Fundusze Europejskie
Program Regionalny

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

JAK ZAPLANOWAĆ WŁASNY ROZWÓJ EDUKACYJNO-ZAWODOWY?

Poradnik dla uczniów techników

Bogna Frąszczak, Urszula Ksenycz, Rafał Woźny

POZnań metropolia

Powiat Śremski Twoja Przystań

GO Gmina Oborniki paleta możliwości

INSTYTUT TECHNOLOGII EKSPLOATACJI PIB
PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY RADOM

Spis streści

- Wstęp
- Indywidualny Plan Kariery
- Wyznaczanie celów w planowaniu kariery zawodowej
- Moje zasoby
  - » Preferencje zawodowe.
  - » Zainteresowania
  - » Pasje
  - » Wiedza
  - » Umiejętności
  - » Charakter
  - » Co jest dla mnie ważne, czyli słów kilka o wartościach
  - » Znaczenie rozwoju i uczenia się w procesie planowania rozwoju edukacyjno – zawodowego
- Rynek pacy
  - » Poszukiwanie zatrudnienia
  - » Dokumenty aplikacyjne
  - » Rozmowa kwalifikacyjna
- Karty pracy
- Zakończenie
- Załącznik - Karty pracy do zajęć dydaktycznych „Grupowe doradztwo zawodowe”

Wstęp

Młody Człowieku,

kilka lat temu, będąc jeszcze w gimnazjum, podjąłeś odważną decyzję o kontunuowaniu nauki w szkole przygotowującej Cię do pracy wybranym zawodzie. Dzięki temu będziesz mógł szybciej zdobyć potwierdzone egzaminami kwalifikacje zawodowe i wejść na rynek pracy. Obecnie nieuchronnie zbliżasz się do momentu, w którym będziesz musiał dokonać kolejnego niezwykle ważnego wyboru: Co począć z sobą dalej?

Przed Tobą stoi trudna decyzja, której podjęcie może na długie lata zdeterminować to, jak będzie się toczyć Twoje życie - osobiste i zawodowe.

Jak dobrze wiesz, okres nauki w szkole to czas, w którym młodzież próbuje pełnić różne role społeczne oraz zdobywa nowe doświadczenia – zarówno w ramach systemu edukacji, jak i w czasie wolnym. Młodzi ludzie z reguły są świadomi ciążącej na nich odpowiedzialności i wdrażają różne strategie radzenia sobie z nią:

- odważnie dokonują wyboru,
- odwlekają decyzje,
- zdają się na los,
- radzą się bliskich i znajomych.

Część z Was planuje kontynuację nauki w liceum dla dorosłych(absolwenci branżowych szkół I stopnia) albo na studiach wyższych (głównie absolwenci technikum), a inne decydują się na szybkie wejście na rynek pracy.

Pewnie już zauważyłeś, że wielu młodych ludzi chce się uczyć dalej, aby odsunąć od siebie jak najdalej moment wyboru konkretnego kierunku rozwoju swojej kariery, brakuje im bowiem pewności siebie i wiedzy o samych sobie. Drugim powodem, który sprawia, że uczniowie obawiają się wejścia na rynek pracy jest to, że mają słabą orientację na temat sytuacji, jaka na nim panuje. Dysponują również powierzchowną wiedzą na temat poszukiwanych obecnie zawodów oraz profesji, które będą atrakcyjne dla pracodawców i pracowników w przyszłości.

W podjęciu właściwej decyzji pomóc mogą młodym ludziom **doradcy zawodowi**, którzy udzielają wsparcia w planowaniu i rozwoju kariery zawodowej, w wyborze odpowiedniego poziomu i kierunku dalszego kształcenia, a także w wyborze odpowiedniego zawodu czy też miejsca zatrudnienia. Stosują przy tym indywidualne i grupowe metody oraz techniki pracy sprzyjające samopoznaniu i nabywaniu wiedzy o świecie zawodów. Przy przygotowaniu zajęć i materiałów dydaktycznych współpracują z pracodawcami, publicznymi służbami zatrudnienia, innymi instytucjami rynku pracy oraz organizatorami kształcenia zawodowego. Po określeniu mocnych stron, preferencji zawodowych i zainteresowań uczniów, doradcy towarzyszą im podczas procesu tworzenia ich Indywidualnych Planów Kariery prowadzących do uzyskania wybranego zawodu (celu edukacyjno-zawodowego). Pomagają w poznaniu i zrozumieniu zasad rządzących rynkiem pracy oraz zakładania własnej działalności gospodarczej albo spółdzielni.

Jakie zatem korzyści możesz uzyskać ze współpracy z doradcą zawodowym?

Jest ich wiele i dotyczą różnych płaszczyzn: możesz poszerzyć zakres wiedzy, nie tylko o sobie samym, ale również o rynku pracy i możliwościach edukacyjnych. Wspólnie z doradcą zawodowym możecie ustalić obszary do rozwoju, wesprze Ciebie w podjętej decyzji, podpowie nieznane wcześniej rozwiązania.

Pamiętaj o tym, że rozmowa z doradcą zawodowym powinna być czasem poświęconym wyłącznie na myślenie o sobie i własnej przyszłości – często jest to jedyny czas w życiu, kiedy możesz spokojnie skoncentrować się na myśleniu wyłącznie o swoich kolejnych wyborach edukacyjno-zawodowych i już sama ta czynność może pomóc Tobie w podjęciu właściwej, zgodnej z samym sobą decyzji.

Podczas zajęć grupowych z zakresu doradztwa zawodowego będziesz miał okazję do rozwijania umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich zasobów osobistych tudzież ich wykorzystywania w kształtowaniu swojej drogi zawodowej oraz do wyrobienia nawyków ciągłego ucze-

nia się i zdobywania nowych doświadczeń. Będziesz mógł doskonalić umiejętności autoprezentacji i radzenia sobie ze stresem. Będziesz miał również okazję do wyrabiania sobie nawyków planowania przyszłości oraz organizowania i kontrolowania przebiegu swoich działań. Przede wszystkim jednak będziesz mógł **sprecyzować swoje cele życiowe i zawodowe**, których osiągnięcie powinno zapewnić Ci płynne i efektywne wejście na rynek pracy.

By ułatwić Ci pracę nad kształtowaniem Twojej przyszłości, przygotowaliśmy dla Ciebie **materiały dydaktyczne** – najistotniejszym z nich jest **schemat Indywidulnego Planu Kariery (IPK).** Opracowaliśmy go w dwóch nieco różnych wersjach: dla uczniów branżowych szkół I stopnia oraz dla uczniów techników. Pozostałe materiały i ćwiczenia są przygotowane w taki sposób, abyś zebrane w nich informacje mógł wykorzystać do stworzenia optymalnej dla siebie ścieżki rozwoju zawartej w IPK.

Indywidualny Plan Kariery

Czym jest i do czego się przydaje?

Z badań wynika, że prawie 50% osób w wieku od 18 do 26 roku życia nie wie, jak realizować swoje plany zawodowe, brakuje im pomysłów oraz wiedzy. W związku z tym sporo młodych ludzi podejmuje nieprzemyślane i niezbyt korzystne dla siebie decyzje związane z wyborem zawodu i pracy. Dla wielu z nich myślenie o przyszłości wiąże się z lękiem i niepokojem, zazwyczaj wynikającym z niewiedzy i braku umiejętności planowania i szacowania ryzyka. Stworzenie konkretnego planu działania niweluje te obawy i pozwala skuteczniej realizować kolejne etapy na drodze rozwoju zawodowego.

Indywidualny Plan Kariery jest zaplanowaną ścieżką rozwoju edukacyjno-zawodowego, której opracowanie i wykonanie w końcowym rezultacie sprzyja zwiększeniu powodzenia na rynku pracy, czyli ułatwia uzyskanie zatrudnienia albo założenie efektywnie funkcjonującej własnej firmy czy też spółdzielni. IPK służy temu, by:

- precyzyjnie sformułować swoje cele życiowe i zawodowe,
- przemyśleć etapy ich osiągania,
- oszacować potrzebne zasoby,
- a następnie przejść do realizacjiq przyjętych założeń krok po kroku.

Należy jednak pamiętać, że opracowany plan z czasem może ulec modyfikacji, dlatego tak ważne jest abyś przygotował **zapasowy plan B,** a może i **plan C**.

Podczas precyzowania celów powinieneś oprzeć się przede wszystkim na swoim systemie wartości, predyspozycjach zawodowych i... marzeniach.

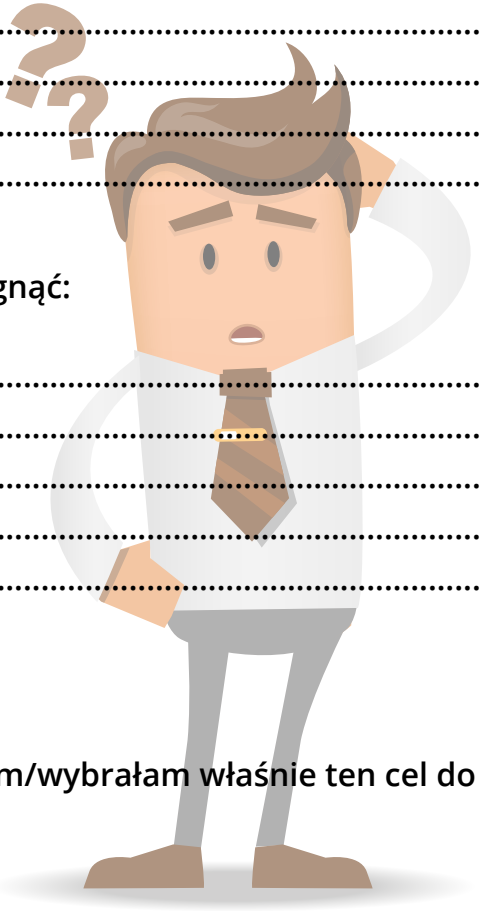
Pamiętaj, aby na twoje pierwsze spotkanie z doradcą zawodowym, na którym będziesz tworzyć swój Indywidualny Plan Kariery, przynieść informacje pozyskane w trakcie badań predyspozycji zawodowych.

INDYWIDUALNY PLAN KARIERY

Imię.....Nazwisko.....

Co chciałabym/chciałbym robić po ukończeniu technikum?

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



Mój cel życiowy, który chcę osiągnąć:

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

Uzasadnienie, dlaczego wybrałem/wybrałam właśnie ten cel do osiągnięcia?

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

Część I Moje zasoby

1. Moje preferencje zawodowe (preferencja to przedkładanie czegoś nad coś innego, stawianie czegoś lub kogoś wyżej w hierarchii – definicja z „Wielkiego słownika języka polskiego”. Uwzględnij również informacje, które otrzymałaś/otrzymałeś podczas diagnozy swoich preferencji zawodowych)

2. Zainteresowania (chęć dowiedzenia się o czymś lub zobaczenia czegoś – definicja ze „Słownika języka polskiego”)

3. Pasje (wielkie zamiłowanie do czegoś - definicja ze „Słownika języka polskiego”)

4. Wiedza (ogół wiadomości zdobytych dzięki badaniom, uczeniu się itp.; też: zasób informacji z jakiejś dziedziny; znajomość czegoś - definicja z „Wielkiego słownika języka polskiego”)

Wiedza, którą zdobyłam/ zdobyłem w szkole	Wiedza, którą zdobyłam/ zdobyłem poza szkołą

5. Moje umiejętności (umiejętność - praktyczna znajomość czegoś, biegłość w czymś - definicja ze „Słownika języka polskiego”)

6. Wartości (to, ile coś jest warte pod względem materialnym; cecha tego, co jest dobre pod jakimś względem; posiadanie zalet; zasady i przekonania będące podstawą przyjętych w danej społeczności norm etycznych - definicja ze „Słownika języka polskiego”)

Najważniejsze dla mnie w życiu	Najważniejsze dla mnie w pracy

7. Podsumowanie

Na podstawie zgromadzonych powyżej informacji dokonaj samoanalizy, a następnie wskaż swoje mocne i słabe strony.

Moje mocne strony	Słabe strony	Wnioski Zastanów się, czy cel, który chcesz zrealizować jest zgodny z tym, czym obecnie się zajmujesz.

Część II – Zawód, który mogę wykonywać.

Na podstawie informacji z pierwszej części, zastanów się, w jakim zawodzie możesz wykorzystać swoje predyspozycje zawodowe, zainteresowania, pasje, umiejętności, wartości, mocne strony, w jakim zawodzie możesz wykorzystywać posiadaną wiedzę. Wykorzystaj do tego również wiedzę, którą masz na temat rynku pracy oraz zawodów.

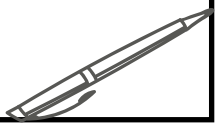
1. Mój wybór zawodu (uzasadnij dlaczego wybrałeś dany zawód szkolny)

2. Kwalifikacje, które muszę mieć, aby pracować w tym zawodzie:

3. Wiedza, którą muszę mieć, aby wykonywać zawód:

4. Umiejętności, które muszę nabyć, aby pracować w zawodzie:

5. Jakie jest zapotrzebowanie na pracę w tym zawodzie?

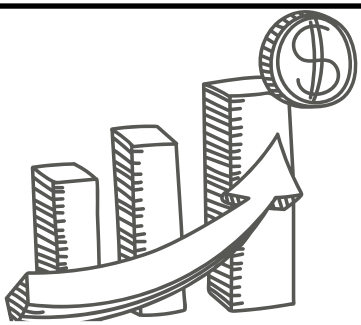


6. Wynagrodzenie, jakie mogę otrzymać za wykonywaną w tym zawodzie pracę?

7. Jaki jeszcze inny zawód mogłabym/mógłbym wykonywać? (podaj to jako alternatywę – ewentualny plan zapasowy)

8. W związku z powyższym, czego potrzebuję, aby móc pracować w tym zawodzie?

Weź pod uwagę jeszcze raz takie, obszary jak: kwalifikacje, wiedza, umiejętności niezbędne do wykonania pracy, zapotrzebowanie na rynku pracy oraz poziom wynagrodzenia, które możesz otrzymać za pracę w tym zawodzie.



Część III – Cele edukacyjno-zawodowe i drogi dochodzenia do nich

Na podstawie systemu wartości, mocnych stron, wiedzy na temat rynku pracy i edukacji stwórz swój indywidualny plan działania w kontekście planowania kariery. Ustal swoje cele edukacyjno – zawodowe na najbliższy czas oraz zadania do ich realizacji. Zastanów się, które z nich są obecnie dla Ciebie najważniejsze i ustal ich hierarchię.

Hierarchia celów:

1.

2.

3.

4.

PLAN A

Stwórz plan działania taki, który chcesz zrealizować. To będzie Twój plan A.

Cel nr 1 (z uwzględnieniem zasady KOMAR - metody wspomagającej prawidłowe definiowanie celów w projekcie, dzięki czemu wzrasta szansa na ich osiągnięcie. Wyznaczanie celów zgodnie z tą zasadą wymaga uważnego przeanalizowania tego co chcemy osiągnąć Jej nazwa złożona jest z akronimu, pochodzącego od słów: konkretny, określony w czasie, mierzalny, atrakcyjny, realny)

Co lub kto pomoże mi ułatwić realizację celu?

Co ułatwi realizację celu:	Kto i w czym może mi pomóc, abym mógł zrealizować cel:

Co lub kto może mi utrudnić realizację celu?

Utrudnienia	Co mogę zrobić, aby sobie z nimi poradzić:
Utrudnienia	**Kto może mi pomóc w przezwyciężeniu trudności:**

Zastanów się, jakie zadania musisz wykonać, aby zrealizować cel. Wypisz je w tabeli. Określ, jaki osiągniesz efekt po wykonaniu zadania. Rozważ również, jakie mogą pojawić się przeszkody w jego realizacji i w jaki sposób możesz je pokonać. Umieść informacje w tabeli.

Cel nr 1:				
Zadanie	Co osiągnę dzięki wykonaniu zadania?	Przeszkody utrudniające wykonanie zadania	W jaki sposób mogę pokonać trudności?	Termin wykonania zadania

Ważne, aby mieć również plan alternatywny w sytuacji, gdy okaże się, że w danym momencie zrealizowanie planu i osiągnięcie wyznaczonego celu w sposób, jak sobie wyznaczyłeś/wyznaczyłaś nie jest możliwe. Wykorzystaj do tego informacje z II części, punkty 7 i 8.

PLAN B

Cel nr 1

Co lub kto pomoże mi ułatwić realizację celu?

Co ułatwi realizację celu:	Kto i w czym może mi pomóc, abym mógł zrealizować cel?

Co może mi utrudnić realizację celu?

Utrudnienia	Co mogę zrobić, aby sobie z nimi poradzić?

Utrudnienia	Kto może mi pomóc w przezwyciężeniu trudności:

Cel nr 1:				
Zadanie	Co osiągnę dzięki wykonaniu zadania?	Przeszkody utrudniające wykonanie zadania	W jaki sposób mogę pokonać trudności?	Termin wykonania zadania

Creative

Wytyczanie celów

Wiesz już, jak wygląda schemat Indywidualnego Planu Kariery. Z pewnością masz też już przed sobą informację zwrotną sporządzoną przez doradcę zawodowego, który przeprowadził diagnozę Twoich preferencji zawodowych, temperamentu i kompetencji społecznych. Uczestniczyłeś także w zajęciach grupowych. Wykorzystaj informacje, które uzyskałeś o sobie i na temat sytuacji na rynku pracy, podczas spotkań (indywidualnych i grupowych) z doradcą zawodowym, by sformułować swoje cele, które wpiszesz do Indywidualnego Planu Kariery.

Według definicji zaczerpniętej z „Słownika języka polskiego" WN PWN cel to:

1. to, do czego się dąży;
2. to, czemu coś ma służyć;
3. miejsce, do którego się zmierza.

Twoim zadaniem jest sformułowanie i wpisanie swoich celów do IPK. Przypomnij sobie pierwsze zajęcia grupowe – **linię kariery i metodę określania celów KOMAR.**

Czy pamiętasz, jak wypełniłeś kartę nr 1 i kartę nr 2? A możesz masz je teraz przed sobą?

Warto abyś teraz jeszcze raz przemyślał zamieszczone na nich schematy i przy użyciu tej wiedzy, którą już masz, doprecyzował swoje cele.

W swoich przemyśleniach uwzględnij to, że **prawidłowo sformułowany cel powinien być:**

- Konkretny - jego zrozumienie nie powinno przynosić trudności;
- Określony w czasie - wyznaczony czas osiągnięcia celu mobilizuje do działania;
- Mierzalny - musi mieć wskaźnik, na podstawie którego będzie oceniana jego realizacja;
- Atrakcyjny - który niesie wyzwanie, ale także jego realizacja daje nam wymierne korzyści;
- Realny - posiadane umiejętności muszą być wystarczające do osiągnięcia danego celu.

Moje zasoby

Do zrealizowania celów potrzebne są czas, wysoka motywacja i zasoby, czyli Twoje mocne strony, środki materialne i wsparcie otoczenia. Oszacowaniu Twoich zasobów poświęcona jest część I Indywidulanego Planu Kariery. Twoim zadaniem jest zastanowienie się nad swoim potencjałem i dokonanie samooceny pod kątem swoich mocnych i słabych stron. Podczas tej samoanalizy zastanów się nad tym, jaki jest stan Twojego zdrowia, jakie masz możliwości fizyczne. Pomyśl, jakie masz cechy charakteru (zdolności i talenty, inteligencję i pojętność umysłu) oraz jaką masz osobowość (cechy ważne społecznie, poczucie szczęścia). Zastanów się nad swoimi umiejętnościami społecznymi i zawodowymi, wiedzą, którą zdobyłeś ucząc się zawodu.

