



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



PORADNIK
POZYTYWNEGO
MYŚLENIA

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Poradnik dla ucznia



PORADNIK
POZYTYWNEGO
MYŚLENIA



POZNAŃ 2015



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ INSTRUKCJI?

Drogi Uczniu,

z Instrukcji, którą właśnie czytasz dowiesz się:

- (A) czemu służy gra „Jak uspokoić smoka”,
- (B) o co należy zadbać przed rozpoczęciem gry oraz po jej zakończeniu,
- (C) jakie są zasady gry,
- (D) jak odczytywać i rozumieć informacje, które uzyskasz po przejściu przez całą grę.

Zanim jednak zaczniesz ją czytać, musisz wiedzieć, że masz do wyboru **2 MOŻLIWOŚCI**.

Z instrukcją możesz zapoznać się na dwa poniższe sposoby

wybierając sposób
(A) KRÓTSZY i SZYBSZY,
dzięki któremu zaoszczędzisz sporo
czasu, zapoznasz się z wszystkimi
informacjami, przydatnymi podczas
grania, ale nie dowiesz się o wielu
zjawiskach sterujących ludzkim
zachowaniem.

wybierając sposób
**(B) DŁUŻSZY i BARDZIEJ
SZCZEGÓŁOWY**,
dzięki któremu zapoznasz się
z wszystkimi informacjami, przydatnymi
podczas grania, ale także dowiesz się
o wielu zjawiskach sterujących ludzkim
zachowaniem.
Wymaga on jednak od Ciebie
poświęcania większej ilości Twojego
czasu.

Jeśli wybierasz sposób **A – KRÓTSZY i SZYBSZY** – rozpocznij czytanie **od 3 do 5**.
Kiedy jednak po przeczytaniu tej części instrukcji będziesz czuł niedosyt – śmiało
kontynuuj czytanie do końca, czyli do strony 13.

Jeśli wybierasz sposób **B – DŁUŻSZY i BARDZIEJ SZCZEGÓŁOWY** – rozpocznij
od strony 6, a zakończ na stronie 13.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Drogi Uczniu,

ponieważ znalazłeś się na tej stronie, oznacza, to że wybrałeś sposób A – KRÓTKI, ale SZYBKI.

Za kilka chwil zasiądziesz przed komputerem, aby zwiedzić stary, francuski zamek i odkryć jego tajemnicę, podczas gry: **Jak uspokoić smoka**. Twoim zadaniem jest przejście przez kolejne komnaty zamku, odpowiadając na pytania i wykonując krótkie polecenia. W ten sposób sam będziesz podejmować decyzję o kolejnych krokach w grze.

Innymi słowy - Ty będziesz się bawił, a my pomożemy Ci na podstawie tej zabawy wyciągnąć wnioski:

- jakie mocne strony posiadasz,
- jaki jest Twój codzienny styl działania,
- w jakich zawodach będziesz czuł się najlepiej,
- w jakich zawodach będziesz działał najbardziej efektywnie,
- jakie zadania wykonują w swojej pracy specjaliści z proponowanych dla Ciebie zawodów,
- jak wygląda ścieżka rozwoju w proponowanych dla Ciebie zawodach, to znaczy – jaką szkołę należy ukończyć, jaki kurs odbyć, jaką praktykę zrealizować itp.,
- jak możesz się uczyć, aby ta nauka była przez Ciebie najlepiej zapamiętywana,
- jak możesz działać i pracować na co dzień, aby w pełni wykorzystywać swoje mocne strony;
 - wszystkie te informacje otrzymasz w pisemnym **raporcie**, więc będziesz mógł do nich wracać, tak często, jak będziesz chciał;
 - wygenerowany specjalnie dla Ciebie raport składa się z **czterech części**; zapoznanie się z wszystkimi częściami pozwoli na uzyskanie pełniejszego obrazu własnych predyspozycji;
 - informacje zawarte w raporcie są pewną sugestią, którą możesz wykorzystać, jeśli zechcesz.

