

Proszę o zapoznanie się z poniższym materiałem z zakresu doradztwa zawodowego, a następnie przysłać 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_III th

Temat I: UDANA ROZMOWA KWALIFIKACYJNA

1. Wprowadzenie w tematykę zajęć

Nie istnieje jeden utarty schemat na przeprowadzanie rozmowy kwalifikacyjnej, a sposobów jest tyle, ile branż na rynku pracy. Bardzo często **proces rekrutacji przebiega w firmach wieloetapowo** i może trwać kilka dni lub zamknąć się na kilku rozmowach. Trudno o uniwersalną receptę na idealną rozmowę o pracę, ale z pewnością da się wyróżnić kilka zasad, których przestrzeganie będzie miało znaczący wpływ na jakość tego spotkania.

Przede wszystkim niezwykle ważne są dobra organizacja całego przedsięwzięcia i solidne przygotowanie. I dotyczy to zarówno kandydata, jak i osoby rekrutującej! Podczas takiej rozmowy z najlepszej strony powinien zaprezentować się nie tylko kandydat na pracownika, ale także i firma przyjmująca jego aplikację. Minęły czasy, kiedy cały wysiłek dotyczący dobrego przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej był wyłącznie po stronie pracownika. Współczesny rynek pracy nierzadko staje się batalią różnych firm, pracodawców o dobrego pracownika. Firmy konkurują ze sobą w tworzeniu elastycznych, korzystnych warunków pracy po to, by w swojej firmie zatrudnić osoby kreatywne o jak najlepszych kwalifikacjach, które będą budowały markę swojego przyszłego pracodawcy.

2. Jak powinna wyglądać rozmowa kwalifikacyjna?

Profesjonalne przygotowanie i zaplanowanie rozmowy osób rekrutujących z całą pewnością wpłynie na przebieg spotkania. Niezwykle ważne są także dbałość o pozytywną atmosferę, kultura osobista i wzajemny szacunek. Rozmowa kwalifikacyjna nie musi być stresującą, opartą wyłącznie na suchej wymianie informacji. Otwartość i dobre nastawienie obu stron będą sprzyjać szczerzej rozmowie rekrutacyjnej weryfikującej ostatecznie: czy takiego pracownika oczekuje pracodawca i czy faktycznie stanowisko, o które się ubiega kandydat, jest dla niego.

3. Jak się przygotować do rozmowy kwalifikacyjnej?

Z pewnością dobrym pomysłem będzie szczegółowe zapoznanie się z informacjami na temat działalności firmy, do której się aplikuje. Rekruterzy mogą sprawdzać poziom tej wiedzy u kandydata – pracodawcy może zależeć, by przyszły pracownik miał pełną świadomość tego, do jakiej firmy i dlaczego właśnie w niej chce się zatrudnić. Bardzo częstym pytaniem, które komisja rekrutacyjna może zadać, będzie więc pytanie o to, dlaczego aplikuje się na to stanowisko i do tej firmy.

4. Jakich pytań można się spodziewać?

Klasyczne pytania dotyczą: wymienienia słabych i mocnych stron, opowiedzenia czegoś o sobie, oraz sprecyzowania oczekiwań co do przyszłej pracy. Z pozoru proste pytania wymagają jednak głębszego przemyślenia, dlatego warto się zastanowić, zanim pojawimy się vis a vis rekrutera. Pamiętaj, by stawiać się zawsze w pozytywnym świetle.

5. Na rozmowę kwalifikacyjną warto zabrać:

- dokumenty aplikacyjne (CV, ewentualnie portfolio),
- referencje,

- notatnik i długopis,
- zapiski z pytaniami do rekrutera.

6. Czas trwania rozmowy o pracę

Wpływ na długość rozmowy ma wiele czynników, m.in. czy kandydat będzie musiał zmierzyć się z zadaniami praktycznymi i ilu kandydatów zostało zaproszonych. Nie bez znaczenia jest też stanowisko, na jakie aplikujesz. Zazwyczaj **im bardziej specjalistyczna posada, tym dłuższa i bardziej szczegółowa jest rozmowa kwalifikacyjna.**

Pamiętaj, by nie okazywać zniecierpliwienia, nawet jeśli rozmowa bardzo się przedłuża.

7. Obejrzyj poniższe filmiki:

Bezbłędna rozmowa kwalifikacyjna: <https://www.youtube.com/watch?v=gGRfIQp937g>

Jakich błędów na rozmowie o pracę unikać?: <https://www.youtube.com/watch?v=JjLB8yE08EM>

Najpopularniejsze pytania na rozmowie o pracę: <https://www.youtube.com/watch?v=TRrFyP0O36M>

Temat II: TEMPERAMENT A WYBÓR ZAWODU

1. Wprowadzenie do tematu zajęć

„Temperament to zespół dziedziczonych cech osobowości, które ujawniają się we wczesnym okresie życia jednostki. Cechy te są zdeterminowane genetycznie i ujawniają się już w pierwszym roku życia człowieka. Tak rozumiany temperament stanowi podstawę kształtowania się i rozwoju osobowości”

Czy nasz temperament jest związany z wyborem kierunku rozwoju zawodowego, pracy?

Nasze reakcje, mające różne tempo, siłę i trwałość, są przejawami temperamentu. Temperament to nasze wewnętrzne życie emocjonalne, ale także zmienność oraz ekspresja ruchów czy gestów oraz mimika. O ile nasze zainteresowania mogą się zmieniać w ciągu całego życia, o tyle cechy temperamentu są dość trwałe i powinny mieć duże znaczenie przy wyborze zawodu. Warto więc zastanowić się nad własnym temperamentem. Za jego podstawowe cechy uznajemy: siłę, ruchliwość i równowagę.