Do wykonania tego zadania wykorzystaj informacje, które uzyskałeś na swój temat podczas spotkań (indywidualnych i grupowych) z nauczycielem - doradcą zawodowym.

1. Przypomnij sobie zajęcia 3 pt. „Wiem, w czym jestem dobry – moje mocne i słabe strony” i kartę pracy nr 1.
2. Odszukaj także kartę pracy nr 1 Moje zdolności i talenty,, którą wypełniałaś/eś podczas zajęć 4 pt. „Znam swój potencjał – wykorzystanie umiejętności i kompetencji w życiu zawodowym”.

Wstępna analiza moich osobistych zasobów

Moje mocne strony	**Moje słabe strony**
Wsparcie z otoczenia	**Zagrożenie z otoczenia**

Preferencje zawodowe

Podczas pierwszego spotkania z doradcą zawodowym przy podejmowaniu decyzji istotnym aspektem są Twoje preferencje zawodowe rozumiane jako emocjonalne nastawienie człowieka ku pewnym zawodom, bez posiadania wiedzy o nim oraz doświadczenia. Mogą być punktem wyjścia do planowania kariery edukacyjno-zawodowej, ale nie jedynym czynnikiem wpływającym na Twoje decyzje zawodowe. Przy wypełnianiu tej części IPK wykorzystaj informacje zwrotne, któreś otrzymałeś od doradcy zawodowego, który przeprowadzał diagnozę. Przypomnij sobie również zajęcia 5 podczas, których robiliście grupowo kolaż pt.: „Predyspozycje w moim zawodzie”

Ćwiczenie

Podczas tworzenia tej części Indywidualnego Planu Kariery warto, abyś zastanowił się nad tym, jakie masz preferencje zawodowe. Zapoznaj się z twierdzeniami poniżej i zakreśl te, ważne dla Ciebie, wstawiając X w odpowiednim miejscu. Wpisz także własne propozycje preferencji.

Moje preferencje wobec wykonywanych zadań:

☐ Podejmowanie inicjatywy	☐ Wykonywanie kilku różnorodnych zadań jednocześnie
☐ Podejmowanie ryzyka	☐ Doprowadzanie zadań do końca
☐ Twoja propozycja:	☐ Twoja propozycja:

Moje preferencje wobec czasu

☐ Wykonywanie zadań przed czasem	☐ Poszukiwanie sposobów na przyspieszenie wykonania zadania
☐ Załatwianie spraw od ręki	☐ Dotrzymywanie terminów
☐ Doprowadzanie spraw do końca zgodnie z przeznaczonym na to czasem	☐ Kończenie zadań i spraw do wykonania zawsze po wyznaczonym terminie
☐ Twoja propozycja:	☐ Twoja propozycja:

Moje preferencje wobec warunków pracy

☐ Utrzymywanie ładu i porządku w swoim miejscu pracy	☐ Zwracanie uwagi na szczegóły
☐ Wprowadzanie zmian	☐ Pracowanie dobrze pod presją , stale improwizując
☐ Preferowane wyzwań	☐ Pracowanie na powietrzu
☐ Podróżowanie	☐ Radzenie sobie z niespodziewanymi sytuacjami
☐ Bronienie swoich przekonań	☐ Odnajdywanie się w wykonywaniu zadań rutynowych
☐ Pracowanie w pomieszczeniu	☐ Wykonywanie zróżnicowanych zadań, o różnym stopniu trudności
☐ Wykonywanie zadań zgodnie z instrukcją, planem działania	☐ Stała praca w jednym miejscu
☐ Praca wymagająca oficjalnego stroju	☐ Wykonywanie zadań o dużym stopniu odpowiedzialności
☐ Twoja propozycja:	☐ Twoja propozycja:

Zaprezentowana lista nie wyczerpuje wszystkich możliwości, jest jednak punktem wyjścia do myślenia o Twoich preferencjach zawodowych. Warto, abyś spojrzał głębiej w wybrane przez Ciebie twierdzenia. Załóżmy, że preferujesz pracę w pomieszczeniu, polegającą na wytwarzaniu produktów, zgodnie z wcześniej podaną instrukcją, schematem, planem działania. Jednak tak ogólnikowe twierdzenia niewiele mówią o Twoich preferencjach. Spróbuj zatem rozłożyć na czynniki pierwsze powyższ sformułowania, aby zobaczyć, co dla Ciebie znaczą.

Praca w pomieszczeniu: Praca w dużym pomieszczeniu typu hala magazynowa, czy małym jak warsztat samochodowy?

Twoja propozycja:

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

Wytwarzanie produktów: Jakiego rodzaju produkty chciałbyś wytwarzać: np. produkty spożywcze (garmażeryjne, cukiernicze, piekarnicze)?

Twoja propozycja:

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

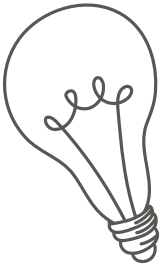
Wykonywanie zadań według instrukcji, planu, schematu: Wykonywanie pracy zgodnie z planem: przygotowanym przez ciebie, narzuconym przez przełożonego, określającym procedury działania w przedsiębiorstwie

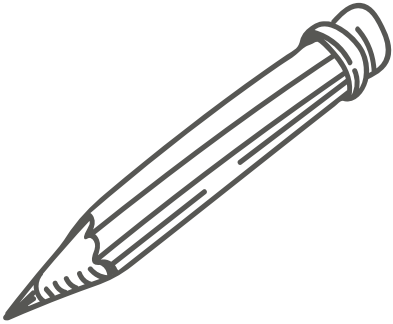
Twoja propozycja:

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

Skonfrontuj wiedzę dotyczącą Twoich preferencji zawodowych z wiedzą o zawodzie, którego się uczysz. Oceń, na ile to, czym w przyszłości będziesz prawdopodobnie się zajmować zgodne jest z Twoim profilem zawodowym. Rozważ również, w jakim innym obszarze mógłbyś wykorzystać wiedzę o swoich preferencjach zawodowych.

Kartka na notatki





Idea

Zainteresowania

Zainteresowania, inaczej hobby, mogą odegrać kluczową rolę w kształtowaniu się ścieżki edukacyjno-zawodowej człowieka. Dobrze jest, gdy ludzie wykonują zawód zgodny ze swoimi zainteresowaniami, ponieważ wtedy pracują z większym zaangażowaniem i przez to efektywniej. Natomiast brak zainteresowań oraz wiedzy o tym, w jaki sposób wykorzystać je w planowaniu kariery zawodowej, może prowadzić do podjęcia błędnej decyzji edukcyjno-zawodowej.

Pamiętaj, że zainteresowania to nie jedyny obszar, na podstawie którego dokonuje się wyboru ścieżki edukacyjno-zawodowej. Załóżmy, że od trzeciej klasy szkoły podstawowej interesujesz się grą na gitarze i uczestniczysz cztery razy w tygodniu w zajęciach nauki gry na tym instrumencie. Nie oznacza to, że w przyszłości zostaniesz gitarzystą, mimo że to jest interesujące dla Ciebie zajęcie. Zainteresowania zmieniają się w ciągu życia.

Po czym poznasz, że coś Cię zainteresowało?

Przede wszystkim po Twoim pozytywnym nastawieniu oraz aktywności, którą ujawniasz w tym obszarze. Istotny dla zainteresowań jest fakt, że działania z nimi związane, podejmowane są chętniej, trwają dłużej, nie są nużące, wykazujesz w nich większą inicjatywę, przynoszą Ci satysfakcję i zadowolenie.

Moje zainteresowania

W identyfikacji zainteresowań pomoże Ci ich podział na trzy główne obszary: **ludzie, fakty, rzeczy**. Zapoznaj się z krótką charakterystyką zaprezentowaną poniżej.

1. **Ludzie** – to obszar dotyczący osób, które łatwo nawiązują kontakty z innymi, lubią rozwiązywać problemy związane z wykonywaniem czynności typu opiekowanie się, troszczenie się, motywowanie, kierowanie.
2. **Fakty** - ten obszar dotyczy ludzi, dla których interesujące jest zbieranie informacji. Dobrze w nim funkcjonują osoby lubiące rozwiązywać problemy matematyczne lub czytać książki. Najchętniej wykonują czynności takie jak obliczanie, organizowanie, porównywanie, kopiowanie.
3. **Rzeczy** - to obszar ludzi, którzy są zainteresowani rzeczami i preferują zadania wykonywane za pomocą rąk, na przykład majsterkowanie, naprawianie i tworzenie czegoś.

Zastanów się nad tym, który obszar zainteresowań jest Ci najbliższy oraz, który byłby dla Ciebie najciekawszy. Wpisz swoje przemyślenia poniżej i uzasadnij swój wybór.

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

Twoje zainteresowania

Pomyśl o tym, jak spędzasz wolny czas? Jakie lubisz czytać książki? Jakie lubisz oglądać programy w telewizji? Jakich audycji lubisz słuchać? Jakich informacji najczęściej szukasz w Internecie.

Zastanów się jeszcze raz nad tym, co Cię interesuje i ciekawi. Zapisz odpowiedzi na niżej zamieszczone pytania.

- ✓ Co lubisz robić w wolnym czasie?

.....

.....

.....

.....

- ✓ Która z podejmowanych przez Ciebie aktywności sprawia Ci największą przyjemność? W którą obecnie najbardziej się angażujesz? Co w niej lubisz?

.....

.....

.....

.....

- ✓ Jaką dodatkową wiedzę lub jakie umiejętności lubisz zdobywać? W jakiej dziedzinie zbieranie informacji sprawia Ci najwięcej satysfakcji?

.....

.....

.....

.....

Przy określaniu zainteresowań uwzględnij również przedmioty szkolne, zarówno ogólnokształcące, jak i zawodowe. Zastanów się nad tym, których przedmiotów lubisz się uczyć najbardziej. Jakie informacje są dla Ciebie ważne? Pamiętaj, aby kierować się przede wszystkim przedmiotem, nie sympatią albo niechęcią do nauczyciela go prowadzącego.

Wypisz przedmioty w następującej konfiguracji:

- Przedmioty szkolne najbardziej Cię interesujące (uwzględnij zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne):

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

- Przedmioty szkolne, z których masz największą wiedzę:

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

- Przedmioty zawodowe, na których chętnie zdobywasz nowe umiejętności:

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

- Przedmioty szkolne, które są dla Ciebie najmniej interesujące:

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

Sporządź listę swoich zainteresowań. Za nim przystąpisz do pracy, obejrzyj film na Youtubie film:

„Michał i co dalej?”:

https://www.youtube.com/watch?v=vXEoGEL62u4
[dostęp: 25.10.2018].

Lista moich zainteresowań

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....

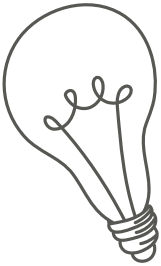
Zastanów się i zdecyduj:

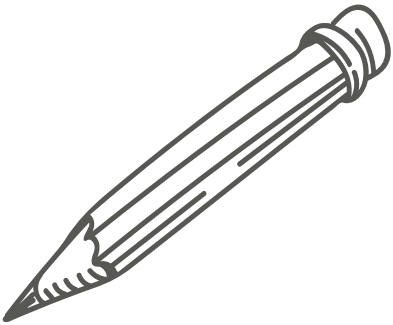
- Które z nich są dla Ciebie najważniejsze i jednocześnie chciałbyś je dalej rozwijać?
- W jaki sposób możesz wykorzystać swoje zainteresowania w zawodzie, w którym obecnie się kształcisz?

Przypomnij sobie również zajęcia nr 6. Zainteresowania i pasje - jak je rozwijać? Odszukaj kartę pracy nr 1 oraz kartę pracy nr 2, aby usystematyzować informacje dotyczące Twoich zainteresowań.

Pamiętaj o tym, że warto dbać o swoje zainteresowania, bo z czasem mogą się one zmienić w pasję, która pomoże Ci rozwinąć się zawodowo.

Kartka na notatki





Idea

Pasje

Zdarza się również tak, że któreś z Twoich zainteresowań staje się pasją.

Jak odróżnić zatem pasję od zainteresowań?

Zauważyć to możesz obserwując poziom swojego zaangażowania w wykonywanie pewnych czynności. Być może spotkałeś się ze sformułowaniem „oddawać się czemuś z pasją". Psychologowie nazywają to stanem flow, czyli całkowitym oddaniem się jakiejś czynności. Stan taki osiąga się w sytuacji pełnego skupienia na wykonywanej aktualnie aktywności, która daje poczucie przyjemności i szczęścia. Może zdarzyło się już tak w Twoim życiu, że zaangażowałeś się w jakąś aktywność zapominając o otaczającym Cię świecie?

Pomyśl, czy znasz osoby, o których mógłbyś powiedzieć, że czymś się pasjonują. Kim są i co jest ich pasją? Czy miałeś okazję z nimi porozmawiać? Jeśli tak, to czego dowiedziałeś się o ich pasjach? Co ich zainspirowało do podjęcia aktywności w tych konkretnym obszarze?

Opisz te osoby uwzględniając wcześniejsze pytania.

Pasjonat nr 1

Pasjonat nr 2

Teraz kolej na Ciebie. Zastanów się, czy istnieje w Twoim życiu coś, co mógłbyś nazwać pasją? Po czym poznajesz, że to jest Twoją pasją? Jakie wydarzenie, kto lub co zainspirowało Cię do tego, by zaangażować się w tę aktywność? W jaki sposób mógłbyś przełożyć ją na pracę? Przypomnij sobie kartę pracy 2, z którą pracowałeś podczas zajęć nr 6 Zainteresowania i pasje – jak je rozwijać?.

Zapisz swoje przemyślenia.

Jeśli nie masz jeszcze pasji, nie martw się. Pamiętaj jednak, że rozwijanie zainteresowań i pasji wymaga Twojego zaangażowania i aktywności w poszukiwaniu i doświadczaniu wielu rzeczy w różnych dziedzinach życia. W sytuacji, w której masz trudność w zidentyfikowaniu pasji, rozważ, które z Twoich dotychczasowych zainteresowań chciałbyś bardziej rozwinąć. Czy te, które poprzednio wybrałeś jako najważniejsze (patrz – Lista moich zainteresowań) mają szansę na to, by stać się Twoją pasją? Uwzględnij również swoje marzenia i plany. Może znajdziesz tam potencjalne obszary rozwoju zainteresowań, a w przyszłości pasji.

Moje marzenia – obszary do rozwoju pasji

Prawdopodobnie potrafisz już zidentyfikować swoje zainteresowania i pasje. Spróbuj teraz skonfrontować je z zawodem, w którym kształcisz się obecnie. Zastanów się nad tym, jakimi obszarami powinieneś się jeszcze zainteresować, by wykonywać zadania zawodowe na dobrym poziomie. W jakich obszarach chciałbyś rozwinąć swoje zainteresowania, aby wykonywać pracę lepiej?

Obszar nr 1

Obszar nr 2

Obszar nr 3

Obszar nr 4

Wiedza

Wiedza jest ważnym czynnikiem w planowaniu ścieżki zawodowej. Przyjrzyjmy się Twojemu pobytowi w szkole. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, po co tego wszystkiego się uczysz i w jakim celu zdobywasz wiedzę oraz umiejętności? Zazwyczaj zapewne skupiasz się na tym, co tu i teraz. Oceniasz i kalkulujesz, co musisz umieć, aby zaliczyć konkretny dział z jakiegoś przedmiotu. Niewiele osób zastanawia się jednak nad tym, w jaki sposób może wykorzystać zdobywaną wiedzę w przyszłości. Być może myślisz „po co mi te lekcje chemii, skoro będę w przyszłości wykonywać zawód kucharza...?". Nie jest to z pewnością wiedza, która będzie bezpośrednio związana z wykonywanym przez Ciebie w przyszłości zawodem. Nie jest to również narzędzie, którym będziesz się na co dzień posługiwał w swojej pracy. Jednak z pewnością stanie się ona elementem Twojego ogólnego wykształcenia. Przypuszczalnie wiedza, którą właśnie zdobywasz, pomoże Ci odkryć nowe rejony aktywności i być może otworzy przed Tobą nowe możliwości kierując Cię na nowe tory zawodowe. Oczywiście, wiedza nie przychodzi sama. Jej zdobywanie wymaga od Ciebie zaangażowania i ciekawości.

Przyjrzyj się wiedzy, którą zdobyłeś dotąd w swoim życiu. Spójrz na sprawę realnie, swoją uwagę skoncentruj na głównych obszarach i oceń, co rzeczywiście wiesz, czego jeszcze nie wiesz i czego możesz się jeszcze nauczyć.

Pierwszy obszar dotyczy wiedzy, którą zdobyłeś dotąd w procesie edukacji oraz poza szkołą. Zastanów się nad tym, co już wiesz, jaką wiedzą dysponujesz, a następnie wypełnij pola.

Wiedza szkolna

Pytania pomocnicze:

Z jakich przedmiotów masz największą wiedzę? (uwzględnij również przedmioty praktyczne)

Czego dowiedziałeś się podczas lekcji z tych przedmiotów?

Co wydało się Ci najbardziej ciekawe? Jaka wiedza, postać, wydarzenie Cię zaintrygowało?

Z jakich przedmiotów zdobywasz wiedzę najchętniej, a których nie lubisz się uczyć? Uzasadnij.

Pytania pomocnicze:

W jakim obszarze masz największą wiedzę?

W jakich dziedzinach najchętniej zdobywasz wiedzę?

Jakich informacji najczęściej poszukujesz?

Co cię intryguje, co cię inspiruje?

W tej części, wypisz to, czego jeszcze nie wiesz. Odnieś się do wiedzy szkolnej i pozaszkolnej, również do zawodu, w którym obecnie zdobywasz kwalifikacje.

Wiedza to podstawa do wykonywania różnego rodzaju zajęć, szczególnie zawodowych. Umożliwia ich realizację na dobrym poziomie. Pomyśl, w jaki sposób zdobyta dotąd wiedza, zarówno w szkole, jak i poza nią, umożliwi Ci wykonywanie zadań zawodowych. Być może są jeszcze obszary, nad którymi powinieneś intensywniej popracować, by lepiej wykonywać swoją pracę.

Wiedza, którą muszę jeszcze zdobyć aby wykonywać zawód, w którym zdobywam obecnie kwalifikacje.

Wiedza, którą chcę jeszcze zdobyć

Pytania pomocnicze:

- **Wiedza, którą chcę zdobyć, aby móc wykonywać zawód, w którym obecnie się kształcę?**
- **Czego chcę się jeszcze dowiedzieć?**
- **Czym chcę się w przyszłości jeszcze zainteresować?**

Umiejętności

Podczas tworzenia Indywidualnego Planu Kariery dokonaj analize umiejętności, które uznasz, bowiem będę one stanowiły Twój „kapitał początkowy" zarówno podczas poszukiwania zatrudnienia, jak i zakładania własnej firmy lub spółdzielni.

Umiejętność to praktyczna znajomość czegoś, biegłość w czymś. Wiele osób ma trudności z określeniem własnych umiejętności. Poproszone o wskazanie tych, które potrafią wykonywać dobrze, najczęściej odpowiadają, że nie mają żadnych albo wymieniają jedną lub dwie.

W rzeczywistości ludzie najczęściej mają wiele różnorodnych umiejętności. Zdarza się tak, że nie do końca są ich świadomi lub nie traktują poważnie pracy nad ich identyfikacją. Umiejętności często powiązane są z zainteresowaniami.

Zastanawiasz się nad tym, jaki związek mają podane wcześniej przykłady z tworzeniem Indywidualnego Planu Kariery? Otóż, na podstawie przedstawionych przykładów umiejętności i zainteresowań można zaprojektować potencjalny obszar (lub obszary) aktywności życiowej lub też działalności zawodowej. Przyjrzyj się tabelom poniżej.