Podsumowując, gra „Jak uspokoić smoka” jest źródłem cennych informacji na temat własnych sposobów myślenia i działania. Możesz je wykorzystać podczas



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

wyboru swojej przyszłej drogi edukacyjnej i zawodowej. Informacje te mogą bowiem być Tobie pomocne w zdefiniowaniu swoich mocnych stron oraz rozpoznaniu własnych predyspozycji zawodowych. Pytasz: po co? To proste - właściwe ich zdefiniowanie może ukierunkować Twoje wybory, tak abyś w przyszłości był efektywnym pracownikiem oraz czerpał satysfakcję ze swojej pracy zawodowej.

Przed rozpoczęciem gry stwórz swój indywidualny profil:

- wybierz swoją płeć,
- wpisz swoje imię,
- klikając na strzałki w prawo lub w lewo, wybierz postać, w którą się wcielisz.

Bardzo ważne informacje przed rozpoczęciem gry:

- 1) czytaj uważnie wszystkie pytania i polecenia,
- 2) staraj się nie zastanawiać za długo nad odpowiedzią lub ich wykonaniem,
- 3) zaznaczaj te odpowiedzi, które jako pierwsze wydadzą się Tobie bliższe, charakterystyczne dla Ciebie na co dzień,
- 4) **pamiętaj:** nie ma tu ani dobrych, ani złych wyborów lub odpowiedzi – wszystkie są tak samo dobre i wskazują jedynie Twoje mocne strony i preferencje!!! Żaden wynik nie świadczy o jakichkolwiek nieprawidłowościach. To, co można na jego podstawie stwierdzić, to Twoje tendencje do stosowania konkretnych stylów myślenia, a co za tym idzie – działania.

Bardzo ważne informacje po zakończeniu gry

Kiedy już zwiedzanie zamku dobiegnie końca, kliknij polecenie, które pojawi się w prawym, dolnym rogu - „*pobierz raport*”. Zapisz go w wybranym przez siebie lub nauczyciela-doradcę miejscu na komputerze. Zwróć przy tym uwagę, aby na pewno dobrze go zapisać. Jest to tak ważne, ponieważ jeśli zamkniesz grę, a nie zapiszesz raportu, system nie wygeneruje Tobie informacji na temat Twoich mocnych stron i preferencji w myśleniu i działaniu. Wtedy, aby je otrzymać, będziesz musiał ponownie przejść wszystkie etapy gry.

CIEKAWOSTKA DLA CIEBIE



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Już sam fakt, że wybrałeś zapoznanie się z instrukcją na pierwszy sposób, może oznaczać, że preferujesz konkretny styl myślenia, a co za tym idzie - działania. Spójrz na poniższy wykres i sam odpowiedz, jaki jest to styl? Możesz też poprosić swojego nauczyciela-doradcę o sprawdzenie odpowiedzi, która przyszła Ci do głowy.





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Drogi Uczniu,

ponieważ znalazłeś się na tej stronie, oznacza, to że wybrałeś sposób 2 – DŁUŻSZY, ale BARDZIEJ SZCZEGÓŁOWY.

Na etapie edukacyjnym, w którym właśnie się znajdujesz, Ty oraz wielu Twoich kolegów i koleżanek, nierzadko po raz pierwszy musi zdecydować o swojej dalszej drodze edukacyjno-zawodowej. Jak wskazują nasze doświadczenia, wśród gimnazjalistów wybór ten zbyt często jest albo przypadkowy, albo podyktowany nie do końca uzasadnionymi względami typu: „*Moi koledzy i moje koleżanki tam idą*”, „*Do tej szkoły mam blisko*”, „*Nie wiem, co chcę robić, więc pójdę gdziekolwiek*”, „*Nie mam zalet i nic nie potrafię, więc nie ważne jest, jaką szkołę wybiorę*”. Inni z kolei, wiedzą już dobrze, co chcą robić w przyszłości, ale nie są pewni, czy posiadają cechy, które pozwolą im być specjalistami w danym zawodzie.

