

Proszę o zapoznanie się z poniższym materiałem z zakresu doradztwa zawodowego, a następnie przysłanie na mój mail: iwafijolek@gmail.com potwierdzenia następującej treści:

ZAPOZNAŁEM SIĘ Z LEKCJĄ DORADZTWA ZAWODOWEGO Z DNIA 29.05.2020.

W tytule maila należy wpisać: 29.05.20_Nazwisko i imię_II h

Temat I: POZNAJĘ SIEBIE

1. Wprowadzenie w tematykę zajęć

Każdy człowiek jest inny, niepowtarzalny i posiada różne uzdolnienia. Uzdolnienia te mogą dotyczyć różnych obszarów i czynności oraz pogłębiać się poprzez nasze zaangażowanie w ich rozwój. Nie zawsze mamy ich świadomość, dlatego bardzo ważne jest przyjrzenie się sobie i poznanie swoich mocnych stron a także zdolności. Uzdolnienia są bardzo cennym zasobem człowieka, który będzie wykorzystywany na kolejnym etapie kształcenia oraz w pracy zawodowej.

Co można zrobić, aby rozwijać określone talenty? Możliwości jest wiele. To np. uczestnictwo w kółkach zainteresowań oraz zajęciach pozalekcyjnych, działalność w stowarzyszeniach, aktywność własna, zgłębianie zagadnień poprzez czytanie fachowej literatury i prasy, korzystanie ze źródeł Internetu itp.

Talenty to nasze uzdolnienia, które warto odkrywać i rozwijać. Cennym źródłem informacji na temat naszych mocnych stron oraz talentów mogą być inni ludzie, którzy dostrzegają nasze możliwości: rodzice, znajomi, pedagog, doradca zawodowy.

Aby dokonać prawidłowego wyboru zawodu oraz dalszej ścieżki kształcenia, należy skonfrontować opinie uzyskane od innych ludzi z własnym postrzeganiem siebie oraz swoich możliwości. Już na podstawie kilku informacji o sobie możemy określić swoją przyszłą ścieżkę edukacyjno - zawodową, ale im dokładniej poznamy siebie, tym nasze wybory będą bardziej trafne i w efekcie satysfakcjonujące.

2. Ćwiczenie - Lista *Jestem...*

Proszę, abyście wypełnili zamieszczoną poniżej listę (załącznik nr 1) skupiając się wyłącznie na pozytywach, podkreślając swe mocne strony. Jeżeli sprawia wam trudność samodzielne opisanie swoich cech i umiejętności, możecie skorzystać z listy pomocniczej **Moje cechy** (załącznik nr 2).

Ze stworzonego katalogu własnych cech, każdy z was niech wybierze **pięć najważniejszych**, takich które opisują go najtrafniej.

Załącznik nr 1 Lista *Jestem*

Napisz 20 zdań zaczynających się od słowa „jestem”.

Odpowiadaj samodzielnie, nie ma lepszych i gorszych odpowiedzi.

Każda odpowiedź jest dobra, jeśli mówi o Tobie.

1. Jestem
2. Jestem
3. Jestem
4. Jestem
5. Jestem
6. Jestem
7. Jestem
8. Jestem
9. Jestem
10. Jestem
11. Jestem
12. Jestem

13. Jestem
14. Jestem
15. Jestem
16. Jestem
17. Jestem
18. Jestem
19. Jestem
20. Jestem

Załącznik nr 2 *Moje cechy* (lista pomocnicza)

• akceptowanie odmiennych poglądów • ambicja • asertywność • chęć pomagania innym • cierpliwość • dążenie do celu • dociekliwość • dokładność i precyzja • komunikatywność • konsekwencja w działaniu • kreatywność • logiczne wnioskowanie • lojalność • łagodność • obowiązkowość • odpowiedzialność • odwaga • okazywanie szacunku innym • opanowanie • operatywność • opiekuńczość • otwartość • pewność siebie • poczucie humoru • porządek i czystość • pracowitość • praktyczność • prawdomówność • przedsiębiorczość	• przewodzenie w grupie • punktualność • racjonalne gospodarowanie pieniędzmi • radzenie sobie ze stresem • rozumienie potrzeb innych • rzetelność • serdeczność • skuteczne przekonywanie • spokój i opanowanie • spostrzegawczość • stanowczość • staranność • sumienność • swoboda podczas wystąpień publicznych • szybka adaptacja • szybkie podejmowanie decyzji • tolerancja • troskliwość • uczciwość • uczynność • umiejętność pracy w grupie • uważne słuchanie • wnikliwa obserwacja • wrażliwość • wyobraźnia • wytrwałość i upór • zaangażowanie • zdecydowanie w podejmowaniu decyzji • zdyscyplinowanie
--	---

Temat II: **MOJE ZDOLNOŚCI**

1. Wprowadzenie w tematykę zajęć

Podczas tej lekcji poznacie teorię inteligencji wielorakiej amerykańskiego psychologa, profesora na Uniwersytecie Harvarda - Howarda Gardniera. Dotyczy ona typów inteligencji.