Umiejętności	**Zainteresowanie**	**Kierunek aktywność i rozwoju**
Przygotowywanie różnych dań i potraw	Gotowanie	Doprecyzowanie zainteresowań – rozwój w kierunku zdobywania wiedzy oraz umiejętności dotyczących kuchni polskiej
Pieczenie ciast	Zainteresowanie cukiernictwem i wytwarzaniem słodyczy	Doprecyzowanie zainteresowań – rozwój w kierunku zdobywania wiedzy na temat tradycyjnych polskich wypieków

Jak się być może domyślasz, powyższe obszary możesz wykorzystać w dziedzinie związanej z gastronomią.

Dobrze jest je doprecyzować, aby wiedzieć, jaki obszar wiedzy związanej z gastronomią najbardziej Cię interesuje. Na początek jednak ważne jest, abyś myślał w jak najszerszej perspektywie stwarzając sobie, jak najwięcej okazji do rozwoju umiejętności i zdobywania wiedzy. Dzięki temu będziesz miał możliwość dokonania wyboru, w którym kierunku chciałbyś się rozwijać i być aktywnym na którymś etapie twojego życia (np. zajmowanie się przygotowywaniem tradycyjnych dań kuchni polskiej, azjatyckiej, czy może francuskiej, a może chciałbyś każdą z nich zajmować się w tym samym czasie i tworzyć kuchnię fushion).

Przyjrzyj się kolejnym punktom w tabeli i ich połączeniom z obszarem gastronomicznym.

Umiejętność	**Zainteresowanie**	**Kierunek aktywności i rozwoju w obszarze gastronomicznym**
Pisanie dłuższych wypowiedzi pisemnych	Literatura piękna i podróżnicza	Założenie bloga kucharskiego/fanpage'a na portalu społecznościowym, redakcja wpisów dotyczących np. tradycyjnej kuchni polskiej, pisanie przepisów kulinarnych i zamieszczanie ich na blogu/ fanpage'u.
Fotografowanie	Fotografia	Fotografowanie produktów spożywczych oraz wytworzonych dań i potraw w skali makro, zamieszczanie ich na blogu kulinarnym.
Rysowanie	Komiks, grafika, malarstwo, plakat	Tworzenia grafik, które uatrakcyjnią wizualny odbiór bloga kucharskiego. Tworzenie szkiców produktów spożywczych i zamieszczanie ich na blogu, fanpagu.

Spójrz na ostatnie elementy...

Umiejętność	**Zainteresowanie**
Szybkie liczenie w pamięci	Rozwiązywanie sudoku matematycznego
Śpiewanie	Śpiew chóralny
Twoja propozycja	

Wykorzystanie powyższych elementów w branży gastronomicznej zależy już od kreatywności osoby, która je posiada. W przypadku śpiewania i śpiewu klasycznego można założyć, że prawdopodobnie interesujesz się muzyką klasyczną. Będąc właścicielem lub pracownikiem np. restauracji możesz umilać czas swoim gościom przez dobór odpowiedniego repertuaru muzycznego. Nie od dziś wiadomo, że muzyka ma wpływ na zachowania konsumenckie klientów (można tu odwołać się chociażby do sytuacji w galeriach handlowych, czy supermarketach). Im przyjemniejszy klimat w lokalu, tym większe prawdopodobieństwo, że klient będzie chciał do niego wrócić. W najbardziej kreatywnej opcji, możesz śpiewająco podawać przygotowane przez siebie danie dnia! Tyle pomysłów, ile w Tobie kreatywności!

Szybkie liczenie w pamięci pomoże Ci w zadaniach związanych z określaniem gramatury produktów, przy obliczeniach związanych z regulowaniem rachunku przez klienta, ustalaniem np. dań promocyjnych, wykonywaniem inwentaryzacji, dokonywaniem odpowiedniej ilości zamówień, podejmowaniem decyzji związanych z budżetem. Zainteresowania związane z rozwiązywaniem sudoku matematycznego pomogą ci doskonalić swoje umiejętności matematycznego oraz logicznego myślenia.

W tej części zaprezentowano, w jaki sposób możesz połączyć swoje umiejętności oraz zainteresowania, by wykorzystać je w kreowaniu własnej ścieżki zawodowej. Kluczową rolę będzie tu odgrywać poziom wykonywania przez Ciebie pewnych umiejętności. Im lepsza jakość, tym większa szansa na powodzenie w wybranej przez Ciebie dziedzinie. W każdym przypadku równie istotne jest, abyś wiedział, jak i gdzie możesz zdobyć potrzebne kwalifikacje i kompetencje. Warto zrobić rozeznanie, poszukać osób i instytucji, które pomogą Ci rozwijać się w danej dziedzinie.

A teraz czas, aby pomóc Ci zidentyfikować Twoje umiejętności. Poniżej zaprezentowano listę umiejętności, które być może masz w obszarach związanych z rzeczami, ludźmi i danymi. Przeanalizuj ją i zakreśl te umiejętności, które uważasz, że umiesz dobrze wykonywać.

1. Umiejętności dotyczące rzeczy

Wykonywanie, produkowanie, wytwarzanie, gotowanie, czyli dobre umiejętności kulinarne.

Obsługa, konserwacja, naprawa przedmiotów, narzędzi, przyrządów, czyli wykonywanie precyzyjnych prac za pomocą narzędzi i przyrządów, posiadanie dużej sprawności w posługiwaniu się małymi przyrządami, wiercenie.

Konserwacja, czyszczenie, naprawa sprzętu, maszyn, pojazdów czyli wymiana, uzupełnianie, regulacja, wykonywanie przeglądów, usuwanie uszkodzeń.

Instalowanie, montowanie.

Wycinanie, rzeźbienie: wstępna obróbka drewna, górnictwo, modelowanie, obróbka materiałów.

Rękodzieło, szycie, tkanie, np. robienie na drutach.

Przyjmowanie, wysyłanie, rozprowadzenie, np. przyjmowanie, wysyłka, dystrybucja materiałów, produktów itp.

Urządzanie i zmiana wystroju wnętrz.

Inne, które posiadam:

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

2. Umiejętności dotyczące ludzi

Nawet, jeśli uważasz, że praca z ludźmi nie jest dla Ciebie, nie unikniesz sytuacji zawodowych wymagających od Ciebie kontaktu z człowiekiem: przełożonym, podwładnym, współpracownikiem, klientem. Dlatego rozważ, które umiejętności poniżej potrafisz wykonać dobrze odnosząc się do pojedynczych osób, jak i grupy ludzi.

Wykonywanie poleceń, obsługiwanie, pomaganie: świadczenie usług wspomagających, zajmowanie się osobami z trudnościami, pomaganie w rozwiązywaniu problemów.

Skuteczne porozumiewanie się podczas rozmowy: wysłuchiwanie pytań i odpowiadanie na nie, empatyczne słuchanie drugiej osoby, przekazywanie informacji, umiejętne zadawanie pytań.

Instruowanie, nauczanie: udzielanie porad, przekazywanie wiedzy, tłumaczenie.

Porozumiewanie się za pomocą pisma: jasne wyrażanie swoich myśli, umiejętne redagowanie pism, wiadomości elektronicznych.

Prowadzenie dyskusji w grupie, dyskutowanie, wymiana informacji, umiejętność przewodzenia, koordynowanie działań.

Prowadzenie przedstawień, występowanie w przedstawieniach, odgrywanie ról, występowanie.

Inne, które posiadam:

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

3. Umiejętności dotyczące informacji

Zbieranie informacji za pomocą rozmów z ludźmi i obserwację, wypytywanie, zadawanie pytań, obserwowanie zachowań.

Umiejętność rozróżniania nut, ponadprzeciętne wyczucie rytmu, zdolność rozróżniania kolorów – posiadanie wrażliwych zmysłów smaku, słuchu oraz węchu i wzroku.

Tworzenie, generowanie nowych pomysłów: wymyślanie oryginalnych pomysłów, wprowadzanie nowych rozwiązań, poszukiwanie nowości.

Wykonywanie operacji liczbowych: obliczanie, szacowanie, kalkulowanie, dokonywanie szybkich obliczeń w pamięci, rozwiązywanie zadań statystycznych, przygotowywanie wykresów, analiz matematycznych.

Wyszukiwanie informacji i danych, umiejętność znajdowania potrzebnych materiałów.

Stwórz listę własnych umiejętności. Weź również pod uwagę te, które zdobyłeś w trakcie nauki w szkole oraz te, których się nauczyłeś poza nią. Zastanów się, które z nich chcesz wykorzystasz w zawodzie, którego się uczysz. Skorzystaj również **z opisu wymagań stanowisk pracy** w zawodzie szkolnym, którego się uczysz. Dla 54 zawodów są one udostępnione na stronie Centrum Doradztwa Zawodowego dla Młodzieży: w sekcji PROJEKTY ZIT › Kwalifikacje zawodowe kluczem do sukcesu › Opis wymagań stanowisk pracy. Znajdziesz tam informacje o czynnościach zawodowych niezbędnych do wykonywania pracy na określonych stanowiskach pracy powiązanych być może z twoim zawodem, którego się uczysz.

Lista moich umiejętności

A teraz skonfrontuj listę umiejętności, które już masz z umiejętnościami pożądanymi przez pracodawców. W tym celu znajdź cztery oferty pracy zgodne z kwalifikacjami, które obecnie zdobywasz. Możesz wykorzystać do tego Internet. Ćwiczenie to będzie potrzebne do wykonania zadań w części poświęconej poszukiwaniu zatrudnienia.

Zastanów się, a następnie wypisz:

Stanowisko pracy:.....

Lista umiejętności wymaganych przez pracodawców w wybranych przez Ciebie ofertach (zaznacz te, które są wspólne dla wszystkich ofert):

.....

.....

.....

Porównaj własne umiejętności z tymi, których wymaga pracodawca (wypisz te, które posiadasz i są one zgodne z tym, czego wymagają pracodawcy):

.....

.....

.....

Wypisz brakujące umiejętności, zastanów się, w jaki sposób mógłbyś je zdobyć:

.....

.....

.....

Charakter

Charakter to sposób, w jaki przejawia się zachowanie człowieka wobec innych ludzi i wydarzeń, jego stosunek do zadań i sytuacji. Można powiedzieć, że to zespół cech, które człowiek posiada w większym lub mniejszym natężeniu.

Znajomość własnych cech umożliwia człowiekowi lepsze rozumienie siebie, swoich zachowań i sposobów działania. Charakter określa aktywność życiową człowieka. Wpływa na postrzeganie jego osoby przez otoczenie. Ma również znaczenie przy wyborze zawodu i konstruowaniu ścieżki kariery. Warto, abyś przyjrzał się sobie i zastanowił nad cechami swojego charakteru. Pomogą Ci w tym następujące pytania:

1. Czy jesteś osobą energiczną, żywiołową, czy raczej spokojną, rozważną? Podaj przykład sytuacji, w której przejawiały się te cechy.

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

2. Działasz, potem się zastanawiasz, czy raczej potrzebujesz czasu na zastanowienie się, a następnie przejście do działania? Podaj przykład sytuacji.

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

3. W wolnym czasie lubisz przebywać wśród ludzi, czy przebywać samemu w zacisznym miejscu? Podaj przykład sytuacji.

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

4. Szybko dajesz porwać się emocjom, czy raczej tłumisz je w sobie? Podaj przykład sytuacji.

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

5. Chętnie podejmujesz się odpowiedzialnych zadań, czy raczej wolisz wykonywać zadania o mniejszym stopniu odpowiedzialności? Podaj przykład sytuacji.

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

W określeniu tego, jaką osobą jesteś może pomóc Ci także niżej zamieszczona charakterystyka potrzeb. Zapoznaj się z nią i określ, która skala bardziej do Ciebie pasuje. Pamiętaj jednocześnie, że większość ludzi znajduje się raczej pośrodku, co oznacza, że ich charakter zawiera mieszkankę obu cech znajdujących się na skali.

1. **Pierwsza z nich to potrzeba bliskości vs. potrzeba dystansu.**

Potrzeba bliskości dotyczy osób charakteryzujących się serdecznością, gotowością do poświęceń, tworzeniem relacji opartych na emocjach. Potrzeba dystansu z kolei dotyczy ludzi powściągliwych, rzeczowych, obiektywnych.

2. **Druga skala to potrzeba zmiany vs. potrzeba stałości.**

Potrzeba zmiany dotyczy osób kreatywnych, odważnych, poszukujących nowych wyzwań. **Potrzeba stałości** związana z ludźmi charakteryzującymi się uporządkowaniem, potrzebą planowania, bycia dokładnym, dbającym o poprawność w podnajmowanych działaniach.

3. **Trzecia skala – introwersja vs. ekstrawersja.**

Introwersja dotyczy osób, o których mówi się, że są skierowane do wewnątrz (do świata swoich emocji, myśli). Chętniej przebywają w odosobnieniu, niż w grupach. Mają bujną wyobraźnię, a swoją kreatywność uruchamiają w sytuacji, gdy mają możliwość pracy w ciszy i spokoju

Ekstrawersja charakteryzuje ludzi, którzy lubią przebywać wśród innych. Szybko i dosyć łatwo nawiązują kontakty. Swoje pokłady kreatywności uruchamiają, gdy przebywają wśród ludzi.

4. **Czwarta skala – emocjonalność silna – emocjonalność stabilna.**

Pierwsza dotyczy osób, które charakteryzują się intensywną emocjonalnością. Pewne wydarzenia, sytuacje mogą wywoływać szybkie i silne emocje, nad którymi czasem może być trudno zapanować.

Druga dotyczy osób, które zazwyczaj potrafią zachować spokój w trudnych sytuacjach, panują nad stresem, są opanowane.

5. **Piąta skala – myślenie konkretne – myślenie abstrakcyjne.**

W pierwszym przypadku, osoba zajmuje się tym, co konkretne, realne, raczej związane z rzeczami. W drugim przypadku, to wszystkie te osoby, które charakteryzuje zajmowanie się ideami.

W określeniu Twojego charakteru pomogą Ci również wiedza, którą zdobyłeś podczas zajęć nr 8. Osobowość i temperament oraz informacje, które wypracowałeś uzupełniając kartę pracy nr 1 i kartę pracy nr 2.

Zastanów się jeszcze raz i wypisz poniżej swoje cechy charakteru:

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

Cechy, które w sobie najbardziej cenię:

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

Cechy, które w sobie najmniej lubię:

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

Cechy, nad którymi chciałbym popracować:

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

Co jest dla mnie ważne, czyli słów kilka o wartościach.

Każdy człowiek kieruje się w życiu swoim **własnym systemem wartości.** Wartości mają wpływ na to, jak się zachowujemy, wpływają na sposób, w jaki postrzegamy świat i nawiązujemy relacje międzyludzkie. Większości z nas kojarzą nam się ze zdrowiem, majątkiem, rodziną, poczuciem bezpieczeństwa, wiarą i miłością, rzadziej z karierą. Rzadko znajdujemy czas, na to, żeby się nad nimi zastanowić, raczej zdajemy się na intuicję lub efekt pierwszego wrażenia. Przypomnij sobie sytuacje, kiedy odwoływałeś się do swojego systemu wartości, kiedy miałeś podjąć ważną życiowo decyzję? Uzupełnij niżej wymienioną tabelę

Sytuacja	Wskaż co zrobisz odwołując się do swojego systemu wartości		Moja wartość, do której powinnam/ powinienem się odwołać
	Tak	Nie	
Przejście przez jezdnię na zielonym albo na czerwonym			
Jazda na rowerze w kasku albo bez niego			
Zakup dobrego słownika albo nowych słuchawek			
Palenie papierosów albo ich niepalenie			
Po lekcjach: praca w wolontariacie albo oglądanie seriali			
Dzień Matki: przygotowanie prezentu dla mamy albo kupno biletu dla siebie na koncert ulubionego zespołu, który odbywa się w tym samym dniu.			
Wakacje: udział w dodatkowym stażu zawodowym albo wyjazd ze znajomymi pod namiot.			

Teraz pomyśl o zawodzie, którego się uczysz i o pracy, którą będziesz wykonywał i odpowiedz na poniższe pytania. Przypomnij sobie karty pracy nr 1 i nr 2, które wypełniałeś na zajęciach nr 7. pt. „Wartości w życiu i pracy”, wykorzystaj zapisane na nich wybory i przemyślenia.

1. **Dlaczego wybrałam/wybrałem tę profesję? Czy zależało mi na poczuciu bezpieczeństwa, a może na przynależności do pewnego systemu (rodzina, koleżanki, koledzy)? A może po prostu uznałam/em, że dzięki wykonywaniu tego zawodu szybko zdobędę majątek?**

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

2. **Czym jest dla mnie kariera, dlaczego jest ważna? Jakie moje potrzeby powinna zabezpieczyć?**

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

3. **Dlaczego wybrałam/wybrałem sobie takie cele? Co dzięki nim osiągnę, jakim człowiekiem będę?**

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

4. **Co się ze mną stanie, gdy nie będę się przykładała/ał do swojego rozwoju zawodowego?**

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

Wykorzystaj to ćwiczenie w części II swojego IPK – Zawód, którego się uczę i który chciałabym/chciałbym wykonywać.

Pamiętaj także o tym, **że odpowiedź na pytanie, jakie wartości wyznaję, jest właściwie odpowiedzią na pytanie, jakim jestem człowiekiem.**

Znaczenie rozwoju i uczenia się w procesie planowania rozwoju edukacyjno – zawodowego

W czasach postępującej globalizacji oraz szybko zmieniających się technologii zmieniają się również zawody, jedne giną, pojawiają się nowe. Zmienia się również zapotrzebowanie na towary, usługi. Dlatego tak ważne jest śledzenie zachodzących przemian w gospodarce i na rynku pracy, by móc się do nich dopasować i znaleźć swoje miejsce. Aby nie stracić swojej atrakcyjności dla pracodawców i klientów na swoje produkty i usługi, warto zainteresować się również możliwościami doskonalenia zawodowego.

