

MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE



SCENARIUSZ ZAJĘĆ

WARSZTATY KARIERY *SELF-DISCOVERY/ POZNAJ SAMEGO SIEBIE*



Dofinansowane przez
Unię Europejską



SPIS TREŚCI

01

Wprowadzenie3

Informacje wstępne: czas zajęć, grupa odbiorcza, proponowane metody pracy, przykładowe materiały, cel zajęć, mini wykłady

02

Przebieg zajęć9

Przykładowy przebieg zajęć

03

Merytoryka11

Opis zadań od 1 do 7 ze wskazaniem na materiały dodatkowe - załączniki do scenariusza warsztatów

04

Zakończenie33

Podsumowanie warsztatów i podziękowania

05

Materiały dodatkowe36

Ankieta ewaluacyjna, Dyplom dla uczestnika

I WPROWADZENIE



Czas trwania zajęć:

6-8 godzin dydaktycznych (w zależności od wielkości grupy).



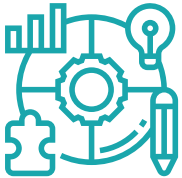
Odbiorcy zajęć:

Grupa zajęciowa dla śr. 12 osób obojga płci, możliwe jest też zmniejszenie grupy.

W dzisiejszym dynamicznie zmieniającym się świecie pracy, kluczowym elementem sukcesu zawodowego jest dogłębna wiedza o sobie. Zrozumienie własnych mocnych stron, wartości, pasji oraz predyspozycji zawodowych stanowi fundament, na którym można budować realistyczny i dopasowany plan rozwoju kariery. Plan ten powinien uwzględniać zarówno krótko-, jak i długoterminowe cele zawodowe, umożliwiając osiągnięcie satysfakcji i spełnienia w życiu zawodowym.

Scenariusz ten jest kierowany do **doradców zawodowych** skoncentrowanych na odkrywaniu i analizowaniu tych kluczowych aspektów.

Grupa zajęciowa dla śr. 12 osób obojga płci. Można również przeprowadzić zajęcia w grupie mniejszej, co najmniej 8 osobowej w zależności od warunków lokalowych lub liczebności zespołu. W przypadku większej liczby osób w grupie, czas trwania warsztatów będzie dłuższy od wskazanego minimalnego tj. 6 godzin dydaktycznych.



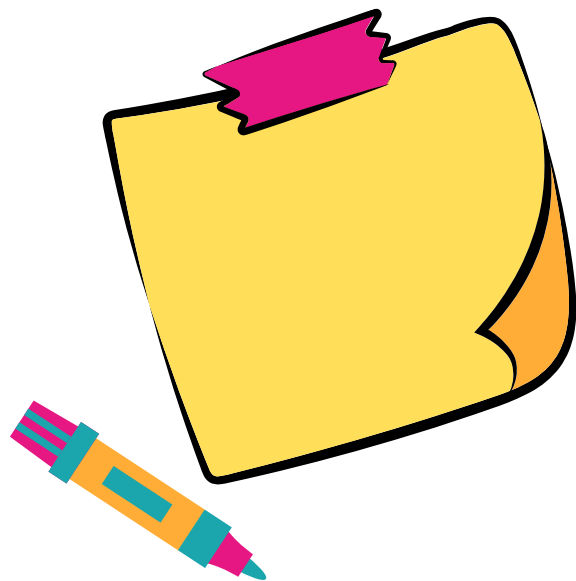
Proponowane metody pracy:

- burza mózgów
- aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w grupach
- aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w parach
- praca indywidualna
- techniki relaksacyjne
- psychoedukacja
- mini wykład



Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- karty pracy
- pisaki
- kredki
- markery
- karteczki samoprzylepne
- flipchart
- kartki A4
- długopisy
- certyfikaty
- ankieta ewaluacyjna





Cel zajęć:

Celem zajęć jest wsparcie uczestników w odkrywaniu i zrozumieniu swoich mocnych stron, wartości, pasji oraz predyspozycji zawodowych, co pozwoli im na stworzenie realistycznego i dopasowanego planu rozwoju kariery.

Zajęcia mają na celu umożliwienie uczestnikom:

- rozpoznanie i refleksję nad swoimi osiągnięciami oraz momentami, w których czuli się szczególnie kompetentni;
- identyfikację i analizę wartości, które są dla nich najważniejsze w życiu zawodowym;
- odkrycie pasji i zainteresowań, które mogą być wykorzystane w ich ścieżce zawodowej;
- poznanie swoich predyspozycji zawodowych poprzez różnorodne testy i kwestionariusze;
- poznanie metody medytacji i refleksji nad kluczowymi doświadczeniami życiowymi, które wpływają na ich decyzje zawodowe;
- zrozumienie swoich potrzeb i oczekiwań w kontekście kariery zawodowej;
- tworzenie spersonalizowanej mapy drogowskazu kariery, która uwzględnia krótko- i długoterminowe cele zawodowe.

Dzięki tym działaniom uczestnicy będą mogli bardziej świadomie i skutecznie planować swoją ścieżkę zawodową, osiągając satysfakcję i spełnienie w życiu zawodowym.



Mini wykład
(30 min.)

Dzisiejsze warsztaty mają na celu pomoc w odkrywaniu waszych mocnych stron, wartości i pasji zawodowych. Rozpocznijmy od zrozumienia, dlaczego jest to tak ważne.

