
Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności

Autoprezentacja

2013



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Zachodniopomorska
Szkoła Biznesu
w Szczecinie

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności

Spis treści

1. Wstęp	3
2. Mocne i słabe strony człowieka	3
3. Od czego zależy, jakim jestem człowiekiem?	4
4. Osobowość człowieka	4
5. Rozpoznawanie umiejętności adaptacyjnych	6
6. Rozpoznanie typu osobowości zawodowej	7
7. Typy osobowości według Hollanda	8
8. Rozpoznawanie umiejętności uniwersalnych	9
9. Umiejętności uniwersalne	10
10. Osobowość przedsiębiorcza	11
11. Cechy osoby przedsiębiorczej	12
12. Autoanaliza	12
13. Podsumowanie	13
14. Literatura	13



Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności

1. Wstęp

Kim będę za 5-10 lat? Może politykiem? Lekarzem? Nauczycielem? Architektem? Przedszkolanką? Handlowcem? Pielęgniarką? Naukowcem? Fryzjerem?

W różnych okresach życia wyobrażamy sobie naszą przyszłość. Pytania te najczęściej zadają sobie ludzie młodzi, podejmujący bardziej lub mniej świadome decyzje dotyczące własnej przyszłości zawodowej. Realizacja marzeń wymaga odkrycia i umiejętnego korzystania ze swojego potencjału. Ważne jest zrozumienie samego siebie, uświadomienie sobie, jak inni mogą nas postrzegać i oceniać, a także rozpoznanie własnych mocnych i słabych stron. Realizacji tych celów służy poniższe opracowanie.

2. Mocne i słabe strony człowieka

To, co myślimy o sobie, czyli nasz obraz samego siebie, ma ogromny wpływ na nasze życie: na to, jak się zachowujemy, jaki mamy stosunek do siebie i do innych ludzi. Obraz samego siebie kształtuje się od najmłodszych lat życia. Jest on zawsze bardziej lub mniej subiektywny.

Czynniki kształtujące obraz siebie i samoocenę:



Źródło: opracowanie własne.

Dokonanie samooceny wzbogaca wiedzę o nas samych. Pozwala też skuteczniej rozpoznawać style zachowań innych ludzi oraz efektywnie wchodzić w relacje z nimi.

Bilans osobowości – mocne i słabe strony

Określenie mocnych i słabych stron własnej osobowości polega na dokonaniu zestawienia swoich pozytywnych i negatywnych cech. Zidentyfikujesz swoje mocne i słabe strony odpowiadając na kilka pytań.

W zakresie mocnych stron:

- jakie są zalety twojej osobowości i charakteru?
- jakie są twoje charakterystyczne cechy?
- co umiesz robić dobrze?
- za co chwalą cię inni?
- co robisz lepiej od innych?
- co lubisz robić?



Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności

W zakresie słabych stron:

- jakie są wady twojej osobowości i charakteru?
- czy inni spostrzegają twoje słabe strony?
- czy twoi rówieśnicy robią coś lepiej od ciebie?
- jakich umiejętności ci brakuje?
- co robisz niedobrze?
- czego powinieneś unikać?

Cechy i właściwości osobowości poznajemy obserwując swoje reakcje, zachowania i działania wobec otaczającej nas rzeczywistości. Nasz stosunek do siebie, do innych, do przedmiotów i świata odzwierciedla nasze cechy charakteru i osobowości.

3. Od czego zależy, jakim jestem człowiekiem?

„**Ten uczeń ma ciekawą osobowość!**” – to niewątpliwie komplement, który każdemu człowiekowi, bez względu na wiek, dostarcza sporej dawki przyjemnych odczuć związanych z własną osobą. Co to jednak oznacza? Jak rozumieć określenie, że ktoś ma np. trudną osobowość? Skąd bierze się nasza osobowość? Co sprawia, że ludzie są jednocześnie podobni i bardzo różni?

Oto główne czynniki psychologiczne, wyznaczające nasze zachowania:



Źródło: J. F. Terelak, Psychologia menedżera, Difin, Warszawa 1999.

Szczególnie istotnym elementem, wpływającym na nasze działania, myślenie i reagowanie na otoczenie, jest osobowość rozumiana popularnie jako coś, co odróżnia nas od innych ludzi.

