

PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ:

1) Jak polubić siebie

2) Samoocena mocnych i słabych stron

3) Mój portret, czyli jak widzą mnie inni

4) Czy znam siebie i swoje otoczenie

5) Czy wiem, co to znaczy być asertywnym

Scenariusz 1)

Jak polubić siebie?

Przedmiot zajęć: Poznanie rodzajów samooceny i próba autooceny.

Intryga zajęć: „*Podobno dobrze jest żyć, ale żyć dobrze jest lepiej*” - refleksje dotyczące sentencji Tracy’ego.

Cel ogólny: Kształcenie umiejętności odbierania informacji o sobie pochodzących ze źródeł zewnętrznych – od rówieśników, a także tolerowanie informacji niezgodnych z naszą opinią.

Cele operacyjne:

1. Uświadomienie sobie tego jak mnie widzą inni oraz jak ja siebie widzę sam
2. Określanie pojęcia JA na podstawie informacji dotyczących wyglądu, pragnień i oczekiwań
3. Prowadzenie ucznia do akceptacji siebie.

Główne czynności uczniów:

- Biorą udział w pogadance
- Dokonują oceny uczestników zabawy w obrębie zespołu
- Porównują ocenę poszczególnych osób z samooceną
- Zastanawiają się nad swoimi cechami (zalety i wady)
- Przypominają sobie własne reakcje. Autorefleksja
- Biorą udział w dyskusji

Pomoce i materiały do zajęć:

Lusterko,

Plansze:

- „Jakie cechy ma osoba, która nie docenia siebie”,
- „Jakie cechy ma osoba, która przecenia siebie”
- Test: „Jaki jestem, jak oceniają mnie inni”
- „Klucze” do analizy wyników testu

Cytaty do umieszczenia na gazetce ściennej:

- „Podobno dobrze jest żyć, ale żyć dobrze jest lepiej” - Tracy
- „Łatwiej być mądrym dla innych niż dla siebie” - La Rochefoucault

- „Niepewność – oto co zmusza do myślenia” – A. Camus

Przebieg zajęć: Powitanie, sprawdzenie obecności, zapoznanie uczniów z tematem zajęć oraz przedstawienie celów do zrealizowania.

Nauczyciel informuje klasę, że dziś będzie przeprowadzony eksperyment. Podchodzi do każdego ucznia z lustrem prosząc, aby się w nim przejrzał i zapamiętał, jakie miał przy tym odczucia.

Oprócz swojego zewnętrznego wyglądu, który lubimy lub nie, mamy też własny wewnętrzny obraz samego siebie, który nam się podoba lub też nie. Podejście do wewnętrznego obrazu siebie mówi o miłości, o szacunku wobec siebie lub o ich braku. Na wewnętrzny obraz siebie samego najczęściej składają się odczucia: jak wyglądam, jak mi się powodzi, jak sobie radzę w życiu, ile znaczę w oczach osób ważnych dla mego życia, jak odbieram siebie, co myślę o sobie? Człowiek powinien patrzeć na siebie obiektywnie. Jeśli sugeruje mu się tylko czyjąś opinię na swój temat, to łatwo może siebie zacząć przeceniać lub nie doceniać. Nie mając prawdziwego obrazu siebie, nie potrafi zaakceptować siebie.

Nauczyciel dzieli uczniów na 5-cio osobowe zespoły, rozdając wszystkim kopie testu wg. L. Niebrzydowskiego, tak by każdy mógł ocenić siebie i pozostałe osoby z grupy. Na tablicy podaje skalę punktów. Przypomina, że każdy musi otrzymać także ocenę „siebie” dokonaną przez osoby z zespołu. Po podliczeniu punktów przydziela każdemu „klucz” do oceny, aby mógł wyciągnąć wnioski odnośnie własnej oceny i oceny dokonanej przez innych.

Takiej analizy własnej osoby dokonujemy, aby właściwie wykorzystywać własne cechy osobowe w życiu i móc się nimi racjonalnie posługiwać.

Próba autorefleksji: uczniowie w skupieniu zastanawiają się nad sobą. Jaka cecha ich charakteru jest najbardziej pozytywna a co jest największą wadą?

Nauczyciel inspirował dyskusję wywieszając na tablicy przygotowane plansze, z pytaniami o cechy osób przeceniających siebie i osób niedoceniających siebie.

Przeceniający siebie - myśli, że jest lepszy, pokazuje swoją wyższość, gardzi innymi, rozkazuje, chce błyszczeć, pracuje na pokaz, popisuje się. Niedoceniający siebie - źle mówi o sobie, przeżywa obawy, ma niską samoocenę, zwykle pesymista, nieśmiały, widzi siebie gorszym, bywa strachliwy. Kto przecenia siebie lub się nie docenia – nie ma pozytywnego i poprawnego odniesienia do siebie. Każdy człowiek jest potrzebny, inny, niepowtarzalny. Tworząc adekwatny obraz siebie, człowiek będzie odnosił się do siebie z szacunkiem, z miłością, będzie akceptował siebie.

Uczniowie przypominają sobie, jak zareagowali patrząc na siebie w lustro. Jeśli zaobserwowali niechęć, zażenowanie – może to być znakiem braku akceptacji siebie. Nauczyciel prosi uczniów o odpowiedź na pytanie: co należy zrobić aby siebie polubić? Przykłady: unikać pesymistycznego podejścia do życia, przełamywać nieśmiałość, podjąć walkę z podejrzliwością, uczyć się patrzeć na innych życzliwie, przestać źle mówić o innych i o sobie, zdecydowanie odrzucić wrogość i agresję.

Środki dydaktyczne: plansza z pytaniem o cechy ludzi przeceniających siebie, plansza z pytaniem o cechy ludzi niedoceniających siebie, 15 kopii testu „Jaki jestem, jak oceniają mnie inni”, 15 arkuszy „kluczy” do analizy wyników testu, cytaty.

Pytania przygotowujące i naprowadzające:

- Jak sobie radzę w życiu?
- Ile znaczę w oczach osób ważnych dla mego życia?
- Jak odbieram siebie?
- Co myślę o sobie?
- Jaka jest moja najbardziej pozytywna cecha charakteru, jak ją doskonalić, jak rozwijać w przyszłości?
- Jaka jest moja najbardziej negatywna cecha charakteru, jak z nią walczyć, jak zmienić?
- Jakie cechy posiada osoba przeceniająca się ?
- Jakie cechy posiada osoba nie doceniająca siebie?