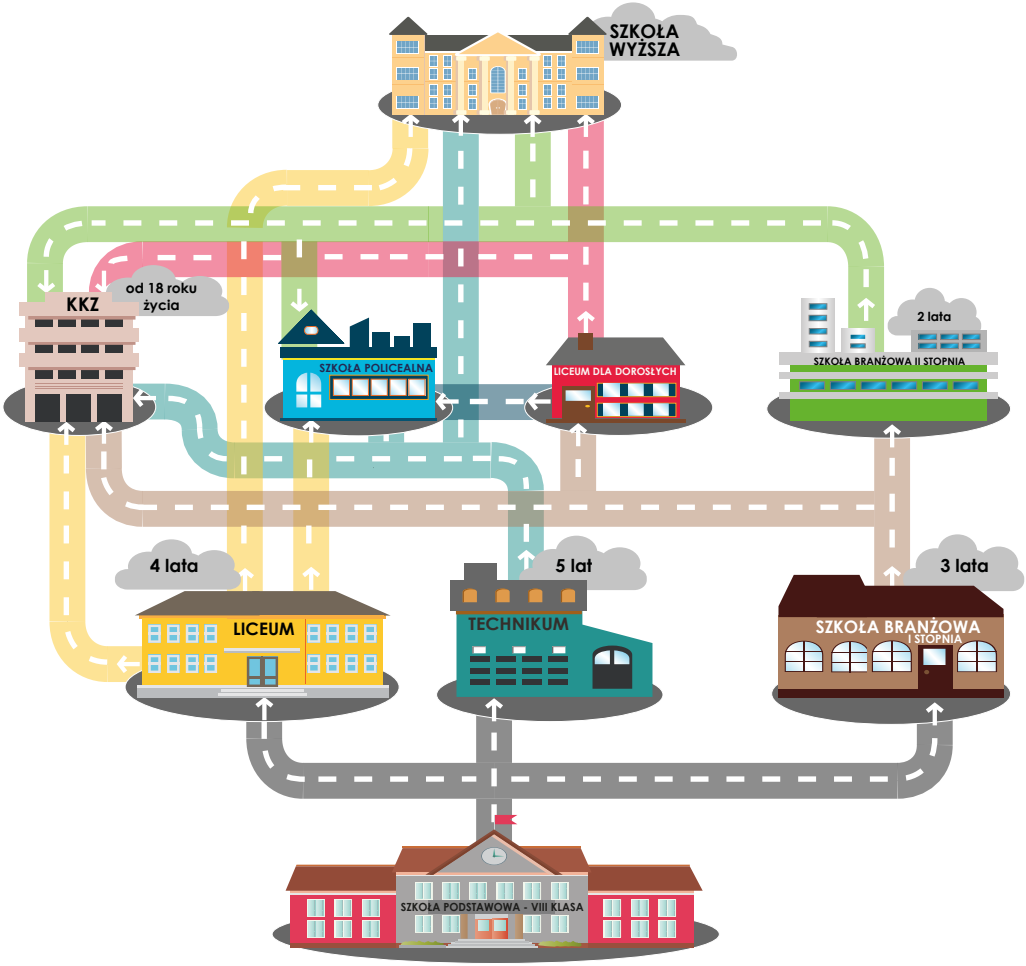
Z powodu stałego postępu naukowo-technicznego i rosnących wymagań wobec pracowników na początku XX wieku pojawiała się idea uczenia się przez całe życie, która zakłada, że uczymy się (tzn. zdobywamy wiedzę, umiejętności i kształtujemy swoje postawy) od momentu urodzenia aż do śmierci, korzystając przy tym z różnych form uczenia się:

- edukacji formalnej,
- edukacji pozaformalnej,
- samodzielnego uczenia się.

Zgodnie z tą ideą ukończenie szkoły zawodowej albo branżowej szkoły I stopnia czy też technikum nie zamyka przed uczniami dalszych możliwości kształcenia.

Dlatego też, planując swoją karierę zawodową, powinieneś zapoznać się z systemem edukacji w Polsce. Znajomość schematu edukacyjnego i Krajowej Ramy Kwalifikacji oraz zgodnych z nią możliwości uzupełnienia wykształcenia, przyda Ci się podczas ustalania swoich celów edukacyjno-zawodowych.

Schemat szkolnictwa po szkole podstawowej



Podczas analizy wyżej zamieszczonego schematu zapewne zauważyłeś, że po każdym etapie kształcenia możesz kontynuować naukę. Istnieje bowiem wiele dróg rozwoju zawodowego. Dlatego ważne jest, abyś zapoznał się również z założeniami Krajowych Ram Kwalifikacji, które zostały stworzone po to, by zestandaryzować kwalifikacje i ustalić sposoby zdobywana i formalnego potwierdzania uzyskania wiedzy i umiejętności zawodowych.

Krajowe Ramy Kwalifikacji (KRK) opisują i klasyfikują kwalifikacje, po to by usprawnić organizację kształcenia. Określone są w nich poziomy osiągnięć, które obowiązują w danym kraju. Polska Rama Kwalifikacji to koncepcja polskiego systemu edukacji w kontekście uczenia się przez całe życie. Jest zbieżna z Europejskimi Ramami Kwalifikacji – wynika to, z przynależności naszego państwa do Unii Europejskiej. KRK określają liczbę poziomów oraz kwalifikacji i charakteryzują je za pomocą deskryptorów (sformułowań, które określają pewne cechy na potrzeby katalogowania) w kategoriach ogólnych, w odniesieniu do wymaganych dla danego poziomu efektów uczenia się. Deskryptory te ujmują całościowy obraz efektów uczenia się – od najniższego do najwyższego poziomu i obejmują wszystkie trzy sektory edukacji: ogólną, zawodową i wyższą. Poziomy KRK określają także efekty kształcenia związane z systemem edukacji formalnej, pozaformalnej i nieformalnej. Efekty uczenia się z każdym kolejnym poziomem są coraz bardziej rozbudowane.

„Podobnie jak Europejska Rama Kwalifikacji PRK ma **osiem poziomów.** Można ją porównać do szafy z szufladami, do której wkładamy nasze dyplomy. Każdy z poziomów PRK jest opisywany za pomocą ogólnych wymagań, które trzeba spełniać, żeby uzyskać kwalifikację na danym poziomie” – za serwisem kwalifikacje.edu.pl [dostęp: 20.10.2018]:

Poziomy PRK odzwierciedlają postępy osiągane w trzech obszarach:

- wiedzy – czyli to, co ktoś zna i rozumie;
- umiejętności – czyli to, co ktoś potrafi;
- kompetencji społecznych – czyli to, do czego ktoś jest gotów (postawa).

Wszystkie kwalifikacje (dyplomy, świadectwa i certyfikaty) z przypisanym numerem poziomu PRK są zapisywane w ogólnodostępnym Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji. Odpowiednie oznaczenie poziomu znajdziesz na przykład na dyplomie potwierdzającym kwalifikacje zawodowe albo na świadectwie maturalnym. Warto zwrócić na nie uwagę zwłaszcza, jeśli planujesz szukać pracy za granicą i potwierdzić swoje kwalifikacje w innym kraju – numer poziomu pomoże Ci znaleźć odpowiednią drogę potwierdzenia kwalifikacji.

Pamiętaj także o tym, że na każdym i po każdym etapie kształcenia możesz zrobić również dodatkowe kursy i szkolenia, które powinny wzmocnić Twoją pozycję na rynku pracy.

Kursy i szkolenia pozwalają bowiem na poszerzenie zasobu wiedzy i rozwiniecie umiejętności niezbędnych do wykonywania pracy na określonym stanowisku. Umożliwiają także doskonalenie kompetencji miękkich, tzn. społecznych i osobistych. Dzięki szkoleniom możesz również rozwinąć lub zdobyć nowe kompetencje twarde, odnoszące się ściśle do wiedzy i umiejętności niezbędnych do wykonywania pracy na danym stanowisku, takich jak np. obsługa programów komputerowych czy specjalistycznych maszyn i urządzeń. Można do nich zaliczyć także kursy językowe. Pamiętaj: wszystkie kursy zawodowe kończą się uzyskaniem certyfikatu, dyplomu lub świadectwa potwierdzającego zdobytą wiedzę i umiejętności.

Nową formą kształcenia na polskim rynku edukacyjnym są **kwalifikacyjne kursy zawodowe (KKZ)**. KKZ skierowane są do osób powyżej 18 roku życia. Stanowią sposób na zdobycie nowego zawodu albo uzupeł-

nienie swojego wykształcenia i umiejętności, a co za tym idzie wsparcie rozwoju swojej kariery zawodowej. KKZ są organizowane w formie zaocznej albo stacjonarnej w systemie dziennym albo wieczorowym. Zdobycie wszystkich kwalifikacji (np. K1, K2, K3) składających się na dany zawód wraz z potwierdzeniem odpowiedniego poziomu wykształcenia (średniego) oznaczać będzie zdobycie pełnego zawodu, tj. dyplomu technika w danym zawodzie.

Źródła z przydatnymi (wiarygodnymi) informacjami
[dostęp: 20.10.2018]:

- Wyszukiwarka opisów zawodów z Klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy: http://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci/wyszukiwarka-opisow-zawodow
- Podstawy programowe kształcenia w zawodzie: https://www.ore.edu.pl/2019/08/podstawa-programowa-ksztalcenia-w-zawodach-2019/
- Opisy wymagań na stanowiska pracy: http://www.cdzdm.pl/PL-H390/opis-wymagan-stanowisk-pracy.html
- Opisy zawodów szkolnych: http://edukator.ore.edu.pl/przewodnik-po-zawodach
- Filmy z opisami zawodów: https://mapakarier.org
- Barometr Zawodów Obserwatorium Rynku Pracy: https://barometrzawodow.pl

Zapewne zauważyłeś, że po każdym etapie kształcenia możesz kontynuować naukę. Istnieje bowiem wiele dróg rozwoju zawodowego. Warto je rozważyć konstruując swój Indywidualny Plan Kariery.

Poszukiwanie zatrudnienia

Poszukiwanie pracy to proces wymagający od Ciebie zaangażowania i cierpliwości. Aby osiągnąć cel w postaci uzyskana wymarzonej pracy, musisz się przygotować i opracować strategię działania. Zanim jednak rozpoczniesz poszukiwania warto, abyś jeszcze raz zastanowił się nad swoimi: cechami charakteru, predyspozycjami, zainteresowaniami, wiedzą oraz innymi mocnymi i słabymi stronami. Zastanów się również nad kwalifikacjami, które właśnie zdobywasz. Weź pod uwagę poziom umiejętności i wiedzy, jakie potrzebne Ci są do wykonywania zadań zawodowych. Zrób podsumowanie i odpowiedz na niżej zamieszczone pytania, uwzględniając aspekty takie jak warunki pracy (rodzaj umowy), czas pracy, zakres odpowiedzialności, posiadane kwalifikacje do pracy na stanowisku, na którym chciałbyś pracować, wynagrodzenie (minimalne oraz satysfakcjonujące).

Jaką pracę chcę wykonywać?	Jakiej pracy potrzebuję?
✓	✓ .....
✓	✓ .....
✓	✓ .....
✓	✓ .....
✓	✓ .....
✓	✓ .....
✓	✓ .....
✓	✓ .....
✓	✓ .....
✓	✓ .....
✓	✓ .....

Następnie sporządź listę branż, działów oraz stanowisk pracy, które rozważasz przy poszukiwaniu pracy. Możesz wpisać tu również nazwy konkretnych firm, pracodawców, które bierzesz pod uwagę.

Lista miejsc, w których chciałabym/ chciałbym pracować

- ✓ *Lokalizacja: Poznań*
- ✓ *Branża: gastronomiczna*
- ✓ *Stanowisko: kucharz*
- ✓ *Specjalizacja: kuchnia polska*
- ✓ *Rodzaj firmy: hotele i restauracje:*

lista hoteli

- ……
- ……
- ……

lista restauracji

- ……
- ……

- ✓ Moje oczekiwania finansowe:
- ✓ Ile mogę średnio zarobić na stanowisku kucharza w hotelach i restauracjach:

Wiesz już, czego szukasz. Pewnie zastanawiasz się, w jaki sposób to znaleźć? Oto kilka wskazówek.

1. Internet

Zapewne znasz hasło: nie ma Cię w Internecie – nie istniejesz, choć obecnie powszechniej stosowane jest to: nie ma Cię na Facebooku, nie istniejesz. Zacznijmy więc od portali społecznościowych.

Najpotężniejszym narzędziem reklamowym jest Internet. Niemal każda firma ma własną stronę internetową, a jeśli nie, to z pewnością korzysta z portali społecznościowych, aby zareklamować swoje usługi lub produkt i zdobyć potencjalnego klienta, również pracownika.

Także Ty, nim zakupisz jakiś produkt, zbierasz o nim informacje w sieci. Porównujesz właściwości, ceny, atrakcyjność, użyteczność, konfrontujesz z opiniami innych użytkowników i dokonujesz zakupu. Jednym słowem, zanim dokonasz transakcji, sprawdzasz, czy produkt spełnia Twoje oczekiwania.

Wyobraź sobie taką sytuację. Zamieniacie się rolami, Ty i pracodawca. Twoim zadaniem jest zareklamowanie jednoosobowego przedsiębiorstwa – siebie samego oraz jego produktów i usług - Twoich atutów, zainteresowań, umiejętności oraz wiedzy. Miejsce akcji – Internet. Gdzie konkretnie? Zobaczmy.

2. Portale społecznościowe, np. Facebook.

Z pewnością należysz do osób, którym Facebook nie jest obcy. Jedną z pierwszych rzeczy, które robi rekruter (być może pracodawca, jeśli to on zajmuje się bezpośrednio rekrutacją do pracy) to sprawdzanie informacji o Tobie w sieci. Jeśli nie zablokowałeś dostępu do treści na Twoim profilu, pracodawca z łatwością będzie mógł poznać Cię oglądając udostępnione przez Ciebie filmy, zdjęcia, wpisy. Zatem pamiętaj: jak napiszesz, tak Cię widzą.

Portale społecznościowe to potężne narzędzie do komunikacji, a fanpage na Facebooku to świetny sposób do wypromowania swojej marki lub osoby. Powinieneś to uwzględnić szczególnie wtedy, gdy zastanawiasz się nad założeniem własnej działalności gospodarczej albo spółdzielni i nie masz pomysłu na to, w jaki sposób zareklamować swoje usługi. To także pomysł na zaprezentowanie Twoich zainteresowań społeczności internetowej, w tym również pracodawcom. Możesz stać się członkiem jakiejś grupy na portalu (np. Gotowanie z pasją), zdobywać nową wiedzę, wymieniać się informacjami, udzielać rad, jak rozwiązać problem, poznawać firmy z branży, śledzić fanpage swojego idola w interesującej Cię dziedzinie.

Korzystanie z portali społecznościowych ma oczywiście swoje plusy i minusy. Warto zastanowić się nad tym, w jakim celu zakładasz profil, jakie treści chcesz publikować i komu chcesz je udostępniać. Warto pamiętać, że mogą one odegrać dość istotną rolę w komunikacji pomiędzy Tobą a potencjalnymi pracodawcami.

Możesz zaistnieć i publikować treści, choćby te związane z twoimi zainteresowaniami na kanale YouTube. Może chciałbyś podzielić się wiedzą na temat stolarstwa, które jest przekazywane w twojej rodzinie z pokolenia na pokolenie albo na temat innego szczególnego zainteresowania, na przykład gotowania. Poniżej znajdziesz przykład kulinarnego videobloga, może zainspiruje Cię do działania: https://www.youtube.com/watch?v=2Nfc-SYKcEE (dostęp: 17.10.2018 r.) Pamiętaj, że informacje o prowadzonej przez Ciebie aktywności w przestrzeni internetowej możesz uwiarygodnić zamieszczając w CV link do bloga, videobloga, czy fan page'a na Facebooku.

Jeśli Facebook wydaje Ci się mało odpowiednim miejscem na kontakty zawodowe, skorzystaj z biznesowych portali społecznościowych typu Goldenline, czy LinkedIn. Ten drugi jest popularniejszy i ma zasięg międzynarodowy. Portale biznesowe są powszechną metodą poszukiwania pracowników. Utworzone konto ma charakter życiorysu zawodowego, w którym opisuje się przebieg dotychczasowej ścieżki zawodowej. Umożliwia bieżącą aktualizację informacji, otrzymywanie referencji od współpracowników lub poprzednich pracodawców, a także daje możliwość nawiązywania kontaktów biznesowych. Potencjalny pracodawca może na bieżąco śledzić Twój profil oraz zaproponować Ci współpracę. Dobrze zredagowany wirtualny życiorys zawodowy to połowa drogi do otrzymania zatrudnienia.

W Internecie znajdziesz wiele różnych narzędzi za pomocą, których możesz dać poznać się pracodawcy. Są to chociażby Twitter, tzw. mikroblog służący do skrótowego wyrażania swoich poglądów i przekazywania informacji, czy popularny Instagram – serwis społecznościowy do publikowania zdjęć i wideo. Ciekawym rozwiązaniem może być też Pintrest – serwis służący do dzielenia się materiałami wizualnymi, wykorzystywany często do publikowania i poszukiwana nowych przepi-

sów, pomysłów dla majsterkowiczów, amatorów robótek ręcznych itp. Możliwości jest wiele. Wypróbuj kilka i wybierz najlepszą metodę prezentacji swojej jednoosobowej firmy, jej produktów, usług, aby zainteresować ofertą pracodawcę.

Inną formą poszukiwania zatrudnienia są ogólnopolskie portale pośrednictwa pracy, jak infopraca.pl, pracuj.pl. To serwisy internetowe, na których znajdziesz oferty pracy. Umożliwiają one również subskrybowanie i otrzymywanie ofert pracy zgodnych z Twoimi preferencjami.

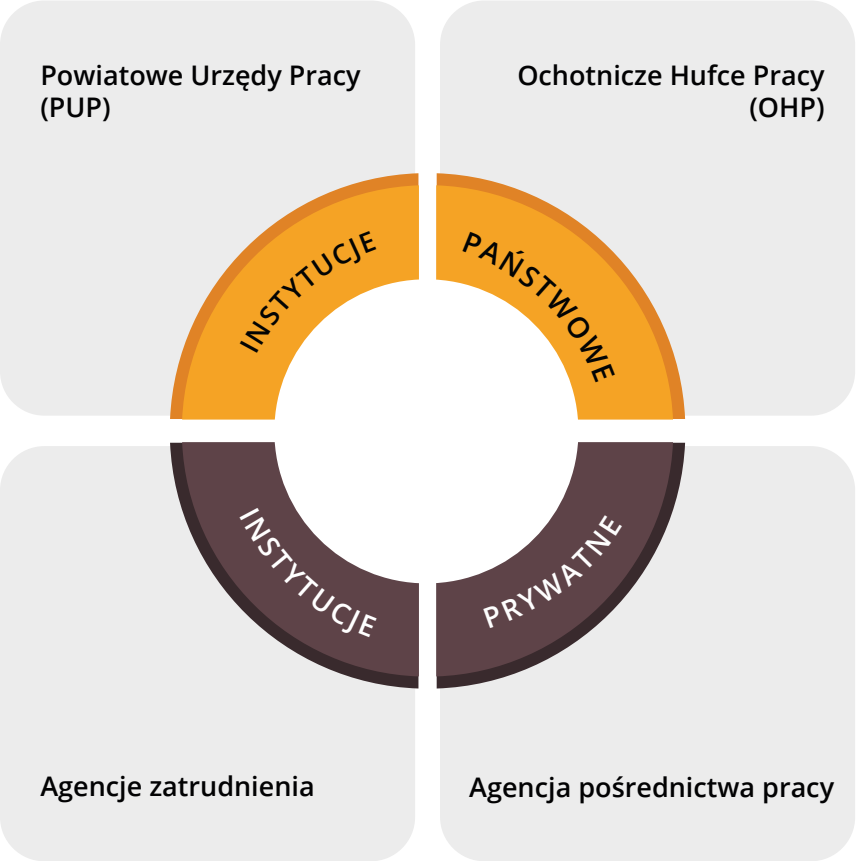
Istnieje również możliwość aplikowania przez stronę internetową firmy, która jest również źródłem informacji o Twoim potencjalnym pracodawcy oraz przedsiębiorstwie. Na podstawie uzyskanych danych możesz spersonalizować swoje dokumenty aplikacyjne, czyli „uszyć na miarę" i wysłać je nawet w sytuacji, gdy firma nie prowadzi aktualnie otwartej rekrutacji.

Korzystając z sieci w procesie poszukiwania zatrudnienia trzymaj się kilku zasad:

- ✓ Wykorzystaj biznesowe portale społecznościowe – załóż konto i stwórz swoje wirtualne cv. Portale społecznościowe to często najszybszy i najtańszy sposób na poszukiwanie pracownika, często wykorzystywany przez pracodawców. Pamiętaj również o tym, że Internet to narzędzie do kreowania twojego wizerunku.
- ✓ Zadbaj o swój profil zawodowy – im więcej informacji o Tobie i przebiegu Twojej ścieżki edukacyjno-zawodowej, tym większe szanse na to, że pracodawca się Tobą zainteresuje.
- ✓ Aktualizuj informacje na Twoim profilu – bądź aktywny, udzielaj się. Dbaj o budowanie sieci kontaktów, tzw. networking.
- ✓ Zostaw swoje cv w bazie cv portali pośrednictwa pracy lub innych portali biznesowych, np. infopraca.pl, pracuj.pl. Stwórz swój profil zawodowy, zasubskrybuj oferty pracy. W ten sposób zaoszczędzisz czas na żmudne przeglądanie ofert pracy.
- ✓ Daj się poznać, bądź aktywny w sieci. Załóż bloga, videobloga, podziel się swoimi zainteresowaniami i pasjami. Stwórz okazję dla pracodawcy do poznania Cię z innej strony.