Z myślą o zmniejszeniu prawdopodobieństwa nietrafnego wyborów, albo jedynie upewnienia się, czy w zawodzie, który dla siebie wybrałeś będziesz dobrze się sprawdzał, proponujemy Ci **grę: *Jak uspokoić smoka***. Za jej pomocą uzyskasz szereg ważnych informacji na swój temat, takich jak:

- jakie mocne strony posiadasz,
- jaki jest Twój codzienny styl działania,
- w jakich zawodach będziesz czuł się najlepiej,
- w jakich zawodach będziesz działał najbardziej efektywnie,
- jakie zadania wykonują w swojej pracy specjaliści z proponowanych dla Ciebie zawodów,
- jak wygląda ścieżka rozwoju w proponowanych dla Ciebie zawodach, to znaczy – jaką szkołę należy ukończyć, jaki kurs odbyć, jaką praktykę zrealizować itp.,
- jak możesz się uczyć, aby ta nauka była przez Ciebie najlepiej zapamiętywana,
- jak możesz działać i pracować na co dzień, aby w pełni wykorzystywać swoje mocne strony.

Wszystkie te informacje otrzymasz w pisemnym raporcie, więc będziesz mógł do nich wracać, tak często, jak będziesz chciał. Zapamiętaj jednak:



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Bardzo ważną informację po zakończeniu gry

Kiedy już zwiedzanie zamku dobiegnie końca, kliknij polecenie, które pojawi się w prawym, dolnym rogu - „*pobierz raport*”. Zapisz go w wybranym przez siebie lub nauczyciela-doradcę miejscu na komputerze. Zwróć przy tym uwagę, aby na pewno dobrze go zapisać. Jest to tak ważne, ponieważ jeśli zamkniesz grę, a nie zapiszesz raportu, system nie wygeneruje Tobie informacji na temat Twoich mocnych stron i preferencji w myśleniu i działaniu. Wtedy, aby je otrzymać, będziesz musiał ponownie przejść wszystkie etapy gry.

Poprawnie wygenerowany dla Ciebie **raport** składa się z **czterech części**. Zapoznaj się dokładnie z całością, aby dowiedzieć się wielu ważnych rzeczy o sobie. Uważne przeczytanie wszystkich jego części jest istotne, ponieważ pozwala na uzyskanie pełniejszego obrazu własnych predyspozycji. Pamiętaj przy tym, że informacje zawarte w raporcie są pewną sugestią, którą możesz wykorzystać, jeśli zechcesz.

Ale od początku...

Po zapoznaniu się z instrukcją, zasiądziesz przed komputerem, aby zwiedzić stary, francuski zamek i odkryć jego tajemnicę, podczas gry: ***Jak uspokoić smoka***. Twoim zadaniem jest przejście przez kolejne komnaty zamku, odpowiadając na pytania i wykonując krótkie polecenia. W ten sposób sam będziesz podejmować decyzję o kolejnych krokach w grze. Jednocześnie, każdy Twój krok będzie wskazywał na preferowany przez Ciebie styl poznawczy oraz styl atrybucji. Innymi słowy - Ty będziesz się bawił, a my pomożemy Ci na podstawie tej zabawy wyciągnąć wnioski ☺

Styl poznawczy i styl atrybucji

Zapewne, właśnie zastanawiasz się, czym są owe style. Otóż, **styl poznawczy** wskazuje na to, w jaki sposób spostrzegasz przedmioty i zjawiska, w jaki sposób myślisz, w jaki sposób rozwiązujesz problemy, w jaki sposób podejmujesz decyzje itd., czyli inaczej: jakie sposoby wykonania czynności intelektualnych preferujesz. Brzmi to bardzo poważnie, dlatego wytłumaczmy to na przykładzie.

Spójrz na poniższy obrazek i bez zastanowienia wypowiedz na głos, co widzisz.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.



Zrobione?
To idźmy dalej.

Okazuje się, że część osób na to pytanie odpowie: „widzę ulicę” lub „widzę miasto”.
Inni na to samo pytanie odpowiedzą: „widzę budynki, jezdnię, samochody, drzewa i ludzi”.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.



Co widzisz teraz?

