, aby powrócić do ceny sprzed promocji?

.....
.....

ĆWICZENIE 3 Zadaj po pięć pytań do podanych poniżej odpowiedzi:
CZOSNEK

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

SŁOŃCE

.....

.....

.....

.....

.....

MORZE BAŁTYCKIE

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4 Na teście kwalifikacyjnym każdemu z kandydatów wręczono kilka jednakowych cegieł oraz linijkę z podziałką i polecono znaleźć przekątną cegły. W jaki sposób poradził sobie z zadaniem kandydat, który podał prawidłową odpowiedź po kilkunastu sekundach?

.....

.....

Źródło zadania: M. Penszko, *Na pamięć* – dodatek do „Gazety Wyborczej”, wydanie z dnia 30.08.2014, s. 9.

ĆWICZENIE 5 Dwie dziewczyny weszły do sklepu. Każda włożyła do koszyka taką samą czekoladę. Podczas płacenia okazało się, że jednej brakuje 4 zł, a drugiej grosza, aby kupić czekoladę. Postanowiły zatem złożyć się na tę jedną czekoladę. Ostatecznie jednak i tak nie wystarczyło to na zakup. Jaka była cena czekolady?

.....

.....

ĆWICZENIE 6 Cegła waży 2 kg i pół cegły. Ile waży cała cegła?

.....

.....

ĆWICZENIE 7 Uzupełnij:

1 ma się do 3 jak A do B, 2 ma się do 5 jak A do Ć, zatem 9 ma się do 7 jak... do...

KARTA PRACY nr 3/III

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery, zdolności twórcze, zdolności analityczne, poczucie autonomii

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Spróbuj podać jak najwięcej możliwych powodów zachowania bohaterów przedstawionych w poniższych historiach:

Bartek w czwartym roku swojego prezesowania, kiedy firma osiągnęły najwyższe zyski w swojej historii, zrezygnował z funkcji i postanowił wrócić do swojego wyuczonego zawodu – rolnika.

.....
.....

Ania nie chciała nigdy wyjeżdżać ze swojego rodzinnego miasta. Miała w nim wszystko, co było jej potrzebne do życia, a przede wszystkim najbliższych. Ten awans zaskoczył ją. Propozycja wyjazdu do Londynu to oferta, jaka prawdopodobnie drugi raz się nie zdarzy. Odmówiła.

.....
.....

Michał został zaproszony na rozmowę do szefa. Zdziwił się, że pyta go cały czas o jedną osobę – Marię, która pełni w firmie funkcję wiceprezesa. Szef nie ukrywał, że obawia się konkurencji z jej strony. Potrzebuje haka, żeby ukrócić jej ambicje i poczuć się bezpiecznie. Poprosił Michała o codzienne informowanie go o działaniach Marii, obserwowanie osób, z którymi się spotyka i podsłuchiwanie rozmów. Obiecał mu awans. Michał po kilku sekundach zawahania zgodził się.

.....
.....

Wiktoria została zwolniona. Zamiast zamartwiać się, kupiła czekoladki i poszła z nimi do dawnego szefa, mówiąc: „Dziękuję. Sama bym tego nie zrobiła!”.

.....
.....

ĆWICZENIE 2 Która z historii najbardziej Cię zaskoczyła i dlaczego?

.....
.....

Czy mógłbyś (mogłabyś) zachować się podobnie jak bohaterowie tych historii? W jakich sytuacjach?

.....
.....

ĆWICZENIE 3 Podaj przykłady sytuacji z własnego życia, którym mogłyby odpowiadać poniższe tytuły:

Zupełnie nieoczekiwana zamiana ról

.....
.....

Potyczka z przeznaczeniem

.....
.....

Walka o przetrwanie

.....
.....

Grunt to rodzina

.....
.....

Przyjaciół poznaje się w biedzie

.....
.....

ĆWICZENIE 4 „Myśli, które zmuszają do myślenia”

Uważnie wsłuchuj się i wczytuj w wypowiedzi znanych osób, a także słowa ludzi, którzy nie są powszechnie znani, a według Ciebie prezentują poglądy i myśli warte rozważenia. Notuj te sentencje, starając się również zapisywać swoje pierwsze reakcje i refleksje z nimi związane. Zachęcam Cię do prowadzenia prywatnego dziennika myśli, które wywarły na Tobie wrażenie (zarówno pozytywne, jak i negatywne). Na razie postaraj się prowadzić taki minidziennik w postaci poniższej tabeli przez dwa tygodnie.

DZIENNIK MYŚLI, KTÓRE ZMUSZAJĄ DO MYŚLENIA

Treść wypowiedzi	Autor wypowiedzi	Reakcja/refleksja

KARTA PRACY nr 4/III

OBSZAR ROZWOJU: zdolności twórcze, przedsiębiorczość

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Twoim zadaniem jest zaprojektowanie nowego typu telefonu komórkowego, który podbije rynek. Wykorzystując technikę tzw. analizy morfologicznej, wypełnij poniższą tabelę:

cechy \ poziomy	1	2	3	4	5
kolor telefonu	złoty			zmieniający się pod wpływem ciepła	
kształt					
nowe funkcje		skaner kodów kreskowych, który porównuje ceny produktów			
pojemność pamięci					



WSKAZÓWKA Technika analizy morfologicznej polega na wymienieniu cech, które są istotne dla użytkownika danego sprzętu, np. telefonu, a następnie na określeniu poziomów, jakie mogą przybrać wyróżnione cechy. Dopiero z pełnej macierzy cech (konfiguracja cech w tabeli) tworzy się ciekawe połączenia – nowe typy telefonów.

ĆWICZENIE 2 Z wybranych cech z powyższej tabeli stwórz idealny telefon komórkowy.

Zastanów się, jak go ulepszyć:

- » Co powiększyć?
- » Co zmniejszyć?
- » Co zastąpić?
- » Co zwielokrotnić?
- » Czy wprowadzić przeciwieństwo?
- » Czy zmienić kolejność?
- » Narysuj prototyp.

ĆWICZENIE 3 Odnosząc się do Twojego wynalazku z ćwiczenia nr 2, odpowiedz na następujące pytania:

A. Kto byłby odbiorcą nowego produktu?

.....

B. Kto jest Twoją konkurencją na rynku?

.....

C. Ile tego rodzaju telefonów możesz sprzedać miesięcznie, rocznie (czy jesteś w stanie zdobyć dane, jak liczna jest Twoja grupa odbiorców)?

.....

D. Jaka powinna być cena innowacyjnego telefonu? Na podstawie jakich danych podejmujesz decyzję? Ile kosztują telefony konkurencji? Jak zamożna jest Twoja grupa odbiorców?

.....

E. Dlaczego ludzie mogliby być zainteresowani Twoim produktem? Jakie ich potrzeby zaspakaja?

.....

F. Ile kosztuje wyprodukowanie takiego telefonu?

.....

Przedstaw w tabeli wszystkie dane liczbowe, które przygotowałeś (przygotowałaś). Przytocz listę źródeł, z których korzystałeś (korzystałaś) (np. w postaci linków internetowych, tytułów opracowań).

Dane liczbowe	
Liczebność grupy odbiorców	
Koszt wyprodukowania telefonu	
Liczba telefonów (marek) na rynku	

ĆWICZENIE 4 Przygotuj reklamę Twojego innowacyjnego telefonu komórkowego nowej generacji. Napisz szczegółowy scenariusz. Pamiętaj, że liczy się jej oryginalność, intensywność, z jaką zapada w pamięć, dostosowanie do konkretnej grupy odbiorców.

.....

KARTA PRACY nr 5/III

OBSZAR ROZWOJU: poczucie autonomii, myślenie twórcze, rozwiązywanie problemów

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 CHIŃSKA ENCYKLOPEDIA

Starożytna chińska encyklopedia dzieliła wszystkie zwierzęta na:

- » stanowiące własność cesarza,
- » balsamowane,
- » oswojone,
- » prosięta,
- » syreny,
- » dzikie psy,
- » zachowujące się jak szalone,
- » nieprzeliczone,
- » narysowane cienkim pędzelkiem na jedwabiu,
- » te, które stłukły dzban,
- » te, które z daleka wyglądają jak muchy.

Źródło opisu ćwiczenia: E. Nęcka (2005), *Trening twórczości*, Gdańsk: GWP, s. 57.

Podziel analogicznie (według własnych oryginalnych kategorii) uczniów gimnazjum, nauczycieli, sportowców.

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

Zaproponuj dowolną grupę osób i dokonaj jej podziału według wymyślonych wcześniej kryteriów.

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

ĆWICZENIE 2 Poszukaj wśród uczniów gimnazjum, nauczycieli i sportowców takich osób, których nie da się przydzielić do żadnej z wyodrębnionych grup (utworzonych na podstawie własnych oryginalnych kryteriów w ćwiczeniu nr 1).

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

ĆWICZENIE 3 PROBLEMY

Przeczytaj podane poniżej opisy sytuacji problemowych. Jakie proponujesz rozwiązania?

PROBLEM 1 Jesteś członkiem komisji przyznającej darmowe zestawy komputerowe. Możesz wybrać tylko dwie osoby w swojej klasie, którym przyznasz ów prezent. Kto to będzie i dlaczego?

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

PROBLEM 2 Co zrobić, żeby na świecie nie było głodnych ludzi?

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

PROBLEM 3 Czy według Ciebie należy dawać pieniądze osobom żebrzącym na ulicach?

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

PROBLEM 4 Czy lekarz może okłamywać pacjenta?

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

PROBLEM 5 Jesteś na spacerze. Osoba idąca przed Tobą płacze. Jak zareagujesz?

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

ĆWICZENIE 4 Zapoznaj się z tekstem autorstwa Leszka Kołakowskiego pt. *O sławnym człowieku*, a następnie zastanów się nad zamieszczonymi pod tekstem pytaniami:

(...) Zmartwiony Tat udał się po poradę do pewnego przyjaciela mieszkającego w sąsiednim domu. Szedł do niego dwa dni, ponieważ wśród innych umiejętności

został był także najpowolniejszym piechurem świata. Wykładał też bardzo długo swoją kwestię, ponieważ dawno już postanowił zostać największym na świecie jakałą, stąd każde słowo wypowiadał co najmniej godzinę, nawet własne imię, które było dosyć krótkie. W końcu jednak udało mu się wyłożyć przyjacielowi swoją troskę, a zarazem spytać go o radę: co zrobić, żeby zostać bardzo sławnym?

Przyjaciel powiedział mu, że jest to całkiem proste. Trzeba mieć bardzo dużo pieniędzy. Każdy człowiek, który ma bardzo dużo pieniędzy, może szybko zdobyć sławę.

– Oczywiście, oczywiście, oczywiście – powiedział Tat (Powtórzył to słowo jeszcze wielokrotnie, bo wśród innych swoich umiejętności był on także człowiekiem, który najczęściej na świecie powtarzał słowo „oczywiście”). – Ale skąd wziąć bardzo dużo pieniędzy?

– Och, to jest całkiem proste – powiedział przyjaciel. – Trzeba zdobyć wielką sławę. Każdy człowiek bardzo sławny z łatwością może mieć dużo pieniędzy.

– Oczywiście – przyznał Tat. – Ale jak zostać sławnym człowiekiem?

– Przecież ci powiedziałem – odparł przyjaciel zniecierpliwiony. – Trzeba mieć bardzo dużo pieniędzy.

Tat uznał, że rada przyjaciela jest dobra, ale nie wiedział, jak ją wykonać, a przyjaciel nie potrafił wyjaśnić tego bliżej. Wobec tego Tat nadal się trapił niesprawiedliwością i nawet myślał, czy nie dobrze byłoby umrzeć w najmłodszym wieku na świecie, ale doszedł do wniosku, że to chyba mu się nie uda. Na wszelki wypadek kazał sobie jeszcze zrobić najdłuższy na świecie ołówek i największą na świecie spinę do koszuli (ważyła ona cztery tony). Przestał także jadać w ogóle truskawki i ogłosił, że jest człowiekiem, który jada najmniej truskawek na świecie.

Ostatecznie Tat doszedł do wniosku, że można również zostać bardzo wybitnym człowiekiem, robiąc coś właśnie najgorzej na świecie, i że to może przynieść mu sławę. Nauczył się najgorzej na świecie jeździć na rowerze, pisać najgorsze na świecie wiersze i szyc najgorsze na świecie majteczki kąpielowe. Pracując nad sobą w tym kierunku, wpadł wreszcie na znakomity pomysł, który, gdyby był wcześniej przyszedł mu do głowy, mógł mu naprawdę zaoszczędzić wiele trudów. Oto postanowił zostać najmniej sławnym człowiekiem świata. Spostrzegł, że w tym celu musi opuścić swoje miasto i udać się do jakiegoś miejsca, gdzie absolutnie nikt nie mógłby o nim słyszeć.

Tak też zrobił. Pewnego dnia Tat zniknął zupełnie. Znikając, liczył oczywiście na to, że szybko zdobędzie wielką sławę jako najmniej sławny człowiek na świecie. Znikł, a przyjaciele jego przez kilka dni zastanawiali się nad tym, co też mogło się stać z Tatem. Po kilku dniach rozważań zapomnieli o nim i w ten sposób Tat osiągnął swój cel. Został najmniej sławnym człowiekiem świata. O Tacie nie wie absolutnie nikt. My również nic o nim nie wiemy i dlatego właśnie nie możemy w ogóle napisać opowiadania o Tacie (Kołakowski, 1998).

PYTANIA 1. Dlaczego Tat zniknął?

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

2. W jaki sposób Tat doszedł do wniosku, że bycie najbardziej sławnym człowiekiem jest tożsame z byciem najmniej sławnym człowiekiem?

