



PROGRAM ZAJĘĆ Z DORADZTWA ZAWODOWEGO GRUPOWEGO

Czas trwania zajęć – 135 minut

Odbiorcy – uczniowie szkoły podstawowej z oddziałami gimnazjalnymi

Cele: rozwijanie umiejętności rozpoznawania i określania własnych marzeń jako jednego z mechanizmów samorozwoju, określenie roli marzeń w dążeniu do celu, wspieranie ucznia w dążeniu do spełniania marzeń, rozwijanie poczucia tożsamości i własnej wartości, poszerzanie wiedzy ucznia w zakresie wiedzy na temat własnych umiejętności, cech charakteru, uzdolnień, uświadomienie znaczenia zainteresowań dla rozwoju osobistego i zawodowego, ukazywanie możliwości wykorzystania własnych zainteresowań w planowaniu przyszłości, kształtowanie pozytywnej postawy wobec pracy jako źródła utrzymania, rozwoju i satysfakcji; uświadomienie sobie, jak wiele jest form aktywności; kształtowanie postawy aktywnego poszukiwania zatrudnienia; mobilizowanie do podejmowania aktywności zawodowej.

Metody: burza mózgów, dyskusja, doświadczenie, testy, mini wykład.

Formy: praca indywidualna, w parach, grupie, zespole.

Środki i materiały: kartki A4 białe i kolorowe, karteczki samoprzylepne, kolorowe kartoniki, długopisy, mazaki, kredki, pudełko na marzenia, kwestionariusze i ankiety, duże arkusze białego papieru, plansze ze zdjęciami, kartoniki z zagadkami, schemat drabiny sukcesu.



Przebieg zajęć:

A) Wprowadzenie: 15 minut

„Moja wizytówka”

B) Część główna:

MODUŁ I: „SIŁA MARZEŃ” (30 minut)

1. „Pocztówki marzeń” (5 minut)
2. „Bo marzenie to...” (5 minut)
3. „Pudełko na marzenia”(20 minut)

MODUŁ II: „JESTEM” (30 minut)

1. „Jestem...” (10 minut)
2. „Prezentacja” (20 minut)

MODUŁ III: ZAINTERESOWANIA (20 minut)

1. Zagadki „ciekawe zainteresowania” (10 minut)
2. „Moje zainteresowania” (10 minut)

MODUŁ IV: JA W PRZYSZŁOŚCI.../PRACA... (35 minut)

1. „Co by było, gdyby...” (5 minut)
2. Co to jest praca? (20 minut)
3. Myślę, że byłbym dobrym... (5 minut)
4. Drabina sukcesu (5 minut)

C) Podsumowanie zajęć: 5 minut

Opracowane na podstawie: Wojciech Otrębski, Ewa Domagała-Zyśk, Bożena Sidor-Piekarska, Jestem dorosły – chcę pracować. Program zajęć przygotowujących młodzież z niepełnosprawnością umysłową do funkcjonowania w sytuacji pracy, Europerspektywa, Lublin 2012.



SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z DORADZTWA ZAWODOWEGO GRUPOWEGO

Czas trwania zajęć – 135 minut

Odbiorcy – uczniowie szkoły podstawowej z oddziałami gimnazjalnymi

Przebieg zajęć:

D) Wprowadzenie: 15 minut

- przedstawienie się, zaprezentowanie tematyki i formy zajęć;
- „Witam wszystkich” – Prowadzący wita uczestników słowami: „Witam wszystkich, którzy lubią lato” – osoby, które też je lubią, machają do siebie lub podają sobie ręce i się witają. Każda z osób kończy zdanie „witam wszystkich...” w wybrany przez siebie sposób.

Przykładowe zdania:

- „Witam wszystkich, którzy marzą o wycieczce...”
- „Witam wszystkich, którzy marzą o świętach...”
- „Witam wszystkich, którzy marzą...”

- kontrakt – zasady pracy w czasie warsztatów (z uwzględnieniem propozycji uczestników warsztatów).

