

**CAREER**  
**COMPASS**

# **Mikrokształcenie** **Zasoby dotyczące** **zarządzania karierą**

Podręcznik dla nauczycieli

# Treść

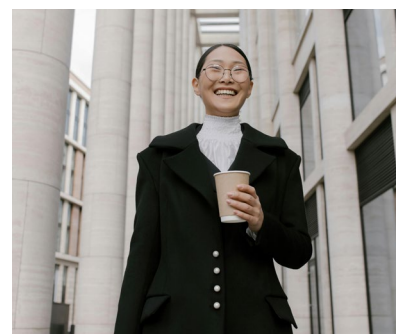
Wprowadzenie	4
Kompetencje samopomocy: Rutyna i praktyki w zakresie samoopieki	7
Wprowadzenie	7
Zaawansowany	10
Kompetencje samopomocy: Wiara w siebie i zarządzanie oczekiwaniami	12
Wprowadzenie	12
Zaawansowany	15
Kompetencje samopomocy: Tworzenie połączeń dla odporności	17
Wprowadzenie	17
Zaawansowany	19
Kompetencje samopomocy: Inteligencja emocjonalna i kontrola emocjonalna	21
Wprowadzenie	21
Zaawansowany	23
Ja: Rozwój osobisty i podejmowanie pozytywnych decyzji dotyczących kariery	27
Wprowadzenie	27
Zaawansowany	29
Ja: Rozwijanie i utrzymywanie pozytywnego obrazu samego siebie	32
Wprowadzenie	32
Wprowadzenie	34
Ja: Równoważenie celów życiowych, edukacyjnych i zawodowych	36
Wprowadzenie	36
Zaawansowany	39
Ja: Dostosowywanie się do różnych kontekstów i ćwiczenie inteligencji społecznej	43
Wprowadzenie	43
Zaawansowany	45
Mocne strony: samoświadomość umiejętności, mocnych stron i osiągnięć	47
Wprowadzenie	47
Zaawansowany	49
Mocne strony: Dokonywanie świadomych wyborów zawodowych w oparciu o moją wcześniejszą naukę i doświadczenia	51
Wprowadzenie	51
Zaawansowany	53
Mocne strony: Zachowanie pewności siebie i odporności w obliczu przeszkód	55
Wprowadzenie	55
Zaawansowany	57

Mocne strony: Wykorzystywanie mocnych stron i osiągnięć	62
Wprowadzenie	62
Zaawansowany	64
Horyzonty: Badanie i ocena możliwości rozwoju kariery	66
Wprowadzenie	66
Zaawansowany	68
Horizons: Goal setting and decision-making in career planning	70
Wprowadzenie	70
Zaawansowany	73
Horyzonty: Interakcja między życiem, pracą, społecznością i społeczeństwem	75
Wprowadzenie	75
Zaawansowany	78
Horyzonty: Skuteczne reagowanie na zmiany i zarządzanie nimi	81
Wprowadzenie	81
Zaawansowany	84
Sieci: Utrzymywanie sieci kontaktów zawodowych	86
Wprowadzenie	86
Zaawansowany	88
Sieci: Budowanie sieci kontaktów zawodowych	91
Wprowadzenie	91
Zaawansowany	93
Sieci: Budowanie własnej sieci kariery	95
Wprowadzenie	95
Zaawansowany	97
Sieci: Stosowanie informacji w celu zabezpieczenia sieci kariery	100
Wprowadzenie	100
Zaawansowany	102

# Wprowadzenie

Niniejszy podręcznik dla nauczycieli ma na celu zapewnienie wskazówek i zasobów dla nauczycieli w celu dalszego rozwijania wiedzy, umiejętności i zrozumienia zarządzania karierą młodych dorosłych. Podręcznik ma na celu dostarczenie młodym dorosłym istotnych umiejętności przed wejściem na rynek pracy oraz wiedzy na temat tego, jak doskonalić się w życiu osobistym i zawodowym.

Niniejszy podręcznik składa się z 40 mikro-zasobów szkoleniowych do kształcenia młodych dorosłych w zakresie ich umiejętności zarządzania karierą w krótkich sesjach czasowych. Te odpowiednie zasoby mikro-learningowe będą praktyczne i odzwierciedlające obecne wyzwania i kwestie, przed którymi stoją młodzi dorośli na rynkach pracy po pandemii. Materiały te będą powiązane z kompetencjami określonymi w Szkockich Ramach Umiejętności Zarządzania Karierą (Rząd Szkocji, 2012). Scottish Career Management Skills Framework (SCMSF) to kompleksowy przewodnik dla osób, które chcą rozwijać i doskonalić swoje umiejętności zarządzania karierą. Ramy zostały opracowane przez Skills Development Scotland, krajową agencję ds. umiejętności, we współpracy z ekspertami branżowymi i pracodawcami w celu zaspokojenia potrzeb szkockiej siły roboczej.





Kompetencje określone w ramach są podzielone na cztery tematy: Ja, Mocne strony, Horyzonty i Sieci. Podręcznik omawia kluczowe pojęcia i terminy wspomniane powyżej, a także zagłębia się w kompetencje związane z samopomocą i jest dalej podzielony na następujące sekcje: Zasoby w zakresie kompetencji samopomocy będą dotyczyły zrozumienia i umiejętności, których jednostki będą potrzebować, aby budować swoją odporność w obliczu niepewności na rynku pracy. Zasoby te będą dotyczyły kwestii zdrowia psychicznego wynikających z rosnącego niepokoju i niepewności odczuwanej przez młodych dorosłych z powodu pandemii COVID-19. Materiały będą koncentrować się na budowaniu odporności w radzeniu sobie z lękiem, niską samooceną i pewnością siebie w grupie docelowej.

- Kompetencje samopomocy: Rutyna i praktyki w zakresie samoopieki
- Kompetencje samopomocy: Wiara w siebie i zarządzanie oczekiwaniami
- Kompetencje samopomocy: Tworzenie połączeń dla odporności
- Kompetencje samopomocy: Inteligencja emocjonalna i kontrola emocjonalna

Zasoby w sekcji dotyczącej kompetencji osobistych koncentrują się na pomaganiu młodzieży w rozwijaniu głębokiego zrozumienia własnych wartości, motywacji, mocnych i słabych stron. Jest to niezbędny element skutecznego zarządzania karierą, ponieważ dostarcza jednostkom informacji potrzebnych do podejmowania świadomych decyzji zawodowych i wyznaczania osiągalnych celów. Obszar kompetencji "ja" podkreśla również znaczenie autorefleksji i samooceny, które mogą pomóc jednostkom zidentyfikować obszary rozwoju osobistego i zawodowego.

- Ja: Rozwój osobisty i podejmowanie pozytywnych decyzji dotyczących kariery
- Ja: Rozwijanie i utrzymywanie pozytywnego obrazu samego siebie
- Ja: Równoważenie celów życiowych, edukacyjnych i zawodowych
- Ja: Dostosowywanie się do różnych kontekstów i ćwiczenie inteligencji społecznej

Sekcja kompetencji mocnych stron koncentruje się na pomaganiu jednostkom w identyfikowaniu i rozwijaniu ich unikalnych umiejętności, doświadczeń i zainteresowań. Obejmuje to inwentaryzację bieżących umiejętności, prowadzenie badań nad różnymi opcjami kariery i identyfikowanie możliwości rozwoju zawodowego. Obszar kompetencji mocnych stron odnosi się również do znaczenia ciągłego rozwoju zawodowego i podejmowania kroków w celu poszerzenia zestawu umiejętności i bazy wiedzy.

- Mocne strony: samoświadomość umiejętności, mocnych stron i osiągnięć
- Mocne strony: Dokonywanie świadomych wyborów zawodowych w oparciu o swoją wcześniejszą naukę i doświadczenia.
- Mocne strony: Zachowanie pewności siebie i odporności w obliczu przeszkód.
- Mocne strony: Wykorzystywanie mocnych stron i osiągnięć

Sekcja kompetencji horyzontalnych koncentruje się na pomaganiu

jednostkom w poszerzaniu ich perspektyw i odkrywaniu nowych możliwości. Obejmuje to prowadzenie badań nad różnymi branżami, ścieżkami kariery, wydarzeniami i warsztatami związanymi z karierą oraz angażowanie osób w wybranej dziedzinie. Obszar kompetencji horyzonty podkreśla znaczenie bycia na bieżąco z trendami i zmianami w branży oraz bycia otwartym na nowe pomysły i możliwości.

- Horyzonty: Badanie i ocena możliwości rozwoju kariery
- Horyzonty: Wyznaczanie celów i podejmowanie decyzji w planowaniu kariery
- Horyzonty: Interakcja między życiem, pracą, społecznością i społeczeństwem
- Horyzonty: Skuteczne reagowanie na zmiany i zarządzanie nimi

Materiały dotyczące kompetencji sieciowych koncentrują się na pomaganiu młodzieży w rozwijaniu i utrzymywaniu relacji zawodowych. Obejmuje to zdobywanie doświadczenia w nawiązywaniu kontaktów z osobami z wybranej dziedziny, korzystanie z internetowych zasobów poszukiwania pracy oraz uczestnictwo w organizacjach i wydarzeniach zawodowych. Tworzenie sieci kontaktów jest istotnym elementem skutecznego zarządzania karierą, ponieważ zapewnia osobom możliwość nawiązania kontaktu z potencjalnymi pracodawcami, poznania ofert pracy i uzyskania wglądu w branżę. Obszar kompetencji sieci podkreśla również znaczenie rozwijania silnych umiejętności interpersonalnych, w tym komunikacji, współpracy i pracy zespołowej.

- Sieci: Utrzymywanie sieci kontaktów zawodowych
- Sieci: Budowanie sieci kontaktów zawodowych
- Sieci: Budowanie własnej sieci kariery
- Sieci: Stosowanie informacji w celu zabezpieczenia sieci kariery

Każda sekcja zawiera wstępne i zaawansowane plany lekcji, aby umożliwić nauczycielowi wybór jednego z dwóch planów lekcji lub rozpoczęcie od wstępnego, a następnie przejście do zaawansowanego, w zależności od aktualnego poziomu umiejętności młodych dorosłych i potrzeb programu nauczania.

Podręcznik bada kluczowe pojęcia i terminy związane z zarządzaniem karierą poprzez angażujące ćwiczenia indywidualne i grupowe. Podkreśla znaczenie ciągłego samorozwoju w życiu osobistym i zawodowym, w tym zdobywanie doświadczenia w takich obszarach, jak ćwiczenie inteligencji społecznej, poprawa i utrzymanie pewności siebie w trudnych sytuacjach, poprawa umiejętności podejmowania decyzji oraz budowanie i utrzymywanie relacji.

Poprzez szereg działań i ułatwień krok po kroku, podręcznik zachęca nauczycieli do zanurzenia młodych dorosłych w rzeczywistych scenariuszach, studiach przypadków, autorefleksji i wielu innych działaniach związanych z zatrudnieniem, jednocześnie wykorzystując młodzież z kluczowymi umiejętnościami, aby odnieść sukces w ich codziennym życiu.

Ogólnie rzecz biorąc, niniejszy podręcznik zawiera obszerną ilość informacji, aby wyposażyć młodych dorosłych w umiejętności związane z zatrudnieniem, które będą trwać przez całe życie. Umiejętności te pozwolą młodzieży przejąć kontrolę nad własnymi działaniami i decyzjami, aby utorować drogę do ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego, a tym samym pomóc im osiągnąć cele związane z karierą.