“
“
Poznaj siebie - te słowa Sokratesa są fundamentem naszej podróży. Współczesne badania psychologiczne pokazują, że **samoświadomość jest kluczowym elementem sukcesu zawodowego**. Daniel Goleman, ekspert od inteligencji emocjonalnej, podkreśla, że rozumienie swoich emocji i mocnych stron pozwala na lepsze zarządzanie karierą i relacjami w pracy.

“
“
Znajomość własnych wartości to kolejny istotny aspekt. Jak mówi przysłowie: **Człowiek bez wartości jest jak statek bez steru**. Wartości są naszym kompasem, który kieruje nas w stronę celów, które są dla nas najważniejsze. Badania pokazują, że **praca zgodna z naszymi wartościami prowadzi do większej satysfakcji i zaangażowania**.

“
“
Nie zapominajmy o pasjach. Steve Jobs powiedział kiedyś: **Jedynym sposobem na wspaniałą pracę jest kochać to, co się robi**. Pasja jest źródłem motywacji i energii. Badania naukowe potwierdzają, że ludzie, którzy realizują swoje pasje w pracy, osiągają lepsze wyniki i są bardziej szczęśliwi.



Predyspozycje zawodowe to kolejny element naszej układanki. Każdy z nas ma unikalne talenty i umiejętności. Testy psychologiczne, narzędzia doradztwa zawodowego, coachingowe mogą pomóc w identyfikacji tych predyspozycji. Poznanie swoich naturalnych talentów pozwala na lepsze dopasowanie pracy do naszych możliwości.

Doświadczenia życiowe również odgrywają ważną rolę. Jak mówi przysłowie, które z pewnością zna każdy z Was: **Co nas nie zabije, to nas wzmocni**. Każde doświadczenie, zarówno pozytywne, jak i negatywne, kształtuje nas i uczy. Refleksja nad tymi doświadczeniami pozwala lepiej zrozumieć, jakie są nasze mocne strony i gdzie możemy się rozwijać.

Zrozumienie własnych potrzeb i oczekiwań jest kluczowe dla budowania satysfakcjonującej kariery. Współczesne teorie motywacji, takie jak **teoria samostanowienia Deciego i Ryana**, wskazują, że autonomia, kompetencje i relacje są podstawowymi potrzebami, które muszą być spełnione, abyśmy czuli się spełnieni w pracy.

Na koniec, stworzenie mapy drogowskazu kariery pozwala na planowanie przyszłości w sposób świadomy i realistyczny. Plany te powinny uwzględniać zarówno krótko- jak i długoterminowe cele. Jak mówią ludzie biznesu: **Droga do sukcesu jest zawsze w budowie**.

MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE
WARSZTATY KARIERY *SELF-DISCOVERY* /
POZNAJ SAMEGO SIEBIE



Te warsztaty są okazją do głębszego zrozumienia siebie i swoich wartości. Zapraszam was do aktywnego udziału i otwartości na nowe odkrycia. Wspólnie możemy stworzyć fundamenty do satysfakcjonującej i spełnionej kariery.





II PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Wprowadzenie do tematyki zajęć – (5 min.)
2. Przedstawienie programu spotkania
3. Przystawienie się edukatora zajęć
4. Powitanie – (5min.)

- ✓ imię, nazwisko
- ✓ wykształcenie
- ✓ doświadczenie zawodowe
- ✓ zainteresowania

5. Zasady panujące w grupie – (15 min.)

Prowadzący rozdaje uczestnikom po dwie samoprzylepne karteczki i prosi uczestników o wypisanie na jednej z nich tego, co robimy i czego nie robimy podczas trwania zajęć, aby zapewnić miłą i bezpieczną atmosferę. Daje uczestnikom na to zadanie -2 minuty.

Przykład

TO CO ROBIMY	TO CZEGO NIE ROBIMY
Jesteśmy dla siebie uprzejmi Szanujemy się Komunikujemy przerwy	Nie krytykujemy siebie nawzajem Nie korzystamy z telefonów komórkowych Nie oceniamy wypowiedzi innych osób

Edukator zbiera karteczki, czyta je na głos, pyta, czy wszyscy zgadzają się na przedstawione zasady. Przykleja je w widocznym miejscu lub prosi o to jednego z uczestników zajęć. Następnie proponuje, aby na drugiej karteczce napisać swoje imię i przykleić w widocznym miejscu na piersi.



Pytania czego oczekujemy po zajęciach

Weryfikacja oczekiwań – (10 min)

Prowadzący rozdaje uczestnikom po jednej karteczce samoprzylepnej i prosi o wypisanie oczekiwań w stosunku do zajęć. Daje na to uczestnikom 3 minuty. Następnie zbiera karteczki, czyta pytania / stwierdzenia i omawia je.



Pytania i odpowiedzi

sesja poznania motywacji – (10 min)

Prowadzący zapisuje przed warsztatami na tablicy flipchart 5 pytań pomagających uczestnikom w analizie kariery zawodowej oraz zrozumieniu swoich celów i motywacji:

1. Co aktualnie robisz zawodowo?
2. Jakie są Twoje główne cele zawodowe na najbliższe 5 lat?
3. Jakie umiejętności i doświadczenia uważasz za swoje największe atuty?
4. Jakie dodatkowe zasoby lub wsparcie uważasz za niezbędne do osiągnięcia swoich celów zawodowych?
5. Jakie są Twoje główne motywacje do pracy i co sprawia, że czujesz się spełniony zawodowo?

