



### ODDKRYJ SIEBIE

Realizacja marzeń wymaga odkrycia i umiejętnego korzystania ze swojego potencjału: zrozumienia siebie, tego, jak inni mogą nas postrzegać i oceniać, rozpoznania własnych mocnych i słabych stron.

Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności to niezbędna czynność przy planowaniu swojej edukacji oraz kariery zawodowej. To, co myślimy o sobie, ma ogromny wpływ na nasze życie, na to, jak się zachowujemy, jaki mamy stosunek do siebie i do innych ludzi. Dokonanie samooceny wzbogaca wiedzę o sobie.

Czy potrafisz odpowiedzieć na pytania:

- Jakie są twoje charakterystyczne cechy?
- Jakich umiejętności ci brakuje?
- Co umiesz robić dobrze?
- Co wychodzi ci gorzej?
- Za co chwalą cię inni?
- Czego powinieneś/powinnaś unikać?
- Jakie słabe strony spostrzegają u ciebie inni ludzie?
- Co lubisz robić?
- Czy chciałbyś/chciałabyś robić coś lepiej?



## Cztery działania ludzi sukcesu

### 1. Poznaj siebie

#### W zakresie mocnych stron:

- ✓ jakie są zalety twojej osobowości i charakteru?
- ✓ Jakie mocne strony możesz wykorzystać w przyszłym zawodzie?

#### W zakresie słabych stron:

- ✓ jakie są wady twojej osobowości i charakteru?
- ✓ jakich zawodów powinieneś unikać?

### 2. Naucz się dostrzegać i doceniać swoje kompetencje.

### 3. Naucz się kontrolować swoje zachowania, by łatwiej tworzyć pozytywny efekt pierwszego wrażenia i skutecznie radzić sobie w relacjach z innymi.

### 4. Wykorzystuj przede wszystkim swoje zasoby i mocne strony.

Osobowość i charakter każdego człowieka opisuje wiele cech.

Szczególnie ważne jest rozpoznanie cech najważniejszych – pozytywnych i negatywnych.

Cechy istotne z punktu widzenia twojej przyszłej kariery opisują to, jak sobie radzisz z:

- ludźmi i kontrolą emocji w relacjach z nimi,
- organizacją pracy i wykorzystaniem czasu,
- wykonywaniem poleceń i kontrolą,
- złym humorem i impulsywnością,
- wzbudzaniem zaangażowania w działania nudne i powtarzalne.

[ Bolles, 2011 ]



## Wykonaj ćwiczenie 1A:

Dokończ zdanie, wybierając 10 cech z listy.

Jestem bardzo:

ambitny
asertywny
cierpliwy
czujny
decyzyjny
dociekliwy
dokładny
dynamiczny
empatyczny
entuzjastyczny
impulsywny
konsekwentny
lojalny
nieustępliwy
niezależny
niezawodny
odpowiedzialny
odważny
opiekuńczy
ostrożny
oszczędny
otwarty
pewny siebie
pracowity
przystosowujący się

punktualny
realista
rozsądny
ryzykancki
rzetelny
skrupulatny
skuteczny
spokojny
sympatyczny
systematyczny
towarzyski
twórczy
uparty
wiarygodny
wnikliwy
wrażliwy
wspierający
współpracujący
wytrwały
zaradny
zdecydowany
zmotywowany
praktyczny
[Bolles, 2011]



### Wykonaj ćwiczenie 1B:

Poproś osoby wokół ciebie (rodziców, przyjaciół, wychowawcę), aby dokończyły zdanie na twój temat wybierając 10 cech z listy.

**Jesteś bardzo:**

ambitny
asertywny
cierpliwy
czujny
decyzyjny
dociekliwy
dokładny
dynamiczny
empatyczny
entuzjastyczny
impulsywny
konsekwentny
lojalny
nieustępliwy
niezależny
niezawodny
odpowiedzialny
odważny
opiekuńczy
ostrożny
oszczędny
otwarty
pewny siebie
pracowity
przystosowujący się

punktualny
realistą
rozsądny
ryzykancki
rzetelny
skrupulatny
skuteczny
spokojny
sympatyczny
systematyczny
towarzyski
twórczy
uparty
wiarygodny
wnikliwy
wrażliwy
wspierający
współpracujący
wytrwały
zaradny
zdecydowany
zmotywowany
praktyczny



### Wykonaj ćwiczenie 1C :

Porównaj listę z ćwiczenia 1A i 1B.