„Moja wizytówka”:

Uczniowie wykonują swoje wizytówki, na których umieszczają imię, obrazek, jedną cechę charakteru (pozytywną) i jedną cenną umiejętność. Po wykonaniu pracy prezentacja efektów.

Po ćwiczeniu uczniowie dzielą się swoimi refleksjami na temat tego, czy łatwo było zdecydować się na jeden obrazek, cechę i umiejętność, czym się kierowali w swoich wyborach.

E) Część główna:

MODUŁ I: „SIŁA MARZEŃ” (30 minut)

Wprowadzenie: Dzisiaj będziemy mówić między innymi o marzeniach i tym, czy w ogóle warto marzyć. Każda z osób będzie mogła pomyśleć i, jeśli będzie chciała, opowiedzieć o swoich marzeniach. Powiemy sobie również, dlaczego są one ważne i w jaki sposób mogą Wam pomóc zaplanować przyszłe, dorosłe życie.



1. „Pocztówki marzeń” (5 minut):

Każda z osób wybiera spośród rozsypanych na stoliku kart 3 zdjęcia. Uczestnicy zajęć rozmawiają o tym, czym się sugerowali, dokonując wyboru i z czym kojarzą się wybrane przez nich karty. Krótka rozmowa umożliwiającą lepsze zapoznanie się z uczniami.

2. „Bo marzenie to...” (5 minut):

Uczestnicy otrzymują duży arkusz papieru, na którym umieszczają wszystkie skojarzenia ze słowem „marzenie” – hasła, obrazki. Po zakończeniu (wspólnie z Prowadzącym) tworzą definicję marzenia i zapisują ją na kartce.

3. „Pudełko na marzenia”(20 minut):

Każda z osób otrzymuje po 5 karteczek, na których umieszcza swoje marzenia (każde na oddzielnej kartce, w wybranej przez siebie formie – rysunkowa, pisemna), następnie są one wrzucane do pudełka. Po kolei wszyscy uczestnicy losują karteczki i przylepiają je na tablicę. Prowadzący inicjuje rozmowę na temat tego, że marzenia zostały umieszczone na tablicy przypadkowo i trzeba je uporządkować po to, by móc zdecydować, od którego zacząć je spełniać. Uczniowie porządkują karteczki według schematu:

- marzę, żeby mieć...
- marzę, żeby umieć...
- marzę, żeby być...

Po uporządkowaniu marzeń uczestnicy zajęć zastanawiają się, które jest najłatwiej spełnić i od czego trzeba zacząć, by móc to zrobić. Dzieli je także na zależące od na samych i takie, w przypadku których potrzebna jest pomoc innych.

Po zakończeniu rozmowy uczniowie tworzą swoje „drzewo marzeń” jako pamiątkę z zajęć.

Podsumowanie modułu: rozmowa na temat, czym jest siła marzeń i dlaczego warto to robić.

MODUŁ II: „JESTEM” (30 minut)

3. „Jestem...” (10 minut):

Uczestnicy zajęć wypełniają ankietę - zaznaczają swoje cechy charakteru. Chętni mogą dopisać określenia, które nie zostały uwzględnione w arkuszu. Po wykonaniu zadania uczniowie zaznaczają cechy stanowiące ich zasób.



Komentarz Prowadzącego: Każdy z nas ma wady i zalety. Zalety to bogactwo człowieka, które należy wykorzystywać i być z tego dumnym. Wady możemy poprawić i przekształcić w coś, co będzie nam w życiu pomagać.

4. „Prezentacja” (20 minut):

Uczniowie, zmieniając się rolami, przeprowadzają ze sobą wywiad według schematu:

- wypowiedź własna uczestnika;
- pytania dziennikarza (zasoby, cechy charakteru, ulubione zajęcia...);
- prezentacja przez dziennikarza osoby, z którą był przeprowadzony wywiad.