Następnie prosi po kolei każdego z uczestników o odpowiedzi na te pytania na forum grupy.

Zadanie tych pytań na początku warsztatów pomoże uczestnikom lepiej zrozumieć siebie i swoje cele zawodowe, co jest kluczowe do dalszej pracy nad ich rozwojem.

III MERYTORYKA



ZADANIE 1.

MOJE SUPERMOCE I CELE ZAWODOWE

przewidywany czas: 20 min.

Na początek naszych warsztatów zapraszam wszystkich do krótkiego ćwiczenia integracyjnego, które pozwoli nam lepiej się poznać oraz wprowadzi nas w tematykę rozwoju zawodowego i samoświadomości. Ćwiczenie zajmie około 10 minut i będzie świetnym wstępem do dalszej pracy.

Doradca zawodowy rozdaje każdemu uczestnikowi kartkę i długopis. Prosi uczestników, aby podzielili kartkę na dwie części, rysując linię pionową w środku.

Doradca mówi:

- *W lewej części kartki zapiszcie swoje „supermoce” – trzy cechy, umiejętności lub osiągnięcia, z których jesteście szczególnie dumni i które uważacie za swoje mocne strony.*
- *W prawej części kartki zapiszcie trzy cele zawodowe, które chcielibyście osiągnąć w najbliższej przyszłości.*



MOJE SUPERMOCE

1

2

3

Następnie prowadzący mówi:

Teraz każdy z was będzie miał 1-2 minuty na przedstawienie się grupie, korzystając z zapisanych informacji. Powiedzcie nam swoje imię, krótko opowiedzcie o swoich „supermocach” oraz podzielcie się jednym z waszych celów zawodowych.

Przykład:

Cześć, jestem Anna. Moje supermoce to umiejętność skutecznego komunikowania się, rozwiązywania problemów i organizacja pracy zespołu. Moim celem zawodowym jest rozwinięcie kompetencji w zarządzaniu projektami międzynarodowymi.



Po zakończeniu przedstawiania się przez wszystkich uczestników, podziękujcie sobie nawzajem za podzielenie się swoimi mocnymi stronami i celami. Zwróćcie uwagę, jak różnorodne i inspirujące są nasze doświadczenia i aspiracje.



Podpowiedzi dla doradcy zawodowego

- Zachęcaj uczestników do otwartości i szczerości, tworząc przyjazną i wspierającą atmosferę.
- Bądź pierwszą osobą, która się przedstawi, aby dać przykład i zmniejszyć napięcie związane z publicznym mówieniem.
- Podkreśl, że to ćwiczenie ma na celu integrację grupy oraz zainicjowanie refleksji nad swoimi mocnymi stronami i celami zawodowymi.



ZADANIE 2.

ROZPOZNANIE I REFLEKSJA

przewidywany czas: 20 min.

To zadanie ma na celu pomóc uczestnikom w rozpoznaniu i refleksji nad swoimi osiągnięciami oraz momentami, w których czuli się szczególnie kompetentni, aby lepiej zrozumieć swoje mocne strony.

Następnie prowadzący mówi do grupy uczestników:

To ćwiczenie pomoże wam rozpoznać i refleksyjnie spojrzeć na swoje osiągnięcia oraz momenty, w których czuliście się szczególnie kompetentni. To ważny krok w budowaniu samoświadomości i pewności siebie na ścieżce rozwoju zawodowego.

Prosi uczestników o zabranie kartki A4 i długopisu i mówi uczestnikom, aby zastanowili się nad swoimi osiągnięciami z ostatnich kilku lat. Mogą to być zarówno osiągnięcia zawodowe, jak i osobiste. Ważne jest, aby były to momenty, w których czuli się szczególnie kompetentni i dumni z siebie.

Prosi ich, aby zapisali **trzy takie osiągnięcia** na kartce oraz zastanowili się nad tym, jakie umiejętności, cechy osobowości lub wiedza pozwoliły im osiągnąć te sukcesy i również prosi o zapisanie tych informacji przy każdym osiągnięciu.

Daje uczestnikom **7 minut na wykonanie tego zadania.**

TRZY MOJE OSIĄGNIĘCIA

1

osiągnięcie: *własna strona www*
moje umiejętności: *grafika komputerowa*
moje cechy osobowości: *skrupulatność, cierpliwość*

2

osiągnięcie:
moje umiejętności:
moje cechy osobowości:

3

osiągnięcie:
moje umiejętności:
moje cechy osobowości:

Po upływie 7 min. doradca prosi o dobranie się w pary:

Każda osoba w parze ma teraz 3 minuty na podzielenie się jednym ze swoich osiągnięć i opisaniem momentu, w którym czuła się szczególnie kompetentna. Na to zadanie macie 4 minuty.

Zachęca, aby partnerzy w rozmowie zwracali uwagę na umiejętności i cechy, które pomogły w osiągnięciu sukcesu, i podkreślili je w rozmowie.

Po upływie 4 minut prowadzący zbiera ponownie uczestników z powrotem w dużą grupę i pyta ich refleksje z tego ćwiczenia.