3. Instytucje rynku pracy

Oprócz Internetu, warto również rozważyć inne drogi poszukiwania zatrudnienia. Instytucjami udzielającymi wsparcia w tym zakresie są:



Agencje zatrudnienia i agencje pośrednictwa pracy poszukują pracowników na zlecenie pracodawcy. Choć są prywatne, nie pobierają opłat od osób poszukujących pracy. Chcąc zwiększyć swoje szanse, możesz zgłosić swoją kandydaturę na konkretną ofertę pracy lub zostawić swoje CV w bazie danych.

PUP również dysponują bazą ofert pracy, zorientuj się zatem, na jakich zasadach możesz skorzystać z usług zatrudnionych tam doradców zawodowych lub pośredników pracy.

Pośrednictwo pracy w OHP prowadzą centra edukacji i pracy młodzieży (CEiPM). OHP pozyskują od pracodawców oferty pracy stałej i krótkoterminowej, organizują także targi i giełdy pracy.

Po oferty zatrudnienia pozyskane przez OHP mogą zgłaszać się do młodzieżowych biur pracy lub punktów pośrednictwa pracy osoby w wieku 15-25 lat z ważną legitymacją szkolną, studencką lub dowodem osobistym oraz – w przypadku osób niepełnoletnich – z zezwoleniem na podjęcie pracy udzielonym przez rodzica lub opiekuna prawnego. Oferty zatrudnienia można również znaleźć na stronie internetowej www.mbp.ohp.pl

4. Własna aktywność

Uwzględnij w poszukiwaniu zatrudnienia bezpośredni kontakt z pracodawcą. Szczególnie, gdy myślisz o pracy w małej firmie, a po ukończeniu szkoły masz niewielkie doświadczenie zawodowe. Przygotuj dokumenty aplikacyjne, znajdź firmę (za pomocą sieci, prasy drukowanej, z polecenia), w której chciałbyś pracować i zapukaj do drzwi pracodawcy. Nawiąż kontakt, zaprezentuj się jak najlepiej potrafisz, zostaw swój życiorys zawodowy wyrażając chęć współpracy w przyszłości.

Buduj sieć kontaktów osobistych. Gdy szukasz zatrudnienia warto o tym powiadomić najbliższych: rodzinę, przyjaciół, znajomych. Być może ktoś z nich widział ogłoszenie o pracy, słyszał o wolnym wakacie, a Ty spełniasz określone tam kryteria, więc szansa na otrzymanie zatrudnienia jest w zasięgu ręki. Gdy idziesz na zakupy do sklepu specjalistycznego, zadawaj sprzedawcy, konkretne pytania dotyczące określonych produktów – właściciel sklepu również może poszukiwać pracownika.

Pokaż się z jak najlepszej strony podczas nauki w szkole, praktyk, stażu. Jeśli się sprawdzisz, kto wie, może pracodawca zaproponuje Ci dalszą współpracę lub zostaniesz polecony innej osobie.

Pamiętaj, przy poszukiwaniu zatrudnienia ważne jest działanie wielotorowe i Twoja aktywność. Im więcej kanałów poszukiwania zatrudnienia uruchomisz, tym większe szanse na jego otrzymanie.

Ćwiczenie

Wiesz już, w jaki sposób poszukiwać zatrudnienia. Znasz potencjalne źródła informacji, wiesz, gdzie szukać ofert pracy. Określiłeś wcześniej, jakiej pracy będziesz poszukiwać. Skorzystaj ze źródeł internetowych i znajdź dla siebie cztery interesujące oferty pracy. Przeanalizuj ogłoszenia i wypełnij obszary poniżej.

I. **Umiejętności i kwalifikacje wymagane od kandydatów do pracy na każdym stanowisko pracy.**

Stanowisko nr 1

Stanowisko nr 2

Stanowisko nr 3

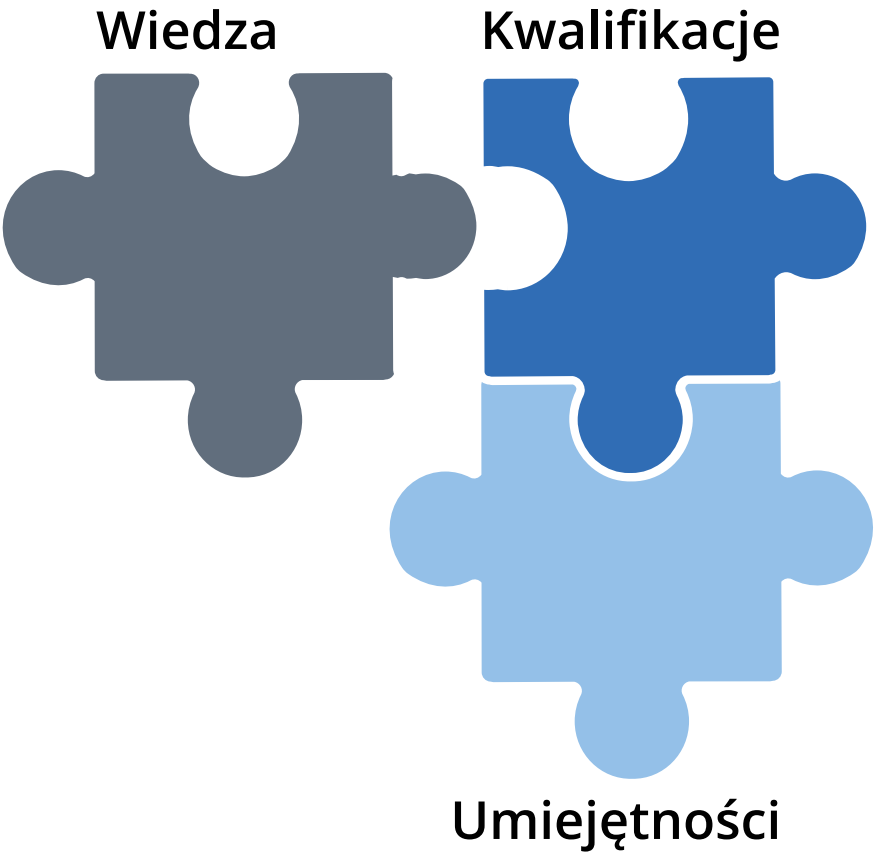
Stanowisko nr 4

II. Wspólne umiejętności i kwalifikacje wymagane od kandydatów z ofert pracy.

III. Moje umiejętności i kwalifikacje kontra wymagania pracodawców.

IV. **Obszary do uzupełnienia (w zakresie kwalifikacji, wiedzy, umiejętności).**

Do wykonania tej części wykorzystaj również wiedzę, którą zdobyłeś podczas zajęć nr 11. Rozwój jest ważny. Ścieżki edukacyjne absolwenta oraz karty pracy nr 2 i nr 1.



Ćwiczenie

W poprzednich częściach podręcznika pracowałeś nad określeniem mocnych stron. Wróć do tego etapu i zastanów się, w jaki sposób możesz je wykorzystać w poszukiwaniu zatrudnienia, stworzenia własnej firmy albo spółdzielni.

Przykład

Okazało się, że Twoją mocną stroną jest umiejętność skutecznego planowania i organizowania. Zastanawiasz się, w jaki sposób wykorzystać ten atut? Tworząc plan poszukiwania zatrudnienia! Umiejętność ta umożliwi Ci zaplanowanie zadań w taki sposób, aby osiągnąć postawiony cel.

Miejsce na Twoje przemyślenia:

Dokumenty aplikacyjne

Jednym z etapów poszukiwania zatrudnienia jest przygotowanie odpowiednich dokumentów aplikacyjnych. Zastanawiasz się, co kryje się pod tym hasłem? Dokumenty aplikacyjne to nic innego, jak CV (Curriculum Vitae), czyli życiorys zawodowy oraz list motywacyjny. Współczesne dokumenty aplikacyjne mają postać elektroniczną i taką drogą zazwyczaj przekazywane są do pracodawcy. Dlaczego ich przygotowanie jest tak ważne? Otóż, zarówno CV, jak i list motywacyjny to Twoja wizytówka. Jest to pierwsza okazja do autoprezentacji przed potencjalnym pracodawcą. Są przepustką do zaproszenia Cię na rozmowę kwalifikacyjną i otrzymania zatrudnienia. Dlatego warto poświęcić swój czas na to, by dobrze je przygotować. Redagowanie CV oraz listu motywacyjnego może sprawić trudność, zwłaszcza osobom, które nie mają doświadczenia zawodowego.

Zacznijmy od CV. Nie ma idealnego wzoru życiorysu zawodowego. Istnieją jednak pewne reguły, których warto przestrzegać tworząc ten rodzaj dokumentu. Oto one:

Zasada 1.

Pisz w odpowiedzi na konkretną ofertę pracy.

CV musi być dostosowane do odpowiedniej firmy, stanowiska pracy oraz ogłoszenia. W przeciwnym razie Twój dokument aplikacyjny może pozostać niezauważony.

Zasada 2.

Podaj najistotniejsze informacje.

Pamiętaj, że objętość CV nie powinna być większa niż dwie strony. Umieść w życiorysie zawodowym dane takie jak numer kontaktowy oraz adres e-mail, aby pracodawca mógł się z Tobą skontaktować i zaprosić Cię na rozmowę.

Zasada 3.

Przedstaw siebie z jak najlepszej strony.

Opisz zakres obowiązków w sposób rzeczowy i konkretny. Napisz, jakie masz zainteresowania. Na przykład, jeśli lubisz słuchać muzyki to wymień, jaki gatunek preferujesz. Ważne, aby dokument zawierał tylko prawdziwe informacje. W przeciwnym razie, jeśli zmyślony fakt wyjdzie na jaw, możesz stracić szanse na otrzymanie zatrudnienia. Jednym słowem, bądź wiarygodny. Przekonaj pracodawcę, że naprawdę wiesz, o czym piszesz.

Zasada 4.

CV dopasowane do oferty.

Co to oznacza? Zastanów się, jakie cechy i doświadczenie będą na danym stanowisku pożądane (na przykład odporność na stres, mobilność, doświadczenie w sprzedaży?). Zaznacz w CV te fakty, które mogą okazać się interesujące dla pracodawcy. Na przykład, jeśli będziesz zajmował się obsługą klienta zagranicznego, podkreśl w CV swój poziom znajomości języka obcego, udział w zagranicznym obozie językowym lub wymianie zagranicznej uczniów.

Zasada 5.

Zachowaj formę.

Zadbaj o to, aby Twój dokument był zwięzły, uporządkowany i przejrzysty. Dzięki temu osoba rekrutująca Cię do pracy będzie mogła zauważyć najistotniejsze informacje. Stosuj pogrubienia i wyróżnienia tekstu. Korzystaj z wypunktowań i podkreśleń, które sprawią, że Twój dokument będzie można łatwo i przyjemnie czytać. Pamiętaj, aby CV wyglądało profesjonalnie.

W trakcie przygotowywania dokumentu spotkasz się z różnymi jego formami. Wśród CV możemy wyróżnić trzy podstawowe: CV chronologiczne, najpowszechniejsze i najczęściej stosowane przez kandydatów w procesie rekrutacji, CV funkcjonalne oraz Skill CV dedykowane osobom nieposiadającym doświadczenia zawodowego. Zakładając, że masz niewielkie doświadczenie zawodowe zajmiemy się omówieniem CV chronologicznego ze względu na jego popularność oraz Skill CV skupiającego się głównie na kompetencjach kandydata, a nie na jego doświadczeniu zawodowym.

CV chronologiczne

W tym typie dokumentu zarówno informacje dotyczące doświadczenia zawodowego, jak i wykształcenia umieszcza się w kolejności od najbardziej aktualnego (obecnego) do najstarszego. Taka forma dokumentu sprawia, że osoba go czytająca z łatwością może zorientować się w przebiegu Twojej ścieżki edukacyjno-zawodowej oraz posiadanych przez Ciebie kwalifikacjach. CV chronologiczne zawiera również informacje o Twoich zainteresowaniach oraz umiejętnościach. Przydatne jest dla osób, które mają nieprzerwaną ścieżkę zawodową (bez przerwy zawodowej np. w postaci gap year albo długiego okresu bezrobocia) lub osób z niewielkim doświadczeniem zawodowym. Przyjrzyjmy się kolejnym elementom życiorysu.

- ***Dane osobowe.*** Tutaj wpisz swoje imię i nazwisko, numer telefonu oraz adres e-mailowy. Ważne, aby adres do korespondencji składał się z Twojego imienia oraz nazwiska, na przykład: jan.kowalski@gmail.com. Pamiętaj, że życiorys zawodowy jest dokumentem formalnym. Nie musisz wpisywać adresu zamieszkania, szczególnie jeśli starasz się o zatrudnienie w miejscu oddalonym od Twojego aktualnego miejsca zamieszkania.
- ***Zdjęcie.*** Nie umieszczaj w nim zdjęcia z wakacji ani selfie. Zadbaj o to, by była to profesjonalna fotografia.

- ***Wykształcenie.*** Wpisz daty (wystarczą tylko lata, np. 2014 – 2018), nazwę ostatniej szkoły, w której zakończyłeś edukację oraz uzyskany tytuł zawodowy, np. technik technologii żywienia. Jeśli kontynuujesz naukę, możesz również w tym miejscu zamieścić o tym informacje.
- ***Doświadczenie zawodowe.*** Podobnie, jak wyżej. Wpisz daty (w tym wypadku oprócz lat wpisz również miesiące, np. IX 2019 – IX 2020), nazwę firmy, zajmowane stanowisko. W krótki i rzeczowy sposób opisz zakres obowiązków. Możesz również wpisać doświadczenie zawodowe, które zdobywałeś podczas stażu, praktyk. Uwzględnij również swoje doświadczenie i umiejętności nabyte podczas pracy w samorządzie uczniowskim, wolontariacie lub spółdzielni uczniowskiej. Pamiętaj o zachowaniu chronologii. Wpisuj aktywności od najbardziej aktualnej po najmniej aktualną.

Ten element życiorysu zawodowego będzie szczególnie ważny. Może sprawić Ci wiele trudności zwłaszcza, jeśli nie masz doświadczenia zawodowego albo jest ono niewielkie. Spójrz na tabelę poniżej i zastanów się, które z aktywności podejmowanych przez Ciebie w trakcie nauki w szkole lub poza nią mógłbyś uwzględnić w CV.

Rodzaj aktywności (szkoła, praca, staż, praktyki)	Zadania: co robiłam/łem?	Umiejętności: Czego się nauczyłam/em?	Cechy charakteru – jakie cechy rozwinęłam/ąłem?
Przykład: 1. Praca wakacyjna - roznoszenie ulotek w centrum miasta	- rozdawanie ulotek przechodnim na ulicy	- nawiązywania kontaktu z nieznanymi ludźmi w różnym wieku - komunikowania się - autoprezentacji - wywierania wpływu na innych - planowania czasu pracy	- komunikatywność - otwartość - pewność siebie
2. Miejsce na moją aktywność:	- ..... - ..... - ..... -	- ..... - ..... - ..... -	- ..... -..... -..... - .....
3.	- ..... - ..... - ..... -	- ..... - ..... - ..... -	- ..... - ..... - ..... - .....

Źródło: na podstawie Między szkołą a rynkiem pracy. Doradztwo zawodowe w szkołach zawodowych, M. Rosalska, A. Wawrzonek, Warszawa 2012

- Kursy, szkolenia. W CV możesz również zamieścić informacje o odbytych przez Ciebie szkoleniach, szczególnie tych, które mają znaczenie ze względu na stanowisko pracy, na które aplikujesz.
- Umiejętności. Tu możesz wpisać umiejętność obsługi komputera (warto wpisać, co konkretnie potrafisz robić), znajomość języków obcych (może być potwierdzona certyfikatem językowym). Możesz w tym miejscu zamieścić również informację o twoich dodatkowych umiejętnościach, na przykład posiadanie prawa jazdy.
- Zainteresowania. Wpisz tylko te, które realnie realizujesz. To, co rzeczywiście Cię ciekawi, o czym lubisz się dowiadywać, co sprawia Ci przyjemność.
- Klauzula przetwarzania danych osobowych. Pamiętaj o tym, aby zamieścić w dokumencie informacje o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych.

Pod poniższym linkiem znajdziesz instrukcję tworzenia CV chronologicznego:

https://www.youtube.com/watch?v=TbnlIObz22s [dostęp: 17.10.2018]

Skill CV

Dokument prezentujący kompetencje osoby aplikującej. Przeznaczony dla osób, które pracowały w wielu branżach, na różnych niepowiązanych ze sobą stanowiskach pracy, miały długie przerwy w zatrudnieniu lub często zmieniały pracę. Skill CV przeznaczony jest również dla osób z niewielkim doświadczeniem zawodowym. Pamiętaj jednak, że nie każdemu rekrutrowi może odpowiadać ten rodzaj CV ze względu na brak informacji dotyczących np. zatrudnienia. Decyzję, na który rodzaj życiorysu zawodowego się zdecydować poprzyj dokładną analizą oferty pracy. Zwróć uwagę na to, jakiego pracownika poszukuje pracodawca, jakie kwalifikacje, kompetencje i doświadczenie zawodowe powinien posiadać kandydat.

Jak już wcześniej wspomniano, w Skill CV wyróżniamy dwa główne obszary kompetencji: twarde i miękkie. Zastanawiasz się, jak je rozróżnić? Spójrz na opis poniżej.

Kompetencje twarde związane z konkretną wiedzą, na przykład znajomość języka angielskiego, wiedza z zakresu budowy maszyn chłodniczych. Powiązane są zazwyczaj z wykonywanym zawodem. Mogą być rozwijane podczas różnych form uczenia się: kursach, szkoleniach, stażach, praktykach, podczas nauki w szkole. Ich zdobycie zazwyczaj nie zabiera dużo czasu. Ten rodzaj kompetencji jest również łatwy w ocenie i weryfikacji przez pracodawcę.

Kompetencje miękkie dotyczą kompetencji społecznych. W tym przypadku nie są powiązane z wykonywanym przez kandydata zawodem. Odgrywają jednak znacząca rolę w efektywnym wykonywaniem zadań zawodowych. Przykładem kompetencji miękkich jest umiejętność radzenia sobie ze stresem, umiejętności negocjacyjne i organizacyjne, umiejętność pracy w zespole, pod presją czasu. Proces nabywania kompetencji społecznych jest znacznie dłuższy i wymagający zaangażowania. Uzależniony jest również od uwarunkowań biologiczno-psychicznych człowieka. Ocena i sprawdzenie posiadanych przez kandydata kompetencji miękkich jest nieco trudniejsza.

Ćwiczenie[1]

Zastanów się, które z poniższych umiejętności należą do umiejętności twardych (UT), a które do miękkich (UM). Przy każdym elemencie napisz symbol umiejętności (UT lub UM). Lista umiejętności:

- komunikatywność,
- biegła znajomość języka angielskiego,
- umiejętność obsługi wózka widłowego,
- umiejętność przyrządzania potraw kuchni azjatyckiej,
- planowanie i organizacja własnej pracy,
- umiejętność prowadzenia samochodu osobowego,
- umiejętność pływania,
- umiejętność prowadzenia rozmów z klientami,
- tworzenie modeli samolotowych,
- śpiewanie.