.....

.....

.....

3. Na czym według Ciebie polegał błąd Tata?

.....

.....

.....

4. Gdybyś spotkał(a) Tata, jakich rad byś mu udzielił(a)?

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 5 Czy dostrzegasz we współczesnym świecie ludzi podobnych do Tata? Na czym polega to podobieństwo?

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 6 Gdyby opowieść o Tacie miała zakończyć się pozytywnie, to jak mogłyby wyglądać jej ostatnie dwa akapity?

This image shows a full page of dot grid paper. The dots are arranged in a precise, repeating pattern across the entire surface, forming a grid that is useful for writing, drawing, or organizing information. The dots are small and dark, set against a plain white background.

KARTA PRACY nr 6/III

OBSZAR ROZWOJU: zdolności analityczne, zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Napisz zdanie, w którym wykorzystasz jedynie wyrazy zbudowane z pięciu sylab. Postaraj się, aby Twoje zdanie było jak najdłuższe.

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

Zaproponuj to ćwiczenie swoim kolegom i koleżankom, rodzicom. Możecie dowolnie formułować instrukcję (np. wyrazy dwusylabowe lub rozpoczynające się na konkretną literę), a także wprowadzić limit czasu (np. pięć minut).

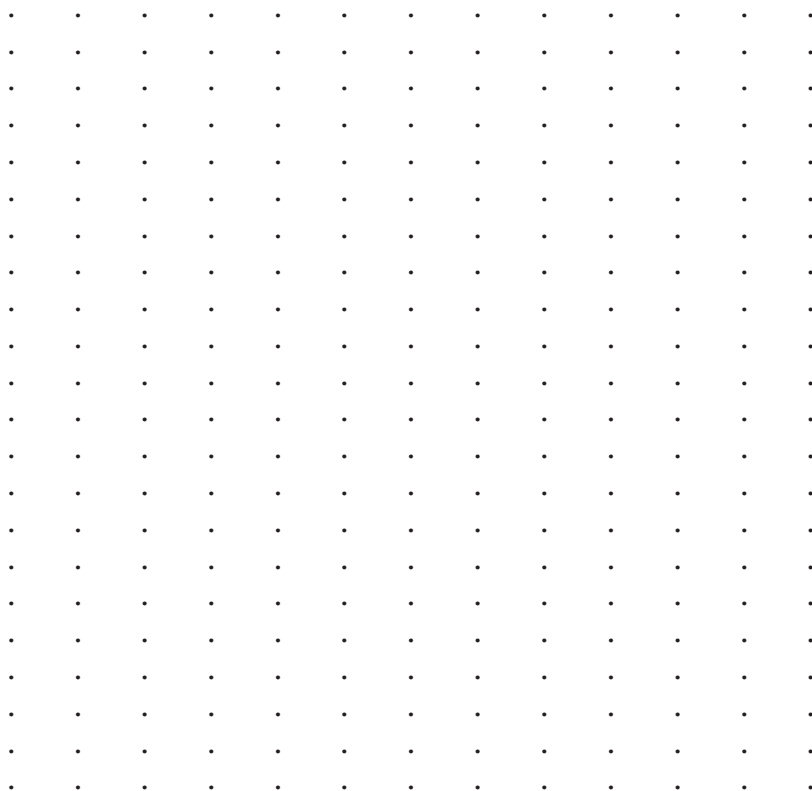
ĆWICZENIE 2 Jak zasadzić dziesięć drzew w pięciu rzędach po cztery w każdym? Zilustruj rozwiązanie zagadki.



ĆWICZENIE 3 Maria powiedziała: *Wczoraj wypowiedziałam prawdziwe zdanie: „Pojutrze byłaby sobota, gdybym nie pomyliła się, przyspieszając czas o jeden dzień”*. Jaki dzień jest zatem aktualnie?

.....

ĆWICZENIE 4 Połącz kropki (jednak bez odrywania ręki) tak, aby otrzymać dowolne zwierzę.



ĆWICZENIE 5 Wymyśl jak najwięcej pytań do odpowiedzi 55.
Przykładowo: *Ile palców u lewej ręki ma łącznie 11 osób?*

Ten horizontal rows of dots, each row consisting of 25 dots, intended for writing questions that correspond to the answer '55'.

KARTA PRACY nr 7/III

OBSZAR ROZWOJU: przedsiębiorczość

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Przeczytaj uważnie dwie historie. Zastanów się, na ile typowe pomysły mieli opisywani założyciele firm. Typowość pomysłów określ na skali od jednego do dziesięciu (jeden oznacza najbardziej typowe, a dziesięć – najmniej typowe).

Historia 1: 14-letni Fraser Doherty ze Szkocji miał dość nietypowe hobby, otóż uwielbiał robić dżemy owocowe. W końcu gdy było ich tak dużo, że brakowało miejsca w domu, aby móc je przechowywać, Fraser postanowił je sprzedać na miejscowym targu zdrowej żywności. Nauczycielka namówiła go do założenia własnej firmy, co w jego imieniu (Fraser był jeszcze niepełnoletni) uczynili rodzice. Obecnie Fraser jest milionerem, wykłada przedsiębiorczość na uniwersytecie w Londynie, jego Super Jam są dostępne w ponad 2000 marketów, pracują dla niego znane agencje reklamowe. Jest dumny, że inspirując się starymi przepisami swojej babci, opracował recepturę, w której owoce stanowią 100% produktu.

Twoja ocena:

Historia 2: Thomas Watson, prezes IBM, stworzył pierwszą formę tworzącą oprogramowanie i sprzęt komputerowy. Gdy umierał, nazywano go największym sprzedawcą świata. IBM wymyśliło dyski twarde, myszki, dyskietki, a do tworzenia oprogramowania zatrudniło nikomu nieznacznego wówczas Billa Gatesa. W roku 1948 Thomas Watson powiedział: „Myślę, że na rynku jest miejsce na jakieś pięć komputerów” (Thomas J. Watson, prezes IBM, rok 1948), z kolei Bill Gates: „640 kilobajtów powinno wystarczyć każdemu” (Bill Gates, 1981).

Twoja ocena:

ĆWICZENIE 2 Cel różni się tym od marzeń, że jest w większym stopniu określony, a tym samym istnieje większe prawdopodobieństwo jego osiągnięcia. Według koncepcji formułowania celów SMART, każdy z nich powinien być, jasno sprecyzowany, mierzalny, realistyczny, istotny, określony w czasie. Nazwa koncepcji pochodzi od pierwszych liter słów: *simple, measurable, achievable, relevant, timely defined*.

Przykład: Celem Fraserta Doherty (którego historia została opisana w ćwiczeniu nr 1, było zarabianie na swojej pasji.

Cel: sprzedaż dżemów własnej produkcji, wytwarzanych według starych receptur:

Czy cel był jasny? – własna produkcja dżemów, ekologiczna receptura, sprzedaż na targach zdrowej żywności;

Czy osiągnięcie celu było mierzalne? – oszacowanie zwrotu kosztów zainwestowanych w zakup owoców i słoików, obliczony zysk na jednym słoiku, planowana liczba sprzedawanych słoiczek dżemu;

Czy osiągnięcie celu było istotne? – fantastyczne połączenie pasji i zarabiania pieniędzy, propagowanie zdrowych dżemów nazwanych po prostu Super Jam ze względu na swój skład;

Czy cel był możliwy do osiągnięcia, realistyczny? – analiza rynku wskazywała modę na produkty bio; wszystkie słoiczki sprzedały się pierwszego dnia; zielone targi odbywały się niedaleko miejsca zamieszkania chłopca;

Określony w czasie – pierwszy zielony targ jako początek przygody ze sprzedażą; przygotowanie planu kolejnych targów w okolicy.

Określ jeden cel zawodowy lub osobisty:

Scharakteryzuj go:

Czy jest jasny, jednoznaczny?

W jaki sposób można zmierzyć jego osiągnięcie?

Na ile jest realistyczny?

W jakim stopniu jest dla mnie ważny?

Kiedy konkretnie chciałbym go osiągnąć?

Zastanów się, które z Twoich rozważań o przyszłości są planami, a które marzeniami. Jaka jest między nimi różnica?

.
.
.
.

ĆWICZENIE 3 Istnieją cztery główne strategie marketingowe opisane poniżej. Dopasuj przykładowe działania do przyjętej strategii marketingowej, łącząc je linią.

strategia penetracji rynku –
zwiększenie sprzedaży oferowanego już wcześniej produktu na tym samym rynku zbytu

strategia rozwoju rynku –
sprzedaż dotychczasowych produktów w nowych segmentach rynku

strategia rozwoju produktu –
sprzedaż zupełnie nowego lub zmodyfikowanego produktu

strategia dywersyfikacji działalności –
rozszerzenie działalności lub zmiana

artysta malarz zakłada galerię obrazów

firma produkująca batoniki wprowadza nowy rodzaj batonika „strzelającego w zębach”

produkcja aut dostosowanych do potrzeb kobiet np., miejsce na torebkę, niskie progi

wprowadzanie nowej promocji pakietów startowych telefonii komórkowej

zamiana produkcji telewizorów klasycznych na plazmowe

KARTA PRACY nr 8/III

OBSZAR ROZWOJU: przedsiębiorczość

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Zastanów się, w jakim stopniu dysponujesz wymienionymi niżej cechami. Zaznacz właściwy punkt na osi.

ZORGANIZOWANY

0% 100%

ODPOWIEDZIALNY

0% 100%

SUMIENNY

0% 100%

POMYSŁOWY

0% 100%

ZDECYDOWANY

0% 100%

PRACOWITY

0% 100%

BYSTRY

0% 100%

ODWAŻNY

0% 100%

ELASTYCZNY W DZIAŁANIU I MYŚLENIU

0% 100%

CHĘTNY DO DZIAŁANIA

0% 100%

Które z tych cech są najbardziej charakterystyczne dla ludzi przedsiębiorczych? Które z tych cech posiadasz?

.....
.....

ĆWICZENIE 2 Które z cech opisanych w ćwiczeniu 1 charakteryzują Steva Jobsa?

W 1985 roku Steve Jobs, współzałożyciel firmy Apple, która produkowała popularne komputery, wskutek konfliktu z zarządem został zmuszony do opuszczenia swojej firmy. Już rok później rozwijał nową firmę graficzną, zajmującą się m.in. produkcją filmów pełnometrażowych (np. *Toy Story*). Po 10 latach Apple wprowadziło z powrotem Jobsa do macierzystej firmy. Steve z impetem wprowadził ją na rynek telefonów komórkowych, a także urządzeń muzycznych, rozpoczynając produkcję iPodów.

.....
.....

ĆWICZENIE 3 Przygotuj kolaż z fragmentów gazet przedstawiający cechy osobowości kluczowe dla osób, które z powodzeniem rozpoczęły własną działalność.

ĆWICZENIE 4 Jesteś dyrektorem ds. handlowych w dużej firmie, która dostarcza mleko do produkcji batoników. Otrzymałeś następujący list od swojego największego kupca:

Szanowny Panie,
Z przykrością informuję, że dostawy mleka z Państwa firmy docierają do nas z opóźnieniami, co z kolei generuje ogromne koszty. Nie jest dla mnie zrozumiałe, skąd nagle od miesiąca pojawił się ten problem, po okresie wieloletniej dobrej współpracy. Mam nadzieję, że rozumie Pan, iż taka sytuacja nie może mieć nadal miejsca. Co Pan proponuje?

Z wyrazami szacunku
Prezes Batonik Corporation

A. W jaki sposób sformułujesz odpowiedź?

Szanowny Panie Prezesie,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B. Wymień trzy rzeczy, które należy sprawdzić, oraz podaj, jakie informacje pozyskać w tej sytuacji.

1.
2.
3.

ĆWICZENIE 5 Zastanów się, jakie cechy osobowości, jaki sposób zachowania i myślenia może być pomocny w trudnych sytuacjach? Czy Ty masz te cechy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KARTA PRACY nr 9/III

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Przypomnij sobie sytuację, w której musiałeś (musiałaś) podjąć ważną decyzję. Opisz pokrótce tę sytuację (Jak to wówczas wyglądało? Kto w niej uczestniczył? Czego dotyczyła ta sytuacja?). Odpowiedz na poniższe pytania:

A. Co wtedy czułeś (czułaś)?

.....

B. Jakie podjąłeś (podjęłaś) działania?

.....

C. Kto okazał się pomocny – na kogo mogłeś (mogłaś) liczyć?

.....

D. Co się sprawdziło?

.....