Odniesienia: Government of Scotland, Scottish Framework of Career Management Skills (2012). Retrieved 2012, from <https://www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/media/slfn0dg0/career-management-skills-framework-scotland.pdf>

# Kompetencje samopomocy: Rutyna i praktyki w zakresie samoopieki

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Studium przypadku przepracowania i odgrywanie ról
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Kompetencje samopomocy: Rutyna i praktyki w zakresie samoopieki
<b>Cel sesji:</b>	Celem tej sesji jest wspieranie młodych dorosłych w rozwijaniu ich umiejętności związanych z identyfikowaniem niskiej samoopieki w pracy i proponowaniem sposobów radzenia sobie z tą kwestią poprzez analizę rzeczywistych studiów przypadków i angażowanie się w scenariusze odgrywania ról.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zidentyfikować kluczowe wyzwania związane z pracą w szybkim tempie, prowadzące do przepracowania i mniejszej dbałości o siebie.</li><li>• Przeanalizuj studia przypadków, aby zrozumieć oznaki niskiej samoopieki, zidentyfikować związane z tym kwestie i opracować plan poprawy samoopieki.</li><li>• Zastosuj umiejętności krytycznego myślenia, aby ocenić i omówić znaczenie wprowadzenia strategii zwiększania dbałości o siebie.</li></ul>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Wprowadzenie i rozgrzewka (5 minut):</b> Powitanie uczestników i przypomnienie znaczenia identyfikowania oznak niskiej dbałości o siebie w szybko zmieniającym się środowisku pracy. <ul style="list-style-type: none"> <li>Przeprowadź krótkie ćwiczenie przełamujące lody, aby zaangażować uczestników i zachęcić ich do zastanowienia się nad własną troską o siebie podczas pracy.</li> <li>Jako ćwiczenie grupowe poproś ich, aby podzielili się jednym działaniem, które odbiera i jednym działaniem, które przyczynia się do ich samoopieki.</li> </ul> </li> <li><b>2. Analiza studium przypadku (25 minut):</b> Rozdaj każdemu uczestnikowi studium przypadku Juggling Self-Care and Career. <ul style="list-style-type: none"> <li>Poinstruj uczestników, aby indywidualnie przeczytali i przeanalizowali studium przypadku, zwracając uwagę na wyzwania stojące przed poszczególnymi osobami, a także potencjalne strategie, które można wykorzystać w celu ich przezwyciężenia.</li> <li>Zapewnij uczestnikom karteczki samoprzylepne, aby mogli zanotować kluczowe punkty, spostrzeżenia i pytania związane ze studium przypadku.</li> </ul> </li> <li><b>3. Dyskusja grupowa i refleksja (15 minut):</b> Podziel uczestników na małe grupy i zachęć ich do podzielenia się spostrzeżeniami i refleksjami ze studium przypadku. <ul style="list-style-type: none"> <li>Poprowadź dyskusję grupową, używając pytań przewodnich, takich jak <ul style="list-style-type: none"> <li>Jakie są główne wyzwania, przed którymi stanęła Melissa w studium przypadku?</li> <li>Czy potrafisz zidentyfikować i opisać różne formy samoopieki omówione w studium przypadku?</li> <li>Jakie strategie może zastosować Melissa, aby zapewnić sobie lepszą samoopiekę, a co za tym idzie, lepsze samopoczucie?</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b>4. Odgrywanie scenek (15 minut):</b> Podziel uczestników na pary lub małe grupy i przydziel każdej grupie jedno wyzwanie, przed którym stoi Melissa w scenariuszu, do odegrania. <ul style="list-style-type: none"> <li>Zachęć uczestników do znalezienia sposobów na poinformowanie o tym wyzwaniu innych ważnych osób w celu uzyskania pomocy.</li> <li>Zachęć uczestników do zbadania różnych wyników i rozwiązań w ich odgrywaniu ról.</li> </ul> </li> <li><b>5. Podsumowanie i zastosowanie (10 minut):</b> Zbierz całą grupę i przeprowadź sesję podsumowującą. <ul style="list-style-type: none"> <li>Poproś uczestników, aby podzielili się swoimi doświadczeniami z odgrywania ról, zdobytymi spostrzeżeniami i wnioskami wyciągniętymi ze zwiększania dbałości o siebie w pracy.</li> <li>Omów, w jaki sposób strategie te można zastosować w rzeczywistych sytuacjach i pracy w szybko zmieniającym się środowisku pracy.</li> </ul> </li> <li><b>6. Podsumowanie i zakończenie (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe pojęcia i umiejętności omówione w ćwiczeniu. <ul style="list-style-type: none"> <li>Odpowiedzieć na wszelkie pozostałe pytania lub wątpliwości uczestników.</li> <li>Wyrazić uznanie dla ich aktywnego udziału i zaangażowania w rozwój kariery.</li> <li>Zachęcanie uczestników do stosowania praktyk dbania o siebie zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Materiały informacyjne zawierające studium przypadku "Żonglowanie karierą i dbaniem o siebie"</li> <li>Flipchart lub tablica</li> <li>Znaczniki</li> <li>Karteczki samoprzylepne</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Uczestnicy mogą zostać zachęci do opracowania spersonalizowanych planów działania w zakresie samoopieki, przedstawiających konkretne działania, które zamierzają podjąć w celu poprawy swojej samoopieki, czerpiąc inspirację ze spostrzeżeń uzyskanych podczas studium przypadku i odgrywania ról.</p>



## CASE STUDY: JUGGLING SELF-CARE AND CAREER

Melissa is a young professional in a busy marketing firm. She is very dedicated to her job, and working hard to prove herself as she is at the start of her career. However, lately, she has been neglecting her self-care in her pursuit of success within her organisation. More specifically, she has been consistently working long hours, including evenings and weekends. She rarely takes breaks during the day, and she tends to have lunch at her desk. Due to her hectic schedule, Melissa consumes mainly fast food, snacks, and caffeine to keep herself going. Occasionally, she has nutritious meals when someone else prepares them for her.



As a result of working long hours, Melissa does not have time to exercise or socialise with friends as she used to. As a result, she has neglected her personal life.

Although Melissa has always been a hardworking and ambitious individual, she recently finds herself experiencing high stress levels due to her demanding workload and her inability to manage it effectively. This has had a negative impact on her sleep, leaving her feeling tired and exhausted during the day. Needless to say, her productivity has dropped lately, adding to her worrisome situation.


Melissa is concerned about not feeling very well lately.

At the same time, she worries about her boss discovering that her performance has dropped, which could jeopardise her chances of getting a promotion.

Melissa is lost and unsure how to continue and achieve the success she is after.

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Rozpoznawanie oznak stresu i wypalenia zawodowego Burza mózgów rozwiązań
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	75 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Kompetencje samopomocy: Rutyna i praktyki w zakresie samoopieki
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu rozwinięcie umiejętności i strategii dla uczestników, aby zidentyfikować oznaki stresu i wypalenia zawodowego oraz burzę mózgów, aby zapobiec ich doświadczaniu, a także radzić sobie z nimi, gdy się z nimi zetkną.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wykazanie się zrozumieniem objawów stresu i wypalenia zawodowego oraz ich wpływu na życie osobiste i zawodowe.</li><li>• Rozwijanie umiejętności pracy w zespołach i dostarczanie rozwiązań.</li><li>• Stosować kreatywne i innowacyjne myślenie w celu odkrywania i rozwiązywania danych problemów i wyzwań.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Rozpocznij od wyjaśnienia pojęcia wypalenia zawodowego i jego wpływu na samopoczucie i wyniki poszczególnych osób.<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozdaj materiały informacyjne zawierające listę typowych oznak stresu i wypalenia zawodowego, rozróżniając te dwa zjawiska.</li><li>• Podkreśl, że wczesne rozpoznanie tych objawów ma kluczowe znaczenie dla skutecznego zapobiegania.</li></ul></li><li><b>2. Tworzenie grup i dyskusja (15 minut):</b> Podziel uczestników na małe grupy składające się z 4-6 osób.<ul style="list-style-type: none"><li>• W swoich grupach uczestnicy powinni omówić i zidentyfikować oznaki wypalenia zawodowego na podstawie rozdanych materiałów.</li><li>• Zachęć ich do podzielenia się osobistymi doświadczeniami lub obserwacjami związanymi z wypaleniem zawodowym.</li></ul></li><li><b>3. Burza mózgów rozwiązań (20 minut):</b> Po omówieniu objawów poinstruuj grupy, aby przeprowadziły burzę mózgów na temat praktycznych rozwiązań lub strategii radzenia sobie z każdym zidentyfikowanym objawem wypalenia.<ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęcaj do kreatywnych i różnorodnych pomysłów.</li><li>• Użyj tablicy lub flipchartu, aby utworzyć zbiorczą listę zidentyfikowanych znaków.</li></ul></li><li><b>4. Prezentacja omówionych rozwiązań (10 minut):</b> Poproś każdą grupę o przedstawienie swoich rozwiązań całej grupie.<ul style="list-style-type: none"><li>• Omów wykonalność i skuteczność każdego rozwiązania.</li></ul></li><li><b>5. Refleksja (10 minut):</b> Poprowadź dyskusję grupową na temat znaczenia samoopieki i wczesnej interwencji w radzeniu sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.<ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęć uczestników do podzielenia się osobistymi zobowiązaniami do wdrożenia niektórych z omawianych rozwiązań.</li></ul></li><li><b>6. Zakończenie (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe wnioski z ćwiczenia.<ul style="list-style-type: none"><li>• Przypomnij uczestnikom, aby zwracali uwagę na oznaki wypalenia zawodowego i stosowali omówione rozwiązania.</li></ul></li></ol>

<b>Wymagane zasoby lub materiały:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Długopis lub ołówek</li> <li>• Tablica lub flipchart i markery</li> <li>• Materiały informacyjne z typowymi oznakami stresu i wypalenia zawodowego</li> </ul>
<b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b>	<p>Po zakończeniu tej sesji przeprowadź dyskusję grupową, w której uczestnicy mogą podzielić się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami zdobytymi podczas ćwiczenia. Zachęć ich do omówienia wyzwań, przed którymi stanęli podczas wdrażania strategii i tego, jak sobie z nimi poradzili. Ułatwienie refleksji nad praktycznością i skutecznością omówionych koncepcji.</p>
<b>Handout:</b>	<div style="text-align: center;"> <h2>COMMON SIGNS OF BURN-OUT AND STRESS</h2> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #f4a460; padding: 10px; border-radius: 10px; width: 45%;"> <h3>Physical Symptoms</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Headaches</li> <li>• Heart Palpitations</li> <li>• Stomach Aches/Intestinal issues</li> <li>• Shortness of breath</li> <li>• Muscle tension</li> <li>• Weakened immune system</li> <li>• Changes in appetite/sleep patterns</li> <li>• Fatigue</li> <li>• Body aches and pains</li> </ul> </div> <div style="background-color: #8eb9e2; padding: 10px; border-radius: 10px; width: 45%;"> <h3>Mental Symptoms</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anxiety</li> <li>• Depression</li> <li>• Lack of motivations</li> <li>• Irritability</li> <li>• Trouble concentrating</li> <li>• Difficulty learning</li> <li>• Forgetfulness</li> <li>• Crying Spells</li> <li>• Sense of failure or self-doubt</li> </ul> </div> </div> 