Mam nadzieję, że dowiecie się jeszcze więcej o sobie, o swoich zdolnościach i predyspozycjach.

2. Test inteligencji wielorakiej Howarda Gardniera

Wypełnij poniższy kwestionariusz, przypisując wartość liczbową każdemu stwierdzeniu, które Twoim zdaniem jest prawdziwe w odniesieniu do Ciebie.

- Jeśli w pełni się z nim zgadzasz, wstaw cyfrę 5.
- Jeżeli sądzisz, że nie masz z nim nic wspólnego, wstaw 0.
- Użyj cyfr od 0 do 5, aby określić stopień prawdziwości poszczególnych stwierdzeń.

Stwierdzenie	Przyznana liczba punktów
1. Posiadam uzdolnienia manualne.	
2. Posiadam dobre wyczucie kierunku.	
3. Posiadam umiejętność rozwiązywania sporów między przyjaciółmi.	
4. Łatwo zapamiętuję słowa piosenek.	
5. Potrafię w prosty sposób wyjaśnić trudne zagadnienia.	
6. Robię wszystko krok po kroku.	
7. Dobrze znam samego siebie i rozumiem, dlaczego postępuję tak, a nie inaczej.	
8. Lubię ćwiczenia grupowe i spotkania towarzyskie.	
9. Dobrze uczę się, słuchając wykładów i wywodów innych ludzi.	
10. Słuchając muzyki, doznaję zmian nastroju.	
11. Lubię krzyżówki, łamigłówki i problemy logiczne.	
12. Tablice, zestawienia i pomoce wizualne odgrywają dla mnie ważną rolę podczas uczenia się.	
13. Jestem wrażliwy na nastroje i uczucia otaczających mnie ludzi.	
14. Najlepiej uczę się, kiedy muszę wziąć się w garść i zrobić coś samodzielnie.	
15. Zanim zechcę się czegoś nauczyć, muszę ocenić, jaką będę miał z tego korzyść.	
16. Podczas nauki i rozmyślań lubię spokój i samotność.	
17. Potrafię usłyszeć poszczególne instrumenty w złożonych utworach muzycznych.	
18. Łatwo przychodzi mi wywołanie w wyobraźni zapamiętanych i wymyślanych obrazów.	
19. Posiadam bogaty język i potrafię się nim posługiwać.	
20. Lubię robić notatki.	
21. Posiadam dobre poczucie równowagi i lubię ruch fizyczny.	
22. Potrafię dostrzegać strukturę przedmiotów i związki między różnymi rzeczami.	
23. Potrafię pracować w zespole i korzystać z cudzych doświadczeń.	
24. Jestem dobrym obserwatorem i często zauważam rzeczy uchodzące uwadze innych.	
25. Często bywam niespokojny	
26. Lubię pracować lub uczyć się niezależnie od innych.	
27. Lubię komponować muzykę.	
28. Potrafię radzić sobie z liczbami i problemami matematycznymi.	

Uzyskane wyniki wpiszcie w odpowiednie pola dla każdego typu inteligencji w tabeli poniżej

Typ inteligencji	Liczba przyznanych punktów				Suma punktów
Lingwistyczna	5	9	19	20	
Matematyczno-logiczna	6	11	22	28	
Wizualno-przestrzenna	2	12	18	24	
Muzyczna	4	10	17	27	
Interpersonalna	3	8	13	23	
Intrapersonalna	7	15	16	26	
Kinestetyczna	1	14	21	25	

3. Rodzaje inteligencji

Siedem rodzajów inteligencji Gardnera to pogrupowane zdolności. Autor opisał je następująco:

1. **Lingwistyczna** – umiejętność posługiwania się językiem, wzorami i systemami oraz naśladowania innych zachowań językowych, uczenie się poprzez pisanie, czytanie, dyskusję, uważne słuchanie.

Jak ją rozwinąć?

- dużo przemawiać, opowiadać, brać udział w publicznych dyskusjach;
- czytać, pisać, przeprowadzać wywiady;
- rozwiązywać gry słowne, ortograficzne, krzyżówki, bawić się w zabawy językowe.

Osoby o wysokiej inteligencji lingwistycznej najchętniej wybierają zawody: pisarza, poety, dziennikarza, filologa, językoznawcy. Są dobrymi mówcami i negocjatorami.

