Część 1

Zanim zdecydujesz – POZNAJ SWOJE…

PRIORYTETY I WARTOŚCI

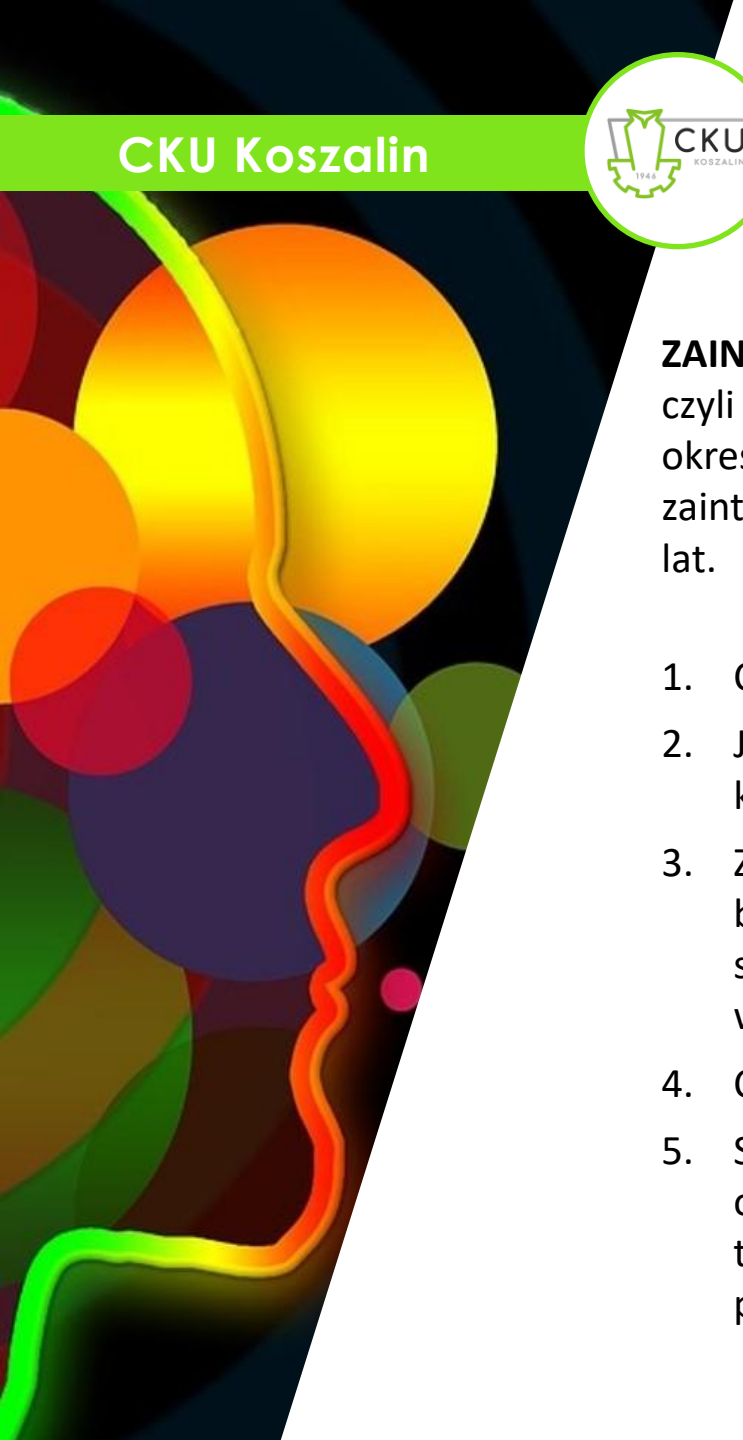
PRIORYTETY I WARTOŚCI
czyli wszystko to, co jest dla Ciebie ważne, cenne i motywuje Cię do podejmowania działań.

Każda decyzja w życiu jest determinowana przez hierarchię wartości. W momencie, gdy ta hierarchia jest nam znana, decyzja jest znacznie łatwiejsza do podjęcia.
Jeśli zatem nie chcesz za x lat dojść do wniosku, że poszedłeś w zupełnie złym kierunku, a to, co robisz męczy cię, poświęć chwilę, aby określić swoje wartości.