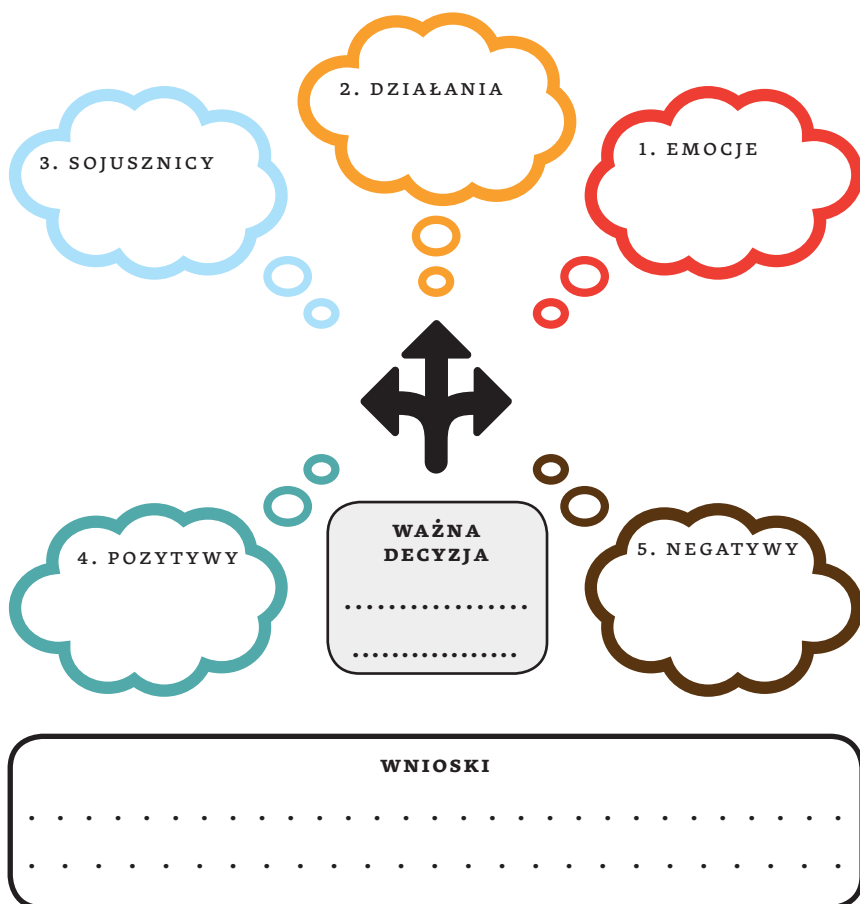
E. Co Ci przeszkadzało?

.....

F. Jak w perspektywy czasu oceniasz tę sytuację – co mogłeś (mogłaś) zrobić inaczej?

.....

Uzupełnij zebrane informacje w poniższym diagramie.



ĆWICZENIE 2 ZAWODOWE DRZEWO GENEALICZNE TWOJEJ RODZINY

Na poniższym drzewie umieść imiona osób ważnych dla Ciebie z Twojej rodziny (rodziców, dziadków, rodzeństwo, krewnych itp.). Dla każdej z osób wypełnij zawodową metryczkę.

Odpowiedz na następujące pytania?

- » Jakie są tradycje zawodowe w Twojej rodzinie?
- » Jaki dominuje model pracy (etat, praca twórcza, własna działalność itp.)?
- » Jakie znaczenie mogą mieć dla Ciebie historie zawodowe członków Twojej rodziny?
- » Jakie nasuwają Ci się wnioski, przemyślenia?

Imię - rodzaj więzi	
Zawód / wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię - rodzaj więzi	
Zawód / wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię - rodzaj więzi	
Zawód / wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię - rodzaj więzi	
Zawód / wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię - rodzaj więzi	
Zawód / wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię - rodzaj więzi	
Zawód / wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

TWOJE IMIĘ	
Pasje/ zainteresowania	
3 cechy	

Imię - rodzaj więzi	
Zawód / wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię - rodzaj więzi	
Zawód / wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię - rodzaj więzi	
Zawód / wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię - rodzaj więzi	
Zawód / wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

ĆWICZENIE 3 PODEJMOWANIE DECYZJI EDUKACYJNO-
-ZAWODOWEJ

KROK 1. Określ, przed jakim wyzwaniem lub problemem stoisz obecnie.

.....
.....

KROK 2. Określ, na czym polega trudność lub problem, co Cię niepokoi.

.....
.....

KROK 3. Określ, jakich informacji potrzebujesz, aby podjąć właściwą decyzję.

.....
.....

KROK 4. Określ, gdzie znajdziesz potrzebne Ci informacje.

.....
.....

KROK 5. Jakie trzy rady otrzymał(a)byś od swoich najbliższych przyjaciół?

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

KROK 6. Określ, jakie są możliwe rozwiązania.

.....
.....

KROK 7. Określ, najważniejsze kroki, które doprowadzą Cię do rozwiązania.

.....
.....

ĆWICZENIE 4 Właśnie stoisz przed wyborem dalszej ścieżki edukacyjno-zawodowej. Ustal cztery kryteria, które są ważne dla Ciebie w tym kontekście. Zapisz je poniżej.

1.
2.
3.
4.

Następnie zapisz, jakie masz możliwości. Każdą alternatywę wpisz do osobnej tabeli.

Dokonaj analizy poszczególnych możliwości pod kątem poszczególnych kryteriów, gdzie 1 oznacza, że dana możliwość nie spełnia kryterium, zaś 5 – że dana możliwość spełnia całkowicie kryterium.

MOŻLIWOŚĆ I				
KRYTERIA	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

MOŻLIWOŚĆ II				
KRYTERIA	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

MOŻLIWOŚĆ III				
KRYTERIA	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

MOŻLIWOŚĆ IV				
KRYTERIA	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

KARTA PRACY nr 10/III

OBSZAR ROZWOJU: zdolności twórcze

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 PORTRET KOSMITY

A. Narysuj przybysza z kosmosu. Puść wodze swojej fantazji, postaraj się zapomnieć o dotychczasowych obrazkach prezentujących kosmitów (oczywiście, będzie to bardzo trudne!).

B. Sprawdź, czy Twój przybysz z kosmosu posiada tułów, kończyny, ma oczy?

Czy wiesz, że większość z nas nie potrafi odejść od stereotypowego myślenia i stworzyć istoty, która odbiega budową ciała od tych żyjących na ziemi?

ĆWICZENIE 2 Narysuj przybysza z kosmosu, opierając się na następujących informacjach:

- » oddycha dwutlenkiem węgla za pomocą stóp;
- » na jego planecie grawitacja jest bardzo słaba;
- » doświadcza ogromnych wahań temperatury: od -140 do 60 stopni Celsjusza;
- » nie potrzebuje wody;
- » nie ma przeciwników.

ĆWICZENIE 3 Niniejsze ćwiczenia jest inspirowane teorią i badaniami eksperymentalnymi nad twórczą wyobraźnią psychologa Finke. Należy połączyć trzy elementy tak, aby stworzyć interesujący przydatny mebel domowy. Im więcej rozwiązań uzyskasz, tym lepiej. Możesz swobodnie rotować i zmieniać wielkość obiektów, nie możesz zmieniać ich kształtu. Rozwiązania narysuj obok.



ĆWICZENIE 4 Wybierz pierwsze swoje rozwiązanie (z ćwiczenia 3) i sprawdź, czy w jakiś sposób przypomina zabawkę dla dzieci? Może być to nietypowa, nowatorska zabawka dla dzieci. Opisz mechanizm jej działania.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 5 Definicje myślenia twórczego zakładają, że produkt, który powstaje w wyniku procesu twórczego, powinien być nowatorski i jednocześnie użyteczny. Przygotuj kolaż z wybranych gazet, przedstawiający prawdziwe twórcze odkrycia.

LUB

Według teoretyków psychologii twórczości istnieją dwa typy twórczości: obiektywna i subiektywna. Osoba, która wymyśliła demokrację, jest w sposób obiektywny twórcza. Osoba, która tworzy *decoupage* lub ozdoby filcowe, jest twórcza w sposób subiektywny. Stwórz kolaż z wybranych gazet, przedstawiający różnice pomiędzy twórczością subiektywną (działanie wykraczające poza naśladownictwo), a obiektywną (działania nowatorskie, wprowadzenie nowych idei).

KARTA PRACY nr 11/III

OBSZAR ROZWOJU: wartości, świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Uzupełnij tabelę.

Dzisiaj jesteś T U	Cel jest T A M
Gdzie jesteś dzisiaj? Kim jesteś dzisiaj? Co udało Ci się osiągnąć?	Dokąd zmierzasz? Co chcesz osiągnąć? Kim chcesz się stać?
Rzeczywistość	Wizja / dążenie

ĆWICZENIE 2 Zapisz dwa-cztery cele, jakie chcesz osiągnąć według modelu POKARM:

Cele powinny być jak POKARM:

P – pozytywne

O – opisane

K – konkretne

A – atrakcyjne

R – realne

M – mierzalne

.....

.....

.....

.....



WSKAZÓWKA Przyjrzyj się, w jaki sposób opisała swój cel Lena, stosując model **P O K A R M**:

P – Chciałabym nauczyć się języka hiszpańskiego

O – Chciałabym zarówno swobodnie mówić, jak i pisać w tym języku.

K – Nauczę się języka hiszpańskiego w ciągu najbliższych 12 miesięcy tak, aby dojść do poziomu znajomości B1.

A – Język hiszpański pomoże mi spełnić marzenia o poznawaniu kultury latynoamerykańskiej. Kocham tę kulturę, a bez znajomości języka właściwie nie mam do niej dostępu.

R – Zapiszę się do szkoły językowej na zajęcia dwa razy w tygodniu. Poza tym planuję dwa wyjazdy do Hiszpanii, więc będę miała okazję szlifować język z pomocą *native speakerów*.

M – Aby sprawdzić, czy faktycznie osiągnęłam założony poziom znajomości języka, przystąpię do egzaminu certyfikującego.

ĆWICZENIE 3 Określ, jakie mogą wystąpić przeszkody w osiągnięciu danego celu i jak możesz sobie z nimi poradzić.

Przeszkody	Działania naprawcze

ĆWICZENIE 4 Określ, czego potrzebujesz, aby osiągnąć swoje cele: Czego powinienś (powinnaś) się nauczyć?

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

Co Ci może pomóc?

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

Co Ci się może przydać?

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

ĆWICZENIE 5 Określ dokładny plan działań, aby osiągnąć swoje cele:

Co zrobię dzisiaj?	
Co zrobię w tym tygodniu?	
Co zrobię w tym miesiącu?	
Co zrobię w najbliższych 3 miesiącach?	
Co zrobię w ciągu 6 miesięcy?	
Co zrobię w przeciągu najbliższego roku?	
Co zrobię w przeciągu lat?	

Na koniec złóż swój podpis, aby potraktować powyższy plan jako zobowiązanie, które należy zrealizować.

.....

KARTA PRACY nr 12/III

OBSZAR ROZWOJU: wartości, poczucie autonomii

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Gdybyś miał usłyszeć jedną dobrą rzecz, jaką Twoi rodzice lub przyjaciele mówią o Tobie innym ludziom, to co by to było?

.....
.....

Dlaczego właśnie ta rzecz jest dla Ciebie taka ważna?

.....
.....

Gdybyś miał mówić innym o walorach swoich rodziców lub przyjaciół, co by to było?

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

Jak często mówisz swoim rodzicom i przyjaciołom, że dostrzegasz w nich wymienione wyżej walory?

.....

ĆWICZENIE 2 Szukasz życiowego partnera. Wypisz, jakie trzy wartości chciałbyś (chciałabyś), aby ta osoba wyznawała. Uzasadnij, dlaczego właśnie te wartości wybrałeś (wybrałaś):

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

ĆWICZENIE 3 Zaznacz wartość, którą wybierasz w każdej z podanych niżej sytuacji.



WSKAZÓWKA Przy analizowaniu każdej z powyższych sytuacji zastanów się, czy podobne zdarzenia nie miały już miejsca w Twoim życiu. Przypomnij sobie swoją ówczesną reakcję i porównaj ją do zakresłonego wyboru. Co zauważasz?

1. Przyjaciół proponuje Ci skok ze spadochronem. Skoczysz?

ZABAWA / PRZYGODA CZY BEZPIECZEŃSTWO / KOMFORT?

2. Znalazłeś na ulicy walizkę pieniędzy, które były oszczędnościami całego życia pewnej staruszki. Co zrobisz z pieniędzmi – oddasz czy zostawisz?

UCZCIWOŚĆ / SPRAWIEDLIWOŚĆ CZY BOGACTWO?

3. Płonie dom. W środku znajduje się bliska Ci osoba. Biegiesz ją ratować?

MIŁOŚĆ / RODZINA CZY ZDROWIE?

4. Widzisz, jak na ulicy dwóch chuliganów kopie leżącą, obcą Ci osobę. Czy w jakikolwiek sposób zareagujesz?

WKŁAD W ŻYCIE INNYCH / POMOC INNYM CZY BEZPIECZEŃSTWO/KOMFORT?

5. Bliska osoba była bardzo nieuczciwa wobec obcych Ci ludzi, a teraz prosi Cię o pomoc w ukryciu prawdy, aby nie mieć problemów z prawem. Pomożesz jej?

MIŁOŚĆ / RODZINA CZY UCZCIWOŚĆ / SPRAWIEDLIWOŚĆ?

6. Czy lubisz szybką jazdę np. motorem/kolejką w wesołym miasteczku?

ZABAWA / PRZYGODA CZY BEZPIECZEŃSTWO / KOMFORT?

7. Czy chciałbyś (chciałabyś) przemawiać publicznie przez 10 minut, aby się czegoś w ten sposób nauczyć?

BEZPIECZEŃSTWO / KOMFORT CZY ROZWÓJ / NAUKA?

8. Jeśli miałbyś (miałabyś) dostać 1 000 000 zł w zamian ze 3 lata więzienia, zgodziłbyś się (zgodziłabyś się)?

WOLNOŚĆ / SWOBODA CZY BOGACTWO?

9. Możesz wygrać najważniejsze w Twoim życiu zawody, jeśli wykorzystasz niedozwolone, ale zarazem niewykrywalne metody – skorzystasz z nich?

SUKCES / OSIĄGNIĘCIA CZY UCZCIWOŚĆ / SPRAWIEDLIWOŚĆ?

10. Czy w przypadku pożaru próbowałbyś (próbowałabyś) ratować swoje książki, materiały szkoleniowe, nagrania edukacyjne (które mają charakter unikatowy)?

ZDROWIE CZY ROZWÓJ / NAUKA?

11. Wolałbyś (wolałabyś) wykonać swoje obowiązki i mieć je „z głowy”, czy wyjechać na wakacje, a potem zająć się zadaniami do wykonania?