4. Osobowość człowieka

Osobowość jest jednym z najtrudniejszych do zdefiniowania pojęć, zarówno w codziennym zastosowaniu, jak i w psychologii.



Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności

Na proces tworzenia się osobowości ma wpływ szereg czynników:

- dziedziczność,
- środowisko rodzinne,
- specyfika kulturowa,
- przynależność do grupy społecznej,
- osobiste doświadczenia itp.

Aby zrozumieć siebie i innych ludzi, musimy zrozumieć po pierwsze to, co dana osoba ma wspólnego z innymi, ale także i to, co w niej jest jedyne i неповtarzalne.

Zastanawiałeś się nad fenomenem sukcesu Billa Gatesa czy też Steva Jobsa?



Źródło: Opracowanie własne

Są to osoby, które osiągnęły na rynku sukces. Są to osoby przedsiębiorcze, które potrafiły wykorzystać swój potencjał osobowościowy, intelektualny i mentalny. Odwaga, motywacja i zaangażowanie, pewność siebie, umiejętność przewodzenia innym ludziom, ambicja - to niewątpliwie cechy osobowości przedsiębiorczej, która pozwala osiągnąć sukces na rynku. Twój sukces zawodowy zależy od umiejętnego rozpoznania przez ciebie własnego potencjału i wykorzystanie go zgodnie z twoimi indywidualnymi preferencjami.

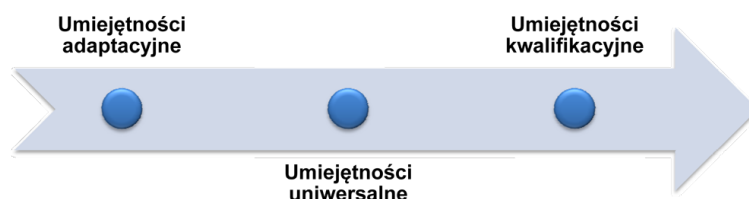
Umiejętności: adaptacyjne, uniwersalne i specjalistyczne

Twój potencjał osobisty to również twoje umiejętności. Umiejętność to każda czynność, którą potrafisz wykonać.



Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności

Wszystkie umiejętności, które nabywasz w ciągu całego swojego życia, dzielimy na



Źródło: opracowanie własne.

Umiejętności adaptacyjne są efektem wczesnej socjalizacji i oddziaływań twojego najbliższego środowiska na rozwój i kształtowanie twojej osobowości i charakteru.

Przykłady umiejętności adaptacyjnych: otwartość, kreatywność, punktualność, odpowiedzialność, pomysłowość itd.

Umiejętności uniwersalne (przydatne w życiu i w każdej pracy) wynikają z naszych uzdolnień i dominujących obszarów zainteresowań.

Przykłady umiejętności uniwersalnych: umiejętności interpersonalne, umiejętności techniczne, umiejętność planowania.

Umiejętności kwalifikacyjne zdobywamy w procesie edukacji. Odnoszą się one do konkretnych zawodów i specjalizacji zawodowych oraz dotyczą wykonywania konkretnej pracy.

Przykłady umiejętności kwalifikacyjnych: umiejętność obsługi wózków widłowych, programowanie komputerów, umiejętność tworzenia kampanii reklamowych, umiejętność przeprowadzania analiz finansowych.

5. Rozpoznawanie umiejętności adaptacyjnych

Pozytywne cechy charakteru są wskazane w wykonywaniu każdego zawodu. W przypadku niektórych profesji są bezwzględnie konieczne. Przyjrzyj się poniższej liście cech szczególnie istotnych dla skutecznego funkcjonowania w pracy.

Które z nich są charakterystyczne dla ciebie? Które z nich chciałbyś/chciałabyś posiadać? Co możesz zrobić, aby je osiągnąć?