Pytania podsumowujące:

- Co należy zrobić by polubić siebie?
- Czy lubię siebie?

Załącznik - Test: „Jaki jestem, jak oceniają mnie inni” – wg L. Niebrzydowskiego

Lp.	Cechy dodatnie	w stopniu				cechy ujemne	w stopniu			
		JESTEM	Wysokim	średnim	małym		brak	JESTEM	wysokim	średnim
1	Prawdomówny					leniwy				
2	Słowny					niedbały				
3	Koleżeński					niesystematyczny				
4	Uprzejmy					niesamodzielny				
5	Sprawiedliwy					niezgrabny				
6	Wyrozumiały					chory				
7	Zdolny					niezdolny				
8	Punktualny					złośliwy				
9	Ambitny					zarozumiały				
10	Silny fizycznie					roztargniony				
11	Zdrowy					zazdrosny				
12	Zrównoważony					chciwy				
13	Odpowiedzialny					wulgarny				
14	Skromny					niezdyscyplinowany				
15	Stanowczy					agresywny				
16	Samokrytyczny					kłamliwy				
17	Oszczędny					nieśmiały				
18	Pracowity					nierwowy				
19	Obowiązkowy					brzydki				
20	Odważny					niezdolny				
21	Sprawny fizycznie					lekkomyślny				
22	Zdyscyplinowany					niesprawny fizycznie				
23	Ładny					mam wady zmysłów				
24	Mam silną wolę					nieodpowiedzialny				

Punktacja do testu:

- W stopniu wysokim – ocena 3 punkty
- W stopniu średnim – ocena 2 punkty
- W stopniu małym – ocena 1 punkt
- Brak cechy – 0 punktu

Cechy	pozytywne			negatywne		
	ilość punktów	0 - 20	20 - 50	50 - 72	0 - 30	30 - 50
cechy samooceny	zaniżona	właściwa	zawyżona	zawyżona	właściwa	zaniżona
JA						
INNI 1						
2						
3						
4						
5						

Scenariusz 2)

Samoocena mocnych i słabych stron

Uczestnicy: uczniowie szkół ponadgimnazjalnych, absolwenci, osoby poszukujące pracy.

Cele:

1. Umiejętność oceny swoich mocnych i słabych stron.
2. Umacnianie pewności siebie w celu efektywnego zaplanowania kariery zawodowej.

Aktywność uczestników zajęć:

- młodzież analizuje swoje mocne i słabe strony,
- ocenia swoje możliwości i umiejętności.

Czas trwania: 45 min.

Materiały i środki dydaktyczne:

- materiały powielone: ćwiczenie „Moje silne strony”¹, Test do samooceny „Gra Towarzyska”²,
- slajdy lub foliogramy, papier pakowy, pisaki,
- rzutnik multimedialny,
- tablica interaktywna.

Metody i formy realizacji: Wykład, dyskusja grupowa, praca własna uczestników.

Treść zajęć:

- samopoznanie: analiza mocnych i słabych stron,
- *Typologiczna teoria zachowań zawodowych* J. Hollanda – sześć typów osobowości i przylegających do nich sześć środowisk pracy – test do samobadania.

Przebieg zajęć:

1. Ćwiczenie: „Moje silne strony”.

Prowadzący rozdaje uczestnikom i krótko omawia ankietę „Moje silne strony”.

Zwraca uwagę na:

- szczególne znaczenie mocnych stron w życiu zawodowym człowieka,
- konieczność poznania swoich atutów w celu zaplanowania kariery zawodowej,
- większą efektywność działań realizowanych z wykorzystaniem mocnych stron.

Następnie uczestnicy wypełniają ankietę „*Moje silne strony*” (Załącznik 1).

Po zakończeniu pracy prowadzący omawia wyniki testu. Należy zwrócić uwagę młodzieży na czynniki ułatwiające uzyskanie dobrych wyników w działalności zawodowej np. wiedza, umiejętności, zdolności, zalety charakteru, umiejętność nawiązywania kontaktów itp. Konieczne jest również omówienie słabych

¹ Źródło: B. Czerniawska, W. Nocuń, J. Szmagałski: *Kierowanie w kulturze – perspektywa sukcesów*. COMUK, Warszawa 1985.

² Źródło: Zeszyty informacyjno – metodyczne doradcy zawodowego nr 11: *Metody grupowego poradnictwa zawodowego. Kurs inspiracji cz.II*. KUP, Warszawa 1998.

stron, wyjaśnienie, że na niektóre z nich nie mamy wpływu (np. stan zdrowia, czy brak pewnych zdolności). Analiza wyboru zawodu pod kątem mocnych stron oraz ograniczeń.

Wskazane jest również uświadomienie młodzieży źródeł wiedzy o nich samych (np. znajomi, przyjaciele, stan zdrowia, dotychczasowe osiągnięcia itp.). Możliwa jest ewentualna dyskusja na temat, czy wada może być zaletą (lub odwrotnie) i kiedy.

2. Ćwiczenie: „Gra Towarzyska”.

Prowadzący rozdaje uczestnikom plansze pt. „*Gra Towarzyska*” (Załącznik 2) i udziela instrukcji:

Wyobraźcie sobie, że udajecie się na przyjęcie. Rysunek, który macie przed sobą przedstawia pokój, w którym to przyjęcie się odbywa. Ludzie zbierają się tam w sześciu grupach. Członkowie każdej z grup posiadają określone cechy. Przeczytaj opisy znajdujące się na rysunku i wybierz grupę która najbardziej Ci odpowiada, do której chciałbyś dołączyć. Wyobraź sobie, że osoby te po pewnym czasie opuszczają przyjęcie i musisz podejść do kolejnej grupy. Wybierz tę grupę. Kiedy Ci ludzie także wyjdą, wybierz trzecią grupę, do której dołączysz.

W ten sposób dokonałeś trzech wyborów. W charakterystykach trzech grup podkreśl cechy, które odpowiadają Ci najbardziej. Litery oznaczające wybrane przez Ciebie grupy wpisz w odpowiednie miejsce w tej kolejności, w jakiej je wybierałeś.

Po wykonaniu ćwiczenia uczestnicy spotkania otrzymują „*Test do Samooceny*” (Załącznik 3).