SUKCES / OSIĄGNIĘCIA CZY ZABAWA / PRZYGODA?

ĆWICZENIE 4 Jak Ci się wydaje, jak się czuje osoba, która:

A. Postępuje według wyznawanych przez siebie wartości?

.....

B. Postępuje wbrew wyznawanym przez siebie wartościom?

.....

ĆWICZENIE 5 Zapoznaj się z poniższą sytuacją i odpowiedz na pytanie:

Wagonik kolejki wyrwał się spod kontroli i pędzi w dół po torach. Na jego drodze znajduje się pięciu ludzi przywiązanych do torów przez szalonego filozofa. Ale możesz przestawić zwrotnicę i w ten sposób skierować wagonik na drugi tor, do którego przywiązany jest jeden człowiek.

Co powinieneś (powinnaś) zrobić? Wykorzystaj drzewko decyzyjne.

WSKAZÓWKA Jeśli uznasz, że opisana sytuacja jest zbyt drastyczna i nie masz ochoty analizować jej, po prostu zrezygnuj z wykonywania tego ćwiczenia. Pamiętaj! Wybór ćwiczeń zależy od Ciebie. Nie musisz uzupełniać całej karty pracy!



CELE I WARTOŚCI

.....

.....

.....

SKUTKI

NEGATYWNE

.....

.....

.....

POZYTYWNE

.....

.....

.....

MOŻLIWE ROZWIĄZANIA

.....

.....

.....

.....

PROBLEM DO ROZWIĄZANIA

.....

.....

.....

KARTA PRACY nr 13/III

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Korzystając z różnych źródeł, zbierz informacje na temat współczesnego rynku pracy i przygotuj w postaci fotokolażu prezentację swoich przemyśleń z nim związanych.

ĆWICZENIE 2 Poniżej zostały opisane niektóre cechy charakteryzujące współczesny rynek pracy. Dokonaj jego oceny, wskazując na szanse i zagrożenia, jakie niesie dla młodych ludzi.



SZANSE

.....

.....

.....

.....

ZAGROŻENIA

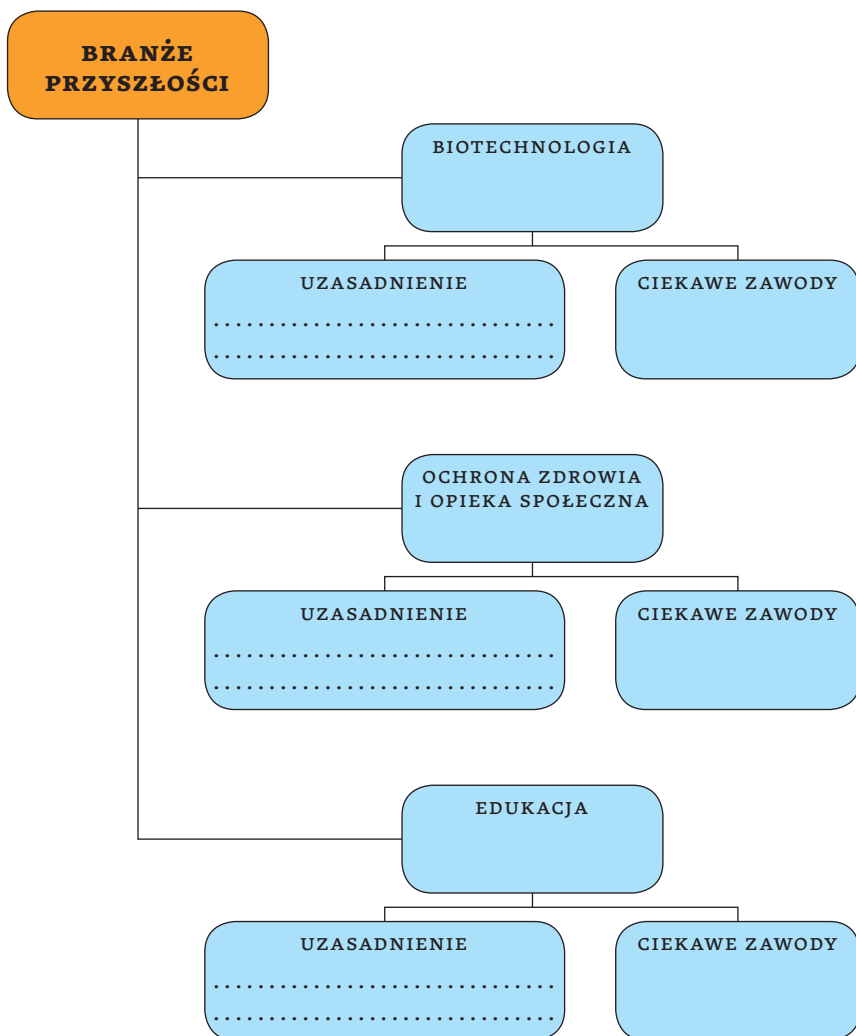
.....
.....
.....
.....

ĆWICZENIE 3 Połącz terminy opisujące zjawiska na rynku pracy z odpowiednimi opisami znaczeniowymi*

1. Zawody nadwyżkowe
2. Zawody przyszłości
3. Zawody deficytowe
4. Home Office
5. Stopa bezrobocia
6. Telepraca
7. Agencja zatrudnienia
8. Outsourcing

- A. Zawody, na które zapotrzebowanie jest wyższe niż liczba osób poszukujących w nich pracy
- B. Wydzielanie procesów biznesowych w przedsiębiorstwie i zlecanie ich zewnętrznym firmom, które są w stanie wykonywać dane procesy efektywniej
- C. Zawody, na które w opinii ekspertów w najbliższym czasie będzie rosła zapotrzebowanie na rynku pracy
- D. Wyrażony w procentach stosunek liczby osób bezrobotnych do liczby osób aktywnych zawodowo (suma osób pracujących i poszukujących pracy)
- E. Zawody, na które zapotrzebowanie na rynku pracy jest mniejsze niż liczba osób poszukujących zatrudnienia
- F. Niepubliczna jednostka organizacyjna świadcząca usługi w zakresie pośrednictwa pracy
- G. Forma organizacji pracy polegająca na świadczeniu pracy poza jednostką organizacyjną pracodawcy przy użyciu elektronicznych środków komunikacji
- H. Zatrudnianie pracowników, którzy wykonują pracę na rzecz organizacji częściowo w siedzibie organizacji (lub w terenie), a częściowo w domu

ĆWICZENIE 4 Jednym z ważnych kryteriów wyboru zawodu jest odniesienie go do realiów rynku pracy. Które profesje cieszą się rosnącym zainteresowaniem, a którym grozi wyginięcie? Na podstawie informacji pozyskanych z różnych źródeł (np. portale z pracą, portale branżowe, rozmowa z doradcą zawodowym, informatory zawodowe) przygotuj krótkie uzasadnienie dla branż, w których można spodziewać się w najbliższych lata wzrostu zapotrzebowania na specjalistów oraz podaj przykłady zawodów przyszłości do każdej z nich.



ĆWICZENIE 5 Z podanej listy ciekawych zawodów przyszłości wybierz trzy, które Cię interesują, i dokonaj ich bardziej szczegółowej charakterystyki:

- » Animator czasu wolnego
- » Art director – dyrektor artystyczny
- » Audytor
- » Audytor energetyczny
- » Barista
- » Brand manager
- » Broker edukacyjny
- » Coach
- » Coolhunter
- » Copywriter
- » Doradca ds. żywienia
- » Doradca finansowy
- » Doradca kredytowy
- » Dyplomowana opiekunka do dziecka
- » Dziennikarz
- » Edukator ekologiczny
- » Edukator zdrowia
- » Edytor filmu i wideo
- » Ekspert ds. technologii edukacyjnej
- » Eksplorator dna morskiego
- » Etyczny haker
- » Fundraiser
- » Groomer
- » Hipoterapeuta
- » Inspektor ochrony środowiska
- » Key account manager
- » Konsultantka ślubna
- » Maitre d’hotel
- » Marynarz
- » Mechatronik
- » Mediator sądowy
- » Menadżer wielokulturowości
- » Merchandiser
- » Mystery Shopper
- » Operator systemów komputerowych
- » Payroll manager

- » Personal Shopper
- » Pilot samolotów pasażerskich
- » Programista gier komputerowych
- » Researcher
- » Rezydent
- » Rzecznik patentowy
- » Sekser
- » Specjalista ds. elektronicznej bankowości
- » Specjalista ds. kultury firmy
- » Specjalista ds. ochrony własności intelektualnej
- » Specjalista od szkoleń
- » Spokesman
- » Statysta
- » Strażnik ochrony przyrody
- » Taksator
- » Tanatopraktor
- » Telepracownik
- » Teletutor
- » Terapeuta oddechowy
- » Tester destynacji
- » Tester gier
- » Traffic manager
- » Trendsetter
- » Underwriter
- » Zoopsycholog

.....

.....

.....

.....

.....

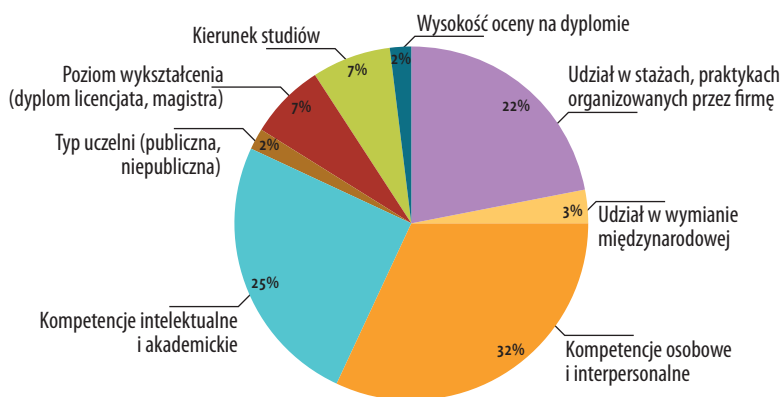
ĆWICZENIE 5 Ustosunkuj się do poniższych twierdzeń, wstawiając:

- ! jeśli się mocno zgadzasz z tym stwierdzeniem,
- + jeśli jesteś do niego przekonany,
- jeśli masz inne zdanie,
- ± jeśli w połowie zgadzasz się ze stwierdzeniem, a w połowie nie,
- ? gdy trudno Ci się zdecydować.

Uzasadnij swój wybór, podając argumenty za, przeciw lub formułując wątpliwości:

	Ocena	Uzasadnienie
Im więcej zaświadczeń o przebytych kursach i szkoleniach, tym łatwiej znaleźć pracę		
Na rynku pracy najbardziej liczą się znajomości		
Im wyższy poziom wykształcenia, tym łatwiej o pracę		
Im częściej zmieniasz pracę, tym lepiej, bo zdobywasz nowe umiejętności		
W Polsce nie ma perspektyw na ciekawą pracę, jedyną alternatywą jest wyjazd za granicę		
W procesie poszukiwania pracy najważniejsze jest dobre zaprezentowanie siebie		
Osobom ze stażem pracy i doświadczeniem jest łatwiej znaleźć pracę		
Jeśli osoba chce pracować, to znajdzie pracę		

ĆWICZENIE 6 Przeanalizuj przedstawione dane statystyczne dotyczące oczekiwań pracodawców względem absolwentów wychodzących na rynek pracy.



Źródło: opracowanie własne

Jak pokazują dane statystyczne, przy zatrudnieniu pracownika najczęściej firmy oceniają się nie tyle wiedzę, ile predyspozycje osobiste kandydata do zatrudnienia. Katalog kompetencji osobistych, które są przedmiotem oceny, jest zazwyczaj dostosowany do specyfiki działania firmy. Często wymieniano takie cechy, jak: komunikatywność, elastyczność, umiejętność dostosowania się do zmiany, kreatywność – umiejętność generowania nowych rozwiązań. Pracodawcy szukają

również ludzi z pasją, którzy są aktywni w sferze zawodowej i prywatnej. Oceny na dyplomie w ankietach nie miały wprowadzić dużej liczby wskazań, jednak podczas rozmów i warsztatów podkreślano, że mają one istotne znaczenie, ponieważ mogą odzwierciedlać zaangażowanie danej osoby i jej potencjał.

Ranking stopnia ważności kompetencji absolwentów uczelni według badanych pracodawców

Miejsce w rankingu	Rodzaje kompetencji	Średnia ocena w skali od 1 – nieważne, do 5 – b. ważne
1	Efektywna komunikacja	4,69
2	Znajomość języków obcych	4,64
3	Otwartość na uczenie się i stały rozwój	4,61
4	Zaangażowanie	4,57
5	Umiejętność pracy w zespole	4,50
6	Umiejętność określania i uzasadniania priorytetów	4,49
7	Etyczne postępowanie jako podstawa w działaniu	4,47
8	Odpowiedzialność	4,46
9	Umiejętność organizacji pracy i efektywnego zarządzania czasem	4,44
10	Elastyczność i zdolność do adaptacji	4,42
11	Umiejętność formułowania i rozwiązywania problemów	4,40
12-13	Dążenie do osiągnięcia rezultatów	4,38
12-13	Umiejętność pracy pod presją czasu	4,38
14	Umiejętność logicznego myślenia	4,37
15	Umiejętność korzystania z narzędzi informatycznych	4,31
29-30	Umiejętności negocjacyjne	3,69
29-30	Wiedza branżowa i kierunkowa wiedza fachowa adekwatna do obecnych wymagań przedsiębiorstw	3,69
31	Przedsiębiorczość	3,65
32	Dyplomy, certyfikaty, świadectwa potwierdzające ukończenie studiów, programów, specyficzne umiejętności	3,49
33	Doświadczenie zawodowe	3,47

Badania zaczerpnięto ze strony <http://www.e-mentor.edu.pl/arttykul/index/numer/46/id/946>

Kompetencje „idealnego” absolwenta szkoły wyższej

Miejsce według liczby wskazań	Rodzaje kompetencji*	Liczba wskazań
1	Efektywna komunikacja	13
2	Otwartość na uczenie się i stały rozwój	10
3	Aktywność i zaangażowanie w pracy	9
4	Elastyczność i zdolność do adaptacji	7
5-6	Umiejętność pracy w zespole	6
5-6	Znajomość języków obcych (zwłaszcza j. angielskiego)	6
7-10	Dążenie do osiągania rezultatów	4
7-10	Odpowiedzialność	4
7-10	Umiejętność formułowania i rozwiązywania problemów	4
7-10	Umiejętność korzystania z narzędzi informatycznych	4
11-13	Przedsiębiorczość	3
11-13	Umiejętności analityczne	3
11-13	Wiedza branżowa	3

Badania zaczerpnięto ze strony <http://www.e-mentor.edu.pl/arttykul/index/numer/46/id/946>

Na podstawie zaprezentowanych wyników badań sformułuj własne wnioski dotyczące oczekiwań pracodawców:

A. Jakich kompetencji oczekują pracodawcy od absolwentów? Na co zwracają szczególną uwagę?

.....