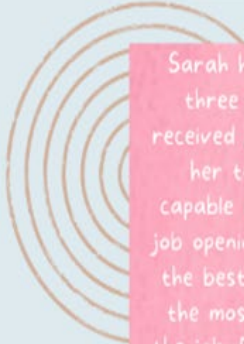
# Kompetencje samopomocy: Wiara w siebie i zarządzanie oczekiwaniem

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Budowanie wiary w siebie i odporności w obliczu wyzwań i przeszkód - studium przypadku
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Kompetencje samopomocy: Wiara w siebie i zarządzanie oczekiwaniami
<b>Cel sesji:</b>	Celem tej sesji jest wspieranie młodych dorosłych w rozwijaniu ich umiejętności związanych z budowaniem wiary w siebie i odporności w obliczu wyzwań i przeszkód w pracy.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zidentyfikować kluczowe wyzwania, przed którymi mogą stanąć młodzi ludzie w swojej karierze i wpływ, jaki może mieć na to wiara w siebie.</li><li>• Przeanalizować studium przypadku, aby pomóc im zastanowić się, jak pokonać wyzwania, zwiększając wiarę w siebie i poziom odporności.</li><li>• Zastosowanie umiejętności krytycznego myślenia w celu oceny i omówienia znaczenia wiary w siebie i umiejętności odporności podczas pokonywania przeszkód i wyzwań w pracy.</li></ul>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>1. Wprowadzenie i rozgrzewka (5 minut):</b> Powitanie uczestników i przypomnienie znaczenia wiary w siebie i pewności siebie dla postępów w życiu i karierze.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przeprowadź krótką rozgrzewkę, aby zaangażować uczestników i zachęcić ich do zastanowienia się nad własną wiarą w siebie i tym, czy są pewni siebie, czy nie.</li> </ul> <p><b>2. Analiza studium przypadku (20 minut):</b> Rozdaj każdemu uczestnikowi studium przypadku dotyczące skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poinstruuuj uczestników, aby indywidualnie przeczytali i przeanalizowali studium przypadku, zwracając uwagę na wyzwania, przed którymi stanęły osoby i strategie, które wykorzystały, aby je przezwyciężyć.</li> <li>Zapewnij uczestnikom karteczki samoprzylepne, aby mogli zanotować kluczowe punkty, spostrzeżenia i pytania związane ze studium przypadku.</li> </ul>
<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Dyskusja grupowa i refleksja (15 minut):</b> Podziel uczestników na małe grupy liczące od trzech do pięciu osób i zachęć ich do przeczytania studium przypadku "Budowanie wiary w siebie i odporności w obliczu wyzwań i przeszkód".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Następnie poproś ich o przedyskutowanie następujących pytań:          Jakie są główne wyzwania, przed którymi stanęła Sarah w studium przypadku?          W jaki sposób przekonania, które posiada Sarah, wpływają na to, jak radzi sobie z tymi wyzwaniami?          Jakie są możliwości rozwoju dla Sary?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poinstruuuj uczestników, aby zapisali swoje odpowiedzi na papierze flipchart, tak aby mogli przedstawić je szerszej grupie.</li> </ul> <p><b>4. Podsumowanie i wnioski (10 minut):</b> Sprowadź całą grupę z powrotem i daj wszystkim grupom czas na przedstawienie odpowiedzi na pytania i głównych punktów, które pojawiły się w ich dyskusjach.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poproś uczestników, aby podzielili się swoimi spostrzeżeniami i wnioskami wyciągniętymi z zarządzania wiarą w siebie w trudnych czasach.</li> <li>Omów, w jaki sposób mogą zastosować sugerowane strategie w rzeczywistych sytuacjach i wyzwaniach zawodowych.</li> </ul> <p><b>5. Podsumowanie i planowanie działań (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe pojęcia i umiejętności omówione w ćwiczeniu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przedstaw kluczowe przesłanie: wiara w siebie i odporność odgrywają ważną rolę w obliczu nieoczekiwanych wyzwań w miejscu pracy. Podróż Sary w kierunku odzyskania pewności siebie i obrony siebie może być cennym doświadczeniem edukacyjnym dla osób, które chcą wzmocnić swoją wiarę w siebie i odporność w podobnych sytuacjach.</li> </ul> <p><b>6. Pytania i odpowiedzi oraz zakończenie (5 minut):</b> Odpowiedz na wszelkie pozostałe pytania lub wątpliwości uczestników.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wyrazić uznanie dla ich aktywnego udziału i zaangażowania w rozwój kariery.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Materiały informacyjne ze studium przypadku</li> <li>Papier do flipchartów</li> <li>Znaczniki</li> <li>Karteczki samoprzylepne</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Uczestnicy mogą zostać poproszeni o stworzenie indywidualnych planów działania, określających konkretne kroki, które podejmą w celu zwiększenia wiary w siebie i odporności w trudnych czasach.</p>

## CASE STUDY: BUILD SELF-BELIEF AND RESILIENCE IN THE FACE OF CHALLENGES AND OBSTACLES



Sarah has been working really hard at her current company for three years. During her performance appraisal, Sarah always received positive feedback from her supervisors. This is in line with her team's perception as Sarah has a reputation of a highly capable and dedicated employee. Recently, there was a high-profile job opening within the company. Everybody thought that Sarah was the best for the role as her performance and qualifications were the most suitable. However, another colleague, named Mark, got the job. Mark's performance was never as good as Sarah's, but he is older than her and the supervisor thought his age would allow him to be easily heard by the team.

**The Challenge:** Despite being the top candidate for the position, Sarah was surprised and disappointed when she learned that the job was offered to someone else. She immediately started doubting herself and her abilities thinking: "I should not have applied. I obviously did not have what it takes to get promoted". Although colleagues encouraged her to do so, Sarah became very hesitant to raise the issue with her superiors, fearing that it might jeopardise her current role or strain her working relationships. She couldn't summon the self-belief to advocate for herself and fight for the job she rightfully deserved.



What are the challenges faced?  
What are the opportunities for growth?

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Diadyczna wiara w siebie i wyznaczanie celów
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	75 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Kompetencje samopomocy: Wiara w siebie i zarządzanie oczekiwaniami
<b>Cel sesji:</b>	Celem tej sesji jest zachęcenie uczestników do nadania priorytetu jednemu ważnemu celowi w odniesieniu do ich kariery zawodowej i przećwiczenia skutecznego podejmowania decyzji we wspierającym otoczeniu diadycznym. Sesja ta ma ostatecznie na celu zwiększenie wiary uczestników w siebie, umiejętności wyznaczania celów i zdolności podejmowania decyzji, które są niezbędne dla ich rozwoju osobistego i zawodowego oraz sukcesu zawodowego.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Omówić i nakreślić proces podejmowania decyzji w celu osiągnięcia swoich celów, biorąc pod uwagę takie czynniki, jak zalety i wady, ryzyko i dostępne zasoby.</li><li>• Zidentyfikuj wszelkie potencjalne negatywne stwierdzenia, które ich powstrzymują i jak mogą je zastąpić pozytywnymi stwierdzeniami.</li><li>• Dostrzega rolę wiary w siebie w osiąganiu sukcesów osobistych i zawodowych.</li><li>• Przekazywanie konstruktywnych informacji zwrotnych i sugestii, aby pomóc sobie nawzajem w samorozwoju.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Rozpocznij od wyjaśnienia celu ćwiczenia, którym jest: przedstawienie i omówienie celów zorientowanych na karierę, stworzenie skutecznych planów decyzyjnych i przyjęcie pozytywnego sposobu mówienia o sobie w celu osiągnięcia tych celów.<ul style="list-style-type: none"><li>• Podkreślenie znaczenia wiary w siebie i pewności siebie w wyznaczaniu i osiąganiu celów oraz podejmowaniu skutecznych planów decyzyjnych.</li></ul></li><li><b>2. Wyjaśnienie celu (10 minut):</b> Poinstruuj uczestników, aby poświęcili 10 minut na zastanowienie się nad celem, który chcą osiągnąć w swojej karierze zawodowej. Mogą wybrać dowolny cel, który przychodzi im do głowy, ale zachęcamy uczestników do wybrania trudnego celu, czegoś, co odkładają na później lub jakiegokolwiek celu, do którego nie znajdują motywacji.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poproś uczestników, aby opisując swój cel i odpowiadając na pytania, byli jak najbardziej precyzyjni:<ul style="list-style-type: none"><li>• Co dokładnie chcesz osiągnąć?</li><li>• Dlaczego ten cel jest dla ciebie ważny i w jaki sposób wiąże się z twoimi aspiracjami zawodowymi?</li><li>• Czy są jakieś wyzwania, których się spodziewasz?</li></ul></li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Dyskusja diadyczna (20 minut):</b> Poproś uczestników o dobranie się w pary z partnerem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poinstruuuj każdego uczestnika, aby na zmianę przedstawiał i wyjaśniał swoje cele partnerowi.</li> <li>• Uczestnicy powinni podzielić się tym, co wiąże się z celem i dlaczego jest on dla nich ważny. Każdy uczestnik powinien przekazywać informacje zwrotne, zadawać pytania wyjaśniające i oferować sugestie swoim partnerom.</li> <li>• Zachęcaj partnera do aktywnego słuchania i przekazywania wspierających informacji zwrotnych.</li> </ul> <p><b>4. Skuteczne podejmowanie decyzji (10 minut):</b> Poproś każdą diadę o skupienie się na konkretnym planie decyzyjnym związanym z ich celem. Może to być decyzja o kolejnych krokach, które zamierzają podjąć.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poinstruuuj uczestników, aby omówili proces decyzyjny, który będą stosować, biorąc pod uwagę czynniki takie jak potencjalne ryzyko i dostępne zasoby.</li> <li>• Zachęcaj ich do współpracy i wspierania się nawzajem w opracowywaniu skutecznego i realistycznego planu decyzyjnego.</li> </ul> <p><b>5. Ćwiczenie pozytywnego mówienia o sobie (5 minut):</b> Po omówieniu celów i podjęciu decyzji o ich wyznaczeniu, poproś uczestników, aby przewidzieli wszelkie negatywne myśli, które mogą powstrzymać ich przed osiągnięciem celu. Następnie poproś ich, aby zastąpili je pozytywnym mówieniem o sobie.</p> <p><b>6. Dyskusja grupowa (10 minut):</b> Wróć jako większa grupa i zaproś kilka par do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami lub doświadczeniami z dyskusji diadycznych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ułatwienie krótkiej dyskusji na temat wartości wyznaczania celów, skutecznego podejmowania decyzji i pozytywnego mówienia o sobie w osiąganiu sukcesu osobistego i zawodowego.</li> </ul> <p><b>7. Podsumowanie (5 minut):</b> Zachęć uczestników do dalszego doskonalenia swoich celów, korzystania ze skutecznych strategii podejmowania decyzji i ćwiczenia pozytywnego mówienia o sobie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przypomnij im, że wiara w siebie i wspierające partnerstwo mogą znacząco wpłynąć na ich drogę do sukcesu.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier lub karty indeksowe</li> <li>• Długopis lub ołówek</li> <li>• Flipchart lub tablica z markerami</li> <li>• Karteczki samoprzylepne</li> <li>• Opcjonalnie: Materiały informacyjne z pozytywnymi podpowiedziami, które można wykorzystać jako inspirację do radzenia sobie z negatywnymi stwierdzeniami.</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu tej sesji przeprowadź dyskusję grupową, w której uczestnicy mogą podzielić się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami zdobytymi podczas ćwiczenia. Zachęć ich do omówienia wyzwań, przed którymi stanęli przy wyznaczaniu celów lub opracowywaniu planu decyzyjnego oraz sposobu, w jaki je pokonali. Ułatwienie refleksji nad praktycznością i skutecznością omówionych koncepcji.</p>