Po wykonaniu testu uczestnicy na arkuszu wyników (Załącznik 4) określają trzyliterowy kod.

Następnie prowadzący prosi uczestników o porównanie kodów z I i II części ćwiczenia. Podsumowując prowadzący prowadzi dyskusję dotyczącą przyczyn zgodności lub braku zgodności wyników z I i II części ćwiczenia.

Następnie prowadzący wykorzystując slajdy lub foliogramy (Załącznik 5) omawia 6 typów osobowości wg teorii Hollanda:

- Typ społeczny.
- Typ realistyczny.
- Typ intelektualny.
- Typ konwencjonalny.
- Typ przedsiębiorczy.
- Typ artystyczny.

Na zakończenie prowadzący podsumowuje spotkanie zwracając uwagę na to, że ludzie reprezentują różne typy osobowości, które nigdy nie występują w „czystej” postaci lecz są mieszanką, gdzie jeden typ zazwyczaj dominuje i wpływa na ogólną charakterystykę danego człowieka. Znajomość własnej osoby pozwala na trafniejszy wybór zawodu, stanowiska jakie się chce zajmować oraz środowiska pracy. Z jednej strony wiedza ta daje nam możliwość wykonywania pracy, która będzie dawała satysfakcję zawodową, a z drugiej – na każdym etapie poszukiwania pracy (wyszukiwanie ofert, pisanie aplikacji, rozmowa z pracodawcą) wspomaga nas w przedstawianiu swojej sylwetki zawodowej

Załącznik 1

ANKIETA – „MOJE SILNE STRONY”*

Poniżej znajdziesz pytania, które pomogą Ci w określeniu swoich mocnych stron. Przed przystąpieniem do udzielenia odpowiedzi dokładnie przeczytaj wszystkie pytania. Odpowiadaj szczerze!

Co umiesz robić najlepiej? Wymień wszystkie swoje umiejętności, nie pomijając nawet drobnych, takich jak np. gotowanie czy pisanie na maszynie.	
W jakiej dziedzinie masz najwięcej wiadomości, doświadczenia? Może to być ta sama dziedzina, mogą też być dwie różne – jedną znasz najlepiej teoretycznie, a drugą	

* Źródło: B. Czerniawska, W. Nocuń, J. Szmagałski: *Kierowanie w kulturze – perspektywa sukcesów*. COMUK, Warszawa 1985.

<p>praktycznie.</p>	
<p>Co w sytuacji , w jakiej się znajdujesz (żyjesz), można by zaliczyć do czynników ułatwiających Ci osiągnięcie sukcesu?</p> <p>Mogą to być np. znajomości, bogata biblioteka, przyjaźń z mądrym człowiekiem, środowisko itp.</p>	
<p>Co mógłbyś robić bardzo dobrze (lepiej niż przeciętnie), gdyby zostały spełnione pewne warunki, takie jak uzyskanie środków na działania, przeszkolenie, nabycie nowych doświadczeń, umiejętności itp.?</p>	
<p>Do jakich funkcji (stanowisk) czy zadań nadajesz się najlepiej?</p> <p>Zapomnij przez chwilę o rzeczywistości, puść wodze fantazji – jeżeli uważasz, że powinieneś być generałem lub modelką – napisz to!</p>	
<p>Wymień zdolności, cechy charakteru, które uważasz za swoje zalety oraz walory fizyczne.</p>	
<p>Czy masz jakieś dodatnie cechy rzadko spotykane?</p> <p>Nie muszą one osiągać poziomu nieprzeciętnego, wystarczy, że są rzadkie w Twoim środowisku.</p>	

Załącznik 3

TEST DO SAMOOCENY³

Poniżej znajduje się 90 stwierdzeń. Zaznacz kółkiem numery tych zdań, z którymi się zgadzasz i które są zgodne z Twoimi opiniami i sposobem myślenia. Odpowiedzi zaznaczaj bez dłuższego zastanawiania się – pierwsza myśl jest najlepsza!

1. Posiadanie silnego i zgrabnego ciała jest dla mnie ważną rzeczą.
 2. Staram się dogłębnie zrozumieć rzeczy.
 3. Muzyka, kolory, piękno każdego rodzaju może wpłynąć na moje usposobienie.
 4. Ludzie wzbogacają moje życie i nadają mu sens.
 5. Wierzę w siebie i w to, że mam wpływ na rzeczy.
 6. Doceniam jasno wytyczone kierunki działania, które dokładnie określają, co mam robić.
 7. Zwykle potrafię budować, nosić wszystko sam, sam dawać sobie radę.
 8. Mogę godzinami myśleć o czymś.
 9. Doceniam piękne otoczenie. Kolory i formy znaczą dla mnie bardzo dużo.
 10. Kocham towarzystwo.
 11. Lubię rywalizację.
 12. Muszę mieć najpierw uporządkowane zaplecze i dopiero potem rozpocząć pracę nad projektem.
 13. Lubię pracować rękami.
 14. Badanie nowych idei daje mi zadowolenie.
 15. Zawsze poszukuję nowych sposobów, aby dać wyraz moim twórczym zdolnościom.
 16. Doceniam możliwość dzielenia moich osobistych spraw z innymi.
 17. To, że jestem najważniejszą osobą w grupie, daje mi zadowolenie.
 18. Jest dla mnie sprawą honoru, by dbać o wszystkie szczegóły w mojej pracy.
 19. Nie przeszkadza mi, że zabrudzę ręce w czasie pracy.
 20. Wykształcenie jest dla mnie nieustającym procesem rozwijania i wyostrzania mojego sposobu myślenia.
 21. Lubię ubierać się nietradycyjnie oraz próbować nowe kierunki mody i kolory.
 22. Często wyczuwam, gdy jakaś osoba odczuwa potrzebę rozmowy.
 23. Lubię organizować ludzi i dawać impuls do pracy.
 24. Rutyna pomaga mi w ukończeniu pracy.
 25. Lubię kupować rzeczy, które są punktem wyjścia do dalszej pracy.
 26. Czasami mogę siedzieć godzinami i pracować nad rozwiązaniem problemów, czytać lub myśleć o życiu.
 27. Potrafię wyobrazić sobie rzeczy.
 28. Czuję się dobrze, kiedy zajmuję się innymi ludźmi.
 29. Lubię, gdy dają mi kredyt zaufania w pracy.
 30. Jestem podbudowany, wiedząc, że dobrze i starannie rozwiązałem powierzone zadanie.
 31. Chciałbym najchętniej być sobą i wykonywać rzeczy praktyczne, pracować rękami.
 32. Chętnie czytam książki na jakikolwiek z tematów, który budzi moją ciekawość.
 33. Lubię wprowadzać w życie nowe pomysły.
 34. W sytuacji, gdy mam jakieś problemy z innymi, preferuję rozmowę i znalezienie rozwiązania.
 35. Żeby osiągnąć sukces, należy mierzyć wysoko.
 36. Lubię sytuacje, które wymagają ode mnie podejmowania decyzji i brania za nie odpowiedzialności.
 37. Lubię dyskutować.
 38. Analizuję dany problem gruntownie, zanim podejmę działania.
 39. Lubię zmieniać otoczenie tak, aby uczynić je czymś innym i specjalnym.
 40. Kiedy jest mi przykro, znajduję przyjaciela, by z nim porozmawiać.
 41. Kiedy proponuję plan, wolę żeby inni zajmowali się szczegółami.
 42. Zwykle jestem zadowolony z miejsca, gdzie przebywam.
 43. Praca na świeżym powietrzu dostarcza mi nowego zasobu energii.
-