.....

.....

.....

B. Jakie działania warto podjąć już teraz, aby zapracować na pozytywną ocenę pracodawcy w przyszłości?

.....

.....

.....

.....

KARTA PRACY nr 14/III

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 Przeczytaj uważnie historię Daniela i odpowiedz na postawione poniżej pytania

Daniel od najwcześniejszych lat interesował się biologią. W swoim pokoju prowadził hodowlę różnych gatunków owadów i w każdej wolnej chwili oglądał programy przyrodnicze. W szkole podstawowej był prymusem z przedmiotów przyrodniczych, a w gimnazjum najlepiej ze wszystkich uczniów ze szkoły zdał część ścisłą egzaminu gimnazjalnego. W momencie jednak, gdy przyszedł czas na podjęcie decyzji dotyczącej wyboru dalszej ścieżki kształcenia, czuł się bezradny i zagubiony. Pomimo to, że szkolny doradca zawodowy zapraszał go na konsultacje, a rodzice nalegali na rozmowę, nie skorzystał z ich pomocy, przez co sam zmagał się z problemem. Poczucie niewiedzy przeplatało się z obojętnością. Daniel ostatecznie stwierdził, że właściwie jest mu to całkowicie obojętne, którą szkołę ponagimnazjalną wybierze, ponieważ swoje zainteresowania może rozwijać w czasie wolnym. W efekcie wybrał więc trzy przypadkowe licea ogólnokształcące i zdecydował się na pierwsze, do którego się dostał, także ze względu na jego korzystną lokalizację w pobliżu domu. W szkole tej został przydzielony do klasy o profilu humanistycznym, który był sprzeczny z jego zainteresowaniami. Chodził zatem do szkoły, ale bardzo męczył się podczas lekcji. Dodatkowo, ze względu na brak czasu, przestał rozwijać swoje zainteresowania. Daniel nie miał już motywacji do nauki i działania. Wielki krokami zbliżał się natomiast czas matury i wyboru przedmiotów maturalnych. Ze względu na brak pomysłu na siebie i wizji swojej przyszłości, Daniel wybrał wiodące przedmioty w swojej klasie – historię i WOS. Często powtarzał „jakoś to będzie”, ale nie planował i nie wyznaczał sobie konkretnych celów. Daniel nie wiedział, w jakim kierunku ma się rozwijać. Nie znał swoich umiejętności i mocnych stron. Nie miał pojęcia, w jakim zawodzie chciałby pracować. Ponadto nie zastanawiał się, jakie zawody mogłyby zapewnić mu pracę w przyszłości, ponieważ nie interesował się zmianami zachodzącymi na rynku pracy. Studia wybrał więc pod kątem przedmiotów zdawanych na maturze, a więc kierunki humanistyczne. Żaden z nich go tak naprawdę nie interesował, więc przypadkowo i za namową kolegi zdecydował się na historię. Był jednak ze swojego wyboru niezadowolony. Studia nudziły go i po roku zrezygnował z nauki. Nie wiedział, co zrobić ze swoją przyszłością. Stwierdził, że wybierze inny kierunek studiów, który może okazać się ciekawszy. Kolejnym wyborem była zatem socjologia. Ukończył studia ze średnimi wynikami, nie znajdując w nich pasji. Skupił się na szukaniu pracy. Nie miał jednak wyraźnie sprecyzowanego miejsca, w którym chciałby pracować. Oferty pracy czerpał tylko z Internetu, przez co bardzo trudno było mu znaleźć zatrudnienie. I tak mijał miesiąc za miesiącem, a Danielowi towarzyszyło fatalne samopoczucie,

spadek wiary w siebie i swoje możliwości oraz pesymizm. Pewnego wieczoru, gdy zastanawiał się nad sobą, doszedł do wniosku, że popełnił fatalny błąd i zaprzepaścił swoje prawdziwe zainteresowania i uzdolnienia. Gdyby mógł cofnąć czas, z pewnością zaplanowałby swoją przyszłość i wyglądałaby ona zupełnie inaczej. Stwierdził, że teraz jest już za późno na zmiany i podjęcie kolejnych studiów na kierunku związanym z jego prawdziwymi zainteresowaniami. Postanowił zatem, że otworzy sklep zoologiczny. Nie był to jednak szczyt jego marzeń...

Źródło: www.progra.pl

Jakie były kluczowe momenty – zdarzenia dla rozwoju edukacyjno-zawodowego Daniela?

.....

Jakie czynniki zadecydowały o przebiegu jego kariery?

.....

Jakie błędy w planowaniu kariery popełnił Daniel ?

.....

ĆWICZENIE 2 MÓJ AUTOPORTRET

Najważniejsze informacje o sobie pozyskane w wyniku testów

.....

Najważniejsze informacje o sobie pozyskane od innych osób

.....

Najważniejsze informacje o sobie pozyskane podczas spotkań z doradcą zawodowym

.....

OBSZAR ZAWODÓW

ZAWODY, KTÓRE MNIE INTERESUJĄ TO

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

RYNEK PRACY

Największym wyzwaniem na rynku pracy jest dla mnie

.....

Moje szanse na odniesienie sukcesu zawodowego upatruję w:

.....

Moją ciekawość wzbudza praca jako...

.....

W przyszłości chciałbym (chciałabym)...

.....

Aby to osiągnąć, powinienem (powinnam)...

.....

ŚCIEŻKI KSZTAŁCENIA

Zawód, który mnie interesuje, to

.....

Ścieżki kształcenia w tym zawodzie to:

1.

2.

3.

4.

Najbardziej interesująca dla mnie ścieżka kształcenia to:

.....

Alternatywna dla mnie ścieżka kształcenia to:

.....

Szkoły ponadgimnazjalne, w których chciałbym (chciałabym) kontynuować naukę, to:


.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4. KAMIENIE MIŁOWE W DRODZE KU OSIĄGNIĘCIU CELU

Kamieniami milowymi w osiągnięciu postawionego celu będą:



Źródło grafiki: www.freepik.com

Aby osiągnąć cel, w najbliższym roku chciał(a)bym podjąć następujące działania:

Działanie	Termin realizacji / częstotliwość

W realizacji zadań mogą pomóc mi:

- »
- »
- »
- »

Po pierwszym miesiącu realizacji planu przyznam sobie nagrodę, którą będzie

.....

KARTA PRACY nr 15/III

OBSZAR ROZWOJU: świadomość dotycząca planowania kariery

PROPONOWANA GRUPA ODBIORCÓW: uczniowie III klasy gimnazjum

ĆWICZENIE 1 OPINIE NA TEMAT DALSZEGO KSZTAŁCENIA

Wybór ścieżki kształcenia jest bardzo ważnym etapem w planowaniu kariery zawodowej. Istnieje wiele różnych opinii na temat możliwych opcji kształcenia. Poniżej poddaj ocenie opinie najważniejszych dla Ciebie osób (zgadzasz się/nie zgadzasz się, uzasadnienie).

OPINIA RODZICÓW

OPINIA RODZINY

OPINIA NAUCZYCIELA

OPINIE NA TEMAT TWOJEGO DALSZEGO KSZTAŁCENIA

OPINIA KOLEGÓW Z KLASY

WPISZ SVOJE PRZEMYŚLENIA

OPINIA INNYCH OSÓB Z TWOJEGO OTOCZENIA

ĆWICZENIE 2 ŚCIEŻKI KSZTAŁCENIA W ZAWODZIE

Korzystając z pomocy doradcy zawodowego, przeanalizuj możliwe ścieżki kształcenia w interesującym Cię zawodzie, uzupełniając poniższą tabelę – dla ułatwienia i przejrzystości skorzystaj z kolorowego długopisu.

NAZWA ZAWODU (wpisz zawód, w którym chciał(a)byś się kształcić lub który Cię interesuje):

KSZTAŁCENIE OGÓLNE NA POZIOMIE PONADGIMNAZJALNYM			
WARIANT I			
DOSTĘPNY <input type="checkbox"/>		NIEDOSTĘPNY <input type="checkbox"/>	
Liceum ogólnokształcące Czas trwania: 3 lata Požadany profil: Po ukończeniu szkoły masz prawo do zdawania egzaminu maturalnego TAK NIE Ukończenie szkoły pozwala na uzyskanie zawodu TAK NIE	Egzamin maturalny – KONIECZNY TAK NIE	Studia wyższe Typ uczelni Kierunek / kierunki	Uzyskany tytuł Uzyskany zawód
WARIANT II			
DOSTĘPNY <input type="checkbox"/>		NIEDOSTĘPNY <input type="checkbox"/>	
Liceum ogólnokształcące Czas trwania: 3 lata Požadany profil: Po ukończeniu szkoły masz prawo do zdawania egzaminu maturalnego TAK NIE Ukończenie szkoły pozwala na uzyskanie zawodu TAK NIE	Egzamin maturalny – KONIECZNY TAK NIE	Dwuletnia szkoła policealna Kierunek Nazwa kwalifikacji	Uzyskany zawód

WARIANT III			
DOSTĘPNY <input type="checkbox"/>	NIEDOSTĘPNY <input type="checkbox"/>		
<p>Liceum ogólnokształcące Czas trwania: 3 lata Požadany profil:</p> <p>.....</p> <p>Po ukończeniu szkoły masz prawo do zdawania egzaminu maturalnego TAK NIE</p> <p>Ukończenie szkoły pozwala na uzyskanie zawodu TAK NIE</p>	<p>Egzamin maturalny – KONIECZNY TAK NIE</p>	<p>Kwalifikacyjny kurs zawodowy Nazwa kwalifikacji</p> <p>.....</p>	<p>Uzyskany zawód</p>

WARIANT IV			
DOSTĘPNY <input type="checkbox"/>	NIEDOSTĘPNY <input type="checkbox"/>		
<p>Liceum ogólnokształcące Czas trwania: 3 lata Požadany profil:</p> <p>.....</p> <p>Po ukończeniu szkoły masz prawo do zdawania egzaminu maturalnego TAK NIE</p> <p>Ukończenie szkoły pozwala na uzyskanie zawodu TAK NIE</p>	<p>Egzamin maturalny – KONIECZNY TAK NIE</p>	<p>Kształcenie w zawodzie rzemieślniczym Nazwa zawodu</p> <p>.....</p>	<p>Uzyskany tytuł</p> <p>Uzyskany zawód</p>

KSZTAŁCENIE ZAWODOWE NA POZIOMIE PONADGIMNAZJALNYM

WARIANT I

DOSTĘPNY <input type="checkbox"/>	NIEDOSTĘPNY <input type="checkbox"/>
Technikum Czas trwania: 4 lata Profil: Po ukończeniu szkoły masz prawo do zdawania egzaminu maturalnego TAK NIE Ukończenie szkoły pozwala na uzyskanie zawodu TAK NIE	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> Egzamin maturalny – KONIECZNY TAK NIE </div> <div style="width: 45%;"> Studia wyższe Typ uczelni Kierunek / kierunki </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> Uzyskane kwalifikacje Uzyskany zawód </div> <div style="width: 45%;"> Uzyskany tytuł Uzyskany zawód </div> </div>

WARIANT II

DOSTĘPNY <input type="checkbox"/>	NIEDOSTĘPNY <input type="checkbox"/>
Zasadnicza szkoła zawodowa Czas trwania: 3 lata Profil: Po ukończeniu szkoły masz prawo do zdawania egzaminu maturalnego TAK NIE Ukończenie szkoły pozwała na uzyskanie zawodu TAK NIE	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> LO dla dorosłych klasa II Czas trwania: 2 lata Po ukończeniu szkoły masz prawo do zdawania egzaminu maturalnego TAK NIE Ukończenie szkoły pozwała na uzyskanie zawodu TAK NIE </div> <div style="width: 45%;"> Egzamin maturalny – KONIECZNY TAK NIE </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> Uzyskane kwalifikacje Uzyskany zawód </div> <div style="width: 45%;"> Studia wyższe Typ uczelni Kierunek / kierunki </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> Kwalifikacyjny kurs zawodowy Czas trwania: Nazwa kwalifikacji </div> <div style="width: 45%;"> Uzyskany zawód </div> </div>

ĆWICZENIE 3 KRYTERIA WYBORU SZKOŁY

Poniższa tabela zawiera różne kryteria wyboru szkoły. Korzystając z poniższej skali, zaznacz ×, na ile są one ważne dla Ciebie:

0 – w ogóle nie jest ważne

1 – mało ważne

2 – średnio ważne

3 – ważne

4 – bardzo ważne

5 – najważniejsze

Kryterium	0	1	2	3	4	5
Lokalizacja – odległość od miejsca zamieszkania, dojazd						
Szkoła posiada kierunek lub profil zgodny z moimi oczekiwaniami						
Znajome osoby, które uczą się w szkole						
Ciekawe zajęcia pozalekcyjne						
Wysokie wymagania						
Wysokie osiągnięcia dydaktyczne – liczba olimpijczyków						
Miejsce w rankingu szkół ponadgimnazjalnych						
Wygląd szkoły						
Koszty nauki w szkole						
Kadra pedagogiczna						
Oferta języków obcych						
Zajęcia przygotowujące do egzaminu maturalnego lub zawodowego						
Opinie innych na temat szkoły						

ĆWICZENIE 4 KRYTERIA WYBORU SZKOŁY – OCENA 4×4

Dokonaj oceny czterech szkół, którymi się interesujesz pod kątem ważnych dla Ciebie kryteriów. Zapisz w tabeli 4 kryteria wyboru szkoły, które w Twojej opinii są najważniejsze. Następnie z oferty edukacyjnej szkół ponadgimnazjalnych wybierz 4 szkoły, które Cię interesują, i przypisz im rangę od 0 do 5, gdzie:

0 – szkoła nie spełnia kryterium

5 – szkoła spełnia kryterium w najwyższym stopniu

Szkoła 1 –

Szkoła 2 –

Szkoła 3 –

Szkoła 4 –

Kryterium	Szkoła 1	Szkoła 2	Szkoła 3	Szkoła 4
1				
2				
3				
4				

Cotygodniowy trening w zakresie samorozwoju

Poniżej zaprezentowano propozycję rocznego treningu w zakresie samorozwoju, przy założeniu, że w każdym tygodniu wykonasz dwa ćwiczenia. Zachęcamy Cię do podjęcia tego wysiłku! Pamiętaj, że niektóre zadania wymagają dłuższego namysłu lub prowadzenia kilkudniowej obserwacji. Nie zawsze najszybsze odpowiedzi są najlepsze! Znajdź punkt ciężkości własnej kariery!

TYDZIEŃ 1

- Ćwiczenie 1 Dostajesz osiem kulek tego samego rozmiaru i koloru. Jedna z nich jest nieco cięższa od innych. Do dyspozycji masz bardzo czułą wagę szalkową. W jaki sposób w zaledwie dwóch ważeniach rozpoznasz, która kulka jest cięższa od pozostałych?
- Ćwiczenie 2 Jak rozumiesz poniższą sentencję: *Co ważniejsze dla sukcesu: talent czy pracowitość? A co ważniejsze w rowerze: przednie czy tylne koło?* Podaj znane Ci przykłady z życia, które potwierdzają słuszność Twojej interpretacji.

TYDZIEŃ 2

- Ćwiczenie 1 Ułóż w ciągu trzech minut jak najdłuższe zdanie z wyrazów rozpoczynających się na literę B.
- Ćwiczenie 2 Sporządź alfabet możliwych zainteresowań i pasji, np. A – *aerobik*, B – *bieganie*, C – *ceramika*. Oceń każde zainteresowanie na skali od jednego do trzech, gdzie jeden oznacza: „zupełnie nie interesuje mnie i nie mógłbym (mogłabym tego wykonywać), dwa – „nie interesuje mnie to, ale ostatecznie mógłbym (mogłabym) to wykonywać”, trzy – „interesuje mnie to i staram się temu poświęcać mój czas”. Policz, ilu czynnościom przyznałeś (przyznałaś) dwa lub trzy punkty. Do jakich wniosków dochodzisz? Zaangażuj w podobne ćwiczenie swoich domowników. Porównajcie katalogi zainteresowań i przyznane oceny.

TYDZIEŃ 3

- Ćwiczenie 1 Przeanalizuj poniższą bardzo ważną zasadę ludzi sukcesu: *Wszyscy ludzie sukcesu mają nawyk robienia rzeczy, których ludzie porażki nie lubią robić. Czego nie lubisz robić, co jednak – gdybyś robił(a) – znacząco zbliżyłoby Cię do zamierzonego sukcesu?*
- Ćwiczenie 2 Zaplanuj **siedem minut** swojego życia, które w najbliższym tygodniu spędzisz w dyscyplinie. Siedem minut każdego dnia tygodnia. Zadbaj o to, by była to ta sama pora dnia, np. 16:30. To tylko siedem minut! Pomyśl o celu, jaki chcesz osiągnąć – zdać egzamin językowy, schudnąć, naprawić relacje z innymi. Spędź ten czas w 100% w koncentracji na zadaniach, które zbliżą Cię do realizacji celu.

TYDZIEŃ 4

- Ćwiczenie 1 Co wspólnego mają ze sobą słon i fortepian? Znajdź trzy podobieństwa w trzy minuty. Wszystkie chwytły dozwolone.
- Ćwiczenie 2 Do antykwariatu zgłosił się mężczyzna, chcąc sprzedać oryginalną monetę z wrytym napisem 334 r. p.n.e. Sprzedawca od razu zadzwonił na policję, zgłaszając fałszerstwo. Skąd miał pewność, że chciano go oszukać?

TYDZIEŃ 5

- Ćwiczenie 1 Załóżmy, że chciałbyś (chciałabyś) nauczyć się projektowania ubrań w programie graficznym. W jaki sposób mógłbyś (mogłabyś) to zrobić? Zbierz jak najwięcej pomysłów.
- Ćwiczenie 2 Poszczególne osoby reprezentują państwa, których nazwy zbudowane są ze wszystkich liter ich imienia i nazwiska. Jakie to państwa?
Iwa Libo
Jaroc Wach
Zewu Alene
War Kedo
Noja Dzeni

TYDZIEŃ 6

- Ćwiczenie 1 Ludzie często kierują się w życiu kluczowymi myślami, które nazywają mottami życiowymi. Jak mogłoby brzmieć Twoje motto życiowe? Zapisz je na pasku wyciętym z brystolu, ozdób i wykorzystaj jako zakładkę do książek. Im częściej będziesz spoglądał(a) na swoje motto, tym większa szansa, że wykorzystasz je w swoim codziennym postępowaniu.
- Ćwiczenie 2 *Panta rhei kai ouden menei* – wszystko płynie, nic nie stoi w miejscu (Heraklit). Jak rozumiesz tę myśl w odniesieniu do współczesnego rynku pracy?

TYDZIEŃ 7

- Ćwiczenie 1 Czy wiesz, że jedną z charakterystycznych cech współczesnego rynku pracy jest powstawanie coraz to nowych zawodów i nietypowych profesji? Czy słyszałeś (słyszałaś) o niektórych z nich? Spróbuj dopasować nazwy zawodów do ich określeń:
- | | |
|------------------|--|
| 1. Groomer | a. znawca kawy, specjalista od jej parzenia |
| 2. Hipoterapeuta | b. terapeuta, który prowadzi terapię z udziałem koni |
| 3. Coolhunter | c. osoba obserwująca trendy w danej grupie |
| 4. Barista | d. specjalista od szacowania wartości nieruchomości |
| 5. Mechatronik | e. wykonawca i stylistka psich fryzur |
| 6. Taksator | f. specjalista w zakresie wytwarzania urządzeń stanowiących kombinację mechaniki precyzyjnej, elektroniki, automatyki i robotyki oraz informatyki. |

Jeśli jesteś zainteresowany (zainteresowana) bardziej szczegółowym opisem różnych nietypowych i nowych zawodów, szukaj informacji w Internecie na stronach poświęconych karierze lub zawierających informacje z rynku pracy, np.:
<http://www.wup.poznan.pl/obser/php/64.php>,
<http://www.wup.poznan.pl/obser/php/65.php>,
<http://www.kariera.pl/kariera/52/lista-ciekawych-zawodow/>.

- Ćwiczenie 2 Narysuj reklamę swojej osoby! Uwzględnij swoje mocne strony, pasje, umiejętności, wiedzę i marzenia. Zachowaj formę ogłoszenia reklamowego. Postaraj się, aby reklama była również atrakcyjna wizualnie.

TYDZIEŃ 8

- Ćwiczenie 1 Wypisz co najmniej 40 rzeczy, za które jesteś wdzięczny (wdzięczna)!
Codziennie znajdź chwilę na to, aby podziękować za to, co masz.
- Ćwiczenie 2 Zacznij dzień kreatywnie! Połącz te trzy figury tak, aby powstał przydatny mebel.



TYDZIEŃ 9

- Ćwiczenie 1 Jak pokazują analizy współczesnego rynku pracy, statystyczny pracownik w trakcie swojej kariery zawodowej średnio ok. dziesięć razy zmieni miejsce swojej pracy i średnio pięć razy zmieni zawód – czyli przekwalifikuje się. Zatem sukces zawodowy osiągną osoby, które wykazywać się będą mobilnością, elastycznością, otwartością na zmiany i otwartością na zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności. Wyobraź sobie, że poniższe osoby z różnych powodów nie mogą wykonywać już swojego zawodu – zaproponuj po trzy nowe zawody dla każdej z osób, biorąc pod uwagę ich dotychczasowe umiejętności, predyspozycje, cechy charakteru, doświadczenia zawodowe:
- » Jakub Błaszczykowski – znany polski piłkarz.
 - » Jerzy Owsiak – znany dziennikarz, działacz charytatywny i społeczny;
 - » Agnieszka Chylińska – znana piosenkarka;
 - » Twój ulubiony nauczyciel (Twoja ulubiona nauczycielka).
- Ćwiczenie 2 Dodaj tylko jedną kreskę, aby poniższe równanie było prawdziwe.

$$30 + 70 = 510$$

TYDZIEŃ 10

- Ćwiczenie 1 *Nie ma na świecie osoby, która doszła do czegoś zupełnie sama, można osiągnąć swój cel tylko z pomocą innych osób* (George Schinn). Zapisz, za co cenisz i czego mógłbyś (mogłabyś) się nauczyć od następujących osób:
- » najlepszego kolegi lub najlepszej koleżanki,
 - » ulubionego nauczyciela, trenera, instruktora itp.,
 - » kogoś z rodziny (rodzica, brata, siostry, itp.),
 - » kogoś, kto osiągnął sukces zawodowy,
 - » kogoś, kto ma zupełnie inne zainteresowania niż Ty.
- Ćwiczenie 2 Kasia, Paweł i Patrycja to uczniowie trzech różnych szkół (szkoła nr 1, szkoła nr 2 i technikum). Każde z nich kupiło skuter w innym kolorze. Wiadomo że:
- » Paweł nie chodzi do szkoły nr 1 i wybrał skuter żółty, choć woli kolor niebieski;
 - » Patrycja jest uczennicą szkoły nr 2;
 - » Uczeń ze szkoły nr 1 nie kupił skutera w kolorze czerwonym.
- W jakich kolorach skutery kupili Kasia, Paweł i Patrycja?

TYDZIEŃ 11

- Ćwiczenie 1 Wymień jak najwięcej obiektów (przedmiotów), które są jednocześnie:
- » zielone i mniejsze od pomidora,
 - » surowe i wysokie.
- Ćwiczenie 2 Albert Einstein stwierdził kiedyś: *Nie mam żadnych talentów – prócz namiętnej ciekawości*. Co według Ciebie daje człowiekowi ciekawość? Co Ciebie najbardziej ciekawi? Co zawdzięczasz swojej ciekawości?

TYDZIEŃ 12

- Ćwiczenie 1 Podaj pięć różnych definicji słowa *mizerykordia*. Twoje definicje mogą być zupełnie wymyślone. Ważne, aby potrafiły zaskoczyć potencjalnego czytelnika!
- Ćwiczenie 2 W jakich zawodach można by wykorzystać Twoje zainteresowania?

TYDZIEŃ 13

- Ćwiczenie 1 Wyobraź sobie, że jesteś znanym projektantem. Zadanie na dziś – wymyśl jak najwięcej pomysłów uchwytów do drzwi szafy. Jak mogłyby wyglądać? Zadziw sam siebie!
- Ćwiczenie 2 Dla jakiego dnia środa była przedwczoraj?

TYDZIEŃ 14

- Ćwiczenie 1 Jednym z dobrych sposobów motywowania siebie jest zaplanowanie nagrody za dotarcie do celu. Takie podejście jest motywujące, ponieważ kieruje nasze myśli na oczekiwaną nagrodę, a nie na wysiłek związany z podejmowanym działaniem. Ponadto pozytywne myśli względem nagrody mogą zostać przeniesione na same działania. Tym samym działanie, które początkowo bywa nudne, trudne czy nieprzyjemne, może stać się dla nas czymś pozytywnym. Pomyśl o zadaniach, które czekają Cię dzisiaj. Zaplanuj i zapisz, co chciałabyś (chciałabyś) zrobić, a następnie zapisz nagrodę, jaką na koniec dnia przyznasz sobie za dotarcie do celu. To może być coś małego, ale coś, co sprawi Ci prawdziwą przyjemność czy satysfakcję.
- Ćwiczenie 2 Mając do dyspozycji cyfry 1, 2, 3 i 4, stwórz jak najwięcej równań, wykorzystując znaki: +, -, ×, /, aby otrzymać wyniki równe 6.

TYDZIEŃ 15

- Ćwiczenie 1 Dokończ zdanie:
Sukces to...
- Ćwiczenie 2 Ułóż opowiadanie na temat „Moje poszukiwania”, w którym każdy kolejny wyraz zaczyna się od kolejnej litery alfabetu. Przykładowo:
A budzik celowo dziś eliminował fałszywe godziny. Hejnał informował już, kto lubi łobuzersko marnować noc...