Moje cechy:



Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności



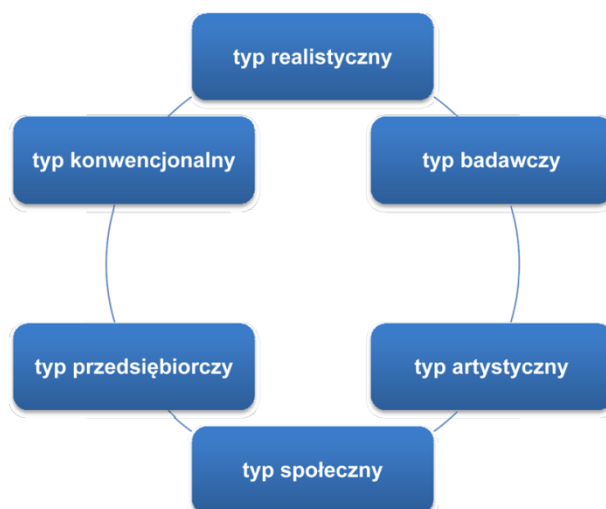
Źródło: opracowanie własne.

Rozpoznaj i zaakceptuj swój potencjał osobowościowy. Określ mocne i słabe strony swojej osobowości oraz wykorzystuj swoje zasoby jak najskuteczniej w różnych sytuacjach życiowych. Pamiętaj, że dopiero świadomość słabych stron i braków pozwala człowiekowi podjąć pracę nad sobą i swoim charakterem.

6. Rozpoznanie typu osobowości zawodowej

Pełnej samoocenie, która jest niezbędna w procesie planowania własnej kariery zawodowej, służy rozpoznanie typu osobowości ze względu na preferencje zawodowe. Twój sukces zawodowy zależy od umiejętnego rozpoznania przez siebie własnego potencjału i wykorzystania go zgodnie z twoimi indywidualnymi preferencjami. Model sześciu typów osobowości stworzony przez Hollanda pozwala dokonać rozpoznania cech i zainteresowań w zakresie tzw. osobowości zawodowej.

Model typów osobowości zawodowej wg Hollanda



Źródło: opracowanie własne.



Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności

Każdy człowiek ma cechy wszystkich typów, które układają się w indywidualną hierarchię od największego do najmniejszego natężenia cech. Zazwyczaj 2-3 typy są dominujące w naszej indywidualnej charakterystyce osobowościowej.

Optymalne znalezienie się na rynku pracy i poczucie satysfakcji zawodowej oznacza pełne dopasowanie naszej osobowości do typu aktywności zawodowej.

7. Typy osobowości według Hollanda



Typ badawczy

Typ badawczy dąży do zrozumienia otaczającego świata, poszukując prawideł nim rządzących. Ma zdolności matematyczne i naukowe. Lubi badać zjawiska fizyczne, biologiczne, kulturowe. Nauka stanowi dla niego szczególną wartość.



Typ artystyczny

Typ artystyczny preferuje zachowania kreatywne i umożliwiające wyrażanie samego siebie. Cechuje go szczególna wyobraźnia. Ma zdolności artystyczne, np. pisanstwo, malowanie, szkicowanie, aktorstwo, taniec, muzyka. W celu wytwarzania dzieł sztuki posługuje się materiałem fizycznym, słownym i ludzkim. Estetyka jest dla niego wartością samą w sobie.



Typ przedsiębiorczy

Typ przedsiębiorczy lubi pracę z ludźmi, ale ukierunkowaną niejednokrotnie na korzyści materialne. Nastawiony jest na osiąganie korzyści ekonomicznych, ale także na przewodzenie i wpływanie na innych. Charakteryzują go kompetencje przywódcze. Sprawdza się w kierowaniu zespołami. Zna się na organizacji i zarządzaniu. Pełen ambicji, dominujący, dopuszczający manipulowanie innymi, jeżeli miałyby to zaważyć na osiągnięciu celów.



Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności



Typ społeczny

Typ społeczny pragnie nade wszystko pomagać ludziom. Chce informować, szkolić, leczyć innych, opiekować się ludźmi, wspierać ich. Takie osoby charakteryzują zdolności interpersonalne i pedagogiczne oraz postawa prospołeczna. Etyka i moralność stanowią dla nich wielką wartość.



Typ konwencjonalny

Typ konwencjonalny preferuje pracę z danymi, zajmuje się ich porządkowaniem i strukturą. Jego kompetencje można określić jako „biurowe”. Jest dobrze zorganizowany, wyróżniają go zdolności urzędnicze, arytmetyczne. Jest rozważny, rutynowy w swoich działaniach. Wszelka ekstrawagancja jest mu obca.