44. Bez przerwy zadaję pytanie „dlaczego?”.
45. Podoba mi się, że moja praca jest wyrazem mojego nastroju i uczuć.
46. Lubię znajdować sposoby pomagania ludziom, by byli bardziej ludzcy wobec siebie.
47. Branie udziału w podejmowaniu ważnych decyzji jest niezmiernie ciekawe.
48. Zawsze cieszę się, gdy ktoś inny przejmuje kierownictwo.
49. Lubię, gdy moje otoczenie jest proste i praktyczne.
50. Roztrząsam problem, dopóki nie znajdę odpowiedzi.
51. Piękno natury porusza coś ukrytego we mnie.
52. Bliskie stosunki z innymi są dla mnie ważne.
53. Lepsze stanowisko i awans są dla mnie ważne.
54. Efektywność to coś dla mnie - pracować określoną ilość godzin każdego dnia.
55. Dla uniknięcia chaosu potrzebny jest silny system z ustalonym prawem i porządkiem.
56. Książki zmuszające do myślenia zawsze poszerzają moje horyzonty.
57. Bardzo cieszę się z możliwości pójścia na wystawę, do teatru czy do kina.
58. „Nie widziałem cię długi czas powiedz, co u ciebie?”.
59. Niezmiernie ciekawą rzeczą jest możliwość wpływania na innych ludzi.
60. Kiedy przyrzekam, że coś zrobię, wykonuję to do najdrobniejszego szczegółu.
61. Solidna, fizyczna i twarda praca nikomu nie zaszkodzi.
62. Chciałbym nauczyć się wszystkiego, co jest dostępne o tematach, które mnie interesują.
63. Nie chcę być jak inni, lubię robić rzeczy inaczej.
64. „Powiedz mi, jak ci mogę pomóc”.
65. Jestem gotów podjąć ryzyko, by kontynuować sprawy dalej.
66. Lubię jasne i precyzyjne linie postępowania, kiedy coś zaczynam.
67. Pierwsze, co widzę w samochodzie, to dobry silnik.
68. Ci ludzie działają stymulująco na mój intelekt.
69. Kiedy czymś się zajmuję, mam tendencję do zapominania o całym świecie.
70. Martwi mnie, że jest tylu ludzi w naszym społeczeństwie, którzy potrzebują pomocy.
71. Zabawnie jest podsuwać innym ludziom pomysły.
72. Nie znoszę, kiedy ktoś bez przerwy zmienia metodę, kiedy akurat kończę pisanie pracy.
73. Zwykle znajduję wyjście w sytuacjach „podbramkowych”.
74. Nawet samo czytanie o odkryciach jest ciekawe.
75. Lubię robić happeningi.
76. Zawsze staram się, jak mogę, by okazać uwagę ludziom, którzy wyglądają na samotnych i bez przyjaciół.
77. Lubię działać.
78. Nie lubię robić rzeczy, które nie są zatwierdzone.
79. Sport jest ważny, jeśli ciało ma być zdrowe.
80. Sposób funkcjonowania natury budził zawsze moją ciekawość.
81. Zabawnie być w dobrym humorze i robić coś niezwykłego.
82. Sądzę, że ludzie w głębi duszy są dobrzy.
83. Jeśli nie dam sobie rady za pierwszym razem, rozpoczynam jeszcze raz z nową energią i entuzjazmem.
84. Cenię wysoko sytuacje, kiedy wiem, czego inni ode mnie oczekują.
85. Lubię rozłożyć rzeczy na czynniki pierwsze, by zobaczyć, czy dam sobie radę.
86. „Nie denerwuj się, możemy przemyśleć sprawę i zaplanować następny krok.”
87. Byłoby mi trudno wyobrazić sobie moje życie bez pięknych rzeczy wokół mnie.
88. Często tak się dzieje, że inni przychodzą do mnie, by opowiedzieć o swoich problemach.
89. Zwykle nawiązuję kontakt z ludźmi, którzy mogą pokazać mi drogę do nowych możliwości.
90. Nie potrzebuję dużo, by być szczęśliwym.

Załącznik 4

Wyniki testu do samooceny ⁴

Należy zakreślić te same liczby, które zostały zakreślone w teście samooceny.

R	B	A	S	P	K
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90

Zapisz liczbę cyfr zakreślonych w każdej kolumnie:

R _____ **B** _____ **A** _____ **S** _____ **P** _____ **K** _____

Wpisz litery, które otrzymały największą liczbę punktów:

1. _____ **2.** _____ **3.** _____

Załącznik 5

TYPY OSOBOWOŚCI wg J. HOLLANDA

Typ społeczny:

mocną stroną są: uzdolnienia werbalne, zdolność do pracy z ludźmi, pomaganie, nauczanie, uzdolnienia handlowe, empatia; słabe strony – manualne, techniczne, naukowe, rozwiązuje problemy kierując się uczuciami.

Typ realistyczny:

mocną stroną są: koordynacja ruchowa, zręczność, zdolności techniczne, mechaniczne, inteligencja, opanowanie, logika myślenia; słabe strony – społeczne, oświatowe, czasami nadmierne podporządkowywanie się, identyfikowanie z osobami posiadającymi władzę, wpływy.

