

## MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE

# READY TO START

## 2. MATERIAŁ DLA DORADCY: PLAY & ROLE



Dofinansowane przez  
Unię Europejską





## 2. MATERIAŁ DLA DORADCY: PLAY & ROLE

Na podstawie przedstawionego dialogu między psychologiem a klientką można zaproponować jedno z poniższych zadań, w zależności od grupy:

- **Analiza własnych doświadczeń zawodowych:**

Uczestnicy piszą krótkie opowiadania o swoich najbardziej satysfakcjonujących momentach w karierze. Następnie w małych grupach dzielą się tymi historiami, identyfikując wspólne motywy, które przyczyniają się do ich zadowolenia zawodowego.
- **Przeprowadzenie symulacji rozmowy z psychologiem/mentorem:**

W parach, uczestnicy symulują rozmowę, w której jeden z nich jest doradcą/psychologiem, a drugi klientem. Celem jest omówienie swojego obecnego stanu zawodowego, identyfikacja obszarów niespełnienia i formułowanie planów na przyszłość.
- **Planowanie zmian w karierze:**

Każdy uczestnik opracowuje plan działań, który pomoże mu lepiej dopasować pracę do swoich potrzeb i oczekiwań. Plan może obejmować rozmowy z przełożonymi, szukanie nowych możliwości wewnątrz lub poza obecnym miejscem pracy, a także dodatkowe szkolenia lub kursy.



**Pytania do dyskusji z uczestnikami na podstawie przedstawionej rozmowy:**

**○ Refleksja nad satysfakcją zawodową:**

- Jakie elementy Twojej pracy sprawiają, że czujesz się spełniony/ spełniona?
- Czy możesz wskazać konkretne zadania lub projekty, które przynoszą Ci najwięcej zadowolenia? Dlaczego?

**○ Ocena potrzeb i oczekiwań zawodowych:**

- Jakie są Twoje kluczowe potrzeby zawodowe, które muszą być spełnione, abyś czuł się szczęśliwy w pracy?
- Jakie aspekty Twojej obecnej pracy sprawiają, że czujesz się niespełniony/niespełniona?

**○ Strategie radzenia sobie z kryzysem zawodowym:**

- Jakie kroki możesz podjąć, aby zaradzić poczuciu stagnacji lub braku spełnienia w pracy?
- Jakie zmiany mógłbyś/mogłabyś wprowadzić w swojej obecnej roli, aby lepiej odpowiadała ona Twoim aspiracjom zawodowym?