Które cechy stanowią twoją mocną stronę:
1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Które cechy stanowią twoją słabą stronę:
1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Nad czym należało by popracować?** W jaki sposób będziesz budował/ła swój wizerunek w oparciu o te cechy i właściwości? Weź pod uwagę poniższe ustalenia.

#### Współcześni pracodawcy oczekują:

- punktualności i przychodzenia do pracy na czas, a nawet trochę wcześniej,
- pozostawania do końca dnia pracy, a nawet trochę dłużej,
- ludzi niezawodnych i o właściwej postawie wobec pracy,
- ludzi o dużym zapale, energii i entuzjazmie,
- ludzi o wysokiej samodyscyplinie,
- ludzi dobrze zorganizowanych i zmotywowanych,
- ludzi komunikatywnych i oddanych pracy zespołowej,
- ludzi elastycznych i szybko reagujących.

[Bolles, 2011]



### OKREŚL SWOJE ZAINTERESOWANIA I UZDOLNIENIA

Zauważyłeś/ łaś, że niektórzy ludzie twierdzą, że mieli w życiu dużo szczęścia, bo ich praca poza gratyfikacją finansową dostarcza im również ogromnej satysfakcji i zadowolenia?

#### Co najlepiej lubię robić? Co mi najlepiej wychodzi?

Odpowiedzi na te pytania pozwolą ci odkryć najważniejszy element sukcesu zawodowego: **twoją energię!**

Pracodawcy oczekują od swoich pracowników energii i zapału! Energia i zapał to twój napęd do działania. Ten napęd warto czerpać z zainteresowań i uzdolnień. Zawód zgodny z zainteresowaniami i uzdolnieniami jest podstawą satysfakcji zawodowej.

Głowa człowieka to archiwum wiedzy i umiejętności.