Typ intelektualny:

mocną stroną są: zdolność do abstrakcyjnego myślenia i twórczego rozwiązywania problemów, zdolności intelektualne, umiejętność korzystania z zasobów informacji, precyzja, dociekliwość; słabe strony – aspołeczność, brak tradycjonalizmu, czasami zbyt komplikowanie prostych sytuacji, przywództwo, perswazja.

Typ konwencjonalny:

mocną stroną są: zdolność do eksponowania siebie i swoich celów, kompetencje urzędnicze, obliczeniowe, dokładność, logika myślenia, odpowiedzialność; słabe strony – konformizm, uzdolnienia artystyczne, defensywność, brak elastyczności.

Typ przedsiębiorczy:

mocną stroną są: umiejętności motywowania i pobudzania innych do działania, kierowanie innymi, przywództwo, elokwencja, towarzyskość, kompetencje organizacyjne; słabe strony – naukowe, dominacja, podejmowanie czasami zbyt dużego ryzyka, agresywność.

Typ artystyczny:

mocną stroną są: kreatywność, poczucie estetyki, rozwiązywanie problemów w sposób twórczy i nietypowy, bogata wyobraźnia, ekspresyjność, oryginalność; słabe strony – emocjonalny niepokój, niedostateczna socjalizacja, niezorganizowanie, nadmierna emocjonalność, zbyt duża potrzeba niezależności, kompetencje urzędnicze.

Scenariusz 3)

Mój portret – czyli jak widzą mnie inni

Przedmiot zajęć: Uświadomienie uczniom własnych preferencji w stosunku do innych osób.

Intryga zajęć: „Twój wygląd przemawia do ludzi bez przerwy, nawet jeśli ty sam nie wypowiedzisz ani jednego słowa” – próba refleksji nad słowami M. R. Kopmayera

Cel ogólny: Kształcenie umiejętności: analizowania cech swojej osobowości, analizowanie cech charakteru innych osób, kojarzenie danych osób z charakterem w zależności od cech osobowości danej osoby, analizowanie własnych preferencji związanych ze stylem bycia.

Cele operacyjne:

- Definiowanie terminu: styl.
- Analizowanie cech swojej osobowości oraz analizowanie cech charakteru innych osób.
- Tworzenie systemu własnych preferencji w stosunku do stylu i sposobu bycia.

Główne czynności uczniów:

- W odniesieniu do danej osoby wypisują cechy charakteru (pozytywne) dotyczące wyglądu zewnętrznego i zalet
- Charakteryzują wybraną osobę kojarząc ją z kwiatem, rośliną, kolorem, zwierzęciem itp.
- Opisują daną osobę kończąc zdanie: „chcę ci powiedzieć, że..., cenię Cię za...”
- Indywidualnie próbują dokończyć zdanie: „kiedy po raz pierwszy widzę daną osobę, zwracam uwagę na...”
- Biorą udział w dyskusji na temat stylu. Styl – co to znaczy mieć styl, jaki może on być?
- Autorefleksja - jaki jest mój stosunek do wyglądu zewnętrznego?

Przygotowanie zajęć:

- Pytania naprowadzające
- Pytania podsumowujące
- Środki dydaktyczne
- Cytat na gazetkę szkolną: „Twój wygląd przemawia do ludzi bez przerwy, nawet jeśli ty sam nie wypowiadasz ani jednego słowa” – M.R. Kopmayer

Przebieg zajęć:

Powitanie, sprawdzenie obecności, zapoznanie uczniów z tematem lekcji oraz przedstawienie celów do zrealizowania.

Zabawa integracyjna – „Czyje dłonie”. Uczestnicy zabawy siedzą w kole – jednej osobie zawiązujemy oczy i sadzamy ją w środku koła. Osoba ta dotyka dłoni uczestników zabawy, spośród których wybiera sobie kilka. Po dokonaniu wyboru pozostali uczestnicy zmieniają się miejscami. Zadaniem osoby w środku jest „odnalezienie wcześniej wytypowanych dłoni”. Na dłoniach uczestników zabawy nie może być żadnych ozdób, które ułatwiłyby zadanie osobie szukającej.

Zabawa „3 cechy” – parzysta liczba uczestników, którzy siedzą w kole. Każdy otrzymuje karteczkę, na której pisze swoje imię – karteczki składane są na środek koła, tak aby zapisane imiona nie były widoczne. Każdy z uczestników losuje jedną karteczkę i wpisuje trzy cechy charakterystyczne dla danej osoby (pozytywne): pierwsza cecha dotyczy wyglądu zewnętrznego, dwie pozostałe - zalet. Składamy karteczki znów do środka tak aby imię było na wierzchu. Uczniowie zbierają karteczki ze swoim imieniem i odczytują 3 cechy napisane przez inną osobę. Każdy prezentuje 3 cechy.

„Zgadnij kto?” – zabawa (poszukiwany – poszukiwana). Jedna osoba wychodzi za drzwi. Pozostali uczestnicy zabawy wybierają jedną osobę, która będzie charakteryzowana i będzie musiała zostać odszukana przez osobę, która opuściła salę. Osoba poszukująca wraca do sali i rozpoczyna poszukiwanie – może zadawać jedynie pytania typu: z jakim kolorem osoba poszukiwana jest kojarzona? z jaką rośliną, porą roku, zwierzęciem, meblem, kwiatem itp. Grupa ma za zadanie odpowiadać na pytanie, a osoba poszukująca próbuje odgadnąć kogo opisuje grupa.

„Mój portret” – zabawa – każdy z uczestników otrzymuje arkusz papieru – wielkości A4, który przypina na plecy. Uczestnicy zabawy – kończą zdania: „chcę ci powiedzieć, że..., cenię cię za...”, wpisując sobie nawzajem odpowiedzi. W ten sposób każda osoba będzie miała swój portret: jak postrzegają mnie inni, co o mnie myślą itp. Metoda aktywizacyjna „burza mózgów” – styl – co to znaczy mieć swój styl, jaki może być styl, rodzaje. Zakładamy, że uczniowie mogą się przenieść w czasie i miejscu. Mają dużo pieniędzy i wszelkie, ogromne możliwości. Bazując na tych założeniach przedstawiają swój styl – jaki chcą żeby był, a może jaki jest, czy są z niego zadowoleni. Sposób wykonania zadania dowolny: rysunek, opis itp. Prezentacja prac – nauczyciel pokazuje rysunki, odczytuje opisy – grupa stara się odgadnąć jaki styl do kogo należy.