Przykładowe pytania od prowadzącego:

- *kto chciałby podzielić się jednym ze swoich osiągnięć i tym, co pomogło mu je osiągnąć?*
- *odkryliście jakieś wspólne cechy lub umiejętności, które były kluczowe w waszych sukcesach?*



Podpowiedzi dla doradcy zawodowego

- podziękuj uczestnikom za ich zaangażowanie i otwartość.
- zachęć ich do dalszej refleksji nad swoimi osiągnięciami i kompetencjami po zakończeniu warsztatu.
- przypomnij, że zrozumienie swoich mocnych stron jest kluczowe dla budowania satysfakcjonującej i skutecznej ścieżki zawodowej.
- bądź gotowy do wsparcia uczestników, którzy mogą mieć trudności z przypomnieniem sobie swoich osiągnięć.
- zapewnij przyjazną i wspierającą atmosferę, aby uczestnicy czuli się komfortowo dzieląc się swoimi doświadczeniami.



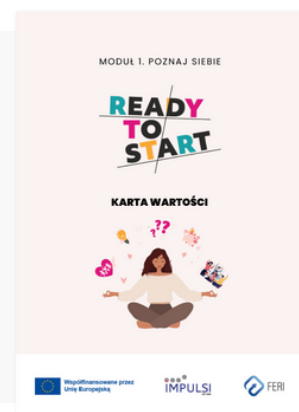
ZADANIE 3.

IDENTYFIKACJA I ANALIZA WARTOŚCI ZAWODOWYCH

przewidywany czas: 20 min.

Ćwiczenie na za zadanie pomóc uczestnikom w identyfikacji i analizie wartości, które są dla nich najważniejsze w życiu zawodowym.

Do ćwiczenia wykorzystaj **KARTĘ WARTOŚCI** (zał. 1. do scenariusza), tablicę lub flipchart, markery, kartka A4, długopis.



Prowadzący wyjaśnia grupie uczestników cel ćwiczenia:

To ćwiczenie pomoże wam zidentyfikować i zrozumieć wartości, które są dla was najważniejsze w życiu zawodowym. Wartości te stanowią podstawę waszych decyzji i działań zawodowych.

Następnie rozdaje każdemu uczestnikowi listę wartości oraz kartkę A4 i długopis. Mówi uczestnikom, aby **przejrzeli karty z wartościami i wybrali trzy**, które są dla nich najważniejsze w kontekście ich pracy zawodowej.

Po wybraniu wartości, prosi, aby zapisali je na kartce i krótko uzasadnili, dlaczego każda z tych wartości jest dla nich istotna. Daje im na to **4 minuty**.

Po upływie tego czasu prowadzący dzieli uczestników na cztery grupy po trzy osoby.

W grupach, uczestnicy mają za zadanie podzielić się swoimi wybranymi wartościami i uzasadnieniami. Każda osoba ma około **2 minut na przedstawienie swoich wartości i ich znaczenia dla siebie**. Może bazować na przykładach z życia. Po przedstawieniu się wszystkich członków grupy, uczestnicy w grupie porównują swoje wartości i dyskutują, jakie podobieństwa i różnice zauważyli.

Prowadzący zbiera wszystkich uczestników z powrotem w jedną grupę. Pyta, czy ktoś chciałby podzielić się swoimi spostrzeżeniami z dyskusji.



Przykładowe pytania od prowadzącego:

- *Jakie wartości były najczęściej wymieniane?*
- *Czy były jakieś wartości, które was zaskoczyły?*
- *Jakie wnioski wyciągnęliście z analizy waszych wartości?*



Podpowiedzi dla doradcy zawodowego

- Podziękuj uczestnikom za udział i zaangażowanie.
- Podkreśl, że znajomość własnych wartości jest kluczowa dla satysfakcjonującego i zgodnego z osobistymi przekonaniem rozwoju zawodowego.



- Zachęć uczestników do dalszej refleksji nad swoimi wartościami i ich rolą w codziennej pracy oraz długoterminowej ścieżce kariery.
- Upewnij się, że wszyscy uczestnicy mają równe szanse na wypowiedzenie się w małych grupach.
- Zachęcaj do otwartej i szczerzej dyskusji, tworząc przyjazną i wspierającą atmosferę.
- Bądź gotowy do wsparcia i wyjaśnienia w razie potrzeby, szczególnie jeśli ktoś ma trudności z wyborem wartości.
- Podziękuj uczestnikom za udział i zaangażowanie.
- Podkreśl, że znajomość własnych wartości jest kluczowa dla satysfakcjonującego i zgodnego z osobistymi przekonaniem rozwoju zawodowego.



ZADANIE 4.

ODKRYCIE PASJI I ZAINTERESOWAŃ

przewidywany czas: 20 min.

To ćwiczenie ma na celu pomóc uczestnikom w odkrywaniu pasji i zainteresowań, które mogą być wykorzystane w ich ścieżce zawodowej.



Prowadzący wyjaśnia cel ćwiczenia:

Ćwiczenie to pomoże wam odkryć pasje i zainteresowania, które mogą być wykorzystane w waszej ścieżce zawodowej. Często nasze pasje są kluczem do osiągnięcia satysfakcji i sukcesu zawodowego.

Następnie rozdaje każdemu uczestnikowi kartkę A4 i długopis oraz prosi uczestników, aby **zastanowili się nad trzema rzeczami, które sprawiają im największą radość i pasję w życiu**. Mogą to być: hobby, aktywności, projekty, którymi się zajmują w wolnym czasie, lub tematy, które ich szczególnie interesują.


Zachęca uczestników do zapisania tych trzech rzeczy na kartce i krótkiego opisu, dlaczego są one dla nich ważne.

Następnie dzieli uczestników na cztery grupy po trzy osoby.