Część z nas widzi: „wodę, kamienie, drzewo, maszt i surfera”.

Inni widzą: „plażę” lub „brzeg morza”.

Jak się już pewnie zorientowałaś opisywany styl dotyczy skłonności do spostrzegania (1) całościowego, czyli takiego, w którym rozmaite części tego, co widzimy postrzegamy jako całość lub odwrotnie (2) analitycznego, czyli spostrzegania poszczególnych elementów jako względnie niezależnych od całości, wyodrębniania ich z tła. W największym uproszczeniu: część z nas widzi las, a inni drzewa.

Znane są oczywiście jeszcze inne style poznawcze, dzięki którym możemy przewidywać, w jakich zawodach będziesz efektywnie pracował, ale z ich specyfiką zapoznasz się już podczas analizy wygenerowanego dla Ciebie raportu, zaraz po zakończeniu gry. Zrozumiesz wtedy, dlaczego część osób potrafi długo koncentrować się na wykonaniu żmudnego zadania, a inne tracą cierpliwość już po kilku minutach? Jaka jest różnica między osobami czytającymi dokładnie instrukcję obsługi zanim uruchomią swój nowy tablet, a tymi, którzy od razu włączają przycisk *power*, w ogóle nie myśląc, że istnieje



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

coś takiego jak instrukcja? Czy lepiej czujesz się w zadaniach z tzw. presją czasu, czy może w takich, w których może myśleć nad rozwiązaniem, tak długo, jak chcesz?

Styl atrybucji, z kolei oznacza dosłownie przypisywanie czegoś komuś lub czemuś. Dotyczy sposobów przypisywania przyczyn różnych zdarzeń. Specyfika ludzkiego działania polega na tym, że każdy człowiek poszukuje wyjaśnienia przyczyn różnych wydarzeń i zachowań albo w sobie albo w otoczeniu. Od tego więc, jaki styl atrybucji Ty preferujesz będzie zależało np. to, jak szybko po niepomyślnym wydarzeniu będziesz gotowy do dalszego efektywnego działania? Czy w życiu spodziewasz się raczej przyjemnych, czy raczej nieprzyjemnych zdarzeń? Czy kiedy osiągniesz sukces potrafisz znaleźć jego rzeczywiste źródło? Czy jesteś otwarty na nowe doświadczenia i ludzi, czy raczej skupiony na wewnętrznych przeżyciach?

Co te style mają wspólnego z Twoim przyszłym zawodem?

Okazuje się, że to w jaki sposób myślimy predysponuje nas do wykonywania pewnych zawodów. Osoba, która np. lubi ruch i aktywność, nie będzie zadowolona pracując na stanowisku wymagającym dużego skupienia lub wielokrotnego powtarzania żmudnych działań. Osoba, która ceni sobie przebywanie z ludźmi zapewne nie wykorzysta wszystkich swoich potencjałów pracując w księgowości, czy w nadleśnictwie, rozwinie natomiast swoje skrzydła jako lekarz, nauczyciel czy handlowiec. A osoba czująca się dobrze podczas analizowania tabel, wykresów i liczb, może doskonale sprawdzić się w bankowości. Wynika z tego, że to, jaki styl jest u nas najlepiej rozwinięty, warunkuje nie tylko naszą skuteczność w danym zawodzie, ale także nasze zadowolenie zawodowe i osobiste.

Po co Tobie te wszystkie informacje?

Rozpoznanie i zrozumienie stylów swojego umysłu pozwala na rozbudzenie procesu autorefleksji, aktywne kształtowanie własnej ścieżki rozwoju oraz formułowanie indywidualnych celów i planów zawodowych.

W raporcie odnajdziesz ponadto cztery mapy. Na razie nie możemy zdradzić Ci, jak je stworzymy. Możemy natomiast zapewnić Cię, że na ich podstawie, będziesz mógł sporo dowiedzieć się na temat jeszcze innych swoich preferencji, przydatnych już w procesie przygotowywania się do wybranej ścieżki edukacyjno-zawodowej. Przed dokonaniem tak



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

ważnego wyboru życiowego, będziesz mógł zastanowić się: czy jeśli na przykład wolisz przyrodę od kontaktów z ludźmi, to w jakim zawodzie się sprawdzisz? Sprzedawcy czy raczej ogrodnika? Czy jeśli wolisz patrzeć bardziej na niebo niż na figury geometryczne, to lepiej będziesz się czuł analizując kolumny cyfr, czyli np. w zawodzie księgowego/ej, czy pracując na świeżym powietrzu?