ZASTANÓW SIĘ:

1. Co jest dla Ciebie ważne w życiu? Na czym ci zależy – rodzina, pieniądze, sława, wygoda, możliwość podróżowania, a może po prostu zdrowie, spokój wewnętrzny. Następnie wypisz wartości i zasady, którymi kierujesz się w życiu, praca stojąca w sprzeczności z nimi nie da ci satysfakcji – np. jeśli zależy ci na rodzinie, nie wybieraj pracy, zawodu związanych z częstymi wyjazdami i nienormowanym czasem pracy.

2. Co jest dla Ciebie ważne w szkole, zawodzie, pracy?
   Np. dobre oceny, dobre relacje z otoczeniem, szansa na awans, wysokie zarobki, robienie rzeczy ważnych lub pożytecznych, możliwość rywalizacji, prowadzenie własnej firmy, branie odpowiedzialności i kierowanie innymi, prestiż szkoły czy zawodu, elastyczny czas pracy, stabilność zatrudnienia, akceptacja, swoboda działania…



ZAINTERESOWANIA

czyli trwałe zaciekawienie jakąś dziedziną, aktywne poznawanie określonych zjawisk bez niczyjego nakazu czy obowiązku. Trwałe zainteresowania to takie, które nie ulegają zmianom mimo upływu lat.

ZASTANÓW SIĘ:

1. Co lubisz robić, czemu lubisz poświęcać wolny czas?
2. Jakie przedmioty szkolne lubisz/lubiłeś najbardziej i nauka których jest/była dla Ciebie przyjemnością?
3. Z jakiej dziedziny poszukujesz informacji (np. interesuje Cię tak bardzo, że wyszukujesz dodatkowe informacje i poszerzasz swoją wiedzę lub rozwijasz związane z nią umiejętności, wypytujesz fachowców?
4. Czego najbardziej chciałbyś się nauczyć (robić)?
5. Spisz zagadnienia, którymi się interesowałeś na przestrzeni ostatnich lat, zastanów się nad obszarami, w których inni ludzie traktują cię jak eksperta, osobę, do której można się zwrócić o pomoc.

CKU Koszalin

UZDONIENIA I UMIEJĘTNOŚCI

UZDOLNIENIA

mogą wiązać się z różnymi dziedzinami, formami działalności oraz przedmiotami szkolnymi, jak np. uzdolnienia techniczne, przyrodnicze, społeczne czy też matematyczne, językowe, plastyczne. To one decydują o niejednakowych rezultatach uczenia się i działania, przy jednakowej motywacji i przygotowaniu w porównywalnych warunkach.

ZASTANÓW SIĘ:

Czy masz naturalne, wyuczone umiejętności wykonywania lepiej od innych pewnych czynności, zdobywania wiedzy, np.

1. Z jakich przedmiotów w szkole z łatwością, bez dużego nakładu pracy uzyskujesz/uzyskiwałeś najlepsze oceny?
2. Co przychodzi Ci łatwo nawet mimo niesprzyjających warunków – np. hałas, zmieniający się często nauczyciel, czy Twoja nieobecność w szkole?
3. Które czynności wykonujesz szybko, dokładnie i poprawnie? Do czego masz „wrodzony dar”?
4. Czy jest coś, czego nie potrafisz robić?