TYDZIEŃ 16

- Ćwiczenie 1 Zapisz drukowanymi literami swoje imię i nazwisko. Postaraj się znaleźć cechy, które jednocześnie odnoszą się do Ciebie i rozpoczynają się od zapisanych liter. Przykładowo:
- T – towarzyski
 - O – odważny
 - M – miły
 - A – ambitny
 - S – sumienny
 - Z – zapalony wędkarz
- Ćwiczenie 2 Jak zareagujesz w opisanej sytuacji? Jesteś urzędnikiem pomocy społecznej, który odpowiada za przyjmowanie wniosków o udzielenie świadczeń pieniężnych. Każdego dnia zgłasza się do Ciebie ponad 100 osób. Zostajesz po godzinach, aby sprawdzić te dokumenty i zupełnie nie masz czasu, aby pomóc petentom (którzy bardzo liczą na pomoc opieki społecznej) poprawnie wypełnić wnioski. Po raz trzeci w tym miesiącu sprawdzasz dokumenty bardzo biednej rodziny i znów zauważasz, że wystąpił błąd i rodzina ta nie może już liczyć na pomoc w tym miesiącu. Jednocześnie wiesz, że błąd można usunąć poprzez dostawienie krzyżyka w jednej z rubryk.

TYDZIEŃ 17

- Ćwiczenie 1 Ułóż jak najwięcej wyrazów. Możesz łączyć litery w poziomie, w pionie i po przekątnych.

O	Z	O	R
D	W	W	T
Ś	O	S	E
U	D	L	J

- Ćwiczenie 2 Na czym polega elastyczność na rynku pracy? Przeanalizuj to zagadnienie zarówno z perspektywy pracodawcy, jak i pracownika.

TYDZIEŃ 18

- Ćwiczenie 1 Wymyśl trzy zawody, które jeszcze nie istnieją. Nazwij je i opisz szczegółowo zakres obowiązków.
- Ćwiczenie 2 Znajdź czwarte słowo, które ewidentnie pasuje do trzech pozostałych:
 cynamon – starzec – dziewczyna
 Dawid – celebryta – hotel

TYDZIEŃ 19

- Ćwiczenie 1 Wymyśl przepis na nową potrawę, której głównym odbiorcą i smakoszem będzie znudzony kwiatami ogrodnik.
- Ćwiczenie 2 Czym zajmuje się sinolog, a czym copywriter?

TYDZIEŃ 20

- Ćwiczenie 1 Jednakowym literom odpowiada ta sama liczba. Wpisz brakujące liczby, wiedząc, że:
 $A + A + B + C = 14$ $A + B + B + C = 12$ $A + B + C + C = 10$
- Ćwiczenie 2 *Nie marzę, ale stawiam sobie cele.* Co to oznacza według Ciebie?

TYDZIEŃ 21

- Ćwiczenie 1 Drewniany nos Pinokia mierzy cztery centymetry. Ilekróć Pino-
kio skłamię, długość jego nosa podwaja się. Jaką długość będzie
miał jego nos po pięciu kłamstwach?
- Ćwiczenie 2 Do czego można wykorzystać niegwiżdżący gwizdek? Podaj jak
najwięcej propozycji.

TYDZIEŃ 22

- Ćwiczenie 1 Weź do ręki dowolną gazetę. W ciągu dziesięciu minut poszukaj
w niej jak najwięcej słów zbudowanych z czterech sylab.
- Ćwiczenie 2 Nie możesz używać litery M. W jaki sposób odpowiesz na
pytania:
» Jak nazywa się przedmiot szkolny, na którym rachujesz?
» Jak ma na nazwisko Adam – polski wieszcz?
» Jak nazywamy wynik, w którym obie drużyny zdobyły tyle
samo punktów?

TYDZIEŃ 23

- Ćwiczenie 1 Podobno każdy sukces ma wielu ojców. Wybierz jedno zdarzenie
z Twojego życia, które mógłbyś(mogłabyś) nazwać swoim sukce-
sem i przeanalizuj czynniki, które pomogły Ci go osiągnąć.
- Ćwiczenie 2 Wymyśl jak najdłuższe zdanie z wyrazów rozpoczynających się
na literę L.

TYDZIEŃ 24

- Ćwiczenie 1 Podaj jak najwięcej powodów, dla których ludzie podróżują.
- Ćwiczenie 2 Sprawdź, na czym polegają zawody rozgrywane w ramach pro-
jektu „Odyseja umysłu”. Znajdź kilka zadań, z jakimi zmierzili
się zawodnicy w Twojej grupie wiekowej. Zaproponuj swoje
rozwiązania.

TYDZIEŃ 25

- Ćwiczenie 1 Jak sprawiedliwie podzielić dwa jabłka na trzy osoby? Zaproponuj jak najwięcej rozwiązań.
- Ćwiczenie 2 Czy zgadzasz się z twierdzeniem: *Im więcej czasu mamy na wykonanie jakiejś pracy, tym więcej czasu nam ona zabiera?*

TYDZIEŃ 26

- Ćwiczenie 1 W lutym było pięć poniedziałków. Marek urodził się 28 lutego. Jaki to był dzień tygodnia?
- Ćwiczenie 2 Wstaw odpowiednie skojarzenia tak, aby utworzyć łańcuch łączący wyrazy: trawa – rogal.
trawa – _____ – _____ – _____ – _____ – rogal

TYDZIEŃ 27

- Ćwiczenie 1 Gdyby Twoi rodzice musieli zmienić zawód, jak sądzisz, w jakich innych profesjach by się sprawdzili?
- Ćwiczenie 2 Znajdź podobieństwa między pojęciami i przedmiotami:
- » Praca jest jak mucha, gdyż...
 - » Wolność jest jak czekolada, gdyż...
 - » Przyjaźń jest jak telefon, gdyż...

TYDZIEŃ 28

- Ćwiczenie 1 Podaj jak najzabawniejszą definicję:
- » szkoły,
 - » patriotyzmu.
- Ćwiczenie 2 Stwórz alfabet znanych Ci osób, a następnie zastanów się, co jest pasją każdej z nich. Jeśli nie wiesz, sprawdź w Internecie lub zapytaj (jeśli to ktoś z Twojego otoczenia). Czy jakieś pasje są wspólne dla ludzi, którzy znaleźli się w Twoim alfabecie? Czy dostrzegasz inne podobieństwa między tymi osobami?

TYDZIEŃ 29

- Ćwiczenie 1 Co można uzupełnić? Podaj jak najwięcej odpowiedzi.
- Ćwiczenie 2 Jakie zmiany wprowadziłbyś (wprowadziłabyś) w swojej szkole, aby była bardziej przyjazna uczniom? Zapytaj swoich rówieśników, co myślą o Twoich propozycjach. Czy Twoje propozycje są możliwe do zrealizowania?

TYDZIEŃ 30

- Ćwiczenie 1 Poproś kolegę lub rodzica o przeczytanie poniższego tekstu. Twoim zadaniem jest zapisanie go na kartce, ale w taki sposób, aby pomijać literę K:
Ktokolwiek, kiedykolwiek i gdziekolwiek widział tego całkowicie kosmicznego człowieka, na pewno o nim do dziś nie zapomni. Głowa jego ukryta była w kolorowym kasku, który przypominał kształtem globus. Dźwiaki wydobywające się z kasku były kanciaste i zupełnie nieskoordynowane. Tułów i kończyny wyglądały jakby normalnie, ale sposób poruszania się mógł zaskoczyć. Kosmiczny człowiek robił krok w prawo, a później dokładnie taki sam w lewo. Koniec końców stał więc w miejscu. Jeśli ktoś zapytał go, skąd pochodzi, odpowiadał, ale niezbyt wyrażnie: „Moja wioska ukryta jest w dawno minionych dziejach Krakowa”. Czy więc mógł on istnieć naprawdę? Szukajcie, a może znajdziecie.
- Ćwiczenie 2 Czego nie da się zmierzyć? Podaj jak najwięcej odpowiedzi.

TYDZIEŃ 31

- Ćwiczenie 1 Dokończ zdania:
- » *Oko ma się tak do powieki, jak noga do...*
 - » *Książka tak się ma do zeszytu, jak jogurt do...*
 - » *Miasto tak się ma do wsi, jak hipermarket do...*
 - » *Okulary tak się mają do etui, jak długopis do...*
 - » *Zarówka tak się ma do światła, jak usta do...*
- Ćwiczenie 2 Wyobraź sobie następującą sytuację:
Idziesz przez park. Nagle zauważasz, jak dorosły mężczyzna krzyczy, a następnie podnosi rękę na małego chłopca. Jak reagujesz?

TYDZIEŃ 32

- Ćwiczenie 1 Przygotuj plakat zatytułowany *Galeria moich spełnionych marzeń*.
- Ćwiczenie 2 Każdy z czterech braci ma trzy siostry. Ile osób liczy rodzeństwo?

TYDZIEŃ 33

- Ćwiczenie 1 Uzupełnij brakujące spółgłoski (ujawniono jedynie wszystkie samogłoski).
- » popularne danie obiadowe: _ u _ a _ o _ i _ o _ o _ a
 - » duże polskie miasto: _ _ _ _ _ e _ _ _ o _ _ _ o _ a
 - » kolega trzęsienia ziemi: _ _ _ u _ a _ i
 - » popularne imię żeńskie: _ e _ o _ i _ a
 - » tytuł znanej polskiej powieści dla młodzieży: _ e _ _ _ o _ _ _ y
 - » nazwisko znanego kompozytora: _ _ _ a _ _ _ o _ _ _ _ i
- Ćwiczenie 2 Jak rozumiesz dylemat: „Mieć czy być”?

TYDZIEŃ 34

- Ćwiczenie 1 Jesteś scenarzystą filmu, który opisywałby problemy gimnazjalistów w Polsce. Jakie problemy opisałbyś (opisałaabyś) w swoim scenariuszu? Jaki byłby tytuł tego filmu?
- Ćwiczenie 2 Weź do ręki dowolną gazetę. W ciągu dziesięciu minut poszukaj w niej jak najwięcej słów z przynajmniej dwoma literami S.

TYDZIEŃ 35

- Ćwiczenie 1 Twój kolega chciałby zostać projektantem wnętrz. Prosi Cię o radę, jaką ścieżkę edukacyjną wybrać. Co mu poradzisz?
- Ćwiczenie 2 Co robi cisza? Podaj jak najwięcej propozycji.

TYDZIEŃ 36

- Ćwiczenie 1 Syn ojca cukiernika jest piekarzem. Kim jest cukiernik dla piekarza?
- Ćwiczenie 2 Co daje ludziom posiadanie wspólnych zainteresowań?

TYDZIEŃ 37

- Ćwiczenie 1 Co by było, gdyby na świecie nie było pieniędzy? Podaj jak najwięcej możliwych konsekwencji.
- Ćwiczenie 2 Cenę bluzki obniżono o 50%, a następnie o kolejne 20% i wówczas kosztowała 20 zł. Jaka była cena początkowa bluzki?

TYDZIEŃ 38

- Ćwiczenie 1 Oceń poprawność wniosku:
A: Każdy człowiek marzy.
B: Osoba marząca jest naiwna.
Wniosek: Niektórzy ludzie nie są naiwni.
PRAWDA / FAŁSZ / NIE WIADOMO
- Ćwiczenie 2 *Katalog dobrych uczynków*
Postaraj się przez najbliższy tydzień każdego dnia wykonać jakiś dobry uczynek na rzecz ludzi, których nie znasz. Notuj swoje dokonania na kartce i podsumuj je po upływie tygodnia. Czy jesteś z siebie dumny (dumna)?

TYDZIEŃ 39

- Ćwiczenie 1 Jesteś kierownikiem dużego supermarketu. Nagle dowiadujesz się od swojego pracownika, że wszystkie chłódnie i lodówki przestały działać na skutek awarii prądu. Dodatkowo masz problem związany z niedziałaniem kas. Co robisz?
- Ćwiczenie 2 Rozwiń skróty w dowolny, twórczy sposób.
» KARWE –
» STUGA –
Przykładowo:
WERPO – Wielozadaniowa Ekipa Rodziców Pałających Odwagą

TYDZIEŃ 40

- Ćwiczenie 1 Podaj jak najwięcej cech wspólnych lodówki i samochodu.
- Ćwiczenie 2 Wypisz jak najwięcej miast na literę B.

TYDZIEŃ 41

- Ćwiczenie 1 Co by było, gdyby Polska leżała w Ameryce Południowej? Podaj jak najwięcej możliwych konsekwencji.
- Ćwiczenie 2 Kto mógłby być autorytetem dla Ciebie i Twoich rówieśników? Przygotuj listę osób wraz z uzasadnieniem.

TYDZIEŃ 42

- Ćwiczenie 1 Gdyby Twoje dotychczasowe życie zostało spisane, to jaki tytuł mogłaby nosić ta historia?
- Ćwiczenie 2 Oglądaj przez najbliższy tydzień serwisy informacyjne (przynajmniej dwa każdego dnia). Notuj, jakiego rodzaju wiadomości są w nich przekazywane (np. dotyczące polityki, wypadków, ekonomii, muzyki itp.). Po tygodniu przygotuj krótką wypowiedź pisemną i plastyczną: *Miniony tydzień według mediów*. Jakie wnioski możesz wyciągnąć z tego ćwiczenia?

TYDZIEŃ 43

- Ćwiczenie 1 Ewa ma tyle siostr, ilu braci. Bracia Ewy mają zaś o połowę mniej braci niż siostr. Ile siostr ma Ewa?
- Ćwiczenie 2 Praca zabiera czy daje wolność? Uzasadnij swoje zdanie.

