



Erasmus+

dzielenie się dobrymi praktykami

Mój potencjał: ogólnie o mnie)



<https://www.mi5.gov.uk/files/Global/Careers/skills-knowledge-abilities.jpg>

Krótką teoria!!!



Przemyślane planowanie własnej kariery zawodowej powinno składać się z następujących etapów:

1. Poznaj siebie
2. Poznaj zawody i rynki pracy
3. Poznaj ścieżki edukacji
4. Konfrontowanie zebranych informacji z wiedzą o sobie



Poznaj siebie

Możemy próbować zdefiniować siebie przez tzw. czynniki wewnętrzne związane bezpośrednio z człowiekiem, z jego indywidualnymi cechami, rozwojem, z tym, jaki on jest;

- Cechy charakteru
- Temperament
- Zainteresowania
- Uzdolnienia, umiejętności i zdolności
- System wartości
- Stan zdrowia



Źródła informacji o samych sobie

- Refleksja, której towarzyszą różnorodne ćwiczenia umysłowe
- Opinia otoczenia (rodzina, przyjaciele, koledzy)
- Profesjonalne testy, kwestionariusze
- Indywidualna praca z konsultantem

zdjęcie:

<http://thumbs.dreamstime.com/x/przesta%C5%84-dobrej-zainteresowania-332804.jpg>



„Crazy me”: zadania do załącznika 2



<http://pixers.pl/blog/wp-content/uploads/2011/12/kola%C5%BC3.jpg>

Zadania do załącznika 2: Odpowiedz na pytania

Pomoże ci to zebrać podstawowe informacje o sobie

1. Jestem
2. Ulubiony: kolor:, potrawa:, osoba:
3. zwierzę: , przedmiot:,
4. W wolnym czasie lubię
5. Stale uzupełniam swoją wiedzę o
6. Potrafię
7. Jestem bardzo dobry w
8. Nie jestem zbyt dobry w
9. Najczęściej jestem chwalony/a za
10. Najczęściej jestem krytykowany/a za
11. Lubię siebie za
12. Nie lubię siebie za
13. Trzy pozytywne cechy charakteru :
14. Trzy negatywne cechy charakteru:
15. Najważniejsze w życiu jest
16. Dużą wagę przywiązuję do
17. Marzę o
18. Mój pseudonim:

😊 Thank you for your commitment 😊



https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSEMqm28VdH3elUOr_Hx8JQECCt6j14hErNmhTAV-HQpMVC2hPv

Bibliografia

<http://www.doradztwozawodowe.koweziu.edu.pl/narzedzia-i-poradniki.html>

<http://wup-krakow.pl/uslugi-rynku-pracy/poradnictwo-zawodowe/centrum-informacji-i-planowania-kariery-zawodowej/inne/poradniki-centrum-pliki/TOP37.pdf>

<http://praca-enter.pl/pytanie/1995/2018>

http://www.beka.pl/pt_autobus.php

<https://www.google.pl/search?q=kola%C5%BC&espv=2&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=CI9aVMr1D4bFPdeJgBA&ved=0CCYQsAQ>

Twoja przyszłość, Zestaw scenariuszy do zajęć z młodzieżą, Fundacja Realizacji Programów Społecznych, Warszawa 2008, s.40.