#### O czym wiesz bardzo dużo? Co lubisz robić najlepiej?



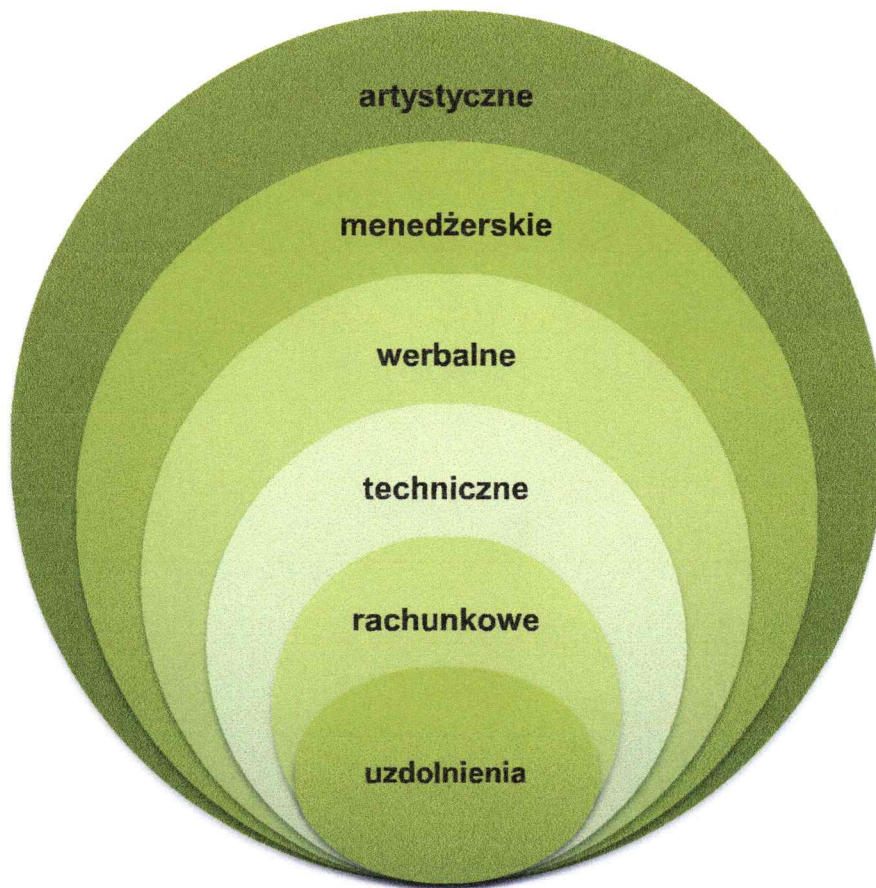


### Uzdolnienia

Różne zawody wymagają różnych uzdolnień.

**Uzdolnienia** wpływają na osiąganie przez różne osoby różnych efektów i rezultatów działań przy podobnym poziomie motywacji oraz przygotowania w porównywalnych sytuacjach zewnętrznych. Uzdolnienia są podstawą zainteresowań. Posiadanie uzdolnień ułatwia pracę. Czy wyobrażasz sobie pisarza bez uzdolnień werbalnych?

### Uzdolnienia, czyli co potrafię





### Zainteresowania

Istnieje wiele typologii zainteresowań. Najpopularniejsza, opisana przez Hollanda, wyróżnia 6 grup zainteresowań zawodowych:

1. **Techniczne** (typowe dla realistycznego typu osobowości)  
*naprawy, majsterkowanie, budowanie, instalowanie, montaż.*
2. **Naukowe** (typowe dla badawczego typu osobowości)  
*obserwowanie, analizowanie, rozwiązywanie problemów, wykonywanie eksperymentów i doświadczeń, poszukiwanie informacji.*
3. **Urzędnicze** (typowe dla konwencjonalnego typu osobowości)  
*opracowywanie danych, wykonywanie zestawień, sprządzanie dokumentów, przygotowywanie opracowań.*
4. **Artystyczne** (typowe dla artystycznego typu osobowości)  
*taniec, aktorstwo, gra na instrumencie, fotografia, występowanie przed ludźmi.*
5. **Spoleczne** (typowe dla społecznego typu osobowości)  
*psychologia, kontakty z ludźmi, przekazywanie i wyjaśnianie, wspieranie, udzielanie pomocy, uczenie, wpływanie na innych.*
6. **Przedsiębiorcze** (typowe dla przedsiębiorczego typu osobowości)  
*polityka, praca z innymi ludźmi, przewodzenie, organizowanie spotkań, realizacja projektów.*