A teraz zastanów się, jakie posiadasz umiejętności miękkie, a jakie twarde. Zapisz je poniżej i stwórz listę własnych kompetencji:

Umiejętności miękkie	Umiejętności twarde
✓	✓ .....
✓	✓ .....
✓	✓ .....
✓	✓ .....

1 Na podstawie: Między szkołą a rynkiem pracy. Doradztwo zawodowe w szkołach zawodowych, M. Rosalska, A. Wawrzonek, Warszawa 2012

Ważne, abyś rozwijał się i zdobywał kompetencje dzięki, którym będziesz wyróżniał się na rynku pracy wśród tysiąca osób, które podobnie jak Ty, będą ubiegać się o przyjęcie do pracy.

Biorąc pod uwagę zmienność rynku pracy, trudno wyznaczyć stały zespół cech, umiejętności, kompetencji i kwalifikacji warunkujących sukces zawodowy i możliwość pracy w zawodzie, do którego zdobyłeś kwalifikacje. Warto jednak poświęcić czas i energię na stworzenie własnej „skrzynki narzędziowej", czyli zestawu kompetencji przydatnych w każdym zawodzie, stanowisku oraz miejscu pracy. Na przykład, nabywanie nowych umiejętności w obszarze kompetencji społecznych i doskonalenie już posiadanych stworzy Ci w przyszłości warunki do odnalezienia się w roli pracownika, jak i osoby zarządzającej zespołem. Będzie pomocne podczas poszukiwania zatrudnienia oraz zmiany profilu zawodowego.

List motywacyjny

Jak w przypadku CV, list motywacyjny powinien również mieć charakter formalny. Celem listu motywacyjnego jest przekonanie przyszłego pracodawcy, że jesteś odpowiednim kandydatem na stanowisko, na które aplikujesz. Jest on uzupełnieniem CV, pamiętaj więc, aby nie powielać informacji, które zawarłeś w swoim życiorysie. Ważne, aby przy redagowaniu listu zachować pewną strukturę. Przyjrzyj się jego kolejnym elementom:

- **Dane osobowe.** Imię i nazwisko, numer telefonu raz adres e-mailowy. Informacje te powinny znajdować się w lewym górnym rogu dokumentu.
- **Miejsce i data.** Informacje te powinny znaleźć się w prawym górnym rogu dokumentu.
- **Adresat.** Ten element zawiera imię i nazwisko kierownika/dyrektora firmy, nazwa oraz adres firmy. Gdy nie wiesz, kto pełni funkcję dyrektora pozostań tylko przy nazwie firmy i jej adresie.

Zanim zaczniesz redagować dokument podziel go na trzy części. We wprowadzeniu zamieść informacje dotyczące tego, na jakie stanowisko aplikujesz oraz skąd masz informacje o wolnym wakacie (podaj źródło,

z którego dowiedziałeś się, gdzie znalazłeś ofertę pracy. Nie jest to istotne w sytuacji, kiedy aplikujesz przez formularz internetowy). Uzasadnij swoją kandydaturę, napisz z jakiego powodu to właśnie Ciebie warto zatrudnić na tym stanowisku. Ta część powinna zawierać dwa lub trzy zdania.

W drugiej części skoncentruj się na wymaganiach pracodawcy. Ustosunkuj się do nich. Napisz, w jakim stopniu twoje zasoby takie jak kompetencje, kwalifikacje, również predyspozycje osobowościowe oraz umiejętności społeczne odpowiadają wymaganiom pracodawcy. Odwołaj się również do celów, które zrealizowałeś w dotychczasowej pracy, na praktykach lub stażu. To również moment na to, abyś mógł zaprezentować swoje osiągnięcia i opisać powody, dla których zainteresowała Cię ta oferta pracy.

- **Zakończenie.** W trzeciej części dokonaj podsumowania. Zakończ list wyrażając nadzieję na to, że zostaniesz zaproszony na rozmowę rekrutacyjną. Możesz również podać informacje o preferowanej formie kontaktu z Tobą (telefoniczny, mailowy). Pamiętaj, aby podpisać dokument używając zwrotu grzecznościowego „z poważaniem", „z wyrazami szacunku". Jeśli wysyłasz dokumenty aplikacyjne, wystarczy zwykły podpis. Dołącz również klauzulę o wyrażaniu zgody na przetwarzanie Twoich danych osobowych.

Tutaj możesz zobaczyć, jak napisać list motywacyjny:

https://www.youtube.com/watch?v=HguEC-LfqM8 [dostęp: 14.10.2018]

Pamiętaj również o tym, aby zadbać o jednolitą czcionkę, jej rozmiar i o poprawność językową. Zwróć uwagę na odpowiednie rozmieszczanie tekstu w dokumentach.

Przypomnij sobie wiadomości, które zdobyłeś podczas zajęć nr 12. Dokumenty aplikacyjne na 6! Czyli CV i list motywacyjny w praktyce. Wróć do kart pracy nr 1 i nr 2, na których pracowałeś podczas spotkania z doradcą zawodowym.

Wysyłanie aplikacji drogą elektroniczną

Pamiętaj o zwrotach grzecznościowych podczas korespondencji e-mailowej przy przesyłaniu dokumentów aplikacyjnych:

Szanowna Pani/Szanowny Panie/Szanowni Państwo...

Z poważaniem/Z wyrazami szacunku/ .....

W wiadomości elektronicznej wyjaśnij, w jakiej sprawie się kontaktujesz i na jakie stanowisko aplikujesz. Dołącz do wiadomości załącznik w postaci CV oraz listu motywacyjnego. Pliki zapisz w formacie pdf tytułując odpowiednie CV/List motywacyjny. Wpisz również tytuł wiadomości, np. aplikacja na stanowisko .....(podajesz nazwę).

Rozmowa kwalifikacyjna

Spotkanie z pracodawcą jest kluczowym elementem ubiegania się o pracę. Może być niepowtarzalną okazją do wywarcia na pracodawcy pozytywnego pierwszego ważenia. Jak możesz się przygotować do rozmowy kwalifikacyjnej? Oto kilka wskazówek.

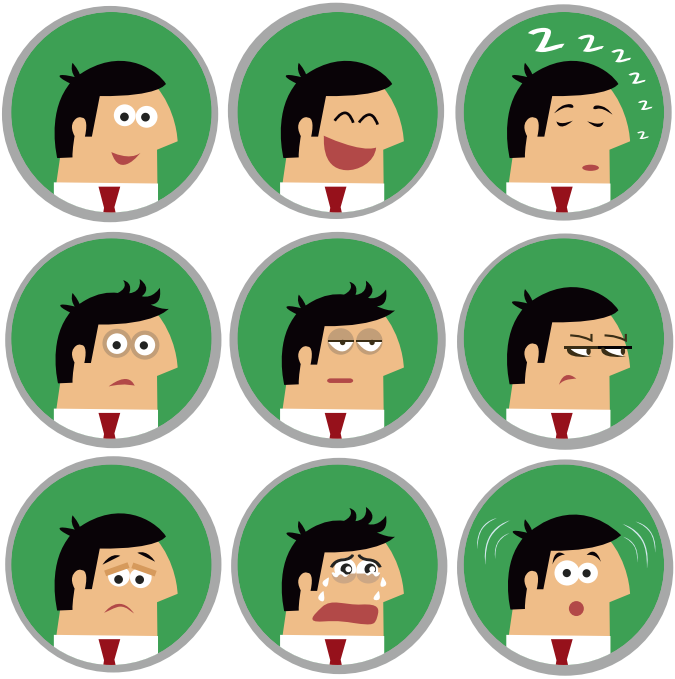
Na początek podzielmy etap przygotowań na dwa obszary. Pierwszy związany jest z przygotowaniem formalnym - zebraniem informacji i zdobyciem wiedzy o firmie i stanowisku pracy, drugi z autoprezentacją.

Sprawdzić profil branżowy firmy. Czynność tą dobrze jest wykonać także przed przystąpieniem do redagowania dokumentów aplikacyjnych, aby „uszyć je na miarę". Zbierz informacje o tym, jakiego rodzaju działalność prowadzi, od jak długiego czasu funkcjonuje na rynku, jakie główne produkty i usługi oferuje. Zawsze dobrze jest wiedzieć, z kim będziesz współpracować w przyszłości. Źródłem informacji mogą stać się również Twoi znajomi. Porozmawiaj z nimi, sprawdź także w Internecie

opinie na temat przedsiębiorstwa, do którego aplikujesz. Nie zapomnij o najważniejszym – zbierz wiadomości na temat stanowiska, o które się ubiegasz. Zwróć uwagę na wymagane w ofercie kwalifikacje, kursy, szkolenia.

Drugi obszar rozmowy kwalifikacyjnej to autoprezentacja, czyli sposób w jaki się komunikujemy, zarówno na poziomie werbalnym (przez głos, intonację), jak i niewerbalnym (za pomocą gestów, mimiki, sposobu poruszania się, stylu ubierania się).

Najczęściej w komunikacji posługujemy się trzema obszarami: komunikacją niewerbalną, słowem oraz sposobem mówienia. Zastanów się przez chwilę i określ procentowy udział każdego obszaru w komunikowaniu się.



Twoja ocena

Komunikacja niewerbalna	_____
Słowa	_____
Ton głosu	_____

Otóż, najczęściej komunikujemy się za pomocą komunikacji niewerbalnej. Zajmuje ona 55% całego komunikatu, który wysyłamy w świat. Słowa zajmują 38%, natomiast ton głosu 7%.

Pamiętasz, wcześniej wspominaliśmy o pierwszym wrażeniu, jakie wywieramy na naszego odbiorcę. Jak podają badania 11 sekund to czas, w którym jesteśmy poddawani ocenie pod względem sympatyczności oraz wiarygodności. I choć pierwsze wrażenie bywa często mylne, to jednak odgrywa ważną rolę w komunikacji interpersonalnej. A zatem zwróć uwagę na to, w jaki sposób odbierają Cię inni, zwłaszcza osoby, które Cię nie znają. Aby Ci w tym pomóc, spróbuj wykonać następujące ćwiczenie.

Ćwiczenie

Zapytaj kolegów, koleżanki z klasy o to, jakie zrobiłeś na nich wrażenie, gdy pierwszy raz zobaczyli Cię w dniu rozpoczęcia nauki w nowej szkole... Dowiedz się, co takiego w Twoim wyglądzie, zachowaniu, (sposobie mówienia, gestykulacji) zwróciło ich uwagę i w związku z tym, co o Tobie pomyśleli. Ćwiczenie to pozwoli Ci dostrzec, jakie wywierasz pierwsze wrażenie na nieznanych Ci osobach oraz, co jest twoją mocną stroną, a także nad czym ewentualnie mógłbyś popracować.

Kilka zasad, o których warto pamiętać podczas rozmowy kwalifikacyjnej:

1. Przygotuj się do rozmowy, zbierz informacje o firmie i stanowisku pracy. Przygotuj listę pytań do pracodawcy.
2. Przeanalizuj jeszcze raz własne zasoby, sukcesy, mocne strony. Przeanalizuj swoją dotychczasową ścieżkę edukacyjno-zawodową.
3. Zanim wybierzesz się na rozmowę poćwicz w domu przed lustrem, znajomymi lub rodziną. Możesz nagrać swoje wystąpienie, a następnie przeanalizować swoją komunikację niewerbalną oraz werbalną.

4. W pierwszym kontakcie ważne jest to, jak wyglądasz. Zadbaj o to, by Twój strój był dopasowany do sytuacji rozmowy kwalifikacyjnej. Ważne, abyś zrobił dobre wrażenie na swoim rozmówcy.

5. Pamiętaj, aby się nie spóźnić na spotkanie. Miej przy sobie swoje CV oraz długopis i kartkę, aby móc notować ważne dla Ciebie informacje. Pytaj, gdy coś jest dla Ciebie niezrozumiałe.

Wróć do zajęć nr 13. Poszukiwania pracy i rekrutacji w pigułce. Przypomnij sobie etapy poszukiwania pracy (karta pracy nr 1), oraz najczęściej pojawiające się pytania rekrutera (karta pracy nr 2). Jeszcze raz przypomnij sobie o co możesz zapytać na rozmowie kwalifikacyjnej (karta pracy nr 3). Teraz można powiedzieć, że jesteś przygotowany do poszukiwania zatrudnienia! Trzymamy kciuki za Ciebie!

Zakończenie

Młody Człowieku, przed Tobą całe dorosłe, zawodowe życie. Jego jakość i powodzenie zależy w dużej mierze od tego, jak się do niego teraz przygotujesz i jak je zaplanujesz. Liczymy, że uczestnicząc w projekcie Kwalifikacje zawodowe kluczem do sukcesu – wspieramy rozwój kształcenia zawodowego w Miejskim Obszarze Funkcjonalnym Poznania, zdobyłeś doświadczenia, wiedzę umiejętności, które pomogą Ci stworzyć optymalny dla Ciebie Indywidualny Plan Kariery, dzięki któremu zrealizujesz swoje cele i spełnisz swoje marzenia. Należy jednak pamiętać, że życie przynosi niespodzianki i być może Twój plan kariery będzie wymagał weryfikacji. I co wtedy? Wtedy zaczniesz pracę od nowa.

Powodzenia!

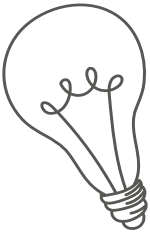
Karty pracy do zajęć dydaktycznych „Grupowe doradztwo zawodowe”

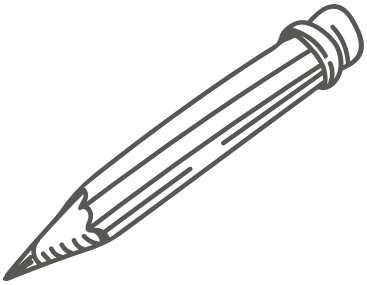
Agnieszka Ciereszko, Natalia Kęsek

Informacje wstępne

1. Jak zaplanować karierę? Umiejętność wyznaczania celów
2. Jak zaplanować karierę? Umiejętność planowania działań
3. Wiem, w czym jestem dobry – moje mocne i słabe strony
4. Znaj swój potencjał – wykorzystanie umiejętności, zdolności i talentów w życiu zawodowym
5. Zawód szyty na miarę – moje predyspozycje zawodowe
6. Zainteresowania i pasje – jak je rozwijać?
7. Wartości w życiu i pracy
8. Osobowość i temperament w pracy – kim jestem?
9. ABC zawodu – kwalifikacje i czynności zawodowe
10. Mój zawód a rynek pracy – plan B
11. Rozwój jest ważny! Ścieżki edukacyjne absolwenta
12. Dokumenty aplikacyjne na 6! Czyli CV i List motywacyjny w praktyce
13. Poszukiwanie pracy i rekrutacja w pigułce
14. Bądź jak szpieg! Poszukiwanie wydarzeń edukacyjno-zawodowych

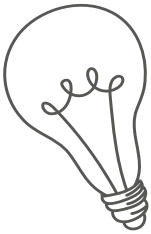
Kartka na notatki

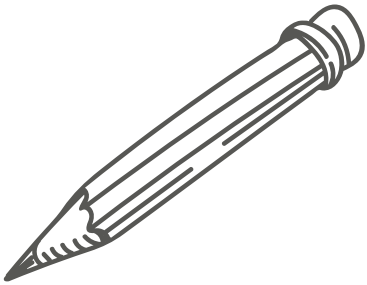




Idea

Kartka na notatki





Idea

Karta pracy nr 1

Linia kariery

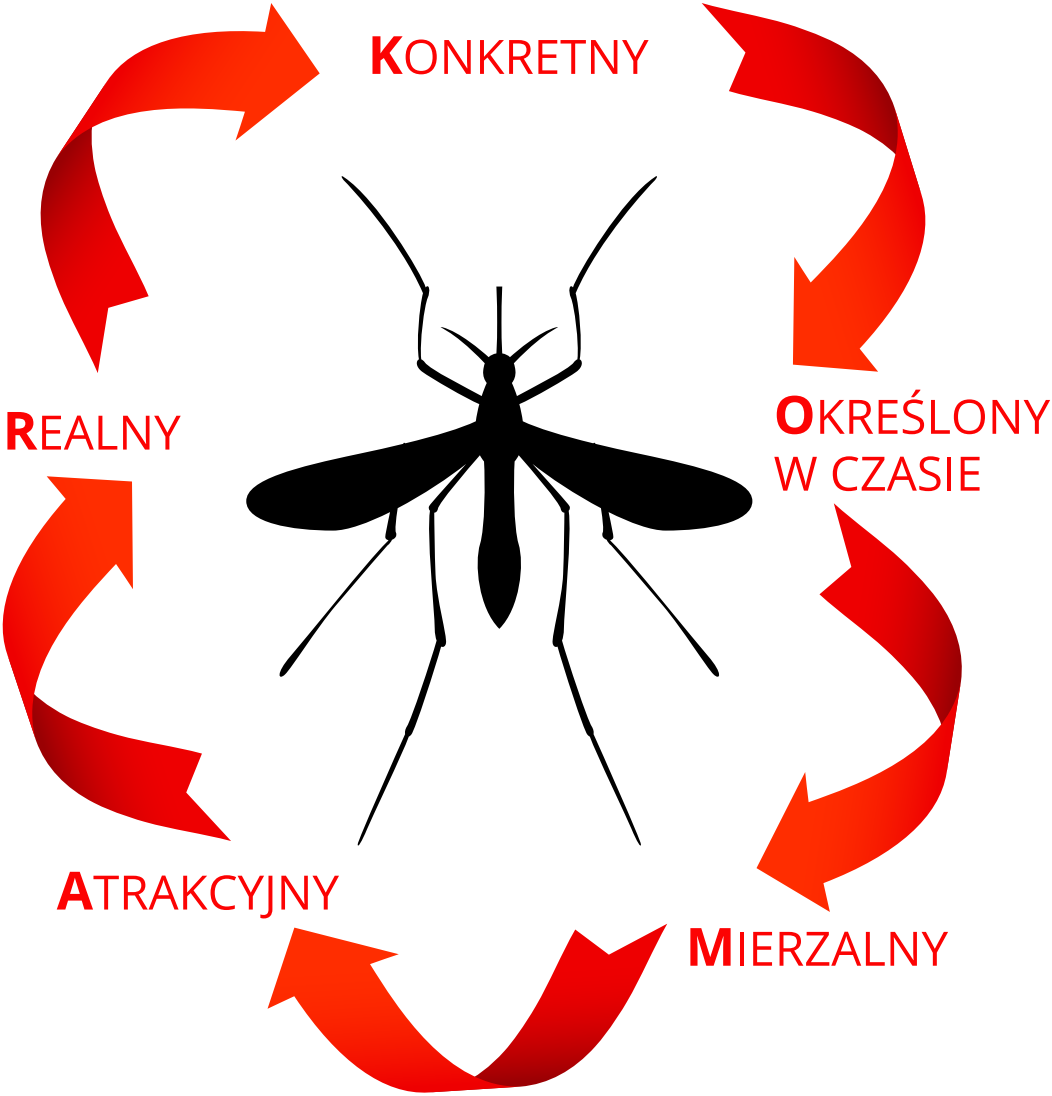
Jaką pracę chcę wykonywać za 10 lat?