Prowadzący wyjaśnia cel ćwiczenia:

W grupach, każdy uczestnik ma 2 minuty na podzielenie się swoimi pasjami i zainteresowaniami oraz tym, dlaczego są one dla niego ważne. Po każdej prezentacji, pozostali



członkowie grupy mogą zadawać pytania lub podzielić się swoimi spostrzeżeniami, jak te pasje mogą być wykorzystane w ścieżce zawodowej.

Po upływie czasu upewnia się, że każdy uczestnik został wysłuchany, zbiera wszystkich uczestników z powrotem w jedną grupę i pyta, czy ktoś chciałby podzielić się swoimi pasjami z całą grupą oraz jak widzą możliwość ich wykorzystania w karierze zawodowej.



Przykładowe pytania od prowadzącego:

- *Jakie wartości były najczęściej wymieniane?*
- *Czy były jakieś wartości, które was zaskoczyły?*
- *Jakie wnioski wyciągnęliście z analizy waszych wartości?*

Prowadzący rozdaje uczestnikom kolorowe markery i prosi, aby narysowali lub zapisali swoje pasje na kartkach w sposób kreatywny. Mogą użyć symboli, rysunków, kolorów, aby przedstawić swoje zainteresowania w atrakcyjny sposób.

Proponuje, aby uczestnicy powiesili swoje prace na tablicy lub flipcharcie, tworząc „ścianę pasji”, która będzie służyła jako źródło inspiracji dla wszystkich.



Podpowiedzi dla doradcy zawodowego

- podziękuj uczestnikom za zaangażowanie i otwartość
- podkreśl, że odkrycie i zrozumienie swoich pasji jest ważnym krokiem w budowaniu satysfakcjonującej kariery zawodowej.
- zachęć uczestników do dalszego eksplorowania swoich pasji i szukania sposobów na ich integrację w życiu zawodowym.
- upewnij się, że wszyscy uczestnicy mają równe szanse na wypowiedzenie się i podzielenie swoimi pasjami.
- zachęcaj do otwartości i szczerości, tworząc przyjazną i wspierającą atmosferę.
- bądź gotowy do wsparcia i motywacji uczestników, zwłaszcza jeśli ktoś ma trudności z identyfikacją swoich pasji.



ZADANIE 5.

BADANIE PREDYSPOZYCJI ZAWODOWYCH

przewidywany czas: 20 min.

To ćwiczenie pomoże uczestnikom w zrozumieniu swoich predyspozycji zawodowych i jak mogą one wpływać na wybór ścieżki kariery.

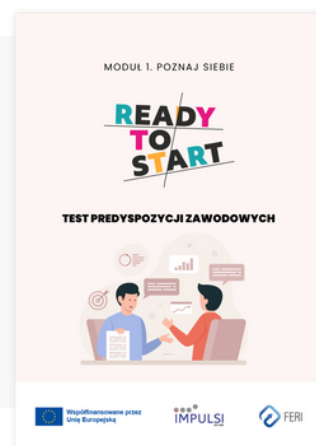
Prowadzący będzie miał wcześniej wydrukowane krótkie testy predyspozycji lub ich fragmenty, które podczas ćwiczenia rozda uczestnikom.



Prowadzący wyjaśnia cel ćwiczenia:

Ćwiczenie pomoże wam zrozumieć swoje predyspozycje zawodowe. Poznanie swoich naturalnych talentów i preferencji może znacząco pomóc w wyborze odpowiedniej ścieżki kariery.

Do ćwiczenia wykorzystaj **TEST PREDYSPOZYCJI ZAWODOWYCH** (zał.2 do scenariusza) oraz kartkę A4 i długopis.





Prowadzący rozdaje każdemu materiały i prosi uczestników, aby **wypełnili testy indywidualnie**, skupiając się na szczerych odpowiedziach. Po wypełnieniu testów, uczestnicy powinni zapisać wyniki oraz krótką refleksję na temat tego, co te wyniki mogą oznaczać dla ich ścieżki zawodowej.

Prowadzący dzieli uczestników na **cztery grupy po trzy osoby**. W grupach, każdy uczestnik ma **1 minutę na przedstawienie swoich wyników testu** oraz refleksji na temat predyspozycji zawodowych. Po każdej prezentacji, pozostali członkowie grupy mogą zadawać pytania lub dzielić się swoimi spostrzeżeniami na temat tego, jak te predyspozycje mogą być wykorzystane w karierze zawodowej.

Prowadzący zbiera wszystkich uczestników z powrotem w jedną grupę. Pyta czy ktoś z uczestników chciałby podzielić się swoimi wynikami i refleksjami z całą grupą oraz jak widzą możliwość ich wykorzystania w karierze zawodowej

Przykładowe pytania od prowadzącego:

- *kto chciałby podzielić się swoimi wynikami testu i refleksją na temat predyspozycji zawodowych?*
- *zauważyliście jakieś wspólne cechy lub predyspozycje w waszych grupach?*
- *jakie nowe pomysły na wykorzystanie swoich predyspozycji w pracy pojawiły się podczas dyskusji?*





Prowadzący dziękuje uczestnikom za zaangażowanie i otwartość.

Podkreśla, że **poznanie swoich predyspozycji zawodowych jest ważnym krokiem w budowaniu satysfakcjonującej kariery.**

Zachęca uczestników do dalszej eksploracji swoich predyspozycji i szukania sposobów na ich integrację w życiu zawodowym.