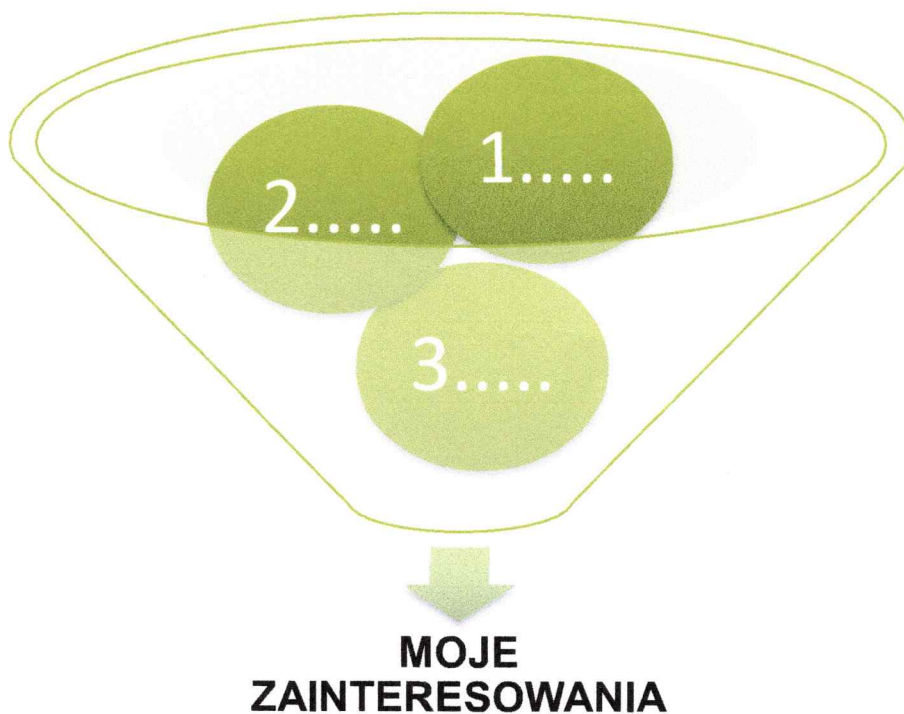
### Wykonaj ćwiczenie 2A

#### Co lubisz robić? Czym się interesujesz?

Niektórzy na to pytanie odpowiadają: *niczym się nie interesuję, nie wiem, co mnie interesuje...* Wynika to często z braku wiedzy na swój temat lub przekonania, że zainteresowania to jakaś szczególna pasja czy hobby.

**Identyfikacja zainteresowań** to zwrócenie uwagi, przy których czynnościach i działaniach wykonywanych w ciągu dnia jesteś bardziej zaangażowany, a kiedy się zniechęcasz i szybko je porzucasz.

Zgodnie z podaną definicją wskaż 3 najważniejsze twoje zainteresowania zawodowe:





### Diagnoza umiejętności

Umiejętności to wszystko to, co możesz zaoferować pracodawcy. Pracodawcy nie interesuje twoja historia życia. Jeśli pyta cię o przeszłość, to wyłącznie po to, aby móc przewidzieć twoje przyszłe zachowania w pracy.

Umiejętności są efektem twoich różnych doświadczeń życiowych. Każda, nawet pozornie nieistotna umiejętność stanowi potencjalne źródło sukcesu. Wielu młodym ludziom słowo umiejętności psuje nastrój.

**Tak naprawdę nie umiem nic** – to najczęściej spotykana odpowiedź.

Wynika to z braku całkowitego zrozumienia tego pojęcia. Umiejętności to nie wiedza. Umiejętności to praktyczny sposób wykorzystania wiedzy, osiągnięć, zainteresowań i doświadczeń.

Zapoznaj się z fragmentem biografii Billa Gatesa:

*Jesienią 1973 roku Bill Gates zaczyna studia ekonomiczne na Harvardzie. Uczelnia fascynowała go głównie ze względów towarzyskich i podobnie jak większość swoich kolegów, zaliczał semestry, ucząc się na ostatnią chwilę. Po latach wspomina, że wyniósł za studiów dwojakiego rodzaju doświadczenia. Po pierwsze, nawyk robienia wszystkiego na ostatnią chwilę (**którego jednak szybko musiał się oduczyć, gdyż zdecydowanie nie sprawdzał się w interesach**) oraz umiejętność opracowywania strategii zachowania w zależności od okoliczności i zasobu informacji. Tę ostatnią posiadał podczas... wielogodzinnych nocnych partii pokera w akademiku i okazała się ona niezwykle cenna w biznesie.*

[Gates, 1997]



## ABC planowania kariery zawodowej

### Wykonaj ćwiczenie 2B

Znajdź swoje umiejętności!

Zadanie/osiągnięcie	Sposób realizacji	Wykorzystana umiejętność
Zbiórka pieniędzy w trakcie Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy	Praca wolontariusza zbierającego pieniądze na ulicach miasta	Umiejętność organizowania pracy przy zbiórce datków. Umiejętność nawiązywania kontaktu z ludźmi i przekonywania ich



### Pamiętaj:

Najlepsza dla ciebie praca, zawód i kariera to ta, w trakcie której będziesz skutecznie wykorzystywać swoje umiejętności w preferowanej branży i w otoczeniu najbardziej ci sprzyjającym. Idź za głosem swoich zainteresowań, pasji i fascynacji. Dla pracodawcy liczą się twoje **umiejętności, czyli co potrafisz zrobić**. Niezależnie od dyplomów i wiedzy, którą posiadasz. Twoim zadaniem jest udowodnić, że masz umiejętności.

Dla pracodawcy już sposób, w jaki ubiegasz się o pracę/staż świadczy o tym, w jaki sposób będziesz wykonywał pracę.