5 czynności prowadzących do zdobycia wyuczonego zawodu:

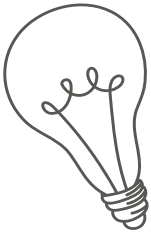
-
-
-
-
-

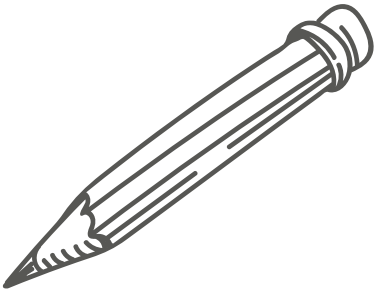
Karta pracy nr 2

Wyznaczanie celów za pomocą metody KOMAR



Kartka na notatki





Idea

Karta pracy nr 1

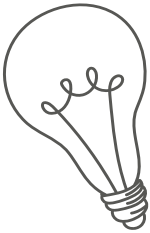
MATRYCA EISENHOVERA

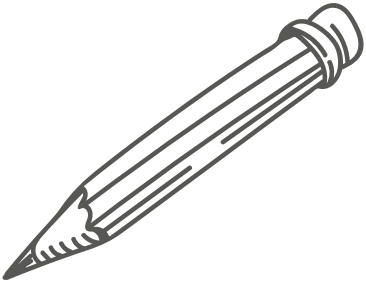
	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE		
NIEWAŻNE		

Wymienione poniżej czynności wpisz do tabeli z karty pracy nr 1

Przygotować się na jutrzejszy próbny egzamin zawodowy	Odwiedzić ciocię w szpitalu (2 dni temu miała operację)
Iść do laryngologa (masz problemy z zatokami)	Poprawić ocenę z przedmiotu zawodowego na semestr (wystawianie ocen za 2 tygodnie)
Przygotować się na egzamin teoretyczny na prawo jazdy (odbędzie się za miesiąc)	Iść z kolegami na imprezę
Kupić marynarkę na studniówkę (termin studniówki za 3 miesiące)	Posprzątać na ogródku (mama prosiła Cię o to 3 dni temu)
Oddać koledze grę, którą pożyczyłeś miesiąc temu	Poszukać miejsca na praktyki zawodowe, które rozpoczynają się za miesiąc
Przeczytać nową książkę Twojego ulubionego autora	Iść z psem na długi spacer

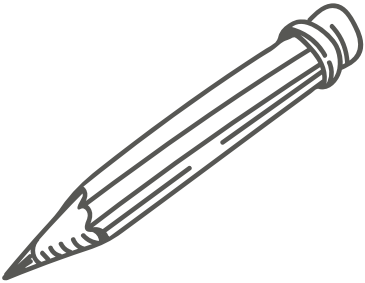
Kartka na notatki





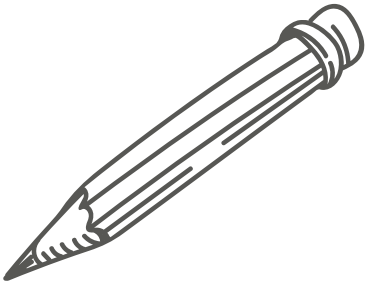
Idea

Kartka na notatki



Idea

Kartka na notatki



Idea

Wiem, w czym jestem dobry – moje mocne i słabe strony

- ☐ Ambitny
- ☐ Bezpośredni
- ☐ Beztroski
- ☐ Błyskotliwy
- ☐ Bystry
- ☐ Inteligentny
- ☐ Konsekwentny
- ☐ Logiczny
- ☐ Lojalny
- ☐ Lubiany
- ☐ Mądry
- ☐ Miły
- ☐ Rozsądny
- ☐ Rozumny
- ☐ Rzeczowy
- ☐ Rzetelny
- ☐ Silny
- ☐ Solidny
- ☐ Spokojny
- ☐ Spontaniczny
- ☐ Spostrzegawczy
- ☐ Sprawny
- ☐ Stanowczy
- ☐ Staranny
- ☐ Ciekawy
- ☐ Ciepły
- ☐ Cierpliwy
- ☐ Czuły
- ☐ Dociekliwy
- ☐ Dokładny
- ☐ Odpowiedzialny
- ☐ Odważny
- ☐ Opanowany
- ☐ Szczery
- ☐ Szlachetny
- ☐ Śmiały
- ☐ Taktowny
- ☐ Uczciwy
- ☐ Uczynny
- ☐ Ufny
- ☐ Uparty
- ☐ Uprzejmy
- ☐ Utalentowany
- ☐ Przedsiębiorczy
- ☐ Radosny
- ☐ Wykształcony
- ☐ Wymagający
- ☐ Wytrwały
- ☐ Zaradny
- ☐ Sumienny
- ☐ Swobodny
- ☐ Sympatyczny
- ☐ Wesoły
- ☐ Wielkoduszny
- ☐ Wierny
- ☐ Wrażliwy
- ☐ Wspaniałomyślny
- ☐ Życzliwy
- ☐ Dowcipny
- ☐ Dzielny

Zajęcia nr 4
Znam swój potencjał – wykorzystanie umiejętności i kompetencji w życiu zawodowym

Karta pracy nr 1

Moje zdolności i talenty

Data przeprowadzenia samooceny: .....

Moje zasoby		Do czego mogą być ci przydatne w zawodzie którego się uczysz?
Talent	Zdolność	

Karta pracy nr 2

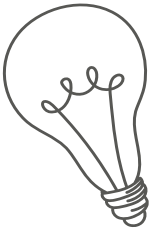
Samoocena poziomu opanowania efektów kształcenia
w zawodzie, którego się uczę

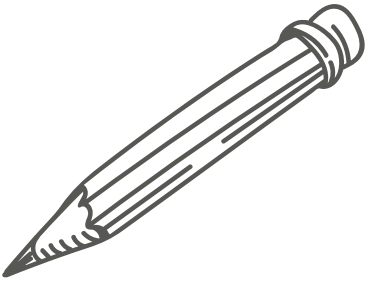
Data przeprowadzenia samooceny: .....
Proponowana data przeprowadzenia ponownej samooceny: .....

Umiejętności konieczne w nowej pracy w zawodzie nazwa zawodu ..... (kod .....)		Opisz, jak zamierzasz uzupełnić/ doskonalić/nabyć daną umiejętność
Efekty kształcenia z podstawy programowej kształcenia w zawodzie	Samoocena (skala od 1 do 10)	

1 – w ogóle nie umiem; do 10 – jestem w tym perfekcjonistą i mogę uczyć innych.
Źródło: opracowanie autorskie Mirosław Żurek

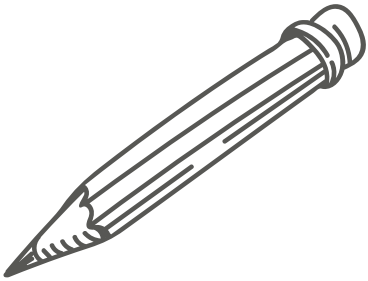
Kartka na notatki





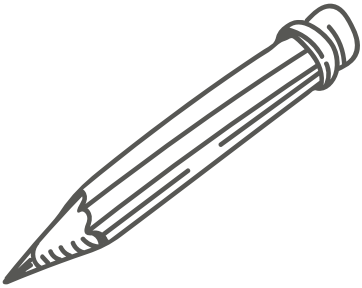
Idea

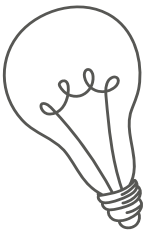
Kartka na notatki



Idea

Kartka na notatki





Zajęcia nr 6
Zainteresowania i pasje – jak je rozwijać?
Karta pracy nr 1

Realna praca związana z zainteresowaniami	
Realna praca nie związana z zainteresowaniami	

Zajęcia nr 6
Zainteresowania i pasje – jak je rozwijać?
Karta pracy nr 2

Moje zainteresowania

1. Jakie czynności sprawiają Ci największą radość, co lubisz robić w wolnych chwilach? (możesz uwzględnić tutaj również ulubione przedmioty szkolne lub te obszary wiedzy, które najbardziej Cię interesują).

2. Co sprawia, że dana czynność jest przez Ciebie lubiana? Dlaczego lubisz to robić?

3. W jaki sposób te zainteresowania mogą przydać się w Twojej dalszej ścieżce kariery?

Czynność	Cecha charakteru	Umiejętność

Zajęcia nr 7
Wartości w życiu i pracy
Karta pracy nr 1

Moja hierarchia wartości w życiu zawodowym

Wartość	Moja ocena ważności wartości w	
	życiu osobistym	pracy zawodowej
Wiara		
Miłość		
Przyjaźń		
Pieniądze		
Pieniądze		
Rodzina		
Sława		
Zdrowie		
Bezpieczeństwo		
Rozwój		
Niezależność		
Częste podróże		
.....		

Moja hierarchia wartości (wybierz wg Ciebie 5 najważniejszych dla Ciebie wartości w życiu osobistym i pracy zawodowej):

Moja hierarchia wartości w:	
życiu osobistym	pracy zawodowej
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

Karta pracy nr 2

Zapoznaj się z poniżej podanymi opisami różnych wartości i zastanów się, jakie trzy z nich są dla Ciebie najistotniejsze w kontekście wyuczonego zawodu. Odpowiedzi wpisz poniżej:

Profesjonalizm – towarzyszy mu dążenie do „bycia fachowcem" w konkretnej dziedzinie. Tacy ludzie najczęściej nie są zainteresowani stanowiskami kierowniczymi.

Przywództwo – celem zawodowym staje się wówczas zdobycie nowych doświadczeń w zakresie zarządzania, podejmowanie decyzji, zwiększenie zakresu władzy, dążenie do sukcesu finansowego.

Autonomia i niezależność – związana jest z dążeniem do poszerzania marginesu własnej swobody, uwolnienie się z krępujących więzów i ograniczeń. Osoby silnie nastawione na niezależność, nie poszukują stanowisk kierowniczych, ale nie chcą być jedynie wykonawcami poleceń zwierzchników. Ich celem jest ,,bycie sobie sterem i żaglem", praca na stanowisku samodzielnych specjalistów i związana z nimi odpowiedzialność.

Bezpieczeństwo i stabilizacja – głównym motorem działania jest w tym przypadku emocjonalny związek z firmą, poczucie lojalności. Pracownicy o stosunkowo silnej potrzebie bezpieczeństwa mogą aspirować na stanowiska kierownicze, ale najczęściej w ramach tej samej jednostki. Zwykle bronią się przed zmianami swojego środowiska.

Kreatywność i przedsiębiorczość – przejawia się w tym, że osoby twórcze chętnie zdobywają wiedzę o sobie, organizacji i różnych jej podsystemach, dostrzegają problemy i je rozwiązują, dążą do wprowadzania zmian, innowacji. Są zwykle mobilne i pozytywnie nastawione do rotacji jako drogi podwyższania kwalifikacji oraz do awansu poziomego. Większość z nich satysfakcjonuje stanowisko doradcy szefa. Jedną z odmian kreatywności jest przedsiębiorczość.

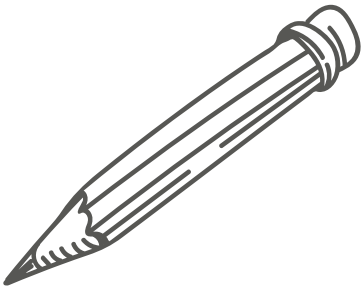
Usługi i poświęcenie dla innych – głównym celem w życiu staje się realizacja wartości humanistycznych, rozwiązywanie problemów politycznych, pomaganie innym, leczenie, nauczanie. Osoby wyznające te wartości chętnie angażują się w akcje społeczne, podejmują pracę jako wolontariusze.

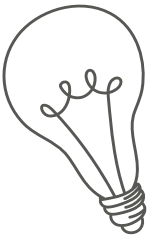
Styl życia – osoby prezentujące tę wartość starają się o zachowanie proporcji i harmonii między różnymi aspektami życia, a przede wszystkim pracą i życiem osobistym. Są gotowe zrezygnować z wyższych dochodów na rzecz spędzania większej ilości czasu z bliskim. Sukces to dla nich coś więcej niż sukces zawodowy.

Wyzwanie – Podłożem działania jest tu często chęć przeciwstawiania się trudnościom i możliwość podejmowania ryzyka. Osoby lubiące wyzwania chętnie podejmują pracę w środowisku stwarzającym okazję do walki i rywalizacji. Pola wyzwań mogą być bardzo różne.

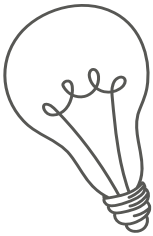
Źródło: http://www.zespolszkol35.pl/lo, [dostęp: 30.09.2018 r.].

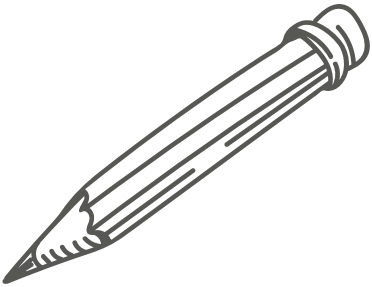
Kartka na notatki





Kartka na notatki





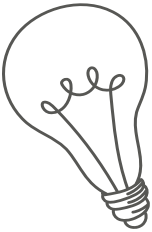
Idea

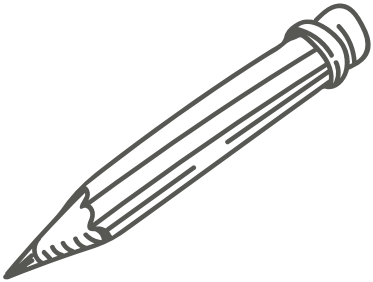
CO WPŁYWA
NA TWOJĄ
OSOBOWOŚĆ

4 typy temperamentu

Melancholik	Choleryk
Flegmatyk	Sangwinik

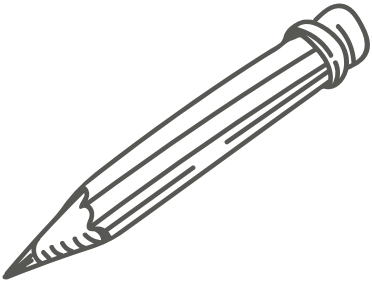
Kartka na notatki





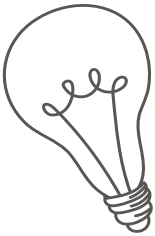
Idea

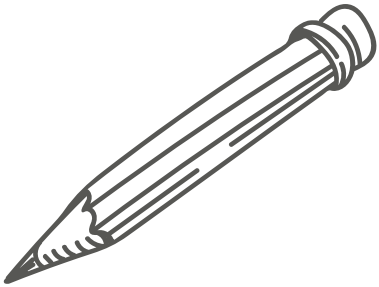
Kartka na notatki



Idea

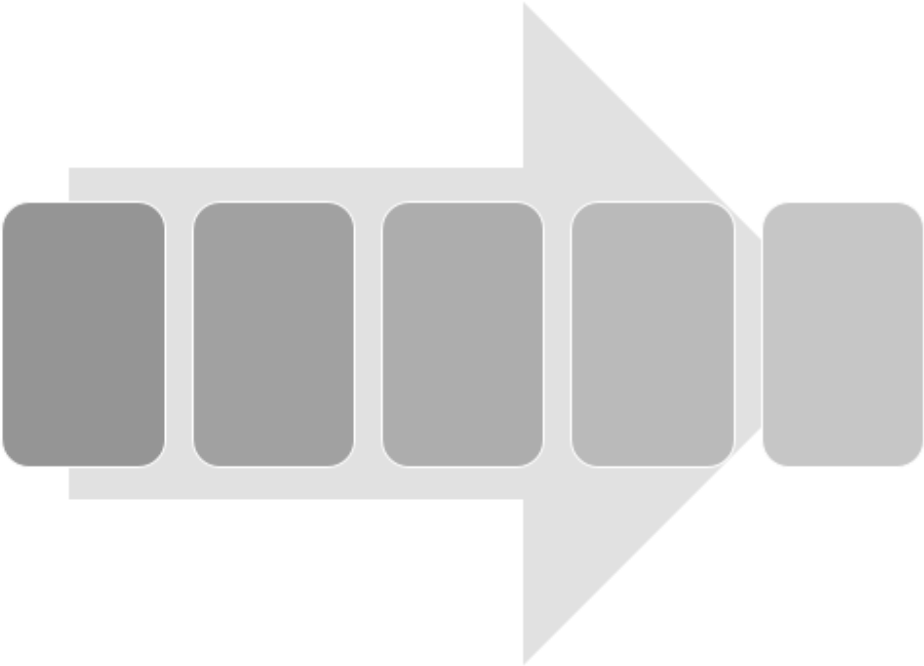
Kartka na notatki





Idea

Jakie czynności przybliżą mnie do zdobycia pracy w zawodzie, w którym się kształcę?

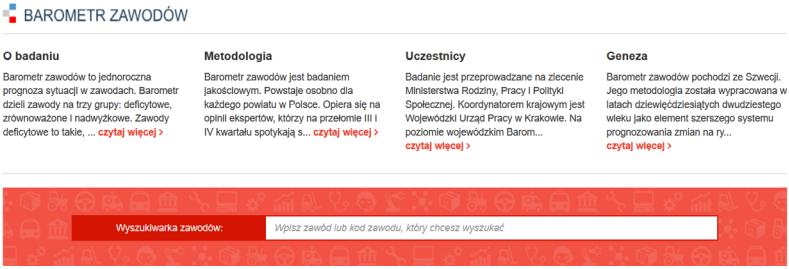


Zajęcia nr 10
Mój zawód a rynek pracy – plan B
Karta pracy nr 2

Trudności, które mogą wystąpić w trakcie dążenia do wykonywania zawodu	Sposób, w jaki je rozwiążesz

Zajęcia nr 10
Mój zawód a rynek pracy – plan B
Karta pracy nr 3

Aby planować własną przyszłość edukacyjno-zawodową w danym zawodzie, należy dokładnie zastanowić się, jakie jest zapotrzebowanie na rynku pracy. Jednym z ze źródeł informacji o aktualnym zapotrzebowaniu na zawodu jest strona projektu Barometr zawodów https://barometrzawodow.pl/, dostęp: 30.09.2018). Na stronie (zrzut poniżej) podano, że:



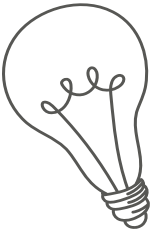
Barometr zawodów to jednoroczna prognoza sytuacji w zawodach. Barometr dzieli zawody na trzy grupy: deficytowe, zrównoważone i nadwyżkowe.

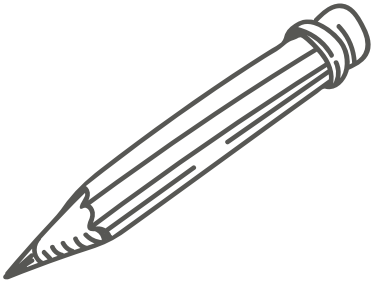
Zawody deficytowe to takie, w których w najbliższym roku nie powinno być trudności ze znalezieniem pracy, gdyż zapotrzebowanie pracodawców będzie w ich przypadku duże, a podaż pracowników chętnych do podjęcia zatrudnienia i mających odpowiednie kwalifikacje – niewielka.

Zawody zrównoważone to takie, w których liczba ofert pracy będzie zbliżona do liczby osób zdolnych i chętnych do podjęcia zatrudnienia w danym zawodzie (podaż i popyt zrównoważą się).

Zawody nadwyżkowe, w których znalezienie pracy może być trudniejsze ze względu na małe zapotrzebowanie oraz wielu kandydatów chętnych do podjęcia pracy i spełniających wymagania pracodawców.
Barometr pokazuje zapotrzebowanie na zawody w każdym z powiatów w Polsce. Lecz nie tylko. Barometr dostępny jest także na poziomie województw. Uwaga, barometr jest badaniem jakościowym i opiera się na opiniach ekspertów, przez co opracowana informacja nie w pełni obiektywna.