# Kompetencje samopomocy: Tworzenie połączeń dla odporności

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Wzmacnianie odporności poprzez nawiązywanie kontaktów
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 - 90 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Kompetencje samopomocy: Tworzenie połączeń dla odporności
<b>Cel sesji:</b>	To ćwiczenie ma na celu wspieranie młodych dorosłych w rozwijaniu ich umiejętności związanych z nawiązywaniem kontaktów w celu zwiększenia odporności poprzez burzę mózgów.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zdobądź głębsze zrozumienie różnych strategii tworzenia znaczących powiązań dla odporności, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.</li><li>• Stosowanie umiejętności krytycznego myślenia w celu oceny i omówienia skutecznych strategii tworzenia powiązań na rzecz odporności w różnych kontekstach.</li><li>• Opracowanie planów działania w celu podjęcia proaktywnych środków w zakresie budowania połączeń i zwiększania ich odporności, zarówno indywidualnie, jak i w ramach grupy lub organizacji.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poniższa burza mózgów zachęca osoby do generowania kreatywnych pomysłów poprzez aktywne uczestnictwo, dzielenie się i zaangażowanie w grupie. Pozwala to osobom na zbadanie szerokiego zakresu strategii budowania i utrzymywania połączeń w celu zwiększenia ich odporności w życiu osobistym i zawodowym.</li><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Wyjaśnij znaczenie nawiązywania i utrzymywania kontaktów dla odporności.</li><li>• Poinformuj uczestników, że celem ćwiczenia jest wygenerowanie pomysłów na to, jak budować lub utrzymywać połączenia na rzecz odporności.</li><li><b>2. Generowanie indywidualnych pomysłów (10 minut):</b> Zapewnij każdemu uczestnikowi karteczki samoprzylepne i markery.</li><li>• Poproś uczestników, aby pracowali indywidualnie i zapisali pomysły, strategie lub działania, które mogą pomóc im w budowaniu lub utrzymywaniu znaczących relacji w celu zwiększenia odporności.</li><li>• Zachęcaj uczestników do refleksji nad wcześniejszymi doświadczeniami w różnych kontekstach.</li><li>• Poinformuj uczestników, że mają dziesięć minut na ukończenie tego zadania i że najlepsze pomysły wygrają na koniec.</li></ul>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Dzielenie się pomysłami w grupie (15 - 25 minut):</b> Sprowadź uczestników z powrotem do grupy.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poproś uczestników o wybranie jednego pomysłu, podzielenie się nim z grupą i wyjaśnienie go.</li> <li>• Zapisz każdy pomysł na tablicy lub flipcharcie.</li> </ul> <p><b>4. Dyskusja (15 - 25 minut):</b> Poprowadź dyskusję grupową dotyczącą przedstawionych pomysłów.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daj uczestnikom przestrzeń do zadawania pytań wyjaśniających i przekazywania sobie nawzajem informacji zwrotnych.</li> <li>• Poproś uczestników o zastanowienie się nad wykonalnością i potencjalnym wpływem tych pomysłów.</li> </ul> <p><b>5. Głosowanie (5-10 minut):</b> Poproś uczestników, aby zagłosowali na jeden ze swoich ulubionych pomysłów, zaznaczając go obok na tablicy. Powiedz im, że nie mogą wybrać własnego pomysłu.</p> <p><b>6. Najlepsze pomysły (10 - 15 minut):</b> Zidentyfikuj 3-5 najlepszych pomysłów na podstawie otrzymanych głosów.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omów, dlaczego te pomysły zostały uznane za atrakcyjne i/lub wykonalne.</li> </ul> <p><b>7. Podsumowanie (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe wnioski z burzy mózgów.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podkreśl znaczenie stosowania tych strategii w praktyce.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Timer</li> <li>• Flipchart lub tablica</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Karteczki samoprzylepne</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Uczestnicy mogą zostać poproszeni o stworzenie indywidualnych planów działania, określających konkretne kroki, które podejmą w celu wdrożenia tych strategii, aby wzmocnić połączenia na rzecz odporności.</p>

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Zwiększanie umiejętności aktywnego słuchania w celu rozwijania odporności i wzmocnienia więzi z innymi.
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Kompetencje samopomocy: Tworzenie połączeń dla odporności
<b>Cel sesji:</b>	Celem tej sesji jest zwiększenie umiejętności aktywnego słuchania uczestników, wzmocnienie odporności i wzmocnienie więzi z innymi.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poprawa umiejętności słuchania poprzez ćwiczenie aktywnego i empatycznego słuchania, poprawiając zdolność pełnego rozumienia i angażowania się w wypowiedzi innych.</li><li>• Kulturowanie odporności poprzez dzielenie się osobistymi doświadczeniami i wyzwaniem oraz nawiązywanie silniejszych kontaktów.</li><li>• Tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska dla otwartej i szczerzej komunikacji.</li><li>• Refleksja nad wartością empatycznego słuchania w budowaniu zaufania i zrozumienia w relacjach, zarówno osobistych, jak i zawodowych.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Rozpocznij od wyjaśnienia, że poprawa umiejętności aktywnej komunikacji może zwiększyć zdolność jednostek do nawiązywania i utrzymywania kontaktów na rzecz odporności.<ul style="list-style-type: none"><li>• Pokaż uczestnikom krótki film przedstawiający umiejętności aktywnego słuchania, aby mogli zapoznać się z tematem: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjyXdg">https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjyXdg</a></li><li>• Poinformuj uczestników, że celem ćwiczenia jest wykorzystanie ich umiejętności aktywnego słuchania.</li></ul></li><li><b>2. Praca w grupach (15 minut):</b> Zapewnij każdemu uczestnikowi karteczki samoprzylepne i markery.<ul style="list-style-type: none"><li>• Utwórz trzyosobowe grupy: jedna osoba będzie mówcą, druga będzie aktywnie słuchać, a trzecia będzie obserwować. Poinformuj uczestników, że będą zamieniać się rolami w każdej rundzie.</li><li>• Poproś mówcę o wybranie tematu do omówienia przez trzy do pięciu minut. Poradzić mu, aby wybrał dowolny temat, który preferuje, np. coś, co stanowi dla niego wyzwanie w pracy lub życiu, rozwój osobisty lub wspólne zainteresowania.</li><li>• Osoba, która ćwiczy aktywne słuchanie, próbuje wykorzystać umiejętności aktywnego słuchania omówione w filmie na YouTube. Zachęć uczestników do powstrzymania się od przerywania lub proponowania rozwiązań, skupiając się wyłącznie na zrozumieniu perspektywy mówcy.</li><li>• Obserwator sporządza notatki bez komentowania lub przerywania.</li><li>• Zamieńcie się rolami. Kontynuuj, aż wszyscy w grupie przećwiczą wszystkie trzy role.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Dyskusja (30 minut):</b> Poprowadź dyskusję grupową dotyczącą ćwiczenia umiejętności aktywnego słuchania. Grupa omówi, jakie to uczucie być słuchanym bez osądzania i jak to jest aktywnie słuchać innych. Podziel się spostrzeżeniami lub wspólnymi tematami, które pojawiły się podczas rozmowy.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachęć wszystkich członków grupy do dyskusji na temat tego, czy poprawa umiejętności aktywnego słuchania może pozwolić poszczególnym osobom na budowanie relacji. Jeśli tak, wyjaśnij, w jaki sposób.</li> </ul> <p><b>4. Podsumowanie (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe wnioski z ćwiczenia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachęcanie uczestników do dalszego ćwiczenia empatycznego i aktywnego słuchania w codziennych interakcjach, zarówno osobistych, jak i zawodowych.</li> <li>• Ćwiczenie to nie tylko poprawia umiejętności słuchania, ale także wzmacnia więzi w grupie i wzmacnia odporność, tworząc bezpieczną przestrzeń dla otwartej i empatycznej komunikacji.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier lub karty indeksowe</li> <li>• Długopis lub ołówek</li> <li>• Urządzenie komputerowe do prezentacji wideo lub uczestnicy mogą korzystać ze swoich smartfonów.</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu tej sesji przeprowadź dyskusję grupową, podczas której uczestnicy mogą podzielić się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami zdobytymi podczas ćwiczenia. Zachęć ich do omówienia wyzwań, przed którymi stanęli podczas ćwiczenia umiejętności aktywnego słuchania i sposobu, w jaki je pokonali. Ułatwienie refleksji nad ciągłym rozwojem podczas rozwijania i promowania umiejętności aktywnego słuchania.</p>

# Kompetencje samopomocy: Inteligencja emocjonalna i kontrola emocjonalna

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Odgrywanie ról i identyfikowanie emocji
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Kompetencje samopomocy: Inteligencja emocjonalna i kontrola emocjonalna
<b>Cel sesji:</b>	Angażując się w tę aktywność, możesz ćwiczyć swoje umiejętności inteligencji emocjonalnej, rozwijając swoją zdolność do lepszego rozumienia języka ciała osób. Osiągniesz to poprzez angażowanie się w scenariusze odgrywania ról.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zwiększ swoje umiejętności komunikacyjne, ćwicząc i identyfikując sygnały werbalne i niewerbalne oraz ich znaczenie, przyjmując różne role i dekodując sygnały niewerbalne.</li><li>• Stosowanie umiejętności empatycznych poprzez odgrywanie ról i uczenie się rozumienia i interpretowania niewerbalnych sygnałów i emocji.</li><li>• Doskonalenie umiejętności obserwacji poprzez zwracanie większej uwagi na sygnały i wyrażenia niewerbalne.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie i rozgrzewka (5 minut):</b> Powitanie uczestników i przypomnienie znaczenia inteligencji emocjonalnej i kontroli emocji dla rozwoju i odnoszenia sukcesów w pracy.</li><li>• Przeprowadź krótkie ćwiczenie na przełamanie lodów, aby zaangażować uczestników i zachęcić ich do krótkiego podzielenia się pierwszą "pozytywną" i pierwszą "negatywną" emocją, która przychodzi im na myśl.</li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>2. Wyjaśnij działanie i przydziel role (25 minut):</b> Każda grupa powinna składać się z trzech do czterech osób. Jedna z nich będzie mówcą, który prowadzi narrację, a pozostali będą obserwatorami, którzy skupią się na mowie ciała i narracji używanej przez mówcę. Istnieją szczegółowe instrukcje dla obu ról, więc poinstruuuj uczestników, aby przeczytali je uważnie i zadawali wszelkie pytania.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mówca musi wybrać jedną konkretną emocję z listy: złość, stres, smutek, strach, szczęście, zaskoczenie, podekscytowanie lub radość. Następnie dzieli się z obserwatorami osobistym doświadczeniem (które może być wymyślone), kiedy doświadczył tej emocji bardzo intensywnie. Mówca musi wybrać emocję, którą czuje się komfortowo, a także mieć świadomość, że może przestać w dowolnym momencie. Mówca nie powinien bezpośrednio wspominać o wybranej przez siebie emocji, ponieważ obserwatorzy muszą zidentyfikować emocję na podstawie narracji mówcy i języka ciała.</li> <li>Obserwatorzy, poza identyfikacją emocji doświadczanych przez mówcę, muszą wspierać swoją identyfikację emocji poprzez odniesienie do konkretnych gestów, ruchów ciała, tonu głosu i słów używanych przez mówcę.</li> <li>Poinstruuuj uczestników, aby dali mówcy do pięciu minut na opowiedzenie i "przedstawienie" swojej historii, a obserwatorom na jej zauważenie.</li> <li>Zapewnij uczestnikom karteczki samoprzylepne, aby mogli zanotować kluczowe punkty swoich obserwacji.</li> </ul> <p><b>3. Dyskusja grupowa i refleksja (15 minut):</b> Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami i refleksjami z członkami grupy. Poproś ich o przedyskutowanie i podzielenie się jako grupa: jakie były emocje i na czym oparły swoją odpowiedź (biorąc pod uwagę narrację, głos i mowę ciała)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zbierz wszystkich członków grupy i ułatw dyskusję grupową, zadając pytania przewodnie, takie jak: <ul style="list-style-type: none"> <li>Czy są jakieś wyzwania związane z identyfikacją emocji innych osób?</li> <li>Czy zmienia się to, gdy dana osoba doświadcza pozytywnych lub negatywnych emocji? A jeśli tak, to w jaki sposób?</li> <li>Omówienie wszelkich strategii, które moglibyśmy wdrożyć, próbując zidentyfikować, zrozumieć i zarządzać emocjami innych ludzi.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>4. Podsumowanie i planowanie działań (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe pojęcia i umiejętności omówione w ćwiczeniu.</p> <p><b>5. Pytania i odpowiedzi oraz zakończenie (5 minut):</b> Odpowiedz na wszelkie pozostałe pytania lub wątpliwości uczestników.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wyrazić uznanie dla ich aktywnego udziału i zaangażowania w rozwój ich kariery.</li> <li>Zachęcenie uczestników do dalszego odkrywania i praktykowania inteligencji emocjonalnej w swojej pracy zawodowej.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instrukcje dotyczące tego, co powinien zrobić mówca i obserwatorzy (nie dołączone).</li> <li>Karteczki samoprzylepne / kawałek papieru</li> <li>Długopisy</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Uczestnicy mogą zostać poproszeni o stworzenie indywidualnych planów działania, określających konkretne kroki, które podejmą, aby poprawić identyfikację emocji innych ludzi.</p>