Typ realistyczny

Typ realistyczny reprezentowany jest przez osoby, które lubią pracować z narzędziami i maszynami lub roślinami i zwierzętami. Posiada kompetencje manualne, mechaniczne, rolnicze, techniczne. Charakteryzuje go sprawność fizyczna. Wartość stanowi dla niego praca i osiągnięty wraz z nią status.

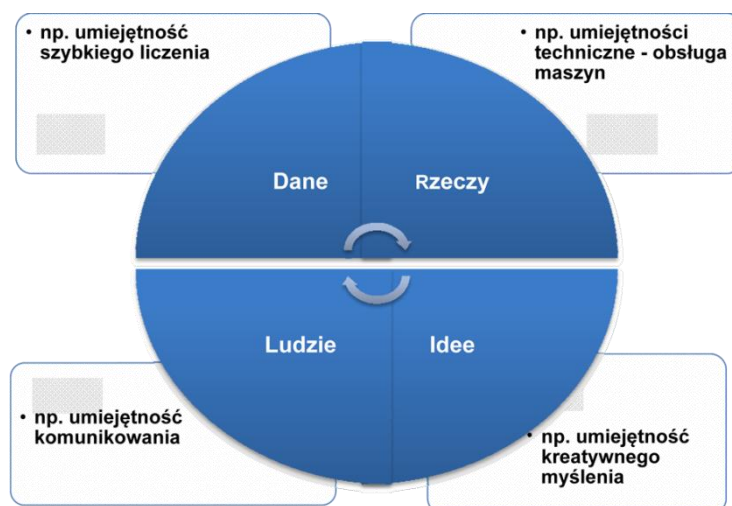
8. Rozpoznawanie umiejętności uniwersalnych

Umiejętności uniwersalne, częściowo naturalne, a częściowo wyuczone, wynikają z uzdolnień i dominujących obszarów zainteresowań.

Umiejętności uniwersalne wyznaczają cztery podstawowe wymiary predyspozycji i preferencji zawodowych:



Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności



Źródło: opracowanie własne.

Zdolności bardzo często determinują osiągnięcia zawodowe. Uświadomienie sobie własnych uzdolnień i zainteresowań pozwala wybrać zawód jak „garnitur szyty na miarę”! Im większa rozbieżność między uzdolnieniami i zainteresowaniami a wymaganiami zawodu, tym praca trudniejsza i mniej satysfakcjonująca.

9. Umiejętności uniwersalne

Umiejętności uniwersalne bardzo często określa się jako przydatne w życiu i w każdej pracy. Sama nazwa wskazuje, że możemy je wykorzystać np. ubiegając się o nową pracę. Są to też umiejętności cenione przez pracodawcę.

Podstawowe umiejętności uniwersalne:

Umiejętności interpersonalne:	Umiejętności techniczne:	Umiejętności analityczne:
<ul style="list-style-type: none">• komunikacyjne,• przywódcze,• zarządzanie zespołem,• rozwiązywanie konfliktów,• motywowanie,• praca w zespole,• umiejętność współdziałania.	<ul style="list-style-type: none">• obsługa komputera,• obsługa urządzeń przemysłowych,• konserwacja sprzętu,• obsługa sprzętu biurowego,• obsługa maszyn,• umiejętność programowania.	<ul style="list-style-type: none">• umiejętność prowadzenia badań,• umiejętność przeprowadzania analiz statystycznych,• umiejętność konstruowania ankiet,• umiejętność wyszukiwania danych,• umiejętność przetwarzania danych.

Źródło: opracowanie własne.



Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności

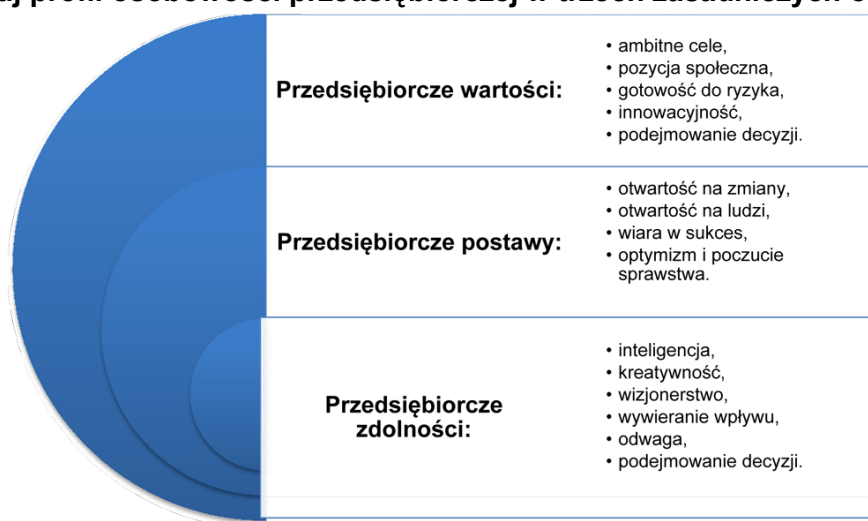
Jak zidentyfikować umiejętności uniwersalne?

Wykorzystując wyszukiwarki pracy sporządź listę najczęściej pojawiających się wymagań w zakresie umiejętności i kwalifikacji w interesującej cię branży. Następnie spisz własne umiejętności (nie odrzucaj żadnych, nawet jeżeli wydają się nieistotne) i porównaj obie listy. Sprawdź, które z kluczowych umiejętności, najczęściej oczekiwanych przez pracodawcę, posiadasz. Pamiętaj, że najważniejsze jest udowodnienie, że dysponujesz daną umiejętnością! Znajdź konkretne osiągnięcia obrazujące twoje umiejętności uniwersalne.

10. Osobowość przedsiębiorcza

Nie każdy przedsiębiorca posiada cechy osobowości przedsiębiorczej!

Przeanalizuj profil osobowości przedsiębiorczej w trzech zasadniczych obszarach:



Źródło: opracowanie własne.

Osoba przedsiębiorcza jest:

- asertywna i wytrwała,
- oddana pracy (z pasją),
- niezależna,
- ambitna,
- przekonana o własnej wartości,
- zorientowana na cele,
- pełna inicjatyw, kreatywna,
- skłonna do współpracy,
- posiada umiejętności interpersonalne,
- odznacza się dużą potrzebą władzy,
- posiada wizję.

Kariera oparta na przedsiębiorczości jest zazwyczaj udziałem jednostek twórczych. Ich celem zawodowym jest wprowadzanie zmian i innowacji, dostrzeganie problemów i ich rozwiązywanie oraz pozytywne nastawienie do podwyższania kwalifikacji.

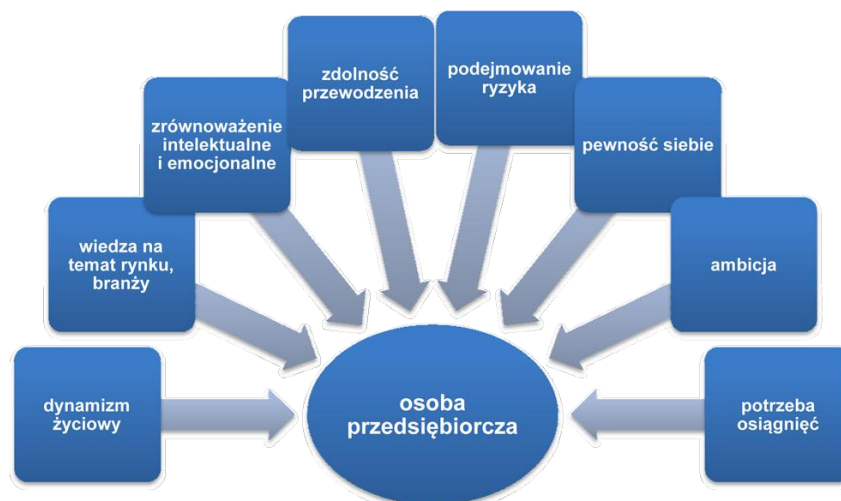


Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności

11. Cechy osoby przedsiębiorczej

Przedsiębiorczym człowiekiem jest osoba, która osiąga na rynku sukces. Przedsiębiorczość bazuje na wrodzonych dyspozycjach osobowościowych i nabytych w ciągu życia umiejętnościach i kwalifikacjach. Oczywiście, im więcej potencjału i cech wrodzonych, tym większy sukces odnosi jednostka.