Kartka na notatki

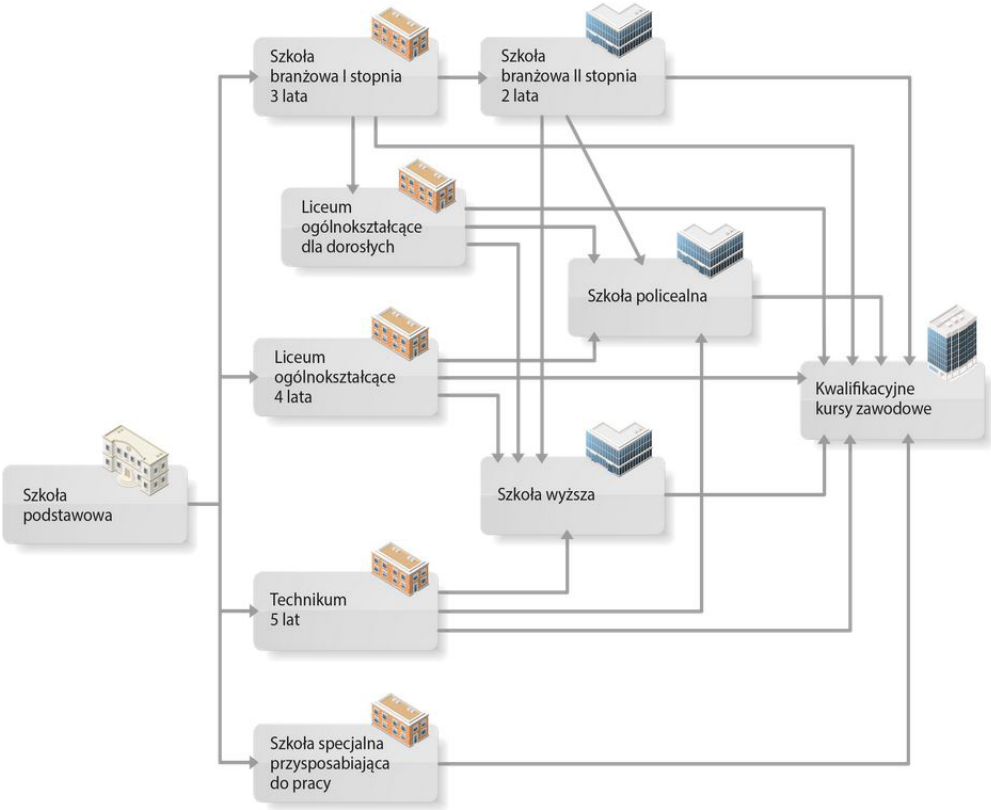




Idea

Karta pracy nr 1

Schemat szkolnictwa, możliwości rozwoju edukacyjno-zawodowego ucznia po szkole zawodowej

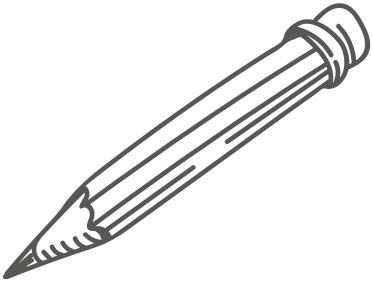


Karta pracy nr 2

Możliwości rozwoju w moim zawodzie (np. uprawnienia – kursy, szkolenia, uczelnie wyższe)

Kartka na notatki

Idea



Karta pracy nr 1

Struktura CV

Zdjęcie	Stan cywilny
Numer PESEL	Wykształcenie
Doświadczenie zawodowe	Klauzula o zgodzie na przetwa-rzanie danych osobowych
Kursy i szkolenia	Poglądy polityczne
Wiara/ Religia	Zainteresowania
Dane osobowe	Obywatelstwo
Umiejętności	Informacja o niekaralności

Zajęcia nr 12
Dokumenty aplikacyjne na 6! Czyli CV i list motywacyjny w praktyce

Karta pracy nr 2

Piotr Kowalski
60-333 Poznań
ul. Deszczowa 18
tel. 777 777 777

Poznań, dnia 04.10.2018 r.

Pan Maciej Właski
Właściciel
Sklepu Meblowego „SoFa”
ul. Krótka 5
20-333 Poznań

W odpowiedzi na Pana ogłoszenie prasowe zamieszczone na portalu pracuj.pl” z dnia 30 września 2018 roku chciałbym przedstawić swoją ofertę na stanowisko magazyniera-sprzedawcy.

Jestem osobą młodą, kreatywną z łatwością uczącą się nowych obowiązków. Moje dotychczasowe doświadczenie zawodowe pozwoliło mi nabyć umiejętności niezbędnych do pracy w Pana firmie. Dodatkowo także pragnę nadmienić, że posiadam niezbędną do wykonywania pracy magazyniera wiedzę teoretyczną i praktyczną związaną z obsługą wózka widłowego i prowadzenia magazynu.
Jako osoba sumienna, uczciwa i samodzielna cieszę się dużym zaufaniem wśród znajomych i klientów. Moje profesjonalne podejście do obsługi klienta pozwoli Pana firmie na pozyskanie szerokiego grona nowych klientów zarówno detalicznych, jak i hurtowych.

W przypadku zainteresowania się Pana moją kandydaturą wyrażam gotowość spotkania się celem przedyskutowania innych kwestii zawodowych.

Z poważaniem
Piotr Kowalski

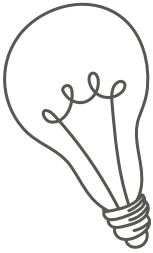
Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO)).

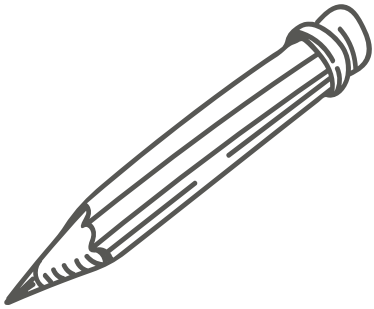
Zajęcia nr 12
Dokumenty aplikacyjne na 6! Czyli CV i list motywacyjny w praktyce
Karta pracy nr 3

Najczęściej pojawiające się błędy podczas tworzenia dokumentów aplikacyjnych:

- Zasada im więcej tym lepiej (CV max 2 strony A4, LM max 1 strona A4).
- Pisanie nie na temat.
- KŁAMSTWA, „drobne przeinaczanie faktów".
- Błędy ortograficzne.
- Brak konkretów.
- Pomyłki w nazwach firm.
- Problem z datami (wpisywanie pracy od sierpnia do października 2012 roku jako praca w 2012 roku).
- Problemy z odwróconą chronologią.
- CV lub list motywacyjny wysłany wcześniej gdzieś indziej.
- Brak / nieprawidłowa klauzula o przetwarzaniu danych osobowych.
- Problem z formą (CV – bezokoliczniki, LM – język formalny).
- Informacje zbędne.
- Zdjęcia „z wakacji".
- Nazwy załączników („skfjsbv", „blablabla" itd. ...).
- Chęć tworzenia obszernego CV za wszelką cenę.
- Chaos w informacjach.
- Niewłaściwe tytułowanie maila.
- Brak tekstu w mailu (przez co nasza aplikacja jest traktowana jako SPAM).
- Nieprofesjonalny adres mailowy

Kartka na notatki





5 etapów poszukiwania pracy

Zajęcia nr 13
Poszukiwanie pracy i rekrutacja w pigułce.
Karta pracy nr 2

Pytania – rekruter

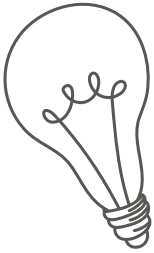
1. Dlaczego chce pan pracować w naszej firmie?
2. Jakie ma pan doświadczenie zawodowe w zakresie oferowanego stanowiska?
3. Co w pańskiej pracy jest, pana zdaniem, najistotniejsze?
4. Czy gotów jest pan podróżować służbowo?
5. Co się panu podobało w ostatnim miejscu pracy?
6. Które z dotychczasowych miejsc pracy najmniej panu odpowia dało i dlaczego?
7. Czego nauczył się pan w poprzednich miejscach pracy?
8. Jak długo chciałby pan u nas pracować?
9. Jakie jest pana największe marzenie?
10. Czy potrafi pracować pan pod presją czasu?
11. Proszę wymienić swoich 5 mocnych stron.
12. Co pana w tej pracy najbardziej interesuje?
13. Dlaczego powinienem pana zatrudnić ?
14. Co jest w panu tak wyjątkowego, że to właśnie pana powinienem zatrudnić?
15. Od jak dawna szuka pan pracy ?
16. Jaką książkę czytał pan ostatnio ?
17. Czy był pan kiedykolwiek zwolniony z pracy ?
18. Jak panu współpracuje się w zespole?
19. Jaka była najtrudniejsza sytuacja, z którą się pan zetknął?
20. Z czego jest pan dumny w swoim życiu?
21. Jakie cechy osobowości są niezbędne do osiągnięcia sukcesu w pańskiej dziedzinie?
22. W jakiej szkole się pan uczył i dlaczego ją pan wybrał?
23. Co pan wie o naszej firmie?
24. Dlaczego uważa pan, że spodoba się panu ten rodzaj pracy?
25. Ile chce pan zarabiać?

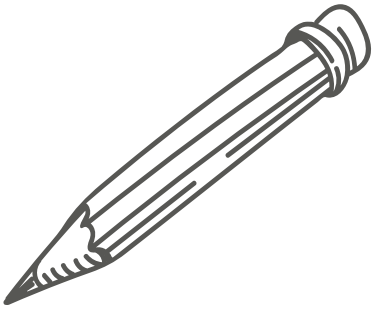
Zajęcia nr 13
Poszukiwanie pracy i rekrutacja w pigułce.
Karta pracy nr 3

Pytania – kandydat

1. Jaka jest misja firmy?
2. Kim są współpracownicy osoby zajmującej to stanowisko?
3. Jakie obowiązki będą należeć do mnie?
4. Jakie są główne trudności napotykane na tym stanowisku?
5. Jaka jest atmosfera pracy w tym dziale?
6. Czy na tym stanowisku istnieją szczególne wymagania związane z czasem pracy ?
7. Jakie mam możliwości rozwoju w państwa firmie?
8. Na co kładziecie największy nacisk w państwa firmie?
9. Kiedy mogę spodziewać się odpowiedzi na moją kandydaturę?
10. Dlaczego stanowisko, na które się ubiegam, jest wolne?
11. Jakie byłoby moje pierwsze zadanie?
12. Jakie szkolenia są dostępne na oferowanym stanowisku?
13. Co jeszcze powinienem wiedzieć o tym miejscu pracy?
14. Kto będzie moim bezpośrednim przełożonym?
15. Jaki będzie nasz następny krok?

Kartka na notatki





Idea

Zajęcia nr 14
Bądź jak szpieg! Poszukiwanie wydarzeń edukacyjno-zawodowych

Karta pracy nr 1

Gdzie mogę znaleźć potrzebne informacje?

Miejsce/osoba/strona	Jakie informacje mogę uzyskać?

Zajęcia nr 14
Bądź jak szpieg! Poszukiwanie wydarzeń edukacyjno-zawodowych
Karta pracy nr 2

Poradnik Szpiega

Witaj!

Stoisz przed wyborem dalszej ścieżki kariery? Nie wiesz jeszcze, co dalej? Potraktuj tę przygodę jako misję szpiegowską.

Agencie:

Po pierwsze: Staw się na terenie wydarzenia, które Cię zainteresuje.

Po drugie: Przygotuj się do misji.

Wskazane aby najpierw przygotować się do tego wydarzenia i stworzyć zestaw pytań, na które chciałbyś uzyskać odpowiedzi. Informacje jakie Ciebie mogą zainteresować znajdziesz w karcie w 1. Przy tworzeniu pytań, warto także, zrobić wstępne rozeznanie w Internecie – zaoszczędzisz czas spędzony na wydarzeniu. Poniże tylko kilka przykładowych pytań:

- Dotyczące dalszego kształcenia: Jakie miejsce pracy/kierunek studiów Cię interesuje? Jakie są kryteria rekrutacji na studia? Jakich przedmiotów będziesz się uczył? Jakie umiejętności nabędziesz po zakończeniu studiów? W jaki sposób możesz w trakcie studiów ukształtować umiejętności praktyczne? W jaki sposób uczelnie wspomaga absolwentów w wejściu na rynek pracy? Jakie są koszty studiów? Jakie są koszty związane z zakwaterowaniem? Jakie są możliwości zakwaterowania oferowane przez uczelnię? I wiele innych.

- Dotyczące podjęcia pracy: Na jakie stanowiska pracy poszukuje pracodawca? Jak te stanowiska są związane z zawodem, którego się obecnie uczysz? Jaki jest zakres zadań i obowiązków na danym stanowisku pracy? Jakie urządzenia, maszyny i narzędzia są wykorzystywane w pracy na danym stanowisku? Czy podjęcie pracy związane jest z koniecznością \zdobycia dodatkowych uprawnień, kwalifikacji? Jeśli tak,

to jakich? W jakich godzinach pracuje się? Na jakie wynagrodzenie można liczyć na początku i jak ono wzrasta, od czego to zależy? Jakie są możliwości awansu zawodowego? Jakie są możliwości szkoleń? Z kim masz się skontaktować w firmie, aby odbyć złożyć dokumenty? Kto przeprowadza rozmowę kwalifikacyjną? Kto podejmuje decyzje o zatrudnieniu? W ogóle jak przebiega proces rekrutacji w firmie? Itp.

Po trzecie: Weź ze sobą niezbędne akcesoria:

- Telefon – będziesz mógł robić zdjęcia (na przykład plakatom reklamującym uczelnie) i nagrywać na dyktafon wypowiedzi.
- Notes i długopis. Zestaw pytań.
- Plecak na otrzymane ulotki.
- Plan targów/wydarzenia (zapisz sobie wcześniej, które stoiska najbardziej Cię interesują).

Po czwarte: Dokładnie obserwuj wybrane stoiska (to bardzo ważne dla sukcesu całej Misji!)

- Zadawaj pytania (szczególnie te podchwytliwe).

Po piąte: Nie trać czujności!

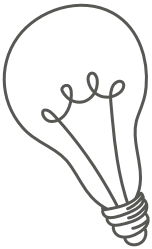
- Poszukuj odpowiedzi na jak najwięcej Ciebie nurtujących pytań. Notuj wszystkie spostrzeżenia po odwiedzeniu danego stoiska, ponieważ po przejściu całych Targów, o części możesz zapomnieć.
- Zbieraj tylko te materiały, które są istotne z punktu widzenia misji.
- Nie daj się zwieść atrakcyjnym gadżetom (one mają tylko uśpić Twoją czujność!).

Po szóste: Opracuj raport szpiega

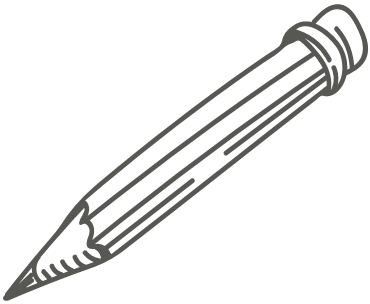
- Wszystko, czego się dowiedziałeś, poddaj analizie.
- Zastanów się, czy znalazłeś wszystko, czego szukałeś (uzupełnij wiadomości stronami internetowymi). Przygotuj z wyjścia na „imprezę” solidny raport szpiega!

POWODZENIA!

Kartka na notatki



Idea



Bibliografia:

1. Agnieszka Ciereszko, Natalia Kęsek, Jak wspierać uczniów ponadpodstawowych szkół zawodowych w projektowaniu rozwoju edukacyjno-zawodowego? Poradnik dla nauczyciela – doradcy zawodowego. Tom 2 – Doradztwo grupowe, Poznań 2018
2. Bożena Wojtasik, Warsztat doradcy zawodu. Aspekty psychologiczno-pedagogiczne,
3. Deloitte 2018, #MłodziPrzyGłosie. Co wpływa na decyzje zawodowe młodych ludzi. (na zlecenie CocaCola), (http://mlodziprzyglosie.pl,dostęp 31.10.2018).
4. GPS przedsiębiorczego ucznia. Program uczenia się przedsiębiorczości w szkołach ponadgimnazjalnych. Opracowanie w ramach pilotażowego programu „Program uczenia przedsiębiorczości w szkołach ponadgimnazjalnych"
5. Iwona Burzyńska, Jak się rozwinąć, by rozwinąć skrzydła, Warszawa 2010
6. Joan Kelly-Plate, Ruth Volz-Patton, Zaplanuj karierę!, Gdańsk 1998
7. Małgorzata Rosalska, Anna Wawrzonek, Między szkołą a rynkiem pracy. Doradztwo zawodowe w szkołach zawodowych, Warszawa 2012.
8. Ken Robinson, Uchwycić żywioł. O tym, jak znalezienie pasji zmienia wszystko, Karków 2012
9. Kathrene Brooks, Jaki wybrać zawód? Zaplanuj swoją przyszłość, Bydgoszcz 2010
10. Stanisław Sławiński (red.), Polska Rama Kwalifikacji. Poradnik Użytkownika, Warszawa 2017.
11. Richard Nelson Bolles „Spadochron" praktyczny podręcznik dla osób planujących karierę, szukających pracy i zmieniających zawód, Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych, Warszawa 2000.

Netografia:

1. Barometr zawodów: https://barometrzawodow.pl.
2. Centralna Komisja Egzaminacyjna: https://cke.gov.pl/egzamin-zawodowy/egzamin-zawodowy-formula-2017/informatory/informatory-2.
3. Centrum Doradztwa Zawodowego dla Młodzieży w Poznaniu: www.cdzdm.pl.
4. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Informator o zawodach: https://doradztwo.ore.edu.pl/informator-o--zawodach-szkolnictwa-zawodowego.
5. Słownik języka polskiego. PWN, https://sjp.pwn.pl/[dostęp: 31.10.2018].
6. Wortal Publicznych Służb Zatrudnienia: http://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci/wyszukiwarka-opisow-zawodow
7. Wyszukiwarka opisów zawodów z Klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy: http://psz.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci/wyszukiwarka-opisow-zawodow
8. Podstawy programowe kształcenia w zawodzie: https://www.ore.edu.pl/2017/03/podstawa-programowa-kształcenia-w-zawodach
9. Opisy zawodów szkolnych: http://edukator.ore.edu.pl/przewodnik-po-zawodach

Filmy:

1. Filmy z opisami zawodów:
   https://mapakarier.org
2. Instrukcja tworzenia CV chronologicznego:
   https://www.youtube.com/watch?v=TbnlIObz22s
3. Jak napisać list motywacyjny:
   https://www.youtube.com/watch?v=HguEC-LfqM8
4. „Michał i co dalej?”-
   https://www.youtube.com/watch?v=vXEoGEL62u4
5. Spółdzielnia uczniowska VZÓR:
   https://www.youtube.com/watch?v=QJw1-Toajw8
6. Spółdzielnia socjalna trzecią drogą?
   https://www.youtube.com/watch?v=X9Z8mf1FIq8

Fundusze Europejskie
Program Regionalny

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

centrum
doradztwa zawodowego dla młodzieży

Opracowanie: Centrum Doradztwa Zawodowego dla Młodzieży
Bogna Frąszczak,
Urszula Ksenycz
Rafał Woźny

Grafika w opracowaniu o materiały własne oraz zaczerpnięta z bazy darmowej grafiki: http://www.freepik.com

POZnań metropolia

Powiat Śremski Przyjazny Środowisku

Gmina Oborniki paleta możliwości

INSTYTUT TECHNOLOGII EKSPLOATACJI PIB PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY RADOM