Podsumowanie modułu: rozmowa na temat tego, w jaki sposób możemy wykorzystywać nasze zalety w planowaniu swojej przyszłości. Próba odpowiedzi, w której z ról uczestnik czuł się najlepiej.

MODUŁ III: ZAINTERESOWANIA (20 minut)

3. Zagadki „ciekawe zainteresowania” (10 minut):

Prowadzący odczytuje uczestnikom zagadki, uczniowie je odgadują:

Jeśli z czystej przyjemności robisz obiad lub śniadanie, na pewno dużo radości sprawia Ci... (gotowanie).

Kiedy lubisz sadzić kwiaty, pielęgnować ich rabaty, opiekować się trawnikiem, jesteś świetnym... (ogrodnikiem).

Jeśli lubisz stukać młotem, żeby coś zbudować potem, możesz rzec, że niesłychanie cieszy Cię... (majsterkowanie).

Czas miło płynie, kiedy z głośnika twa ulubiona leci... (muzyka).

Pięknych wzorów wyszywanie to inaczej... (haftowanie).

Czy to płąsy, czy łamańce, ruch do rytmu to są... (tańce).

Po każdej odgadniętej zagadce krótka rozmowa związana z odpowiedzią.

Prowadzący inicjuje rozmowę na temat tego, jak ważne są w życiu zainteresowania i realizacja swoich pasji.



4. „Moje zainteresowania” (10 minut):

Uczniowie, na rozdanych kwestionariuszach, zaznaczają te zainteresowania, które ich dotyczą. Po wykonaniu zadania Prowadzący rozmawia z uczestnikami o tym, że zainteresowania są nie tylko przyjemne, ale również przydatne przy wykonywaniu określonej pracy. Osoby obecne na zajęciach dzielą się swoimi spostrzeżeniami.

MODUŁ IV: JA W PRZYSZŁOŚCI.../PRACA... (35 minut)

5. „Co by było, gdyby...” (5 minut):

Prowadzący prezentuje hipotetyczne sytuacje, a uczestnicy zajęć zastanawiają się nad ich konsekwencjami:

1. Co by było, gdyby nikt nie chciał pracować?
2. Co by było, gdyby każdy chciał tylko odpoczywać?
3. Co by było, gdyby nikt nie chciał sprzątać?
4. Co by było, gdyby nikt nie chciał piec chleba?
5. Co by było, gdyby nikt nie chciał pracować na polu i w sadzie?

Prowadzący zwraca uwagę na to, że praca jest czynnością nie tylko potrzebną dla każdego z nas, ale także korzystną dla otoczenia. Wnioskiem z rozmowy jest stwierdzenie, że każda praca jest ważna i potrzebna.

6. Co to jest praca? (20 minut):

Uczestnicy wspólnie na dużym arkuszu piszą na środku słowo PRACA, a następnie zastanawiają się, czym jest zawód. Każda z osób umieszcza w wybranym przez siebie miejscu hasła, rysunki i znaki graficzne kojarzące się ze słowem praca. Następnie wszyscy budują wspólną definicję i zastanawiają się, dlaczego ludzie pracują i co daje im aktywność zawodowa.

7. Myślę, że byłbym dobrym... (5 minut):

Uczestnicy, w oparciu o wiedzę z zajęć i własne doświadczenie, formułują opinie na temat tego, w jakim zawodzie mogliby odnieść sukces, połączyć swoje umiejętności i predyspozycje z zainteresowaniami.



8. Drabina sukcesu (5 minut):

Prowadzący prezentuje uczestnikom drabinę, na której szczycie znajduje się hasło PRACA, następnie uczniowie zastanawiają się, jakie kroki należy podjąć, by osiągnąć sukces, znaleźć ją i podjąć zatrudnienie.

Propozycje odpowiedzi:

- podjęcie decyzji „chcę być samodzielny, chcę pracować”;
- przygotowanie dokumentów;
- wizyta w Urzędzie Pracy;
- samodzielne szukanie pracy;
- rozmowa kwalifikacyjna.