Podpowiedzi dla doradcy zawodowego

- upewnij się, że wszyscy uczestnicy mają równe szanse na wypowiedzenie się i podzielenie swoimi wynikami.
- zachęcaj do otwartości i szczerości, tworząc przyjazną i wspierającą atmosferę.
- bądź gotowy do wsparcia i motywacji uczestników, zwłaszcza jeśli ktoś ma trudności z interpretacją wyników testu.



ZADANIE 6.

MEDYTACJA I REFLEKSJA

przewidywany czas: 20 min.

Ćwiczenie ma pomóc uczestnikom w **poznaniu metody medytacji i refleksji nad kluczowymi doświadczeniami życiowymi**, które wpływają na ich decyzje zawodowe.



Prowadzący wyjaśnia cel ćwiczenia:

To ćwiczenie pomoże wam poznać metodę medytacji i refleksji nad kluczowymi doświadczeniami życiowymi, które wpływają na wasze decyzje zawodowe. Medytacja jest narzędziem, które może pomóc w lepszym zrozumieniu siebie i swoich celów zawodowych.

Prosi uczestników, aby usiedli wygodnie na krzesłach i jeśli to możliwe, przyciemnia światło i może włączyć relaksującą muzykę w tle.



Prowadzący mówi:

Zamknij oczy i skup się na swoim oddechu, weź wdech, przytrzymaj i wydech.

weź wdech, przytrzymaj i wydech

weź wdech, przytrzymaj i wydech

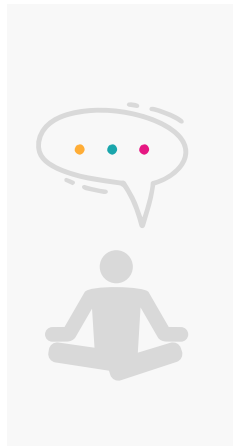
weź wdech, przytrzymaj i wydech

Rób to coraz wolniej, w swoim rytmie.

weź wdech, przytrzymaj i wydech

weź wdech, przytrzymaj i wydech

weź wdech, przytrzymaj i wydech



Skup się na swoim oddechu.

Wdychaj powoli przez nos i wydychaj przez usta.

Z każdym oddechem poczuć, jak twoje ciało się rozluźnia.

Teraz, gdy jesteś zrelaksowany, wyobraź sobie moment w swoim życiu, który był dla ciebie kluczowy.

Może to być moment, w którym podjąłeś ważną decyzję zawodową,

osiągnąłeś coś znaczącego lub doświadczyłeś wyzwania, które cię ukształtowało.

Spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów tego momentu.

Jakie emocje wtedy czułeś?

Co było dla ciebie najważniejsze?

Jakie umiejętności i cechy osobowości wykorzystałeś?

weź wddech, przytrzymaj i wydech

weź wddech, przytrzymaj i wydech

weź wddech, przytrzymaj i wydech

Pozwól sobie zanurzyć się w tym wspomnieniu.

Zastanów się, jak ten moment wpłynął na twoje życie zawodowe i decyzje, które podejmujesz.

weź wddech, przytrzymaj i wydech

weź wddech, przytrzymaj i wydech

weź wddech, przytrzymaj i wydech

Teraz otwórz oczy, przeciągnij się i usiądź wygodnie.



Po zakończeniu medytacji prowadzący prosi uczestników, aby wzięli kartki A4 oraz długopisy i zapisali swoje refleksje na temat medytacji:

- jakie wspomnienie pojawiło się podczas medytacji?
- jakie emocje towarzyszyły temu wspomnieniu?
- jakie umiejętności i cechy osobowości były kluczowe w tym momencie?
- jak to doświadczenie wpłynęło na twoje decyzje zawodowe?

Następnie prowadzący dzieli uczestników na **cztery grupy po trzy osoby**.

W grupach, każdy uczestnik ma **1 minutę** na podzielenie się swoimi refleksjami z medytacji. Prowadzący zachęca grupy do krótkiej dyskusji na temat wpływu tych doświadczeń na decyzje zawodowe.

Po ćwiczeniu w grupie prowadzący zbiera wszystkich uczestników z powrotem w jedną grupę. Dziękuje uczestnikom za udział i otwartość. Podkreśla, że **medytacja i refleksja nad kluczowymi doświadczeniami życiowymi mogą być pomocnymi narzędziami w lepszym zrozumieniu siebie i swoich celów zawodowych**. Zachęca uczestników do regularnego praktykowania medytacji i refleksji, aby lepiej kierować swoją ścieżką zawodową.



Podpowiedzi dla doradcy zawodowego

- Upewnij się, że wszyscy uczestnicy mają równe szanse na wypowiedzenie się i podzielenie swoimi refleksjami.
- Zachęcaj do otwartości i szczerości, tworząc przyjazną i wspierającą atmosferę.
- Bądź gotowy do wsparcia uczestników, zwłaszcza jeśli ktoś ma trudności z relaksacją lub medytacją.



ZADANIE 7.

DROGOWSKAZ KARIERY

przewidywany czas: 20 min.

To ćwiczenie ma pomóc uczestnikom w **zrozumieniu swoich potrzeb i oczekiwań w kontekście kariery zawodowej** oraz w tworzeniu spersonalizowanej mapy drogowskazu kariery, która uwzględnia krótko- i długoterminowe cele zawodowe.