2. **Matematyczno-logiczna** – umiłowanie precyzji oraz myślenia abstrakcyjnego, operowanie symbolami przy opisie konkretnych obiektów, wczesne posługiwanie się pojęciami liczby, czasu, ilości, miejsca, dostrzeganie związków przyczynowo-skutkowych, uzdolnienia matematyczne demonstrowane formułowaniem wniosków na bazie szczątkowych danych, gromadzeniem dowodów, szacowaniem, tworzeniem modeli i wysuwaniem hipotez, poszukiwanie ładu w swoim otoczeniu, celowe rozwiązywanie łamigłówek itp.

Jak ją rozwinąć?

- eksperymentować z liczbami, pracować na komputerze;
- zainteresować się zagadnieniami matematycznymi i łamigłóvkami.

Osoby o wysokiej inteligencji matematyczno-logicznej najchętniej wybierają zawody związane z naukami ścisłymi, zostają matematykami, fizykami, inżynierami, prawnikami, księgowymi. Są dobrze zorganizowane i uporządkowane.

3. **Wizualno-przestrzenna** – myślenie obrazowe, umiejętne korzystanie z map, diagramów i tabel, wykorzystywanie ruchu towarzyszącego procesowi uczenia się, łatwość wyobrażania sobie zdarzeń, zdolność wymyślania i konstruowania obiektów trójwymiarowych lub wyobrażania sobie takich obiektów w uproszczonej formie, uczenie się przez obserwowanie i rysowanie map pamięci, schematów.

Jak ją rozwinąć?

- zainteresować się sztuką wizualną (malarstwo, rysunek, rzeźba), grać w szachy, zajmować się modelarstwem lub majsterkowaniem;
- rysować diagramy, schematy i obrazowe przedstawienia najważniejszych informacji do zapamiętania – używać przy tym wielu kolorów, korzystać z grafiki komputerowej.

Osoby z rozwiniętą inteligencją wizualno-przestrzenną najchętniej wybierają zawód architekta, malarza, rzeźbiarza, nawigatora, dekoratora wnętrz, projektanta i konstruktora.

4. **Muzyczna** – wrażliwość emocjonalna, poczucie rytmu, zrozumienie złożoności muzyki, przyjemność eksperymentowania z dźwiękami, emocjonalna reakcja na zmiany w nastroju muzyki, reagowanie na muzykę chęcią ułożenia tekstu, tańcem lub grą aktorską, zdolność gry na instrumencie, komponowania.

Jak ją rozwinąć?

- słuchać dużo różnorodnej muzyki;
- nauczyć się grać na instrumencie, próbować komponować na komputerze;
- śpiewać w chórze lub zespole muzycznym.

Osoby z rozwiniętą inteligencją muzyczną najchętniej wybierają zawody związane z muzyką – zostają kompozytorami, wykonawcami, dyrygentami, nauczycielami muzyki, akustykami, zajmują się wyrobem instrumentów muzycznych lub nośników dźwięków (płyty, kasety).

5. **Interpersonalna** – łatwa komunikacja z innymi ludźmi, zawiązywanie, kształtowanie i utrzymywanie różnorodnych kontaktów społecznych, rozpoznawanie i rozumienie myśli, uczuć, poglądów i zachowań, wywieranie wpływu na innych, pozytywny wpływ na pracę w zespole, umiejętności mediacyjne, komunikatywność, umiejętność postrzegania świata z różnorodnych punktów widzenia.

Jak ją rozwinąć?

- brać udział w wycieczkach i pracach zespołowych;
- urządzać przyjęcia i spotkania w szerszym gronie;

- zainteresować się skutecznymi sposobami porozumiewania się.

Osoby z rozwiniętą inteligencją interpersonalną dobrze sprawdzają się jako nauczyciele, terapeuci, politycy, sprzedawcy, menedżerowie.

6. **Intrapersonalna** – automotywacja, wysoki poziom wiedzy o sobie, silne poczucie własnej wartości, docenianie rozwoju i wzrostu wewnętrznego, konsekwencja w przestrzeganiu własnych zasad życiowych, czerpanie satysfakcji ze snucia refleksji, rozważania filozoficzne i analizowanie swoich uczuć, myśli i emocji.

Jak ją rozwijać?

- rozmawiać z bliskimi osobami o uczuciach;
- prowadzić dziennik do wyrażania swoich uczuć i opisywania tego, co się przeżyło;
- wzbogacić zakres lektur o takie, które skłaniają do refleksji.

Osoby z rozwiniętą inteligencją intrapersonalną to pisarze, psychoterapeuci, psycholodzy, filozofowie, mistycy.

7. **Kinestetyczna** – dobre wyczucie czasu, równowagi, koordynacji i wdzięku, zadowolenie z budowania modeli, wycieczek, kręcenia filmów wideo, kolekcjonowania, uzdolnienia manualne, duże znaczenie zmysłu dotyku, ruchliwość i kreatywność demonstrowania przez ruch fizyczny, organizacja przestrzenna, uczenie się w trakcie działań praktycznych.