Badania i obserwacja karier ludzi przedsiębiorczych najczęściej wskazują 8 dyspozycyjnych cech przedsiębiorcy:



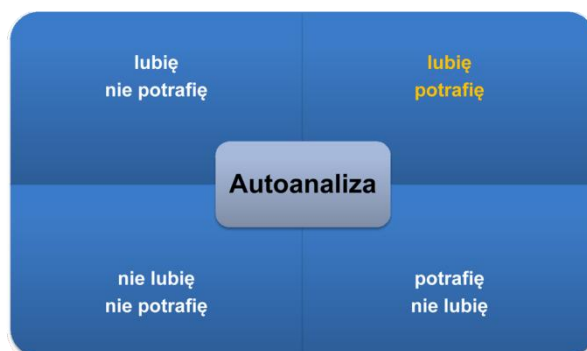
Źródło: opracowanie własne.

Rozpoczęcie i prowadzenie własnej działalności wymaga wielu umiejętności i cech charakteru. Zanim podejmiesz pierwsze ważne decyzje zawodowe w swoim życiu, warto abyś dokonał autoanalizy w zakresie swoich umiejętności, zdolności, cech i właściwości osobowościowych.

12. Autoanaliza

Chcesz znaleźć pracę, z której będziesz zadowolony i usatysfakcjonowany? Aby zrealizować ten cel, musisz wiedzieć, czego szukasz, a przede wszystkim - jakie masz umiejętności, zdolności, cechy osobowości i kwalifikacje. Zanim przedstawisz swoją kandydaturę pracodawcy bądź sam założysz działalność gospodarczą, przyjrzyj się swojej sylwetce zawodowej. Atuty i mocne strony są twoją szansą!

Autoanaliza dopasowania umiejętności i cech osobowościowych:



Źródło: opracowanie własne.



Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności

Zastanów się, co masz do zaoferowania i dokonaj autoanalizy. Pomogą ci w tym poniższe pytania:

- Jakie są twoje atuty?
- W jakich branżach masz największe szanse?
- Co umiesz robić bardzo dobrze i dobrze?
- Co robisz niedobrze?
- Co lubisz robić?
- Jakie posiadasz zdolności i predyspozycje osobowościowe?
- Jakie masz walory umysłowe i fizyczne?
- Jaką posiadasz gotowość do uczenia się oraz nabywania nowych umiejętności i kwalifikacji?

Pamiętaj, że najlepsza praca to taka, która jest „szyta na miarę”!

W potocznym języku używa się trafnego przysłowia: „Z niewolnika nie ma pracownika”. Oznacza to, że świadomość swoich mocnych i słabych stron pozwala dokonać właściwego wyboru kierunku dalszego kształcenia, aby przyszła praca zawodowa przynajmniej w minimalnym stopniu dostarczała pasji, samorealizacji i zadowolenia.

13. Podsumowanie

W tej części materiału zaprezentowano wiedzę, która ułatwi ci rozpoznanie własnych mocnych i słabych stron. Zapoznałeś się z różnorodnymi czynnikami psychologicznymi, które wpływają na sposób, w jaki człowiek funkcjonuje w różnych sytuacjach życiowych. Rozpoznanie własnego potencjału osobowościowego, intelektualnego i charakterologicznego posłuży efektywnemu zaplanowaniu przez siebie przyszłej kariery zawodowej.

14. Literatura

1. Zimbardo Philips, Ruch Floyd L., Psychologia i życie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 1988.
2. Aronson Elliot, Człowiek istota społeczna, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2008.
3. Paszkowska-Rogacz Anna, Podręcznik Młodzieżowy Kwestionariusz Zainteresowań MŁOKOZZ, Fundacja Realizacji Programów Społecznych, Warszawa, 2011.
4. Terelak Jan F., Psychologia menedżera, Difin, Warszawa, 1999.
5. Hall Alvin, Lindzey Gardner, Teorie osobowości, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2001.
6. Hoffman Edward, Ocena psychologiczna pracowników, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2003.