Prowadzący wyjaśnia cel ćwiczenia:

To ćwiczenie pomoże wam zrozumieć wasze potrzeby i oczekiwania w kontekście kariery zawodowej oraz stworzyć spersonalizowaną mapę drogowskazu kariery. Dzięki temu będziecie mogli bardziej świadomie planować swoją ścieżkę zawodową.

Każdemu uczestnikowi daje kartkę A4 i długopis. Prosi uczestników, aby zastanowili się nad swoimi **potrzebami i oczekiwaniami w kontekście kariery zawodowej**. Mogą to być potrzeby związane z rozwojem, wynagrodzeniem, równowagą między życiem zawodowym a prywatnym, kulturą pracy itp. Prosi także uczestników, aby zapisali swoje potrzeby i oczekiwania na kartce. Zachęca ich, aby byli jak najbardziej konkretni i szczerzy w weryfikacji swoich potrzeb. Mają na to **4 minuty**.

Następnie dzieli uczestników na trzy grupy po cztery osoby.

W grupach, każdy uczestnik ma 2 minuty na przedstawienie swoich potrzeb i oczekiwań.

Pozostałe 2 minuty są przeznaczone na krótką dyskusję i wymianę pomysłów oraz refleksji na temat przedstawionych potrzeb i oczekiwań.

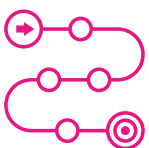
Kolejnym krokiem jest rozdanie uczestnikom kartki flipchart oraz kolorowe markery i inne materiały kreatywne, mogą to być obrazki, gazety itp.

Prosi uczestników, aby stworzyli **spersonalizowaną mapę drogowskazu kariery**, uwzględniającą ich potrzeby i oczekiwania.

Mapa powinna zawierać:



Krótko- i długoterminowe cele zawodowe: cele, które chcieliby osiągnąć w ciągu najbliższego roku oraz w ciągu najbliższych 5-10 lat.



Kroki do osiągnięcia tych celów: konkretne działania, które muszą podjąć, aby zrealizować swoje cele (np. zdobycie nowych umiejętności, poszukiwanie mentorów, zmiana pracy).



Zasoby i wsparcie: źródła wsparcia, które mogą pomóc im w osiągnięciu celów (np. szkolenia, sieci kontaktów, rodzina, przyjaciele).

Prowadzący zachęca uczestników do używania kolorów i symboli, aby mapa była jak najbardziej wizualna i inspirująca. Na to zadanie każdy uczestnik ma **15 minut**.

Po upływie czasu prowadzący zbiera wszystkich uczestników z powrotem w jedną grupę. Pyta, czy ktoś chciałby podzielić się swoimi mapami drogowskazu kariery oraz refleksjami na temat tego, jak te mapy mogą pomóc im w planowaniu przyszłości zawodowej. Podkreśla, że **mapy drogowskazu kariery są narzędziem dynamicznym i mogą być modyfikowane w miarę rozwoju kariery i zmieniających się okoliczności.**



Podpowiedzi dla doradcy zawodowego

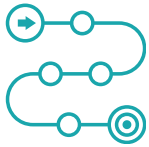
- Upewnij się, że wszyscy uczestnicy mają równe szanse na wypowiedzenie się i podzielenie swoimi refleksjami.
- Zachęcaj do otwartości i szczerości, tworząc przyjazną i wspierającą atmosferę.
- Bądź gotowy do wsparcia uczestników, zwłaszcza jeśli ktoś ma trudności z określeniem swoich potrzeb i oczekiwań lub tworzeniem mapy.

Przykładowe elementy mapy drogowskazu kariery:

Krótko- i długoterminowe cele zawodowe:



- krótkoterminowe: Ukończenie kursu specjalistycznego, uzyskanie awansu, nawiązanie kontaktu z mentorem.
- długoterminowe: Osiągnięcie pozycji kierowniczej, założenie własnej firmy, zdobycie uznania w branży.



Kroki do osiągnięcia tych celów:

- zapisanie się na kursy i szkolenia.
- rozwijanie sieci kontaktów zawodowych.
- udział w konferencjach i seminariach branżowych.



Zasoby i wsparcie:

- mentoring i coaching.
- wsparcie rodziny i przyjaciół.
- dostęp do literatury fachowej i zasobów edukacyjnych.

Dzięki temu ćwiczeniu uczestnicy będą mieli klarowny obraz swoich potrzeb i oczekiwań oraz konkretny plan działania, który pomoże im osiągnąć swoje zawodowe cele.



ZAKOŃCZENIE

przewidywany czas: 10 min.

Biorąc udział w warsztatach uczestnicy mieli okazję pogłębić swoją samoświadomość, identyfikując mocne strony, wartości, pasje oraz predyspozycje zawodowe.

Każde z ćwiczeń było zaprojektowane w taki sposób, aby stopniowo prowadzić uczestników przez proces refleksji nad sobą i swoimi doświadczeniami, co pozwala na lepsze zrozumienie własnych potrzeb i oczekiwań zawodowych.

Uczestnicy rozpoczęli od refleksji nad swoimi osiągnięciami oraz momentami, w których czuli się szczególnie kompetentni.

Ćwiczenie to umożliwiło identyfikację kluczowych umiejętności i cech osobowości, które przyczyniły się do ich sukcesów.

Następnie uczestnicy zastanowili się nad wartościami, które są dla nich najważniejsze w życiu zawodowym. Dyskusje w małych grupach pozwoliły na wymianę doświadczeń i porównanie różnic oraz podobieństw w priorytetach zawodowych.