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Radzenie sobie z konfliktem w miejscu pracy: Studium przypadku promujące konstruktywną informację zwrotną i rozwój
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Kompetencje samopomocy: Inteligencja emocjonalna i kontrola emocjonalna
<b>Cel sesji:</b>	Celem tej sesji jest rozwijanie umiejętności i strategii lepszego radzenia sobie z konfliktami w miejscu pracy poprzez pracę nad studium przypadku. Sesja ma na celu zilustrowanie umiejętności inteligencji emocjonalnej i ich znaczenia w radzeniu sobie z konfliktami w miejscu pracy.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wykazanie się zrozumieniem umiejętności inteligencji emocjonalnej wykazywanych przez główne osoby w studium przypadku.</li><li>• Określenie istotnej roli inteligencji emocjonalnej w zarządzaniu konfliktami.</li><li>• Rozpoznawanie reakcji emocjonalnych i badanie strategii samoregulacji emocjonalnej.</li><li>• Rozwijanie umiejętności identyfikowania wyrażanych emocji.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Powitaj uczestników i przedstaw temat inteligencji emocjonalnej i kontroli emocjonalnej.<ul style="list-style-type: none"><li>• Identyfikacja strategii skutecznego zarządzania relacjami z innymi, z uwzględnieniem inteligencji emocjonalnej.</li><li>• Wyjaśnij uczestnikom, że zostaną zapoznani ze studium przypadku omawiającym konflikt w miejscu pracy i że będą zachęceni do zastanowienia się, w jaki sposób umiejętności inteligencji emocjonalnej mogą pozwolić jednostkom lepiej poruszać się w tego rodzaju sytuacjach.</li></ul></li><li><b>2. Czytanie dostarczonego studium przypadku (10 minut):</b> Poinstruuj każdą grupę, aby indywidualnie przeczytała dostarczone studium przypadku.<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozdaj papier i przybory do pisania na wypadek, gdyby poszczególne osoby chciały robić notatki.</li></ul></li><li><b>3. Dyskusja grupowa (20 minut):</b> Podziel uczestników na małe grupy po 3-4 osoby.<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozdaj papier do flipcharta i długopisy, aby uczestnicy mogli zaprezentować informacje w dowolny sposób.</li><li>• Poproś uczestników, aby zastanowili się i porównali reakcje, zachowania i sposób radzenia sobie z konfliktem przez przełożonego i osobę z działu HR.<ul style="list-style-type: none"><li>• Czy potrafią zidentyfikować kluczowe umiejętności inteligencji emocjonalnej?</li><li>• Jak te umiejętności wpływają na główną bohaterkę Mairi i relację, którą z nimi buduje?</li></ul></li><li>• Zachęć ich do zastanowienia się, jak mogliby zareagować na ten scenariusz osobiście lub zawodowo.</li></ul></li></ol>

<b>Opis działań:</b>	<p><b>4. Dyskusja w szerszym gronie (10 minut):</b> Poprowadź krótką dyskusję, w której każda grupa przedstawi swoje główne pomysły i to, co zostało omówione.</p> <p><b>5. Indywidualna refleksja i podsumowanie (15 minut):</b> Poproś uczestników o poświęcenie kilku minut na indywidualną refleksję.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachęć ich do zastanowienia się nad strategiami lub działaniami, które mogą podjąć, aby skutecznie reagować na podobne trudne sytuacje, niezależnie od tego, czy to oni doświadczają, czy otrzymują negatywne emocje.</li> <li>• Jeśli jeszcze o tym nie wspomniano, priorytetem powinno być podkreślenie chęci pomocy pracownikowi w rozwoju, a nie skupianie się na obwinianiu go. Informacja zwrotna powinna zwiększyć motywację i zasoby pracownika do zmian. To z kolei świadczy o dobrych umiejętnościach społecznych.</li> <li>• Zadaj kilka pomocnych pytań, które mogłyby zostać wykorzystane przez przełożonego i przedstawiciela działu HR, takich jak <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jakie masz sugestie?</li> <li>• Jakie są główne wnioski z tej dyskusji?</li> <li>• Czy mógłbyś nakreślić działania, które planujesz podjąć, do kiedy i opisać, w jaki sposób będę informowany o postępach?</li> </ul> </li> </ul>
<b>Wymagane zasoby lub materiały:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier</li> <li>• Papier do flipchartów</li> <li>• Długopis lub ołówek</li> </ul>
<b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b>	<p>Po zakończeniu tej sesji, dyskusja grupowa, w której uczestnicy mogą podzielić się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami zdobytymi podczas ćwiczenia. Zachęć ich do omówienia wyzwań, przed którymi stanęli, uznając emocje doświadczane przez kluczowych aktorów i proponując strategie. Ułatwienie refleksji nad praktycznością i skutecznością omówionych koncepcji.</p>



## CASE STUDY: NAVIGATING WORKPLACE CONFLICT AND PROMOTING FEEDBACK AND GROWTH

Mairi is a hardworking and conscientious nurse. She recently secured a position through a Graduating Nursing Scheme. She is dedicated to performing at her best. Here are two feedback conversations that took place following a workplace conflict she had with a colleague.



### Initial Feedback Session with Supervisor:

While Mairi was treating a hospital patient, she received a call and a text from a colleague both marked as 'urgent'. Mairi excused herself to return the call, but the colleague did not respond. When she returned to her patient, her colleague had left another missed call. This happened once more, leaving Mairi frustrated as her colleague knew she was with a patient. She, thus, left an angry voicemail message to them. This message was later reported as abusive by her colleague to their supervisor.

During her feedback session with her supervisor regarding the incident, Mairi felt that the supervisor had already formed a negative opinion, blaming her without listening to her perspective. The repeated interruptions during her patient care were not acknowledged, further adding to her frustration. Consequently, Mairi was referred to the human resources department for corrective action, which left her feeling unfairly treated.

### Feedback Conversation with Human Resources:

Mairi's experience was entirely different when she had a feedback conversation with a human resources representative. The HR professional began by recognising the underlying emotions within Mairi and approached her gently. Instead of immediately asking Mairi to speak, she said, 'I can only imagine what you're feeling right now. You're here in my office, facing corrective action. If it were me, I might be feeling angry, frustrated, embarrassed... Are any of those emotions true for you?'. This approach made Mairi comfortable enough to open up and take responsibility for her actions. She expressed her regret for her behavior and her commitment to change.

The HR representative then guided Mairi in exploring how she reacted to her emotions during the incident, encouraging a genuine dialogue. This conversation led to a valuable insight: when Mairi experienced strong emotions, she tended to overreact. She recalled numerous times in the past that she had similar reactions. The HR emphasised that feeling such emotions is natural, but how one responds is crucial. Mairi agreed and began considering alternative ways to manage her emotions. The feedback from HR enabled her to learn how to pause between feeling an emotion and reacting, fostering personal growth. This approach was effective due to the establishment of a safe space, trust, and rapport, followed by addressing the need for change.

While Mairi takes full responsibility for her role in the situation and is committed to not repeating the same behavior, she believes that her coworker should also acknowledge their part in the incident. Additionally, she wishes her supervisor had listened to her perspective and acknowledged that this could have been frustrating for her to experience.



# Ja: Rozwój osobisty i podejmowanie pozytywnych decyzji dotyczących kariery

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Odkrywanie motywacji i aspiracji
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Ja: Rozwój osobisty i podejmowanie pozytywnych decyzji dotyczących kariery
<b>Cel sesji:</b>	Ta aktywność grupowa ma na celu ułatwienie przemyślanej eksploracji indywidualnych motywacji, aspiracji i ich wzajemnych powiązań z rozwojem osobistym. Uczestnicy zaangażują się w dyskusje grupowe, ćwiczenia refleksyjne i wspólne ustalanie celów, aby zwiększyć samoświadomość i promować wspólne zrozumienie znaczenia dostosowania rozwoju osobistego do indywidualnych aspiracji.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumienie, że moje motywacje i aspiracje zmieniają się wraz z moim życiem.</li><li>• Świadomość tego, w jaki sposób zmiana i rozwój wiążą się z moim zdrowiem psychicznym, społecznym i fizycznym oraz podejmowanie wysiłków w celu odpowiedniego zarządzania moim zdrowiem i samopoczuciem.</li><li>• Zrozumienie, w jaki sposób dokonywane są wybory.</li><li>• Zrozumienie, w jaki sposób moje osobiste przekonania i postawy wpływają na moje decyzje.</li><li>• Świadomość tego, co może przeszkadzać w osiągnięciu moich celów i opracowywanie strategii pokonywania tych barier.</li><li>• Stosowanie strategii rozwiązywania problemów w kwestiach związanych z karierą.</li><li>• Umiejętność oceny wpływu moich decyzji na mnie, innych, moją społeczność i szersze społeczeństwo.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<b>Instrukcje:</b> <b>1. Wprowadzenie i przełamanie lodów (10 minut):</b> Rozpocznij od ćwiczenia przełamującego lody, aby stworzyć komfortową i otwartą atmosferę. Poproś każdego uczestnika o podzielenie się jedną rzeczą, która go motywuje lub jedną aspiracją, którą ma na przyszłość. Upewnij się, że zachęcasz do krótkich wyjaśnień, aby wzmocnić poczucie więzi.