Uczniowie, w trakcie dyskusji, doczepiają na poszczególnych szczeblach kolejne hasła.

F) Podsumowanie zajęć: 5 minut:

Informacja o tematyce zajęć indywidualnych jako kontynuacji spotkania grupowego - tworzenie herbu. Podkreślenie tego, jak ważny jest wybór zawodu w oparciu o wiedzę o sobie, mocnych stronach, predyspozycjach i umiejętnościach. Pożegnanie Prowadzącego z uczestnikami, podziękowanie za udział w zajęciach.

Opracowane na podstawie: Wojciech Otrębski, Ewa Domagała-Zyśk, Bożena Sidor-Piekarska, Jestem dorosły – chcę pracować. Program zajęć przygotowujących młodzież z niepełnosprawnością umysłową do funkcjonowania w sytuacji pracy, Europerspektywa, Lublin 2012.



Indywidualny Plan Edukacyjno-Zawodowy:

Imię i nazwisko:

Klasa:

Data spotkania:

Wprowadzenie – przywitanie, cel zajęć, czas trwania spotkania.

KROK I: JESTEM.../UMIEM.../WIEM...

Jaki/jaka jestem? Spróbuj opowiedzieć o tym, jaki/jaka jesteś? Znajdź jak najwięcej określeń na swój temat.

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

I. Pasje/zainteresowania:

Pasje/zainteresowania to coś, co sprawia, że czas szybko mija. Przyjemności – kto ich nie lubi. Pamiętaj, że możesz połączyć swoje zainteresowania z wyborem szkoły i przyszłej pracy. To umożliwi Ci nie tylko otrzymywanie wynagrodzenia, ale także da Ci radość z codziennych czynności. Łatwiej jest robić to, co się lubi.

Ważne jest to, byś wiedział/wiedziała, co jest Twoją pasją/zainteresowaniem.

Co lubisz i umiesz robić?

1.
2.
3.

Co lubisz, lecz nie do końca Ci to wychodzi?

1.
2.
3.

Czego na pewno nie lubisz robić?

1.
2.
3.

Potrafiłbym wykonywać następujące czynności:

1.
2.
3.



Spróbuj także poznać swoje zainteresowania zawodowe – w tym celu za pomocą narzędzia „Inwentarz preferencji czynności zawodowych...” określimy ich obszar (analiza danych) – praca z planszami.

Mógłbym być:

1.
2.
3.

II. Zdolności:

Jest wiele działań, które wykonujemy z łatwością, bez żadnego problemu. Dzieje się tak, ponieważ posiadamy tak zwany talent.

Co umiesz robić najlepiej? Jakie czynności nie sprawiają Ci żadnej trudności?

1.
2.
3.

III. Umiejętności:

Umiejętności to coś, co potrafisz zrobić, nawet jeżeli potrzebujesz do tego pomocy drugiej osoby. Jeżeli będziesz wiedział/wiedziała, co potrafisz, łatwiej Ci będzie zdecydować, co chcesz robić w przyszłości.

W tabelce znajdziesz różne umiejętności – spróbuj ocenić każdą z nich w skali:

- 1 - nie umiem
- 2 - umiem słabo
- 3 - umiem dobrze
- 4 - umiem bardzo dobrze

Umiejętności związane z komunikacją				
	1	2	3	4
Słuchanie				
Wykonywanie poleceń				
Mówienie				
Decydowanie w grupie				
Przekonywanie				
Współpraca z innymi				
Umiejętności manualne, techniczne, sprawność fizyczna				
Siła				
Wytrzymałość				



Szybkość				
Zręczność, dokładność				
Robienie drobnych napraw				
Przygotowywanie jedzenia				
Posługiwanie się narzędziami				
Opieka nad roślinami				
Sprzątanie				

IV. Cechy charakteru:

Każdy z nas wie, w czym jest dobry, a co sprawia nam trudność. Umiemy także określić, jacy jesteśmy. Świadomość swoich mocnych i słabych stron pomaga w codziennych czynnościach, ale jest także ważna przy wyborze przyszłej szkoły, zawodu, pracy.