Autorefleksja – jaki jest mój stosunek do wyglądu zewnętrznego, czy uważasz, że u człowieka najważniejszy jest wygląd zewnętrzny, czy dbam o swój image, czym dla ciebie jest sposób ubierania?

Środki dydaktyczne: kartki papieru, markery, kredki, taśma, cytat na gazetkę ścienną

Pytania przygotowujące i naprowadzające:

- Z jakim kolorem, kwiatem, rośliną, zwierzęciem itp. kojarzy ci się dana osoba?
- Jak postrzegają mnie inni?
- Co inni o mnie myślą?
- Styl – co to znaczy mieć swój styl?

Pytania podsumowujące:

- Jaki jest twój stosunek do wyglądu zewnętrznego?
- Czy uważasz, że u człowieka najważniejszy jest wygląd zewnętrzny?
- Czy dbam o swój image?
- Czym dla ciebie jest sposób ubierania?

Scenariusz 4)

Czy znam siebie i swoje otoczenie?

Przedmiot zajęć: Uczniowie poznają znaczenie terminu „indywidualność” oraz „moje otoczenie” w odniesieniu do człowieka.

Intryga zajęć: „Jest się takim jak miejsce, w którym się jest” – czy zgadzasz się ze słowami Nałkowskiej?

Cel ogólny: Kształcenie umiejętności: posługiwania się terminami „indywidualność”, „moje otoczenie”, analizowania człowieka pod względem cech jego charakteru (wady, zalety), analizowania własnych cech osobowości, zainteresowań, stylu bycia, zachowań w sytuacjach „nietypowych”.

Cele operacyjne:

- Określanie znaczenia terminu „indywidualność” w odniesieniu do człowieka
- Definiowanie terminu „otoczenie”
- Uzasadnianie preferencji odnośnie drugiego człowieka oraz swojego otoczenia

Główne czynności uczniów:

- Próbują dokończyć zdania: „najbardziej lubię..., szanuję ludzi, którzy..., kiedy mam wolny czas to...”
- Odpowiadają na pytanie: „co to znaczy poznać i poznawać samego siebie?”
- Próbują dokończyć zdanie: „moja indywidualność polega na...”
- Autorefleksja – na ile znam siebie?
- Próbują dokończyć zdanie: „zaleta, którą najbardziej cenię to...”
- Analizują wybrane miejsca w swoim otoczeniu (dom, grupa rówieśnicza, szkoła) pod kątem własnego samopoczucia
- Dokonują analizy najbliższego otoczenia na podstawie przyniesionych zdjęć
- Zastanawiają się na ile znają daną osobę ze swojej grupy rówieśniczej i co mogą o niej powiedzieć?
- Autorefleksja – czy moja grupa rówieśnicza jest mi bliska, czy są osoby na które mogą liczyć?

Przygotowanie zajęć:

- Pytania naprowadzające
- Pytania podsumowujące
- Środki dydaktyczne
- Schemat: „Gdzie czuję się dobrze – źle?”
- Cytat na gazetkę ścienną: „Jest się takim jak miejsce, w którym się jest”

Przebieg zajęć: Powitanie, sprawdzenie obecności, zapoznanie uczniów z tematem zajęć oraz przedstawienie celów do zrealizowania.

Zabawa integracyjna – „Plotki”. Każdy z uczestników zabawy otrzymuje karteczkę papieru w kształcie prostokąta, którą należy zgiąć w harmonijkę – 5 części – po jednej stronie w każdej rubryce wpisujemy swoje imię, a z drugiej strony uzupełnione zdania: „najbardziej lubię..., szanuję ludzi, którzy..., kiedy mam wolny czas to...”. Każdy z uczestników zabawy przypina sobie „harmonijkę” tak, aby strona z imionami była na zewnątrz. Zabawa polega na tym, że wszyscy „wychodzą” do siebie i „plotkują” np. Olga „plotkuje” z Anią na temat: „najbardziej lubię...” odrywając daną rubrykę z harmonijki Ani. Olga robi podobnie (staramy się plotkować z różnymi osobami) – zabawę kończymy wtedy, kiedy każdemu z uczestników, pozostanie tylko jedna – piąta rubryczka ze swoim imieniem.

Każdy z uczestników zabawy dzieli się swoimi doświadczeniami – z kim rozmawiał i czego się dowiedział.

Zabawa „Kolor – kwiat” – zadaniem uczniów jest określenie siebie jakim jestem kolorem, kwiatem itp. Można się „przedstawić” za pomocą rysunku lub słownie. Każdy prezentuje swój schemat uzasadniając wybór. Dyskusja: co to znaczy poznać i poznawać samego siebie? (podpowiedź dla uczniów: czego dowiadujemy się o sobie?). Uczniowie zgłaszają swoje uwagi i propozycje, które są zapisywane na arkuszu papieru przez nauczyciela.

Poznać samego siebie tzn.: wiedzieć jaki jestem – cechy charakteru, co lubię robić, o czym marzę, jakie są moje zdolności i zainteresowania, plany na przyszłość, cel w życiu – omówienie propozycji. Zabawa „Moja indywidualność polega na...” – uczniowie otrzymują arkusze papieru – zadanie polega na dokończeniu powyższego zdania. Prezentacja prac, wychowawca zadaje pytania prosząc o refleksję. Autorefleksja – na ile znam siebie, czy potrafię przewidzieć swoje reakcje?

Czy znam siebie i swoje otoczenie? – zabawa „Pajęczka sieć” – uczestnicy zabawy siadają w kole. Jeden z uczestników rozpoczyna zabawę rzucając kłębek do innego ucznia i prosi o dokończenie zdania: „zaleta, którą najbardziej cenię to...”. Osoba odrzucająca kłębek do innej „trzyma swoją nitkę”. W ten sposób uczestnicy zabawy „robią na drutach”. Kiedy już wszyscy uczestnicy wezmą udział w „robieniu na drutach” odrzucamy kłębek do osoby, od której go otrzymaliśmy jednocześnie kończąc zdanie: „według mnie największą wadą jest...”

