

POZNAJEMY SIEBIE! – karta pracy dla klas VII i VIII

Zanim zaczniemy planować własną ścieżkę edukacyjno-zawodową powinniśmy jak najlepiej poznać samego siebie. Wydaje się to banalne, bo przecież jak można się nie znać. A jednak, gdybyśmy się zastanowili, okaże się, że wcale tak wiele nie jesteśmy w stanie o sobie powiedzieć. W czym jesteśmy dobrzy, a w czym raczej nie osiągniemy sukcesu? Czego oczekujemy od przyszłego zawodu, a na czym nam nie zależy? To bardzo ważne pytania i należy znać na nie odpowiedzi, zanim podejmiemy wiążące decyzje. Mam nadzieję, że ta karta pracy trochę Wam pomoże.

Ćwiczenie 1. Zastanów się nad tym, co lubisz robić i jak najchętniej spędzasz wolny czas. Co sprawia, że jesteś dobry w tych aktywnościach?

Najbardziej lubię.....

Gdy mam wolny czas to

Jestem dobry w,

ponieważ

Ćwiczenie 2. Pomyśl o tym, jak wiele czynności potrafisz wykonywać, które poznałeś/aś od chwili narodzin. Jest ich naprawdę bardzo dużo. Stwórz listę 10-ciu tych umiejętności, które według Ciebie wychodzą Ci najlepiej. Zrób to na zasadzie wolnych skojarzeń, nie analizuj zbytnio.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Ćwiczenie 3. Zaznacz wszystkie słowa pasujące do ciebie.

Realistyczny	Badawczy	Artystyczny
Szczery Uczciwy Nie lubi odróżniać się od innych Swobodny Wytrwały Wysoko ceni dobra materialne Praktyczny Skromny Nieśmiały Stanowczy Zapobiegliwy Umie podporządkować się innym	Niezależny w myśleniu Ostrożny Ciekawy świata Krytyczny Lubi analizować problemy Uporządkowany Precyzyjny Nie okazuje łatwo emocji Racjonalny Intelektualista Raczej zamknięty w sobie Dokładny	Niedbały Skomplikowany Często ulega emocjom Idealista Obdarzony wyobraźnią Niepraktyczny Impulsywny Niezależny Kieruje się intuicją Oryginalny Otwarty na nowości Wrażliwy
Społeczny	Przedsiębiorczy	Konwencjonalny
Taktowny Przyjazny Serdeczny Pomocny Umie współpracować Idealista Wnikliwy Uprzejmy Odpowiedzialny Cierpliwy Towarzyski Rozumiejący innych	Towarzyski Rozmowny Lubi ryzyko Ambitny Lubi dominować w grupie Energiczny Impulsywny Optymistyczny Zaradny Ceni zysk finansowy Skuteczny w działaniu Pewny siebie	Sumienny Posłuszny Wytrwały Dobrze zorganizowany Opanowany Uporządkowany Skuteczny Systematyczny Dokładny Nierozrzutny Praktyczny Nie lubi odróżniać się od innych

Typy osobowości według Johna L. Hollanda

Sprawdź, w których kolumnach znalazło się najwięcej cech pasujących do ciebie (policz ilość zaznaczonych słów w każdej z grup). Przewaga wyborów określonego typu oznacza przynależność do konkretnej osobowości zawodowej.

A teraz przeczytaj kilka słów o sobie ;) Zgadzasz się ze swoją charakterystyką?

1. Typ realistyczny

Lubisz działać i rozwiązywać różne problemy, a do tego dobrze się czujesz pracując fizycznie. Uważasz się za osobę praktyczną, która posiada zdolności manualne. Rozwiązujesz więc problemy, ale nie do końca dobrze czujesz się w kontaktach z innymi ludźmi.

Umiejętności: często są to zdolności mechaniczne i siła fizyczna; umiejętności manualne, koordynacja wzrokowo-ruchowa, talenty praktyczne oraz przestrzeganie reguł

Wartości: przede wszystkim zdrowy rozsądek, ale czasem i odważny styl życia; do tego uczciwość oraz mocny charakter; Twoje korzyści materialne uzależnione od efektów pracy

Czynności: wszelkie związane z aktywnością fizyczną

Samoocena: określasz się jako człowiek praktyczny, nieco konserwatywny, ale posiadający lepsze zdolności manualne niż społeczne

Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako wytrwały, szczery, gospodarny, polegający na sobie

Proponowane zawody: ogrodnik, rolnik, leśnik, elektryk, optyk, kierowca, mechanik, pilot, tapicer oraz wszelkie zawody rzemieślnicze

2. Typ badawczy

Lubisz analizować jakieś zjawiska, myśli lub uczucia, dążysz do zrozumienia świata. Do tego preferujesz problemy wymagające większego myślenia, oceniania i tworzenia teorii. Jesteś indywidualistą i nie bardzo lubisz kierować innymi ludźmi.

Umiejętności: przede wszystkim wszelkie naukowe, analityczne, matematyczne; posiadasz „łatwość” studiowania i pogłębianie wiedzy, szukania ambitnych rozwiązań

Wartości: na pewno nauka, wiedza plus wykształcenie i ekspertyzm

Czynności: oczywiście intelektualne, analityczne, badawcze; ukierunkowane na rozwiązywanie trudności

Samoocena: uważasz się za osobę inteligentną i dokładną, nieco sceptyczną

Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako inteligentny, wykształcony, ale i niezależny z podejściem introwertycznym

Proponowane zawody: socjolog, biolog, antropolog, filozof, geolog, fizyk, matematyk, astronom, archeolog, chemik, programista, farmaceuta, historyk, politolog, meteorolog

3. Typ artystyczny

Kreatywność to Twoje drugie imię, a do tego cenisz estetykę i piękno. Jesteś wrażliwym intelektualistą, masz bujną wyobraźnię, oczywiście przez co jesteś bardzo twórczy i otwarty na otoczenie, ale przy tym niezależny i unikasz utartych reguł, rutyny.