Cechy, które zaliczam do swoich mocnych stron:

1.
2.
3.

Mogę je wykorzystać, pracując jako:

1.
2.
3.

Cechy, które zaliczam do swoich słabych stron:

1.
2.
3.

Mogę popracować nad nimi:

1.
2.
3.

VI. Wartości:

Dla każdego z nas co innego jest ważne – jedno lubią spędzać czas z kolegami, inni wolą czytanie książek lub uczenie się. Określ, co dla Ciebie jest ważne.

W tabelce znajdziesz różne wartości związane z pracą – spróbuj ocenić każdą z nich za pomocą liczb:

- 1 – nieważne
- 2 – mało ważne
- 3 – ważne



4 – bardzo ważne

W pracy zawodowej ważne są dla mnie				
	1	2	3	4
Pieniądze				
Zadowolenie				
Samodzielność				
Realizowanie marzeń				
Robienie czegoś dla innych				
Współpraca z innymi				
Przyjaźń				
Niezależność				
Wyzwania				

VII. Zdrowie:

Myśląc nad przyszłym wyborem szkoły, zawodu, miejsca pracy, trzeba także wziąć pod uwagę swoje możliwości. Zastanów się, czy nie ma żadnych przeciwwskazań do wykonywania przez Ciebie niektórych czynności. Pozwoli Ci to uniknąć dodatkowych trudności.

Mój stan zdrowia:

.....

Raczej nie mógłbym/mogłabym wykonywać następujących czynności:

.....

KROK II: MÓJ WYMARZONY ZAWÓD/WIZJA MOJEJ PRACY:

Zastanów się i postaraj odpowiedzieć na następujące pytania:

Jaki jest Twój zawód marzeń?

.....

Dlaczego wybrałeś/wybrałaś ten zawód?

.....

Co wiesz o tym zawodzie?

a. Gdzie się go wykonuje:

.....

b. Co się w nim robi?

.....



c. Co trzeba umieć?

.....

Jeżeli nie mógłbyś/mogłabyś pracować w wybranym przez siebie zawodzie, to mógłbyś/mogłabyś innego robić?

.....

Wizja mojej pracy:

Co chciałbyś/chciałabyś w pracy robić?

.....

Czy chciałbyś/chciałabyś pracować w pomieszczeniu czy na zewnątrz?

.....

Chciałbyś/chciałabyś mieć pracę siedzącą czy w ruchu?

.....

Czy chciałbyś/chciałabyś pracować sam, czy z innymi ludźmi?

.....

Czy chciałbyś/chciałabyś wykonywać cały czas jedno zadanie, czy różne czynności?

.....

KROK III: PLANOWANIE KARIERY ZAWODOWEJ:

Spróbuj określić trzy najbliższe cele zawodowe, które chciałbyś/chciałabyś osiągnąć.

CEL I:

.....

Zaznacz na skali wartość obrazującą możliwość jego osiągnięcia.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 – nie mam żadnej możliwości, żeby go osiągnąć

10 – mam całkowitą pewność, że go osiągnę

CEL II:

.....

Zaznacz na skali wartość obrazującą możliwość jego osiągnięcia.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



CEL III:

Zaznacz na skali wartość obrazującą możliwość jego osiągnięcia.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bariery na drodze do celu	Jak je pokonać	Kto mi może pomóc

Plan działania, czyli co zrobię krok po kroku:

1.
2.
3.
4.
5.

Dziękuję Ci za zaangażowanie, otwartość i wspólne spotkanie. Mam nadzieję, że zdobyłeś nową wiedzę o sobie i łatwiej Ci będzie dokonywać ważnych życiowych wyborów. Powodzenia!

.....
Podpis uczestnika