Uczniowie otrzymują kartkę ze schematem: „gdzie czuję się dobrze – źle?” i próbują przeanalizować wybrane miejsca ze swojego otoczenia pod kątem własnego samopoczucia.

„Przedstawiamy swoje otoczenie” – wystąpienia indywidualne. Uczniowie „prezentują” swoich kolegów, rodzinę na podstawie przyniesionych zdjęć.

„Moje otoczenie – grupa rówieśnicza” – zabawa. Uczniowie siadają w kole – tak, aby nie siedzieć obok swojej „najlepszej koleżanki” – zabawa polega na tym, aby powiedzieć jak najwięcej o osobie, która siedzi po naszej lewej i prawej stronie (doprowadzamy do tego żeby uczestnicy zabawy zastanowili się na ile znają daną osobę i co mogą o niej powiedzieć?). Omówienie zabawy: na tyle znamy daną osobę na ile często z nią przebywamy. Ważne są: ilość kontaktów, rodzaj środowiska w jakim stykamy się z daną osobą (szkoła, dom), rodzaj sytuacji stresowej oraz fakt, czy czujemy się w danym środowisku dobrze czy źle. Wiadomości o danej osobie zdobywamy poprzez rozmowy z nią i obserwacje jej zachowania.

Autorefleksja – czy moja grupa rówieśnicza – klasa – jest mi bliska? Ile osób jest mi bardzo dobrze znanych? Czy są osoby na które mogę liczyć?

Środki dydaktyczne: 25 prostokątnych karteczek, 26 arkuszy papieru, markery, kartki papieru, kłębek wełny, schemat: „Gdzie czuję się dobrze – źle?”, cytat na gazetkę ścienną

Pytania przygotowujące i naprowadzające:

- Co najbardziej lubię?
- Co robię kiedy mam wolny czas?
- Jaki jestem?
- Jakie są moje zdolności, zainteresowania?
- Mój cel w życiu

Pytania podsumowujące:

- Na ile znam siebie?
- Czy potrafię przewidzieć swoje reakcje?
- Czy znam swoje otoczenie?
- Czy znam swoją grupę rówieśniczą – klasę?
- Ile osób jest mi bardzo dobrze znanych?
- Czy są osoby na które mogę liczyć?

Scenariusz 5)

Czy wiem, co to znaczy być asertywnym?

Przedmiot zajęć: Kształcenie umiejętności rozpoznawania i stosowania zachowań asertywnych

Intryga zajęć: „Czasami warto powiedzieć wielkie NIE, aby usłyszeć wielkie TAK” - spróbuj ustosunkować się do tych słów

Cel ogólny: Kształcenie umiejętności: rozpoznawania własnego terytorium, asertywnego odmawiania, wyrażania próśb, przyjmowania krytyki, obrony praw (w sytuacjach wymagających zmiany zachowania drugiej osoby)

Cele operacyjne:

- Formułowanie komunikatów asertywnych (odmawiania, wyrażania próśb)
- Mobilizowanie do kształtowania i doskonalenia własnych umiejętności asertywnych
- Rozróżnianie zachowań asertywnych

Główne czynności uczniów:

- Analizują odczucia pojawiające się w trakcie zabaw
- Zastanawiają się nad tym, jaki wpływ na ich decyzje i poglądy wywierają różne osoby z ich otoczenia
- Próbują określić jakie różnice występują pomiędzy zachowaniem agresywnym, uległym i asertywnym
- Dzielą się uwagami na temat samopoczucia podczas proszenia i odmawiania
- Autorefleksja – czy mogę powiedzieć o sobie, że jestem asertywny?

Przygotowanie zajęć:

Cytat na gazetkę ścienną: „Czasami warto powiedzieć wielkie NIE, aby usłyszeć wielkie TAK”

Przebieg zajęć:

Powitanie, sprawdzenie obecności, zapoznanie uczniów z tematem lekcji oraz przedstawienie celów do zrealizowania.

Na wstępie nauczyciel przybliży uczniom pojęcie asertywności oraz omawia typy zachowań: agresywnych, asertywnych, uległych. W celu zobrazowania przedstawionych wcześniej typów zachowań jako pierwszą proponuje zabawę „Balonik”. Każdy uczestnik zabawy otrzymuje balonik. Nadmuchuje go i przywiązuje sobie do nogi na wysokości kostki. Zadanie polega na tym, aby zniszczyć baloniki innych osób (nadeptując je), ale jednocześnie nie pozwolić na zniszczenie swojego. Gdy wszystkie baloniki pękną rozmawiamy o odczuciach podczas zabawy. Pytamy o to co czuli uczestnicy zabawy gdy niszczyli balonik innych, co czuli kiedy ktoś niszczył ich balonik? Oba rodzaje uczuć zapisujemy na tablicy w oddzielnych rubrykach. Nauczyciel podporządkowuje wspólnie z uczniami wymienione uczucia i przyporządkowuje je kategorii uległe lub agresywne. Zwraca uwagę na konflikty, które pojawiły się podczas zabawy i tłumaczy ich pochodzenie – była to ostra rywalizacja, byli zwycięzcy i pokonani.

Zabawa „Poznaj swoje terytorium”. Nauczyciel rozdaje uczestnikom zabawy arkusze papieru (format A4) oraz kredki. Uczniowie zastanawiają się nad tym, jaki wpływ na ich decyzje i poglądy wywierają różne osoby z ich otoczenia. Zamalowują odmiennym kolorem obszar kartki obrazujący wielkość wpływu tych osób, pozostawiając również obszar obrazujący ich samodzielność (kartka powinna być wykorzystana w całości). Na odwrotnej kartce próbują zamalować różnymi kolorami poziom ich wpływu na decyzje i poglądy osób z otoczenia. Uczniowie odpowiadają na pytania zadane przez nauczyciela: w jakim stopniu osoby z twojego otoczenia przekraczają granice twojego terytorium psychologicznego? W jakim stopniu zdarza się tobie przekraczać granice terytorium psychologicznego innych osób? Czy granice twojego terytorium psychologicznego mogą być bardziej wyraźne?

Dlaczego ludziom zdarza się błędnie rozpoznawać cudze terytorium (uczniowie wspólnie z nauczycielem ustalają listę przyczyn)? Nauczyciel prosi by uczniowie wspólnie zastanowili się nad przestrzeganiem granic własnych terytoriów psychologicznych w ich klasie. Pyta czy mogą sformułować jakieś konstruktywne wnioski?