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>2. Praca w grupach (30 minut):</b> Podziel uczestników na małe grupy po 3-5 osób. W tych grupach ułatw dyskusję, korzystając z poniższych pytań:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co motywuje Cię w życiu osobistym i zawodowym?</li> <li>• Podziel się jedną ważną aspiracją lub celem na przyszłość.</li> <li>• Przedyskutuj, w jaki sposób Twoje motywacje i aspiracje mogą być ze sobą powiązane.</li> </ul> <p>• Zapewnij każdej grupie arkusz papieru do flipcharta i markery. Poproś ich, aby indywidualnie zastanowili się nad następującymi kwestiami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W jaki sposób Twoje motywacje i aspiracje przyczyniają się do Twojego rozwoju osobistego?</li> <li>• Czy istnieją konkretne umiejętności lub obszary wiedzy, które musisz rozwinąć, aby osiągnąć swoje aspiracje?</li> <li>• Zanotuj przynajmniej jeden aspekt rozwoju osobistego, który jest zgodny z Twoimi aspiracjami.</li> </ul> <p>• W małych grupach zachęć uczestników do podzielenia się swoimi refleksjami. Każda grupa powinna zidentyfikować wspólne tematy, wyzwania lub spostrzeżenia związane z motywacjami, aspiracjami i rozwojem osobistym. Prowadzący zachęca uczestników do zapisania ich na papierze flipchart.</p> <p>• Jako grupa, uczestnicy omawiają i identyfikują wspólne cele, które są zgodne ze wspólnymi motywacjami i aspiracjami, używając karteczek samoprzylepnych do zapisywania konkretnych działań lub kroków, które mogą przyczynić się do osiągnięcia tych celów. Karteczki samoprzylepne powinny zostać umieszczone na flipcharcie pod odpowiednimi tematami.</p> <p><b>3. Dyskusja (10 minut):</b> Moderator zaprasza każdą małą grupę do przedstawienia większej grupie podsumowania dyskusji, wspólnych tematów i celów współpracy.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachęć uczestników do wyrażenia, w jaki sposób zidentyfikowane cele przyczyniają się zarówno do indywidualnego, jak i zbiorowego rozwoju osobistego.</li> </ul> <p><b>4. Podsumowanie (5 minut):</b> Moderator kończy ćwiczenie krótką refleksją, prosząc uczestników, aby indywidualnie zapisali jedną rzecz, której nauczyli się o sobie lub swojej grupie podczas ćwiczenia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poproś kilku ochotników, aby podzielili się swoimi przemyśleniami z całą grupą.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markery, kolorowe długopisy</li> <li>• Karteczki samoprzylepne</li> <li>• Flipchart lub tablica</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Zachęcaj uczestników do regularnej oceny swoich motywacji i aspiracji, aby stale zwiększać ich samoświadomość, co pomoże im w wyznaczaniu odpowiednich celów, a tym samym w osiągnięciu dobrego samopoczucia i poczucia równowagi w ciągle zmieniającym się życiu osobistym i zawodowym.</p>

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Nauka podejmowania pozytywnych decyzji
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Self: Rozwój osobisty i podejmowanie pozytywnych decyzji zawodowych
<b>Cel sesji:</b>	Podczas planowania przyszłości i potencjalnego rozwoju osobistego ważne jest, aby zrozumieć, w jaki sposób podejmuje się ważne i pozytywne decyzje dotyczące kariery. Celem tego ćwiczenia jest zwiększenie zrozumienia przez uczestników procesów decyzyjnych, podkreślając znaczenie zarówno indywidualnej autorefleksji, jak i wspólnych dyskusji.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumienie, że moje motywacje i aspiracje zmieniają się wraz z moim życiem.</li><li>• Świadomość tego, w jaki sposób zmiana i rozwój wiążą się z moim zdrowiem psychicznym, społecznym i fizycznym oraz podejmowanie wysiłków w celu odpowiedniego zarządzania moim zdrowiem i samopoczuciem.</li><li>• Zrozumienie, w jaki sposób dokonywane są wybory.</li><li>• Zrozumienie, w jaki sposób moje osobiste przekonania i postawy wpływają na moje decyzje.</li><li>• Świadomość tego, co może przeszkadzać w osiągnięciu moich celów i opracowywanie strategii pokonywania tych barier.</li><li>• Stosowanie strategii rozwiązywania problemów w kwestiach związanych z karierą.</li><li>• Umiejętność oceny wpływu moich decyzji na mnie, innych, moją społeczność i szersze społeczeństwo.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Rozpocznij od przedstawienia zwięzłego przeglądu efektów uczenia się i celu ćwiczenia, podkreślając znaczenie zarówno indywidualnej autorefleksji, jak i wspólnych dyskusji.</li><li><b>2. Dyskusja i praca w grupach (30 minut):</b> Rozpocznij od omówienia i zdefiniowania, co oznacza podejmowanie decyzji i podziel uczestników na mniejsze grupy 3-4 osobowe.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poproś każdą grupę o sporządzenie listy decyzji w oparciu o określone ramy czasowe:<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupa 1: Jakie decyzje podjąłeś wczoraj?</li><li>• Grupa 2: Jakie decyzje podjąłeś w zeszłym tygodniu?</li><li>• Grupa 3: Jakie decyzje podjąłeś w zeszłym miesiącu?</li><li>• Grupa 4: Jakie decyzje podjąłeś w ciągu ostatniego roku?</li></ul></li><li>• Ustaw minutnik na 10 minut i daj każdej grupie arkusz papieru flipchart, aby mogli zapisać wszystkie swoje decyzje. Po upływie czasu moderator prosi każdą grupę o podzielenie się swoimi odpowiedziami z klasą.</li><li>• Zilustruj proces podejmowania decyzji na przykładzie zakupu nowego laptopa. Ułatw dyskusję w klasie na temat kroków związanych z podjęciem decyzji o zakupie laptopa. Zachęć do rozważenia takich kwestii, jak konsultowanie się ze znajomymi, testowanie laptopa znajomego i przeprowadzanie badań online.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozdaj arkusz roboczy (link poniżej) i poinstruuuj uczestników, aby go wypełnili, wyszczególniając kroki, które podjęliby, aby zdecydować się na zakup laptopa. Zachęć do zastanowienia się nad czynnikami wpływającymi, takimi jak przyjaciele, finanse, rodzina, sieć komórkowa, atrakcyjność wizualna i kompatybilność.</li> <li>• Rozszerz ćwiczenie, prosząc uczestników o wykorzystanie arkusza roboczego do zastanowienia się nad krokami, które podjęliby przy podejmowaniu decyzji o karierze. Zachęć ich do przedyskutowania potencjalnych czynników wpływających w ich grupach.</li> </ul> <p><b>3. Podsumowanie (20 minut):</b> Zakończ ćwiczenie, omawiając odpowiedzi każdej grupy z całą grupą.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podkreśl i narysuj podobieństwa z kluczowymi punktami, takimi jak szukanie porad od innych, prowadzenie badań i zdobywanie praktycznego doświadczenia.</li> <li>• Wzmocnij ideę, że czas i wysiłek zainwestowany w wybór laptopa powinien być odzwierciedlony, jeśli nie przekroczony, podczas rozważania decyzji dotyczących ich kariery.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markery, kolorowe długopisy i inne materiały kreatywne</li> <li>• Karteczki samoprzylepne</li> <li>• Flipchart lub tablica</li> <li>• Arkusz ćwiczeń</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Zachęcaj uczestników do regularnej oceny i doskonalenia procesu podejmowania decyzji podczas wykonywania prostych codziennych zadań, co doprowadzi do dokonywania lepszych wyborów i osiągnięcia wcześniej określonych marzeń i celów.</p>

Materiały dotyczące studium przypadku:



## Making Positive Career Decisions Worksheet



What steps would you take in making a decision?

What might influence your decision?

# Ja: Rozwijanie i utrzymywanie pozytywnego obrazu samego siebie

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Strategie rozwijania i utrzymywania pozytywnego obrazu siebie
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Ja: Rozwijanie i utrzymywanie pozytywnego obrazu samego siebie
<b>Cel sesji:</b>	Sesja umożliwi uczestnikom autorefleksję i opracowanie skutecznych strategii rozwijania i utrzymywania pozytywnego obrazu siebie. Zachęca uczestników do bycia świadomymi czynników, które wpływają na ich obraz siebie i strategie utrzymania pozytywnego obrazu siebie.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiedza o tym, kim jestem (pod względem moich mocnych stron, umiejętności, doświadczeń itp.)</li><li>• Przyjmowanie zachowań, które odzwierciedlają pozytywne nastawienie do samego siebie.</li><li>• Zrozumienie, w jaki sposób moja samoakceptacja/świadomość ma wpływ na osiąganie moich osobistych, społecznych, edukacyjnych i zawodowych celów i decyzji.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie i przełamanie lodów (10 minut):</b> Krótco przedstaw temat pozytywnego obrazu siebie i jego wpływu na różne aspekty życia, w tym rozwój osobisty, społeczny i zawodowy.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poproś uczestników, aby podzielili się pozytywną afirmacją na swój temat. Nadaje to warsztatom pozytywny i afirmujący ton.</li></ul></li><li><b>2. Refleksja nad mocnymi stronami (30 minut):</b> Uczestnicy tworzą kolaż swoich mocnych stron i pozytywnych cech przy użyciu materiałów plastycznych. Zachęć ich do kreatywności i włączenia obrazów i słów.<ul style="list-style-type: none"><li>• Uczestnicy rozwieszają swoje kolaże mocnych stron w całym pomieszczeniu. Każda osoba poświęca kilka minut na "spacer po galerii" - aby przejść się i docenić mocne strony innych.</li><li>• Ułatwienie dyskusji na temat procesu identyfikacji i wizualizacji mocnych stron. Omówienie wpływu rozpoznawania i celebrowania mocnych stron.</li></ul></li></ol>



<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Ćwiczenie pozytywnego mówienia o sobie:</b> Uczestnicy patrzą w małe lusterko i mówią jedną pozytywną rzecz na swój temat, a następnie omawiają się pozytywnego mówienia o sobie w kształtowaniu obrazu siebie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Każdy uczestnik zapisuje pozytywną autoafirmację na małej karteczce. Wymieniają się karteczkami z innymi, tworząc sieć pozytywnych afirmacji.</li> <li>• Utwórz krąg i poproś uczestników o podzielenie się pozytywnymi afirmacjami, które otrzymali. Omów, w jaki sposób zewnętrzna afirmacja może przyczynić się do pozytywnego postrzegania siebie.</li> </ul> <p><b>4. Strategie na rzecz pozytywnego obrazu siebie (15 minut):</b> Uczestnicy przeprowadzają burzę mózgów i dzielą się strategiami rozwijania i utrzymywania pozytywnego obrazu siebie (uczenie się nowych umiejętności, skupianie się na swoich mocnych stronach, uczenie się na błędach itp.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapisz pomysły na flipcharcie lub tablicy.</li> <li>• Omówienie skuteczności różnych strategii i sposobu ich integracji z codziennym życiem.</li> <li>• Omów związek między postrzeganiem siebie a osiągnięciem celów. Zachęć uczestników do podzielenia się osobistymi doświadczeniami ze skutecznymi strategiami.</li> </ul> <p><b>5. Podsumowanie (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe wnioski, podkreślając znaczenie introspekcji w podejmowaniu świadomych decyzji zawodowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachęć uczestników, aby pomyśleli o jednej pozytywnej praktyce, którą włączą do swojej codziennej rutyny.</li> <li>• Daj uczestnikom czas na zadawanie pytań.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Długopis lub ołówek</li> <li>• Papier lub notatnik</li> <li>• Tablica i markery</li> <li>• Stare czasopisma i materiały plastyczne</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Po zakończeniu warto rozważyć ocenę i działania następcze, aby zrozumieć postępy uczestników. Na przykład:</li> <li>• Utwórz ankietę lub formularz informacji zwrotnej, aby zebrać opinie uczestników na temat skuteczności sesji.</li> <li>• Udostępniaj dodatkowe zasoby, takie jak artykuły, filmy lub kursy online, które uczestnicy mogą przeglądać.</li> <li>• Zaoferuj możliwość odbycia indywidualnej sesji uzupełniającej, jeśli mają więcej pytań na temat własnego wizerunku.</li> </ul>

# Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Udzielanie i otrzymywanie informacji zwrotnych
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Ja: Rozwijanie i utrzymywanie pozytywnego obrazu samego siebie
<b>Cel sesji:</b>	Sesja umożliwi uczestnikom zrozumienie znaczenia informacji zwrotnej w rozwoju kariery, poznanie skutecznych sposobów udzielania i otrzymywania informacji zwrotnej oraz rozpoznanie wpływu konstruktywnej informacji zwrotnej na rozwój osobisty i zawodowy.
<b>Efekty uczenia się:</b>	Zrozumienie znaczenia informacji zwrotnej oraz umiejętność jej udzielania i otrzymywania.
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Krótco przedstaw temat i przeprowadź krótkie ćwiczenie przełamujące lody.<ul style="list-style-type: none"><li>• Sugestia lodołamacza - zadaj uczestnikom kilka pytań związanych z tematem warsztatów, na które będą musieli poruszać się po klasie w zależności od udzielonych odpowiedzi:<ul style="list-style-type: none"><li>• Otrzymanie informacji zwrotnej na temat projektu.</li><li>• Przekazanie pozytywnej informacji zwrotnej współpracownikowi.</li><li>• Poproszony o opinię na temat umiejętności.</li><li>• Dzielenie się konstruktywną informacją zwrotną z członkiem zespołu.</li><li>• Otrzymałeś informacje zwrotne, które pomogły ci się poprawić.</li></ul></li></ul></li><li><b>2. Udzielanie informacji zwrotnej - przykłady (30 minut):</b> Uczestnicy zostają podzieleni na grupy. Każda grupa otrzymuje listę przykładów (link poniżej) złych informacji zwrotnych.<ul style="list-style-type: none"><li>• Wspólnie je omawiają i przekształcają w konstruktywne informacje zwrotne. Pytania do dyskusji:<ul style="list-style-type: none"><li>• Czy kiedykolwiek otrzymałeś podobną informację zwrotną od swoich przełożonych lub współpracowników?</li><li>• Przyjrzyj się przykładom destrukcyjnej informacji zwrotnej - jak możesz zamienić ją na konstruktywną?</li><li>• Jaka była najlepsza i najgorsza informacja zwrotna, jaką kiedykolwiek otrzymałeś?</li><li>• Jak informacja zwrotna może wpłynąć na rozwój kariery?</li></ul></li></ul></li><li><b>3. Odgrywanie ról (10 minut):</b> Każda grupa przeprowadza burzę mózgów na temat rzeczywistych scenariuszy, w których musiała udzielać lub otrzymywać informacje zwrotne.<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupy przedstawiają pięć najważniejszych wskazówek dotyczących udzielania/ otrzymywania konstruktywnych informacji zwrotnych.</li><li>• Uczestnicy angażują się w odgrywanie ról i ćwiczą udzielanie i otrzymywanie informacji zwrotnych w parach.</li></ul></li><li><b>4. Podsumowanie i zakończenie (10 minut):</b> Podsumuj kluczowe wnioski, podkreślając znaczenie udzielania i otrzymywania konstruktywnych informacji zwrotnych w miejscu pracy.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poproś uczniów, aby zastanowili się, w jaki sposób mogą zastosować zasady udzielania informacji zwrotnej, aby poprawić swój rozwój kariery.</li><li>• Daj uczestnikom czas na zadawanie pytań.</li></ul></li></ol>

<b>Wymagane zasoby lub materiały:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Długopis lub ołówek</li> <li>• Duży kawałek papieru</li> <li>• Papier lub notatnik</li> <li>• Tablica i markery</li> </ul>
<b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b>	<p>Po zakończeniu uczestnicy mogą zidentyfikować konkretny aspekt swojej kariery lub rozwoju osobistego, w którym doceniliby informację zwrotną. Powinni zasięgnąć informacji zwrotnej od kolegi, przyjaciela lub mentora i zastanowić się nad tym doświadczeniem.</p>
<b>Materiały dotyczące studium przypadku:</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="464 551 908 1357" style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;"><b>GIVING/RECEIVING</b> <i>Feedback</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>"Your work is full of errors. It's like you don't even care about the details. If you can't get the basics right, I don't know how you got hired."</p> <p>"You can't handle change. Every time there's a new project, you're lost. Maybe this job is too challenging for you."</p> <p>"Your presentation was terrible. You rushed through it, and your visuals were confusing. I can't believe you didn't prepare better."</p> <p>"You're constantly missing deadlines. I can't rely on you for anything. Maybe this job isn't right for you."</p> <p>"You're always dominating discussions. Nobody wants to hear your opinions all the time. Just stay quiet for once."</p> <p>"Your report is a disaster. I don't even know what point you're trying to make. Did you even read the guidelines?"</p> <p>"There have been instances where deadlines were a bit tight due to delays in your submissions. You might want to explore ways to manage your time more effectively."</p> </div> </div> <div data-bbox="954 551 1417 1357" style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;"><b>GIVING/RECEIVING</b> <i>Feedback</i></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>CONSTRUCTIVE</b> <b>+</b></p> </div> </div> </div>

# Ja: Równoważenie celów życiowych, edukacyjnych i zawodowych

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Równoważenie ważnych celów w życiu
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Ja: Równoważenie celów życiowych, edukacyjnych i zawodowych
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu pomóc młodym uczniom osiągnąć równowagę w ich życiu, nauce i celach zawodowych.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Świadomość różnych ról, jakie mogę pełnić w życiu.</li><li>• Świadomość nagród i obowiązków związanych z każdą z moich ról.</li><li>• Zrozumienie, w jaki sposób te różne role wymagają różnej ilości energii, zaangażowania i motywacji.</li><li>• Zrozumienie, jak różne role życiowe i zawodowe wpływają na moją preferowaną przyszłość lub styl życia.</li><li>• Zrozumienie, w jaki sposób wybory, których dokonuję, mogą wpływać na innych i umiejętność negocjowania z innymi w związku z tymi wyborami.</li><li>• Umiejętność określenia wartości pracy, rodziny i zajęć rekreacyjnych dla siebie.</li><li>• Umiejętność określenia rodzaju pracy, rodziny i zajęć rekreacyjnych, które mogą przyczynić się do zrównoważonego życia.</li></ul>

## Opis działań:

- 1. Wprowadzenie (5 minut):** Rozpocznij od wprowadzenia tematu równoważenia celów życiowych, edukacyjnych i zawodowych. Wyjaśnij uczestnikom, jakie są istotne umiejętności i dlaczego są one ważne.
- 2. Indywidualne tworzenie mapy myśli (20 minut):** Przekaż każdemu uczestnikowi szablon mapy myśli i poproś o wypełnienie go w oparciu o własne życie i doświadczenia.
- 3. Praca w grupach (20 minut):** Gdy wszyscy skończą tworzyć mapy myśli, podziel wszystkich uczestników na 3 grupy i zaopatrz każdą z nich w tablicę lub flipchart i markery.
  - Daj każdej grupie temat z mapy myśli:
    - a. Cele życiowe
    - b. Cele edukacyjne
    - c. Cele pracy
  - Omawiając i analizując poszczególne informacje na mapach myśli, poproś każdą grupę o narysowanie nowej mapy myśli w odniesieniu do ich tematu na tablicy.
  - Gdy wszystkie istotne informacje zostaną uwzględnione na mapie myśli, przeprowadź burzę mózgów na temat możliwych ulepszeń, które można wprowadzić w odniesieniu do ich tematu, aby poprawić ogólną równowagę trzech celów.
  - Każda grupa wybiera jedną osobę, która zaprezentuje mapę myśli na swój temat i poprosi ją o wyjaśnienie znaczenia każdego z elementów wpływających na odpowiedni cel i sugerowane ulepszenia.
- 4. Podsumowanie (5 minut):** Podsumuj kluczowe punkty ćwiczenia i przypomnij uczestnikom, jak ważne jest osiągnięcie równowagi w życiu, nauce i karierze.

<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica lub flipchart</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Arkusze informacyjne z mapą myśli</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest, aby ocenić, czy uczestnicy osiągnęli zamierzone efekty uczenia się. Można to zrobić poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprowadzenie uczestników do stworzenia planów działania, aby upewnić się, że wyznaczyli jasne cele i zidentyfikowali praktyczne kroki w kierunku rozwoju osobistego i zawodowego.</li> <li>• Kontynuowanie indywidualnych informacji zwrotnych lub dyskusji w celu odpowiedzi na wszelkie pytania lub wyzwania, które mogli napotkać uczestnicy.</li> </ul> <p>Oferowanie dodatkowych zasobów, wskazówek lub wsparcia, aby pomóc uczestnikom w ich ciągłej podróży budowania na mocnych stronach i osiągnięciach.</p>
<p><b>Materiały dotyczące studium przypadku:</b></p>	

