



KONSPEKT ZAJĘĆ

Przedmiot: Doradztwo edukacyjno - zawodowe

Grupa uczestników: uczniowie klas III A LO i III B LO

Typ szkoły: II Liceum Ogólnokształcące w Zespole Szkół Nr 1 w Zambrowie

Dział programowy: „Zorientowani zawodowo poziom EXPERT”.

Temat lekcji: „Analiza własnych zasobów ”

Planowany czas lekcji: 45 minut

Uczestnicy: uczniowie III klasy liceum ogólnokształcącego.

Cele:

Umiejętność oceny swoich mocnych i słabych stron.

Umacnianie pewności siebie w celu efektywnego zaplanowania kariery zawodowej.

Uświadomienie sobie własnych zasobów i wynikających z nich szans.

Rozwijanie umiejętności oceny własnych możliwości.

Określanie typu osobowości zawodowej i predyspozycji zawodowych.

Aktywność uczestników zajęć:

- młodzież analizuje swoje mocne i słabe strony,
- ocenia swoje możliwości i umiejętności i wynikające z nich szanse na przyszłość.
- Określa typ osobowości zawodowej

Czas trwania: 45 min.

Materiały i środki dydaktyczne:

- ćwiczenie „Moje silne strony”¹, Test do samooceny „Gra Towarzyska”²,
- prezentacja ppt, papier , pisaki,
- tablica interaktywna,
- laptop.

Metody i formy realizacji: Miniwykład, dyskusja, praca własna uczestnika spotkania.

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.

1 Źródło: B. Czerniawska, W. Nocuń, J. Szmagański: *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.



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 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.

Czas: 15 min.

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 test może być w wersji elektronicznej wówczas jest znaczna oszczędność czasu).

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 – osobowość zawodowa (Załącznik 5) omawia wybrane typy 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.

Czas: 20 min.

3.Ćwiczenie: „Projekt domu”

Materiały: arkusze papieru, mazaki, ołówki

Forma: praca indywidualna, prezentacja, pogadanka.

Przebieg:

1. To ćwiczenie jest zaproszeniem do wykonania działań projektanta, architekta. Prowadzący zadaje pytanie: Czy wiesz, czym zajmuje się architekt, projektant? Po uzyskaniu właściwej odpowiedzi, prowadzący podaje instrukcję.
2. **Instrukcja:** *Wyobraź sobie, że wykonujesz taki zawód i masz zaprojektować dom. Oczywiście jest to niezwykle dom. Jego fundamenty i ściany muszą być zbudowane z solidnego materiału. Tym materiałem będą Twoje umiejętności, zdolności i cechy charakteru. Narysuj teraz dom i napisz, z czego jest wykonany. Pamiętaj, że najsolidniejsze Twoje cechy muszą stanowić fundamenty i ściany. To, czego mniej jesteś pewien może się znaleźć w środku. Budujesz ten dom z tego, co wiesz o sobie, np. wiesz, że jesteś systematyczny – jest to cecha, na której możesz oprzeć swój dom, jesteś bardzo emocjonalny – nie zawsze panujesz nad emocjami, trudno więc z nich zbudować ściany, ale może emocje będą oknami itd. Teraz narysuj swój dom i nazwij materiały, z których go wykonałeś.*
3. Prowadzący prosi uczestnika spotkania o omówienie projektu. Robi wystawkę i inni uczestnicy szkolenia oglądają wykonane prace. Może również zainicjować dyskusję na temat opinii uczestników, co do wartości poszczególnych cech i umiejętności.

Zadaje pytania:



Czy dla każdego z nas te same cechy i zdolności są najważniejsze?

Na jakich mocnych stronach każdy z Was oparł swój dom?

Dlaczego tak jest?

Prowadzący podkreśla, że każda osoba posiada takie cechy, umiejętności, zdolności i predyspozycje, na których może się oprzeć w życiu i je rozwijać i wykorzystać. U każdej też możemy znaleźć słabsze strony.