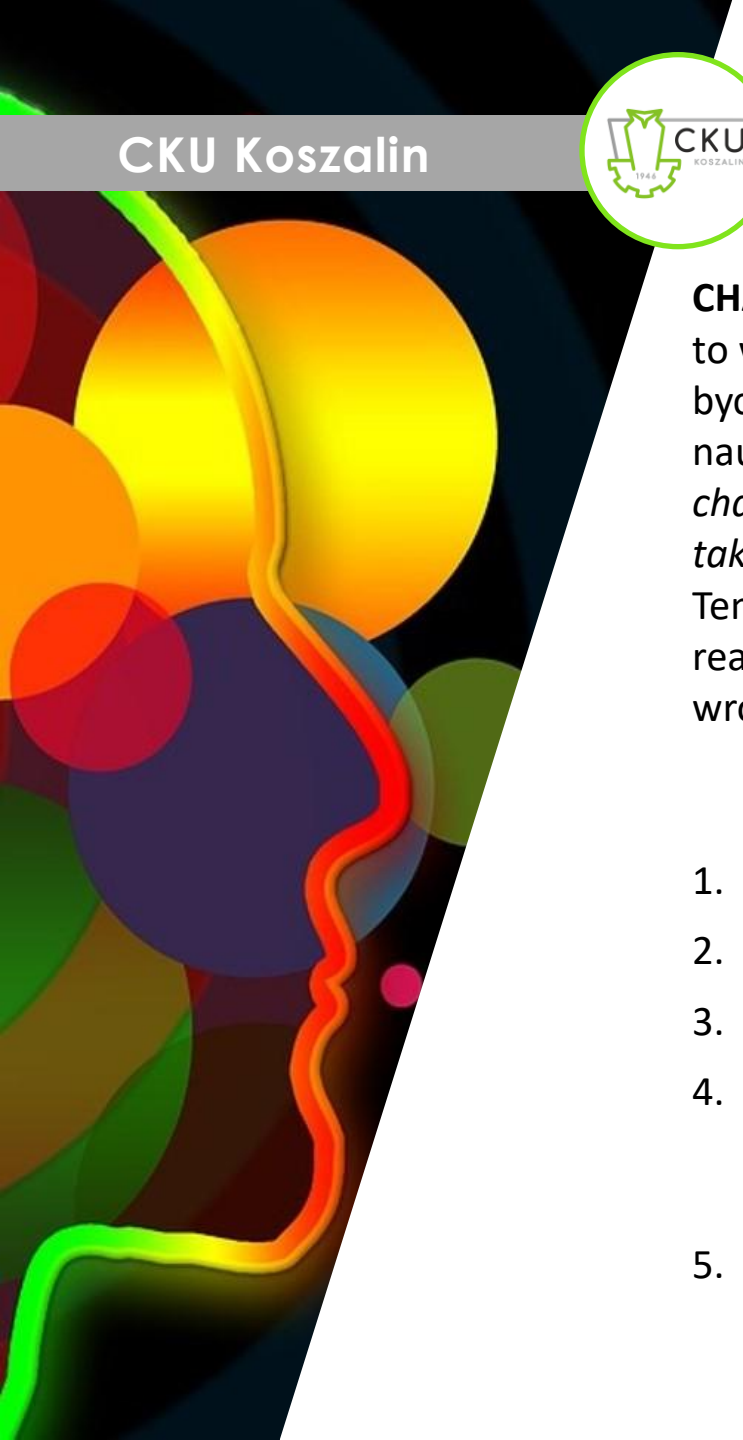
CKU Koszalin

UZDONIENIA I UMIEJĘTNOŚCI

Warto również uzmysłowić sobie swoje umiejętności interpersonalne – współpraca w grupie, umiejętność nawiązywania kontaktu z innymi, umiejętność niesienia pomocy czy rozwiązywania problemów między ludźmi.

ZASTANÓW SIĘ:

1. Czy lubisz poznawać nowych ludzi?
2. Czy lubisz rozmawiać z ludźmi?
3. Czy lubisz prezentować coś lub zabierać publicznie głos?
4. Kiedy czujesz się najlepiej –ucząc się/pracując w dużej grupie, małym zespole, a może wolisz uczyć się/pracować sam?
5. Czy dobrze współpracujesz w grupie?
6. Czy szybko nawiązujesz kontakty z ludźmi, adaptujesz się do nowych warunków?
7. Jak radzisz sobie ze stresem, konfliktami?