**Twoim zadaniem jest zilustrować, jak będziesz pracował, gdy już pracę zdobędziesz.**

Jeżeli jesteś pracowity/ta i dociekliwy/wa, to lepiej pokaż to, niż o tym mów: pracowicie i skrupulatnie zbierz wszystkie informacje nt. firmy i zaskocz przyszłego pracodawcę swoim zorientowaniem w temacie.

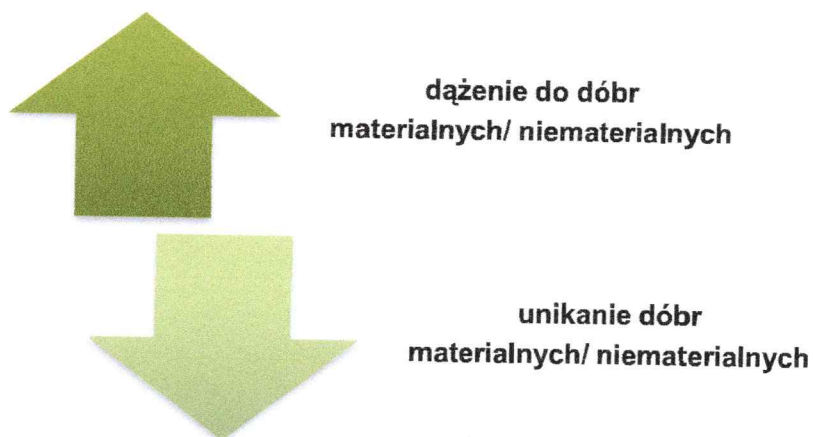
Kiedy pracodawca zapyta, **Co umiesz robić i skąd o tym wiesz** (przecież nigdy jeszcze nie pracowałeś!), przełóż swoją wiedzę, osiągnięcia i zainteresowania na umiejętności, które dzięki nim wytworzyłeś/łaś i zdobyłeś/łaś.

Zamiast **lubię grać w piłkę nożną**, powiedz, że **gra w drużynie piłkarskiej twojej szkoły pozwoliła ci nabyć umiejętność współpracy i współdziałania z innymi**.

### Moje wartości

System wartości to istotny element naszej psychiki. Stanowią źródło naszych działań i decyzji życiowych. Wyrażają się w unikaniu/dążeniu do dóbr materialnych (pieniądze) i niematerialnych (władza, rozwój).

#### Wartości:



Zazwyczaj wartości stanowią całościowe, indywidualne systemy. Zakłada się, że systemy wartości mają charakter hierarchiczny. Niektóre wartości mają charakter bardziej priorytetowy (są dla mnie ważniejsze), inne mniej ważne. Ocena i świadomość własnej hierarchii wartości pozwala na lepsze wybory życiowe. Istnieje ścisły związek między wyznawanym systemem wartości a obranym rodzajem kariery zawodowej.



### Wykonaj ćwiczenie 3A

Zapoznaj się z rzeczami, które mogą być w życiu ważne. Wpisz je do tabeli zgodnie z kryterium ważności w twoim życiu. Jeżeli czegoś, co jest dla ciebie ważne, brakuje na tej liście – dodaj (5 pustych miejsc w tabeli).

prestż
uznanie innych
awans
wysokie zarobki
komfort życia
rozwój zawodowy
sukces zawodowy
osiągnięcia
uczenie się
różnorodność zadań
różnorodność środowisk pracy
rozwiązywanie problemów
ambicja
spokój
niezależność

samodzielność
odpowiedzialność za zadania
praca z ludźmi
pomoc innym
kierowanie innymi
wywieranie wpływu
przywództwo
bezpieczeństwo
stabilizacja
rywalizacja
wyzwania
równowaga w życiu
tworzenie
inicjatywa
pomysły



jest najważniejsze	↑	1			
	2				
	3				
	4				
	5				
jest najmniej ważne	↓	6			
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				

Przeanalizuj tabelę. Twoich 5 najważniejszych wartości to:

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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Zachodniopomorska  
Szkoła Biznesu  
w Szczecinie

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