Umiejętności: oczywiście inteligencja, innowacyjność, kreatywność; masz wyostrzone zmysły: wzroku, słuchu, dotyku

Wartości: cenisz piękno i oryginalność; jesteś niezależnym idealistą

Czynności: wszelkie aktywności twórcze: aktorskie, muzyczne, literackie, plastyczne; ale i aktywność intelektualna

Samoocena: uważasz się za osobę obdarzoną bogatą wyobraźnią, otwartą na otoczenie, ale i za niezależnego intelektualistę

Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako skomplikowany idealista, ale i człowiek niezwykły, wrażliwy, twórczy; uważaj bo też niedbały i niepraktyczny

Proponowane zawody: aktor, dekorator wnętrz, pisarz, malarz, fotograf, architekt, dyrygent, kompozytor, muzyk, tancerz, wizażysta, rzeźbiarz, projektant mody, plastyk

4. Typ społeczny

Lubisz pracować z ludźmi, w grupie; doradzać (nauczać), wyjaśniać i opiekować się innymi. Do tego jesteś uprzejmy, uczuciowy i życzliwy. Ale z drugiej strony unikasz pracy fizycznej i nie bardzo lubisz zajęcia związane z technologiami lub zajęciami manualnymi.

Umiejętności: posiadasz bardzo dobre talenty społeczne, komunikacyjne; jesteś empatyczny, życzliwy i towarzyski; wpływasz nawet kojąco na niektórych ludzi

Wartości: nieco idealizujesz, kierujesz się sprawiedliwością i odpowiedzialnością, troszczysz się o innych ludzi

Czynności: przede wszystkim praca z innymi ludźmi

Samoocena: uważasz się za osobę odpowiedzialną, otwartą, cierpliwą

Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako przyjazny, uczynny i współczujący; dobry człowiek

Proponowane zawody: pielęgniarka, lekarz, masażysta, fizjoterapeuta, logopeda, masażysta, psycholog, pracownik socjalny, bibliotekarz, hostessa, ksiądz, nauczyciel, policjant, ratownik, kelner, stewardessa, trener

5. Typ przedsiębiorczy

Jesteś „człowiekiem sukcesu”, dobrze czujesz się pracując z ludźmi, ale i zarządzając nimi. Lubisz przewodzić, przekonywać innych, a do tego jesteś odważny i chętnie podejmujesz ryzyko. Dążysz do uzyskania władzy, sprawdzasz się jako charyzmatyczny lider.

Umiejętności: oczywiście umiejętności menedżerskie, organizacyjne; wysoka pewność siebie, perswazja, mówca

Wartości: pociąga Cię władza, pieniądze i wpływy społeczne

Czynności: przywództwo, kierowanie

Samoocena: uważasz się za osobę pewną siebie, energiczną i optymistyczną, lubisz podejmować ryzyko, jesteś popularny i towarzyski

Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako osoba władcza i pewna siebie, ale bystra i ambitna, przykuwasz uwagę; często dążąca do przyjemności i dbająca o zyski

Proponowane zawody: prawnik, adwokat, sędzia, notariusz, dyplomata, doradca podatkowy, agent ubezpieczeniowy, makler, menedżer, handlowiec

6. Typ konwencjonalny

Lubisz porządek, ład, bezpieczeństwo i działasz według ściśle określonych reguł. Pasjonuje Cię praca związana z porządkowaniem danych, rozwiązywaniem problemów o ustalone zasady i procedury. Jesteś sumienny, systematyczny i skuteczny w swoim działaniu.

Umiejętności: oczywiście uzdolnienia urzędnicze i organizacyjne; do tego rzetelność, dokładność, subordynacja oraz umiejętność ścisłego przestrzegania procedur

Wartości: bardzo często oszczędność, zarabianie pieniędzy

Czynności: lubisz czynności formularzowe, raportowe

Samooceń: uważasz się za osobę sumienną i dokładną, przy czym nierozrzutną i praktyczną

Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako osoba systematyczna, zasadnicza, a przy tym skuteczna i rozważna, niestety też jako ta bez wyobraźni, kontrolująca się i pedantyczna

Proponowane zawody: agent celny, agent ubezpieczeniowy, księgowy, kasjer, radca prawny, archiwista, statystyk, recepcjonista, kosztorysant, inkasent, technik BHP

Typy czyste & typy mieszane

Pamiętaj, że rzadko kiedy zdarza się, by kogoś cechował tylko jeden typ osobowości.

Tzw. czyste typy osobowości występują niezwykle rzadko. Najczęściej mamy do czynienia z typami mieszanymi, które czerpią z dwóch lub większej ilości typów.

Ćwiczenie 4. Dokończ zdania.

Lubię siebie za

Inni lubią mnie za

Szanuję siebie za

Inni szanują mnie za

Podziwiam się za

Inni podziwiają mnie za

Cenię się za

Inni cenią mnie za.....

Uwielbiam się za

Inni uwielbiają mnie za

Doceniam siebie za

Inni doceniają mnie za