- **Siła** – określa cechy organizmu, sposób wykonywania pracy, fizyczne możliwości i predyspozycje.
- **Ruchliwość** – mówi o refleksie, prędkości reagowania, szybkości wykonywania podejmowanych zadań, aktywności i tempie przemęczenia organizmu podczas pracy.
- **Równowaga** – określa poziom koncentracji, wyrozumiałość, umiejętność opanowania się w różnych sytuacjach, kontrolowania własnych uczuć i emocji. Wyróżnia ludzi spokojnych, cierpliwych i opanowanych.

2. Test Określenie cech temperamentu

Wypełnij poniższy kwestionariusz zgodnie z następującą instrukcją:


Wstaw w odpowiednie pole znak X:

- jeżeli się zgadzasz – w pole „tak”,
- jeżeli się nie zgadzasz – w pole „nie”.


Po wypełnieniu całego kwestionariusza, wpisz tylko sumę odpowiedzi „tak” dla siły, sumę odpowiedzi „tak” dla ruchliwości oraz sumę odpowiedzi „tak” dla równowagi.

A. SIŁA


		TAK	NIE
1	Nie robię przerw w czasie odrabiania lekcji.		
2	Szybko regeneruję siły.		
3	Głośno mówię.		
4	Potrafię być długo skoncentrowany na jednym zajęciu.		
5	Niepowodzenia mnie mobilizują.		

6	Klasówki nie denerwują mnie.		
7	Czasami lubię się porządnie zmęczyć.		
8	Dochodzące rozmowy i hałas nie przeszkadzają mi w pracy.		
9	Wolę mówić niż pisać.		
10	Nie drażni mnie zbytnio, gdy ktoś patrzy, jak coś robię.		
	Ilość zdobytych punktów:		

B. RUCHLIWOŚĆ

		TAK	NIE
1	Mam dobry refleks.		
2	W czasie lekcji zmieniam często pozycje.		
3	Łatwo przechodzę od smutku do radości.		
4	Nie lubię wolno jeść.		
5	Moje ruchy są żywe i zdecydowane.		
6	Lubię wykonywać różnorodne czynności.		
7	Nie lubię marnować czasu na różne wstępne czynności. Od razu wolę działać.		
8	Łatwo powracam do przerwane zadania.		
9	Lubię, gdy wokół mnie coś się dzieje.		
10	Chętnie oglądam filmy przygodowe.		
	Ilość zdobytych punktów:		

C. RÓWNOWAGA

		TAK	NIE
1	Do klasówek przygotowuję się spokojnie.		
2	Łatwo się koncentruję.		
3	Potrafię kontrolować swoją mimikę i gesty.		
4	Mogę się odprężyć i wypocząć nawet w warunkach temu niesprzyjających.		
5	Potrafię zachować spokój, gdy dzieje się coś złego.		
6	Umiem być wyrozumiały.		
7	Nie jestem wybuchowy, trudno wyprowadzić mnie z równowagi.		
8	Lubię działać zgodnie z planem i przed podjęciem pracy wszystko sobie przemyśleć.		
9	Lubię czynności wymagające opanowania.		
10	Chętnie przyjmuję i wykonuję odpowiedzialne zadania. Można na mnie polegać.		
	Ilość zdobytych punktów:		

Cechy temperamentu – analiza wyników

0–3 odpowiedzi „tak” – słabe natężenie cechy (wynik należy brać pod uwagę przy podejmowaniu decyzji edukacyjno-zawodowych);

4–6 odpowiedzi „tak” – średnie natężenie cechy;

7–10 odpowiedzi „tak” – silne natężenie cechy (wynik należy brać pod uwagę przy podejmowaniu decyzji edukacyjno-zawodowych).

SIŁA	
NISKIE WYNIKI	WYSOKIE WYNIKI
Wskazane są zawody, które nie stwarzają	Wskazane są zawody wymagające zarówno

obciążeń fizycznych, psychicznych umożliwiając indywidualny rytm pracy. <u>Przykładowe zawody:</u> zawody związane z usługami, naprawami (np. elektronicznymi), zawody precyzyjne lub ekonomiczne.	wysiłku fizycznego, jak i psychicznego. <u>Przykładowe zawody:</u> mechanik, hutnik, lekarz, nauczyciel, pedagog, zawody związane z budownictwem.
RUCHLIWOŚĆ	
NISKIE WYNIKI	WYSOKIE WYNIKI
Wskazane są zawody wymagające cierpliwości i staranności. <u>Przykładowe zawody:</u> laborant, kreślarz, kartograf, zegarmistrz, monter elektroniczny, zawody ekonomiczne.	Wskazane są zawody wymagające kontaktów z ludźmi oraz zawody charakteryzujące się zmiennością sytuacji. <u>Przykładowe zawody:</u> nauczyciel, fryzjer, sprzedawca, pielęgniarka, dziennikarz, kierowca, policjant
RÓWNOWAGA	
NISKIE WYNIKI	WYSOKIE WYNIKI
Należy unikać zawodów, w których występują duże napięcia nerwowe, gdzie ma się do czynienia z ludźmi, zwłaszcza chorymi, starszymi lub dziećmi.	Wskazane są zawody wymagające odpowiedzialności, częstych kontaktów z ludźmi. <u>Przykładowe zawody:</u> kelner, pielęgniarka, nauczyciel, sprzedawca, stewardesa.

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_III th

Pozdrawiam Was serdecznie.

Iwona Fijołek

29.05.2020