CKU Koszalin

CECHY OSOBOWOŚCI, TEMPERAMENT

CHARAKTER

to wszystkie nasze cechy, które „pokazujemy światu” w swoim stylu bycia, w zachowaniu wobec innych, w stosunku do obowiązków, nauki i pracy oraz w stosunku do samego siebie. *Przykładowe cechy charakteru: koleżeński, uprzejmy, wyrozumiały, prawdomówny, a także: pracowity, systematyczny, punktualny, oszczędny.*

Temperament to cecha/cechy określająca wrodzony sposób reagowania na wszystko, co się wokół dzieje. Jest w dużej mierze wrodzony, tzn. raczej nie ma tendencji do zmiany.

ZASTANÓW SIĘ:

1. Czy wywiązujesz się z powierzonych zadań?
2. Czy jesteś osobą opanowaną, czy wybuchową?
3. Czy pracujesz szybko, czy też powoli?
4. Czy jesteś kreatywny, otwarty na nowości, lubisz byś niekonwencjonalny czy raczej wolisz uporządkowanie, planowanie, dokładność, poprawność.
5. Czy jesteś osobą energiczną, bardzo aktywną, której wszędzie „pełno”, czy też spokojną, lubiącą pracować i działać w ciszy, we własnym rytmie?

ZDROWIE

Przy wyborze zawodu stan zdrowia ma bardzo ważne znaczenie, gdyż każdy zawód wymaga innych predyspozycji, również zdrowotnych.

ZASTANÓW SIĘ:

1.Jak określiłbyś swoją kondycję fizyczną? Czy jesteś osobą zwinną? Wytrzymałą fizycznie? Szybką? Silną?

2.Czy masz jakieś problemy ze zdrowiem?

3.Chorujesz na coś przewlekle?

4.Musisz przyjmować leki na stałe?

5.Jesteś pod stałą opieką lekarza specjalisty?

6.Czy są jakieś aktywności, których zabronił Ci lekarz?

ZANIM ZDECYDUJESZ - POZNAJ SWOJĄ SAMOOCENĘ

SAMOOCENA

to ocena samego siebie. Tworzy się ją na podstawie wszelkich informacji, jakie otrzymujesz od otoczenia oraz na podstawie informacji, które sam posiadasz na temat własnej osoby. W efekcie: to stopień, w jakim akceptujesz samego siebie oraz oceniasz swoje możliwości pod każdym względem.

To właśnie od samooceny zależy, czy swoje możliwości oceniasz adekwatnie (samoocena adekwatna) czy też ich nie doceniasz (samoocena zaniżona) lub nawet przeceniasz (samoocena zawyżona) – idąc tym tropem – będzie to wpływać na Twój wybór szkoły, zawodu, pracy:

1. jeśli Twoja samoocena jest zaniżona, prawdopodobnie nie spróbujesz nawet wybrać szkoły, zawodu, pracy, o której marzysz, z obawy przed niepowodzeniem w rekrutacji,

2. jeśli natomiast przeceniasz swoje możliwości, możesz wybrać szkołę, pracę, do których niestety nie uda Ci się dostać.

CKU Koszalin

SAMOOCENĘ

ZASTANÓW SIĘ:

1. Wymień przynajmniej 10 swoich zalet – cech, które pozytywnie cię wyróżniają. Możesz wypisać te, o których sam uważasz, że je posiadasz, jak i te, które przypisują ci inni. Potem oceń je, w jakich sytuacjach te cechy mogą być przydatne, a kiedy mogą nawet zaszkodzić.
2. Wypisz swoje cechy negatywne, zarówno te, o których sam uważasz, że je posiadasz, jak i te, które przypisują ci inni. Następnie dokonaj oceny, w jakich sytuacjach te cechy mogą ci zaszkodzić, a w jakich sytuacjach - pomóc.
3. Zastanów się, co uważasz za swoją największą wadę?
4. Zastanów się, co jest w twoim życiu dla ciebie sukcesem, wypisz kilka swoich osiągnięć, nie zapominając o tych najdrobniejszych. Napisz też dlaczego jest to dla ciebie sukces.
5. Zastanów się co uważasz w twoim życiu za porażkę, wypisz kilka swoich porażek, następnie zastanów się co pozytywnego przyniosło ci takie doświadczenie.