Jak ją rozwijać?

- uczestniczyć w zajęciach kółka teatralnego;
- uprawiać sport, tańczyć, organizować piesze wycieczki;
- zajmować się robotkami ręcznymi i czynnościami manualnymi.

Osoby z rozwiniętą inteligencją kinestetyczną chętnie wybierają zawód sportowca, aktora, tancerza, wynalazcy, chirurga, nauczyciela w-f, mechanika, budowniczego.

Temat III: **KORZYŚCI Z PRACY W GRUPIE**

1. Wprowadzenie do tematu zajęć

Obejrzyjcie, proszę dwa filmiki dotyczące współpracy w grupie:

- Czy współpraca się opłaca? <https://www.youtube.com/watch?v=eFaIE6Nczh0>
- 4 zasady dobrej współpracy <https://www.youtube.com/watch?v=CtN9jICXNvU>

2. Kompetencje kluczowe

Umiejętność współpracy jest jedną z kompetencji kluczowych, wyróżnionych przez Parlament Europejski, składową kompetencji społecznych i obywatelskich.

Unia Europejska próbuje wspierać rozwój wszystkich obywateli UE poprzez wskazanie najważniejszych i najbardziej podstawowych umiejętności, które człowiek powinien rozwijać w trakcie swojego życia, żeby osiągnąć sukces w sferze zawodowej i prywatnej. Celem jest wyrównanie szans i możliwości każdego z obywateli UE.

Umiejętności te nazywane są **kompetencjami kluczowymi** i jest ich osiem:

1. Porozumiewanie się w języku ojczystym;
2. Porozumiewanie się w językach obcych;
3. Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne;
4. Kompetencje informatyczne;
5. Umiejętność uczenia się;
6. Kompetencje społeczne i obywatelskie (w tym umiejętność pracy w grupie)
7. Inicjatywność i przedsiębiorczość;
8. Świadomość i ekspresja kulturalna.

Kompetencje kluczowe to zasoby, które wspierają rozwój osobisty, umożliwiają włączanie się w życie społeczne i zwiększają możliwość znalezienia zatrudnienia. Proces kształtowania i rozwijania w sobie kompetencji kluczowych trwa przez całe życie i nigdy się nie kończy!

3. Plusy pracy w zespole

Prawidłowy podział zadań i dobór osób do pracy zespołowej może zdecydowanie podnieść poziom wykonywanego zadania i zwiększyć efektywność. Ważne jest jednak, aby pamiętać, że każdy członek zespołu powinien otrzymać zadanie adekwatne do jego kompetencji, umiejętności i doświadczenia. Należy pamiętać również, aby każdemu członkowi grupy wyznaczyć obszar odpowiedzialności, za który będzie finalnie odpowiadać. Lider grupy powinien cyklicznie analizować postępy pracy, a w sytuacjach kryzysowych podpowiadać rozwiązania.

Zaletą pracy w zespole jest również możliwość dzielenia się rozwiązaniami, a także możliwość wykonania zadań wymagających poświęcenia dużo czasu oraz wysiłku.

4. Wady pracy zespołowej

Oprócz zalet, również mogą pojawić się wady, które należy przeanalizować zanim podejmiemy decyzję o przekazaniu zadania grupie. Jeśli mamy do czynienia z zespołem, w którym członkowie nie znają się bądź nie znają wystarczająco swoich kompetencji i umiejętności, czas na wykonanie zadania wydłuży się. W grupie nie ma też miejsca na indywidualizm.

Często pojawia się zjawisko próżniactwa społecznego, a więc zjawiska, gdy jednostki w zespole wkładają mniej wysiłku w realizację zadania, niż gdy muszą pracować indywidualnie. Uzyskujemy wtedy gorsze efekty pracy grupy i podejmowanie niekorzystnych decyzji. Jest jednak wyjście - im ważniejsze jest zadanie, które ma zlecone grupa, tym mniejszy będzie efekt próżniactwa społecznego.

To wszystko na teraz. Nie ma pracy domowej.

Niebawem odbędzie się następna, druga (i zarazem ostatnia w tym roku szkolnym) lekcja z doradztwa zawodowego.

Przypominam również, żeby

Po zapoznaniu się z powyższym materiałem z zakresu doradztwa zawodowego przysłać na mój mail:

iwafijolek@gmail.com potwierdzenie następującej treści:

ZAPOZNAŁEM SIĘ Z LEKCJĄ DORADZTWA ZAWODOWEGO Z DNIA 29.05.2020.

W tytule maila należy wpisać: 29.05.20_Nazwisko i imię_II h

Pozdrawiam Was serdecznie.

Iwona Fijołek

29.05.2020