Uwagi: Bardzo ważne jest, aby uczniowie mieli poczucie, że każdy może znaleźć swoje mocne strony. Jest to baza, która pozwala rozwijać się i kształtować nowe umiejętności i kompetencje.

Czas: 10 min.

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!

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

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



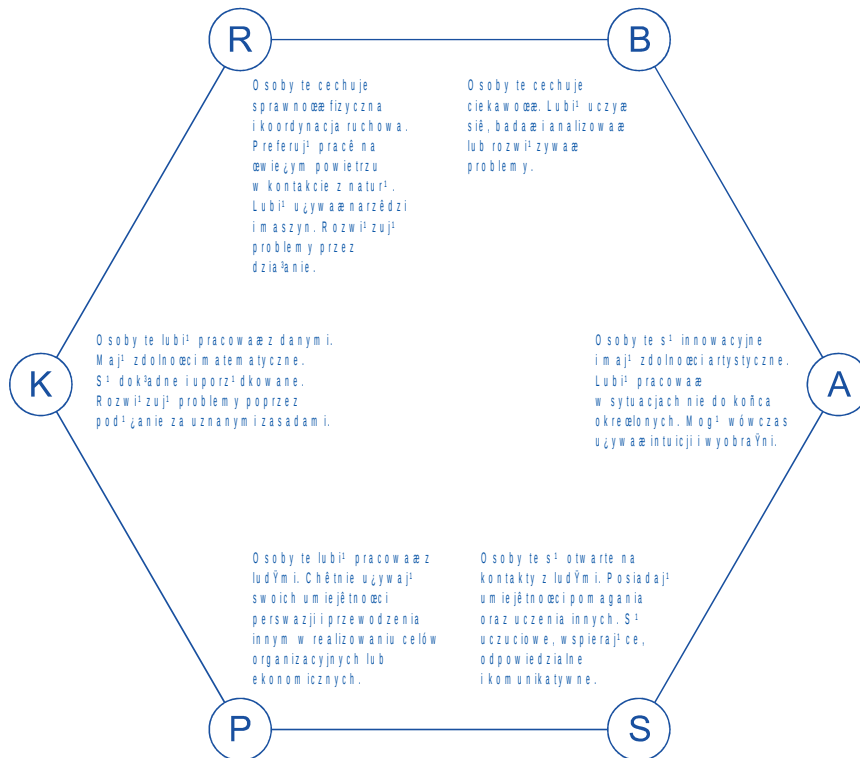
Czy masz jakieś dodatnie cechy rzadko spotykane?

**Nie muszą one osiągać poziomu nieprzeciętnego,
wystarczy, że są rzadkie w Twoim środowisku.**



Załącznik 2

Wyobraź sobie, że udajesz się na przyjęcie. Rysunek, który masz przed sobą przedstawia pokój, gdzie to przyjęcie się odbywa. Ludzie zbierają się tam w sześciu grupach. Członkowie każdej z grup posiadają określone cechy.



1. Przeczytaj opisy znajdujące się na rysunku i wybierz grupę, która najbardziej Ci odpowiada, do której chciałabyś / chciałabyś instynktownie dołączyć. (Jeśli jesteś osobą niepełną nie przejmuj się koniecznością rozmowy z jej członkami). Wpisz jej symbol wewnątrz kwadratu poniżej:

2. Wyobraź sobie, że osoby te po piętnastu minutach opuszczają przyjęcie i musisz podejść do kolejnej grupy, w której czułabyś / czułabyś się dobrze. Wybierz tę grupę. Wpisz jej symbol wewnątrz kwadratu poniżej:

3. Kiedy ci ludzie także wyjdą, wybierz trzecią grupę, do której dołączysz. Wpisz jej symbol wewnątrz kwadratu poniżej:



Załącznik 3 (test w wersji elektronicznej)

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.

3 Kurs Inspiracji. Zeszyty informacyjno – metodyczne doradcy zawodowego Nr 7.



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 sprawę 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 sytuację, 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. _____

4 Kurs Inspiracji. Zeszyty informacyjno – metodyczne doradcy zawodowego Nr 7.



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.

.....
Podpis Prowadzącego

.....
Podpis Koordynatora