TYDZIEŃ 44

- Ćwiczenie 1 Czy da się według Ciebie pogodzić wartość KARIERA ZAWODOWA z wartością RODZINA? Uzasadnij swoje zdanie poprzez odwołanie się do znanych Ci przykładów z życia.
- Ćwiczenie 2 Kartkę papieru złożono czterokrotnie na pół. Następnie przebito ją trzykrotnie dziurkaczem (za każdym razem robiąc tylko jeden otwór). Ile było otworów po rozłożeniu kartki?

TYDZIEŃ 45

- Ćwiczenie 1 Wyobraź sobie, że Twoja koleżanka poprosiła Cię o radę w zakresie podjęcia decyzji w ważnej dla niej kwestii. Oto jej problem: Justyna jest najlepszą uczennicą w szkole. Ze wszystkich przedmiotów ma oceny bardzo dobre. Właśnie powinna zdecydować się na wybór szkoły ponadgimnazjalnej. Trudno jej określić, co chciałaby zrobić w przyszłości. Każdy doradza jej coś innego. Co Twoim zdaniem powinna zrobić Justyna, aby podjąć właściwą decyzję?
- Ćwiczenie 2 Jakie mogą być niezwykle zastosowania spinacza do bielizny? Podaj jak najwięcej.

TYDZIEŃ 46

- Ćwiczenie 1 Czy to prawda? *Aby wpaść na dobry pomysł, trzeba zgromadzić wiele pomysłów* (Linus Pauling [1901–1994], słynny fizyk i chemik amerykański, dwukrotny laureat Nagrody Nobla).
- Ćwiczenie 2 Przygotuj swoje CV w dowolnych dwóch językach obcych. W jakich sytuacjach możesz wykorzystać te dokumenty?

TYDZIEŃ 47

- Ćwiczenie 1 Wymyśl krótki, rymujący się wiersz do swojego imienia, miasta, z którego pochodzisz, hobby.
Przykład:
*Ania z figury jak łania, z Zakopanego za górą burą schowanego, śpię-
wająca i uczuć łaknąca.*
- Ćwiczenie 2 Litera ta występuje zarówno w wyrazie *szafa*, jak i *fizelina*. Występuje także w wyrazie *kaczeniec*. Nie występuje natomiast w wyrazie *książka*.

TYDZIEŃ 48

- Ćwiczenie 1 Sprawdź, jaka jest aktualna stopa bezrobocia w Polsce i jak zmienia się ona w okresie ostatnich pięciu lat. Jakie wnioski wysnuwasz?
- Ćwiczenie 2 Jak podzielić okrągły biszkopt trzema cięciami na osiem równych kawałków?

TYDZIEŃ 49

- Ćwiczenie 1 Każdy człowiek na różnych etapach swojego życia napotyka sytuacje, które wymagają od niego podjęcia decyzji. Jeśli obecnie jesteś w takiej sytuacji, poszukaj rozwiązania, wykorzystując poniższe kroki:
Krok 1 – określ, przed jakim wyzwaniem lub problemem stoisz obecnie.
Krok 2 – określ, na czym polega trudność, problem, co Cię niepokoi.
Krok 3 – Określ, jakich informacji potrzebujesz, aby podjąć właściwą decyzję.
Krok 4 – określ, gdzie znajdziesz potrzebne Ci informacje.
Krok 5 – jakie trzy rady otrzymałbyś (otrzymałabyś) od swoich najbliższych przyjaciół?
Krok 6 – określ, jakie są możliwe rozwiązania.
Krok 7 – określ, co zamierzasz zrobić, żeby doprowadzić do rozwiązania problemu – ustal najważniejsze działania.
- Ćwiczenie 2 Co byłoby pożyteczniejsze, gdyby było szybsze? Podaj jak najwięcej pomysłów.

TYDZIEŃ 50

- Ćwiczenie 1 Jakie wyrazy kończą i zaczynają się na taką samą literę? Ile potrafisz ich znaleźć? Na dobry początek: *anakonda, bób, kask...*
- Ćwiczenie 2 Jak rozumiesz myśl autorstwa Pitagorasa: *Trudno jest iść przez życie wieloma drogami jednocześnie?*

TYDZIEŃ 51

- Ćwiczenie 1 Jakie cechy według Ciebie posiada „człowiek niezależnie myślący”? Które z tych cech posiadasz Ty sam(a)?
- Ćwiczenie 2 „Nieważne jak, ważne żeby zacząć” – często nie podejmujemy działań, odkładamy je na później, gdyż nie wiemy, od czego zacząć. Najtrudniejszy jest bowiem tzw. pierwszy krok – jeśli już coś zaczniemy robić, łatwiej jest to kontynuować. A zatem trzeba po prostu zacząć! Zastanów się chwilę nad sprawami, które wciąż odkładasz na później. Wybierz jedną z nich. Zaplanuj i zapisz godzinę, kiedy zajmiesz się tą sprawą czy zadaniem. Nawet jeśli nie wiesz jak, to po prostu zacznij od czegośkolwiek. Pamiętaj, pierwsze pięć minut jest najważniejsze. Jeśli rozpoczęcie działania będziemy ciągle odkładać na później (o kolejne minuty, godziny, dni...) to prawdopodobnie nie wykonamy tego zadania w ogóle.

TYDZIEŃ 52

- Ćwiczenie 1 Wymyśl jak najwięcej pytań do odpowiedzi 1 2. Przykładowo:
» *Ilu było apostołów?*
» *Ile to jest 2×6 ?*
Wskazówka: Nie zafiksuj się jedynie na matematyce!
- Ćwiczenie 2 Jakie elementy mogą składać się na Twoją karierę? Pomyśl i stwórz w formie plakatu mapę drogową Twojej kariery.

Prezentowany poradnik miał za zadanie umożliwić zdolnym gimnazjalistom rozpoznanie posiadanego potencjału oraz wsparcie w jego codziennym aktualizowaniu. Autorzy publikacji wyszli z założenia, że współczesny rynek pracy jest na tyle dynamicznym fenomenem, że planowanie własnej przyszłości zawodowej nie powinno odnosić się do samej wykonywanej profesji, ale przede wszystkim do bilansu własnych kompetencji, które w zależności od aktualnego zapotrzebowania mogą być wykorzystane w różnych dziedzinach. Podejście kompetencyjne jest szczególnie ważne w przypadku uczniów zdolnych prezentujących często wiele ponadprzeciętnych umiejętności, co daje im dużo większe szanse na aktywne i elastyczne funkcjonowanie na rynku pracy niż w przypadku osób o wyraźnie wyróżniającą się jednej tylko zdolności.

Jednocześnie można wyodrębnić kilka uniwersalnych obszarów, których optymalne rozwinięcie potrzebne jest właściwie we wszystkich zawodach. Te obszary to: zdolności analityczne i twórcze, poczucie autonomii, hierarchia wartości i zaangażowanie zadaniowe. To właśnie tym tematom poświęcona została główna uwaga w niniejszym poradniku, co wynika z istotnego założenia, że zrównoważony rozwój osób zdolnych wymaga zarówno pracy w sferze poznawczej, jak i osobowości (a zazwyczaj wsparcie dla uczniów zdolnych ograniczone jest tylko do obszaru poznawczego). Dopiero zharmonizowanie tych dziedzin daje człowiekowi szanse na czerpanie pełnej satysfakcji życiowej, zarówno w obszarze zawodowym, jak i osobistym.

Rozwijanie talentów to codzienna praca nad własnymi mocnymi i słabszymi stronami (czasem te słabsze należy rozwinać, aby można było w pełni wykorzystać mocniejsze; przykładowo: bez właściwej koncentracji uwagi nie jest możliwe twórcze rozwiązywanie problemów). Wspierana jest ona przez pasje i zainteresowania uczniów, które dostarczają naturalnej motywacji do podejmowania wysiłku stawiania sobie coraz bardziej ambitnych celów. Same pasje mogą się z powodzeniem przekładać na przyszłe wybory zawodowe, należy

jednak wnikliwie poszukać odpowiedniej niszy, w której dana struktura kompetencji i zainteresowań sprawdzi się najlepiej. Uczeń przygotowany do poszukiwania owej niszy (między innymi dzięki systematycznej pracy z zamieszczonymi w tym poradniku kartami), nie stanie w przyszłości przed dylematem, czy wybrać potencjalnie intratny zawód, czy też realizację własnych pasji.

Proces dojrzewania do podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowych nie odbywa się w próżni, wymaga odpowiedniej pomocy rodziców, nauczycieli, pedagogów i doradców zawodowych. Zaprezentowane w poradniku karty pracy mogą zostać wykorzystane zarówno podczas zajęć w szkole (np. podczas lekcji wychowawczych), jak i w ramach własnej aktywności pozalekcyjnej uczniów. Dodatkowo przedstawiono przykładowy program rocznego treningu w zakresie samorozwoju, w ramach którego wykonanie dwóch ćwiczeń w tygodniu skutecznie stymuluje harmonijny rozwój młodego człowieka.

Punkt ciężkości to propozycja dla tych uczniów, którzy poszukują wsparcia w świadomym i dojrzałym planowaniu swojej kariery. Ma stanowić przede wszystkim inspirację do zadawania tych pytań, które powinny zostać zadane, a które zazwyczaj nie padają, zanim młody człowiek zacznie podejmować kluczowe decyzje dotyczące własnej przyszłości. Z jednej strony poradnik ma zasiać ferment, z drugiej zaś wspomóc we wprowadzaniu ładu i harmonii.

Z życzeniami świadomego decydowania o swoim losie
Autorzy

- Csikszentmihalyi M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins Publishers.
- Csikszentmihalyi M., Nakamura J. (2004). Motywacyjne źródła kreatywności z perspektywy psychologii pozytywnej. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 103–116). Warszawa: PWN.
- Czerniawska E. (2004). O złożonych związkach między zdolnościami i metapoznaniem. W: W. Limont, J. Cieślikowska (red.), *Wybrane zagadnienia edukacji uczniów zdolnych*, t. 1 (s. 53–73). Kraków: Impuls.
- Dyrda B. (2000). *Syndrom Nieadekwatnych Osiągnięć jako niepowodzenie szkolne uczniów zdolnych*. Kraków: Impuls.
- Eby J., Smutny J. (1998). *Jak kształcić uzdolnienia dzieci i młodzieży?* Warszawa: WSiP.
- Gaś Z. (1995). *Pomoc psychologiczna młodzieży*. Warszawa: WSiP.
- Grzesiak K., Zinkiewicz B. (2011). *Poradnik. Kim zostanie moje dziecko?* Kraków: Ministerstwo Edukacji Narodowej.
- Guilford J. (1978). *Natura inteligencji człowieka*. Warszawa: PWN.
- Hornowska E., Paluchowski W. (1993). Technika badania ważności pracy. Model teoretyczny i wstępne wyniki. W: J. Brzeziński (red.), *Psychologiczne i psychometryczne problemy diagnostyki psychologicznej*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Hornowski B. (1986). *Rozwój inteligencji i uzdolnień specjalnych*. Warszawa: WSiP.
- Knopik T. (2014). *Czas wolny... od nudy*. Warszawa: ORE.
- Kołąkowski L. (1998). *13 bajek z królestwa Lailonii dla dużych i małych*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Ledzińska M. (1997). Rola czynnika metapoznawczego w edukacji. *Psychologia Wychowawcza*, 40, 429–435.
- Ledzińska M. (2004). W poszukiwaniu powiązań między inteligencją i osobowością. W: A. Sękowski (red.), *Psychologia zdolności. Współczesne kierunki badań* (s. 15–29). Warszawa: PWN.

- Limont W. (2011). *Uczeń zdolny. Jak go rozpoznać i jak z nim pracować?* Sopot: GWP.
- Matusewicz Cz. (1975). *Psychologia wartości*. Poznań: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Mądrzycki T. (1996). *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*. Gdańsk: GWP.
- Nęcka E. (2003). *Inteligencja. Geneza, struktura, funkcje*. Gdańsk: GWP.
- Nęcka E. (2004). *Psychologia twórczości*. Gdańsk: GWP.
- Nosal Cz. (1990). *Psychologiczne modele umysłu*. Warszawa: PWN.
- Oleś P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: PWN.
- Paszewska-Rogacz A. (2002). *Warsztat pracy europejskiego doradcy kariery zawodowej*. Warszawa: Krajowy Ośrodek Wsparcia Edukacji Zawodowej.
- Renzulli J. (1986). *The three-ring conception of giftedness: a development model for creative productivity*. W: R. Sternberg, J. Davidson (red.), *Conceptions of giftedness* (s. 53–92). Cambridge: Cambridge University Press.
- Schein E. (1978). *Career dynamics: Matching individual and organizational needs*. Massachusetts: Addison–Wesley Publishing Company.
- Schein E. H. (1990). *Career anchors: Discovering your real values*. San Francisco: Jossey–Bass/Pfeiffer.
- Szmidt K. (2010). *ABC kreatywności*. Warszawa: Difin.
- Szmidt K. (2007). *Pedagogika twórczości*. Gdańsk: GWP.
- Sękowski A. (1989). *Osobowość a osiągnięcia artystyczne uczniów szkół muzycznych*. Wrocław: Zakład Narodowy imienia Ossolińskich, Wyd. Polskiej Akademii Nauk.
- Sękowski A. (2000). *Osiągnięcia uczniów zdolnych*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Sękowski A., Knopik T. (2014). *Psychologia mądrości – w trosce o integralny rozwój uczniów zdolnych*. Chówanna, 2/2014.
- Sękowski A., Siekańska M., Klinkosz W. (2009). *On Individual Differences in Giftedness*. W: L. V. Shavinina (red.), *International Handbook on Giftedness* (s. 467–485). New York: Springer Verlag.