W dalszej części zajęć uczniowie prezentują scenki dotyczące zachowań asertywnych, agresywnych i uległych (9 osób). Pierwsze trzy osoby prezentują scenkę z rozwiązaniem agresywnym, następne trzy osoby – uległym, kolejne trzy preferują rozwiązanie asertywne. Treść scenki jest identyczna we wszystkich grupach i brzmi: „dziewczyna wchodzi do szatni gdzie dwie jej koleżanki palą papierosy. Namawiają ją, by też zapaliła”. Po prezentacjach nauczyciel wspólnie z uczniami omawia każdą ze scenek zadając pytania: jak rozwinęła się sytuacja w zależności od zachowań głównych bohaterów, jak czuli się w prezentowanych przez siebie rolach?

Zabawa „Czy odmówisz? Czy poprosisz?”. Uczniowie tworzą 3-osobowe zespoły tak, aby każdy mógł być osobą proszącą, osobą odmawiającą i obserwatorem. W zespołach przeprowadza zabawę polegającą na wyrażaniu prośby i odmawianiu (powinny być to prośby naturalne, a reakcje osoby proszonej zgodne z jej przekonaniem). Uczniowie w zespołach dzielą się uwagami na temat samopoczucia podczas proszenia i odmawiania. Odpowiadają na pytania zadane przez nauczyciela: na czym polega różnica między wyrażaniem asertywnym próśb a znanym im dotychczas sposobem, czy w sposób asertywny łatwiej jest przyjąć odmowę, co dostrzegli obserwatorzy podczas zabawy? Uczniowie zastanawiają się, z kim spośród ich domowników mogą przeprowadzić podobną zabawę i jakich informacji należałoby wcześniej udzielić domownikowi.

Autorefleksja – czy znam granice własnego terytorium psychologicznego? Czy potrafię asertywnie wyrażać prośby, przyjmować odmowę i krytykę?

Środki dydaktyczne: baloniki, sznurek, arkusze papieru (A4), markery, kredki, cytat na gazetkę ścienną

Pytania przygotowujące i naprowadzające:

- W jakim stopniu osoby z twojego otoczenia przekraczają granice twojego terytorium psychologicznego?
- W jakim stopniu zdarza się tobie przekraczać granice terytorium psychologicznego innych osób?
- Czy granice twojego terytorium psychologicznego mogą być bardziej wyraźne?
- Na czym polega różnica pomiędzy asertywnym wyrażaniem próśb a znanym dotychczas sposobem?
- Czy w sposób asertywny łatwiej jest przyjąć odmowę?

Pytania podsumowujące:

- Dlaczego ludziom zdarza się błędnie rozpoznawać cudze terytorium?
- Czy potrafisz powiedzieć czym różni się zachowanie asertywne od uległego i agresywnego?
- Czy możesz powiedzieć o sobie, że jesteś asertywny?
- Czy zgadzasz się ze słowami: „Czasami warto powiedzieć wielkie NIE, aby usłyszeć wielkie TAK”

Bibliografia

1. Brzezińska A. (1973). Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie. „Kwartalnik Pedagogiczny” nr 3, s. 87-97.
2. Chłopkiewicz M. (1987). Osobowość dzieci i młodzieży. Warszawa: WSiP.
3. Czerniawska B., Nocuń W., Szmagałski J.: *Kierowanie w kulturze – perspektywa sukcesów*. COMUK, Warszawa 1985
4. Grygorczuk B. (2003). Teczka Absolwenta – Rozdz.5 „Kim będę za 5-10-15 lat”, Rozdz.6 „Jak zaplanować swoją przyszłość i karierę zawodową”, Rozdz.7 „Jak założyć własną firmę”. Biuro Karier Wyższej Szkoły Administracji Publicznej w Białymstoku
5. Hall S. C., Lindzey G. (1994). Teorie osobowości. (Tłum. z j. ang. J. Kowalczyńska, J. Radzicki). Warszawa: PWN.
6. Hurlock E. B. (1985). Rozwój dziecka. (Tłum. z j. ang. B. Hornowski, K. Lewandowska, B. Roseman). Warszawa: PWN.
7. Jamrożek B, Sobczak J. (1997). Komunikacja interpersonalna. Poznań: Wydawnictwo eMPI2.
8. Jarymowicz M. (1984). Spostrzeganie własnej indywidualności. Wrocław: Ossolineum.
9. Jarymowicz M. (1985). Spostrzeganie samego siebie: porównywanie „ja – inni.
10. Kulas H. (1986). Samoocena młodzieży. Warszawa: PWN.
11. Liwosz E., Pankiewicz K., Staroń A., Kostecka A. *Program szkolenia Klubu Pracy*. Wyd.II, MGPIPS .Warszawa, 2003.
12. Łaguna M. (1996). Budować obraz siebie. Lublin: Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
13. Łapińska R., Żebrowska M., (1975). Wiek dorostania. Warszawa: PWN.
14. Niebrzydowski L. (1976). O poznaniu i ocenie samego siebie. Warszawa: Nasza Księgarnia.
15. Paszkowska-Rogacz A., *Psychologiczne podstawy wyboru zawodu. Przegląd koncepcji teoretycznych*. KOWEŻiU, Warszawa 2003
16. Reykowski J. (1974). Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie. „Kwartalnik Pedagogiczny” nr3, s. 45-57.
17. Siek S. (1984). Rozwój potrzeb psychicznych, mechanizmów obronnych i obrazu siebie. Warszawa: Nasza Księgarnia.
18. Szczeblewska H., Okraszewska A., Nielsen W.R., Rudzki R.E.J. (2001) Wirtualna firma – materiały szkoleniowe. Warszawa: FISE
19. Talar G., Kopeć A. (1998). 50 pomysłów na pracę, czyli pierwszy krok do niezależności i kariery zawodowej. Lublin: Książki Pomóż Sam Sobie
20. Zaborowski Z. (1994). Współczesne problemy psychologii społecznej i psychologii osobowości. Warszawa: Profi.
21. Zeszyty informacyjno – metodyczne doradcy zawodowego nr 11: *Metody grupowego poradnictwa zawodowego. Kurs inspiracji cz.II*. KUP, Warszawa 1998.
22. Zeszyty informacyjno – metodyczne doradcy zawodowego Nr 7: *Kurs Inspiracji*. KUP, Warszawa 1997.