W kolejnym etapie, uczestnicy skupili się na identyfikacji swoich pasji i zainteresowań, które mogą być wykorzystane w ich ścieżce zawodowej. Dzięki pracy w małych grupach, mieli okazję podzielić się swoimi pasjami oraz zastanowić się nad możliwością ich integracji z życiem zawodowym.



Uczestnicy wykonali testy i kwestionariusze, które pomogły im zrozumieć swoje predyspozycje zawodowe. Dyskusje w grupach pozwoliły na wymianę wniosków oraz refleksję nad tym, jak te predyspozycje mogą wpłynąć na ich wybory zawodowe. Medytacja przewodzona umożliwiła uczestnikom skupienie się na kluczowych momentach i doświadczeniach życiowych, które wpłynęły na ich decyzje zawodowe. Refleksja nad tymi momentami pomogła w lepszym zrozumieniu wpływu przeszłości na obecne i przyszłe wybory zawodowe.

Uczestnicy zastanowili się nad swoimi potrzebami i oczekiwaniami w kontekście kariery zawodowej, co pozwoliło na stworzenie spersonalizowanej mapy drogowskazu kariery. Mapa ta zawierała krótko- i długoterminowe cele zawodowe oraz konkretne kroki i zasoby potrzebne do ich osiągnięcia.

Warsztaty te były intensywną, ale i inspirującą podróżą w głąb siebie. Każdy z uczestników miał możliwość refleksji nad swoimi doświadczeniami, wartościami, pasjami i predyspozycjami, co stanowiło fundament do stworzenia spersonalizowanej ścieżki kariery. Dzięki temu uczestnicy zyskali większą jasność co do swoich zawodowych celów i kroków, które muszą podjąć, aby je osiągnąć. Medytacja i refleksja nad kluczowymi momentami życiowymi umożliwiły głębsze zrozumienie wpływu przeszłych doświadczeń na obecne i przyszłe decyzje zawodowe.

Warsztaty zakończyły się stworzeniem mapy drogowskazu kariery, która jest dynamicznym narzędziem wspierającym dalszy rozwój



zawodowy uczestników. Mam nadzieję, że te ćwiczenia będą stanowiły solidną podstawę do dalszej pracy nad sobą i swoim rozwojem zawodowym.

Dziękuję wszystkim za aktywne uczestnictwo i otwartość podczas dzisiejszych zajęć. Zachęcam do kontynuowania refleksji i pracy nad swoimi celami zawodowymi, a także do korzystania ze wsparcia grupy i indywidualnych sesji coachingowych, aby skutecznie realizować swoją ścieżkę kariery.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ



ANKIETA EWALUACYJNA WARSZTATY PT. SEFL-DISCOVERY



Dofinansowane przez
Unię Europejską



ANKIETA EWALUACYJNA

Droga uczestniczko/ Drogi uczestniku,

Mamy nadzieję, że dzisiejsze zajęcia były dla Ciebie interesujące i mogłeś/mogłaś dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy. Zależy nam na otrzymaniu od Ciebie informacji zwrotnej, dlatego będziemy bardzo wdzięczni za poświęcony czas i wypełnienie poniższej ankiety.



Ankieta anonimowa

1. Jak oceniasz ogólną jakość programu?

- a. bardzo niska
- b. niska
- c. średnia
- d. wysoka
- e. bardzo wysoka

2. Na ile program spełnił Twoje oczekiwania?

- a. wcale nie spełnił
- b. spełnił w niewielkim stopniu
- c. spełnił w średnim stopniu
- d. spełnił w dużym stopniu
- e. spełnił w pełni



3. Jak oceniasz przydatność materiałów i ćwiczeń wykorzystanych w programie?

- a. zupełnie nieprzydatne
- b. mało przydatne
- c. umiarkowanie przydatne
- d. przydatne
- e. bardzo przydatne

4. Na ile program pomógł Ci w zrozumieniu i rozwoju swoich zawodowych predyspozycji, wartości i pasji?

- a. wcale nie pomógł
- b. pomógł w niewielkim stopniu
- c. pomógł w średnim stopniu
- d. pomógł w dużym stopniu
- e. pomógł w pełni

5. Jak oceniasz pracę prowadzącego/prowadzących program?

- a. bardzo niska
- b. niska
- c. średnia
- d. wysoka
- e. bardzo wysoka

6. Co najbardziej podobało Ci się w programie?

7. Co można by poprawić w przyszłych edycjach programu?

8. Jakie inne tematy lub zagadnienia chciałbyś/ chciałybyś zobaczyć w przyszłych programach?



**Dziękujemy za wypełnienie ankiety!
Twoje opinie są dla nas bardzo cenne**



DYPLOM

zaświadcza się, że

imię i nazwisko uczestnika

wziął/ wzięła udział w zajęciach pt: *Self-discovery*
Projekt nr

Instytucja/firma _____

Edukator _____

Data _____

Miejscowość _____

podpis wystawiającego



WARSZTATY KARIERY

SELF-DISCOVERY/ POZNAJ SAMEGO SIEBIE

Projekt jest współfinansowany ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską. Wszystkie rezultaty wypracowane w ramach projektu „READY TO START” udostępniane są na zasadzie otwartych licencji (CC BY-SA 4.0 DEED). Można z nich korzystać bezpłatnie i bez ograniczeń. Kopiowanie lub przetwarzanie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione. W przypadku wykorzystania rezultatów niezbędne jest podanie źródła finansowania oraz jego autorów.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