Teraz nie pozostaje już nic innego, jak rozpocząć grę...

Przed rozpoczęciem gry stwórz swój indywidualny profil:

- wybierz swoją płeć,
- wpisz swoje imię,
- klikając na strzałki w prawo lub w lewo, wybierz postać, w którą się wcielisz.

Bardzo ważne informacje przed rozpoczęciem gry:

- 1) czytaj uważnie wszystkie pytania i polecenia,
- 2) staraj się nie zastanawiać za długo nad odpowiedzią lub ich wykonaniem,
- 3) zaznaczaj te odpowiedzi, które jako pierwsze wydadzą się Tobie bliższe, charakterystyczne dla Ciebie na co dzień,
- 4) **pamiętaj:** nie ma tu ani dobrych, ani złych wyborów lub odpowiedzi – wszystkie są tak samo dobre i wskazują jedynie Twoje mocne strony i preferencje!!! Żaden wynik nie świadczy o jakichkolwiek nieprawidłowościach. To, co można na jego podstawie stwierdzić, to Twoje tendencje do stosowania konkretnych stylów myślenia, a co za tym idzie – działania.

CIEKAWOSTKA DLA CIEBIE

Już sam fakt, że wybrałeś zapoznanie się z instrukcją na drugi sposób, może oznaczać, że preferujesz konkretny styl myślenia, a co za tym idzie - działania. Spójrz na poniższy wykres i sam odpowiedz, jaki jest to styl? Możesz też poprosić swojego nauczyciela-doradcę o sprawdzenie odpowiedzi, która przyszła Ci do głowy.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.



Wskazówki na najbliższą przyszłość

- 1) Poznanie własnego stylu poznawczego i stylu atrybucji sprzyja świadomemu kreowaniu własnych umiejętności oraz zdobywaniu wiedzy o samym sobie, toteż możesz kształtować u siebie umiejętność efektywnego wykorzystywania posiadanych predyspozycji, np. poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia rozwijać i doskonalić swoje umiejętności.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

- 2) Giętkość stylów umożliwia rozwijanie umiejętności korzystania ze stylów innych niż te preferowane, toteż im bardziej świadomie będziesz ćwiczyć różne style, tym bardziej będziesz przygotowany do różnorodnych sytuacji zadaniowych, np. jeśli z raportu wynika, że lepiej działasz, kiedy musisz udzielać szybkich odpowiedzi, czy podejmować szybkie decyzje, możesz doskonalić przeciwną umiejętność, czyli wykonywać ćwiczenia wymagające dłuższego zastanawiania się nad wyborem.
- 3) Style poznawcze i style atrybucji mogą zmieniać się wraz z wiekiem i zdobywaniem kolejnych doświadczeń życiowych, szkolnych, a potem zawodowych. Wynika z tego, że skoro teraz przejawiasz dany styl, to za kilka lat możesz zacząć myśleć trochę inaczej – jeśli będziesz chciał.
- 4) Nie jest zatem tak, że jakiś styl jest bardziej wartościowy od innego – wszystkie są tak samo dobre. Ważne jest, abyś świadomie myślał, jaka umiejętność jest Tobie potrzebna podczas wykonywania konkretnych zadań, a następnie świadomie uruchamiał swoje potencjały.
- 5) Pamiętaj: **nauczyciel-doradca zawodowy zawsze z chęcią porozmawia z Tobą na temat wyboru ścieżki edukacyjno-zawodowej. Skorzystaj z jego pomocy – nie masz nic do stracenia, a możesz zyskać bardzo ciekawe informacje, które pomogą Ci dobrze wybrać swój przyszły zawód.**