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Jak radzić sobie ze stresem w obliczu wyzwań związanych z równowagą między życiem zawodowym a prywatnym?
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Ja: Równoważenie celów życiowych, edukacyjnych i zawodowych
<b>Cel sesji:</b>	Równoważenie pracy i życia prywatnego podczas jednoczesnej pracy i nauki może być trudnym zadaniem. Często prowadzi to do zwiększonego poziomu stresu. Jeśli jednak nauczysz się skutecznych technik zarządzania stresem, możesz osiągnąć zdrowszą równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Poznamy praktyczne strategie pomagające radzić sobie ze stresem.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Świadomość różnych ról, jakie mogę pełnić w życiu.</li><li>• Świadomość nagród i obowiązków związanych z każdą z moich ról.</li><li>• Zrozumienie, w jaki sposób wybory, których dokonuję, mogą wpływać na innych i umiejętność negocjowania z innymi w związku z tymi wyborami.</li><li>• Umiejętność oceny przyczyny stresu i znalezienia rozwiązań w celu zminimalizowania i ograniczenia stresu w przyszłości.</li></ul>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Rozpocznij od wprowadzenia tematu radzenia sobie ze stresem w obliczu wyzwań związanych z równowagą między życiem zawodowym a prywatnym. Wyjaśnij uczestnikom, jakie są istotne umiejętności i dlaczego są one ważne.</li> <li><b>2. Indywidualna refleksja (10 minut):</b> Poproś każdą osobę, aby przypomniła sobie niedawną sytuację, w której doświadczyła stresu. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stres mógł być spowodowany jedną z następujących przyczyn - brakiem równowagi: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Nauka - Praca</li> <li>b. Praca - wypoczynek</li> <li>c. Czas wolny - Rodzina</li> <li>d. Nauka - czas wolny i tak dalej</li> </ol> </li> <li>• Poproś uczestników, aby zapisali krótki opis problemu i wymienili 3 główne przyczyny stresu.</li> </ul> </li> <li><b>3. Praca w grupach (20 minut):</b> Podziel uczestników na pary lub maksymalnie 3 osoby w każdej grupie i zachęć ich do podzielenia się swoimi historiami. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poproś obie strony o zaproponowanie rozwiązań dotyczących najlepszego sposobu zarządzania sytuacją i</li> <li>• jak rozwiązać problem i</li> <li>• możliwe ulepszenia w sposobie radzenia sobie z tą samą kwestią w przyszłości, aby uniknąć ponownego wystąpienia stresu.</li> <li>• Gdy pary skończą omawiać swoje doświadczenia i możliwe rozwiązania, rozdaj dodatkowe materiały ze strategiami radzenia sobie ze stresem.</li> <li>• Poproś pary, aby przeanalizowały zaproponowane wcześniej rozwiązania i sprawdziły, czy można wprowadzić dalsze ulepszenia w celu radzenia sobie z podobnym stresem w przyszłości.</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>Opis działań:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>4. Refleksja grupy (10 minut):</b> Poproś grupę o refleksje, aby sprawdzić, czy ktoś wykorzystał strategie zawarte w materiale w innych doświadczeniach życiowych.</li> <li><b>5. Podsumowanie i wnioski (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe punkty ćwiczenia i przypomnij uczestnikom, jak ważne jest osiągnięcie równowagi w życiu, nauce i karierze.</li> </ol>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica lub flipchart</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Arkusze informacyjne z pytaniami do refleksji</li> </ul>



**Sugerowana ocena /  
działania następcze:**

Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest, aby ocenić, czy uczestnicy osiągnęli zamierzone efekty uczenia się. Można to zrobić poprzez:

- Poprowadzenie uczestników do stworzenia planów działania, aby upewnić się, że wyznaczyli jasne cele i zidentyfikowali praktyczne kroki w kierunku rozwoju osobistego i zawodowego.
- Kontynuowanie indywidualnych informacji zwrotnych lub dyskusji w celu odpowiedzi na wszelkie pytania lub wyzwania, które mogli napotkać uczestnicy.

Oferowanie dodatkowych zasobów, wskazówek lub wsparcia, aby pomóc uczestnikom w ich ciągłej podróży budowania na mocnych stronach i osiągnięciach.

# Strategies to manage Stress when juggling between Studying and Work?

## Seek Support

It is not necessary for you to manage everything on your own. Taking help and support makes it flexible while encouraging open dialogues.

## Prioritise Self-Care

When it comes to managing stress, self-care is paramount. Exercise, meditation, or engaging in hobbies are a major part of prioritising self-care. Ensure to prioritise sleep, have a nutritious diet, and stay hydrated.

## Learn To Say No

It's important to learn how to say no to avoid being overwhelmed and burned out. Evaluate your workload and commitments realistically and decline requests beyond your capabilities. Remember, saying no isn't selfish, it's a way to take care of yourself and preserve your well-being.



## Set Clear Boundaries

Setting clear boundaries will help you create dedicated periods for family, socialising, and pursuing personal interests, reducing stress, and enhancing your overall well-being.

## Establish Open Communication

Communication is an important element in working remotely. To manage stress and prevent conflicts, ensure to express your needs and concerns to your supervisors.

## Practice Effective Time Management

Implement time management strategies and prioritise your work and study accordingly. To help manage stress, try engaging support from family and friends.

# Ja: Dostosowywanie się do różnych kontekstów i ćwiczenie inteligencji społecznej

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Dostosowywanie się do różnych kontekstów i ćwiczenie inteligencji społecznej
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Ja: Dostosowywanie się do różnych kontekstów i ćwiczenie inteligencji społecznej
<b>Cel sesji:</b>	Sesja ma na celu pomóc młodym dorosłym zrozumieć znaczenie dostosowywania się do różnych kontekstów i praktykowania inteligencji społecznej w życiu osobistym i zawodowym. Sesja ma na celu osiągnięcie tego celu poprzez wykorzystanie różnych działań, takich jak burza mózgów, studia przypadków i dyskusje grupowe, aby zaangażować uczestników i zachęcić ich do krytycznego myślenia o wyzwaniach i umiejętnościach potrzebnych do dostosowania się do różnych kontekstów. Pod koniec sesji uczestnicy powinni lepiej zrozumieć znaczenie inteligencji społecznej i praktyczne sposoby jej zastosowania w różnych sytuacjach.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozpoznawanie, w jaki sposób kontekst i oczekiwania innych mogą wpływać na moje zachowanie.</li><li>• Uświadomienie sobie, że czasy zmian często wymagają ode mnie dostosowania lub rozwinięcia mojego zachowania.</li><li>• Wykorzystanie inteligencji emocjonalnej i społecznej do wspierania mojego zaangażowania w różnych kontekstach.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Rozpocznij od wprowadzenia tematu dostosowywania się do różnych kontekstów i ćwiczenia inteligencji społecznej. Wyjaśnij uczestnikom, czym są te umiejętności i dlaczego są ważne.</li><li><b>2. Burza mózgów (10 minut):</b> Podziel uczestników na małe grupy 3-4 osobowe. Daj każdej grupie tablicę lub arkusz flipchart i markery.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poproś ich o wymyślenie jak największej liczby różnych kontekstów, w których musieliby dostosować swoje zachowanie, styl komunikacji i podejście. Mogą na przykład wymienić miejsca pracy, sytuacje społeczne, spotkania rodzinne lub wydarzenia kulturalne.</li><li>• Po 10 minutach poproś każdą grupę o podzielenie się swoją listą z klasą.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Dyskusja (10 minut):</b> Ułatw dyskusję na temat kontekstów wymienionych przez uczestników. Zadawaj pytania takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Z jakimi wyzwaniami możesz się zmierzyć, dostosowując się do tych kontekstów?</li> <li>• Jakie umiejętności powinieneś rozwinąć, aby odnieść sukces w takich sytuacjach?</li> </ul> <p><b>4. Studium przypadku (20 minut):</b> Rozdaj każdemu uczestnikowi materiały zawierające studium przypadku opisujące scenariusz, w którym ktoś musi dostosować swoje zachowanie do innego kontekstu. Na przykład, studium przypadku może dotyczyć osoby, która właśnie rozpoczęła nową pracę i musi dostosować się do nowej kultury pracy. Poproś uczestników, aby przeczytali studium przypadku i odpowiedzieli na poniższe pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jakie wyzwania stoją przed osobą w studium przypadku?</li> <li>• Jakie umiejętności musi rozwinąć ta osoba, aby odnieść sukces w tej sytuacji?</li> <li>• Jak dana osoba może zastosować umiejętności inteligencji społecznej w tej sytuacji?</li> </ul> <p><b>5. Dyskusja grupowa (15 minut):</b> Poproś uczestników, aby podzielili się z grupą swoimi odpowiedziami na pytania z ćwiczenia studium przypadku.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po tym, jak każda grupa miała szansę się podzielić, ułatw dyskusję w klasie na temat różnych odpowiedzi.</li> </ul> <p><b>6. Podsumowanie (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe punkty ćwiczenia i przypomnij uczestnikom, jak ważne jest dostosowanie się do różnych kontekstów i ćwiczenie inteligencji społecznej w życiu osobistym i zawodowym.</p>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Materiały informacyjne</li> <li>• Długopisy</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Uczestnicy mogą zostać poproszeni o zastanowienie się nad swoimi osobistymi wartościami, mocnymi i słabymi stronami oraz zidentyfikowanie obszarów rozwoju osobistego i zawodowego. Mogą napisać krótki artykuł refleksyjny lub przeprowadzić dyskusję grupową, w której podzielą się swoimi spostrzeżeniami i planami działania w zakresie rozwoju osobistego i zawodowego.</p>

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Moja mapa życia
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60-90 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Ja: Dostosowywanie się do różnych kontekstów i ćwiczenie inteligencji społecznej
<b>Cel sesji:</b>	Działanie to ma na celu umożliwienie uczniom przejęcia kontroli nad swoim życiem i karierą, stworzenie satysfakcjonujących doświadczeń zgodnych z ich wartościami i pasjami oraz osiągnięcie rozwoju osobistego i zawodowego.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Należy być świadomym, w jaki sposób zmiany związane z pracą mogą wpływać na szersze życie i mogą wymagać zmian w życiu.</li><li>• Podejmij aktywne kroki, aby zarządzać zmianami we wszystkich obszarach życia.</li><li>• Przejmij inicjatywę, aby kształtować zmiany w życiu, relacjach i pracy.</li><li>• Identyfikacja cech i umiejętności wymaganych do dostosowania się do różnych kontekstów, w tym elastyczności, otwartości, wrażliwości kulturowej, skutecznej komunikacji i samoświadomości.</li><li>• Rozwijanie umiejętności wyznaczania celów poprzez wyznaczanie celów osobistych i zawodowych w oparciu o to, czego nauczyli się podczas zajęć.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Moderator powinien rozpocząć od omówienia znaczenia samoświadomości i umiejętności dostosowywania się do różnych kontekstów i zmian w życiu.</li><li><b>2. Burza mózgów (20 minut):</b> Moderator powinien poprosić każdego uczestnika o wzięcie dużego arkusza papieru i narysowanie osi czasu swojego życia od urodzenia do dnia dzisiejszego.<ul style="list-style-type: none"><li>• Następnie moderator powinien poprosić każdego uczestnika o dodanie kluczowych wydarzeń i kamieni milowych do swojej osi czasu, takich jak rozpoczęcie szkoły, przeprowadzka do nowego miasta lub znalezienie pracy.</li><li>• Moderator powinien zachęcić uczestników do zastanowienia się nad tym, jak każde z tych wydarzeń wpłynęło na nich i ich cele życiowe. Poproś ich o zapisanie swoich refleksji na karteczkach samoprzylepnych i umieszczenie ich na odpowiednim wydarzeniu na osi czasu.</li><li>• Prowadzący powinien następnie poprosić uczestników o zidentyfikowanie wszelkich obszarów rozwoju osobistego i zawodowego oraz zapisanie ich na karteczkach samoprzylepnych; a także o umieszczenie tych notatek na ich przyszłej osi czasu, wskazując, kiedy mają nadzieję osiągnąć te cele.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Dyskusja grupowa (15 minut):</b> Po zakończeniu tworzenia osi czasu moderator powinien poprosić uczestników o podzielenie się swoimi refleksjami z grupą i zachęcić ich do omówienia sposobu, w jaki dostosowali się do różnych kontekstów i zmian w swoim życiu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moderator powinien zachęcić uczestników do omówienia swoich celów i sposobu, w jaki planują je osiągnąć, a także poprosić ich o rozważenie umiejętności, które będą musieli rozwinąć, aby dostosować się do różnych kontekstów i zarządzać zmianami w swoim życiu.</li> </ul> <p><b>4. Zakończenie (5 minut):</b> Moderator powinien zakończyć ćwiczenie, podsumowując znaczenie samoświadomości, zdolności adaptacyjnych i umiejętności wyznaczania celów w rozwoju osobistym i zawodowym oraz zachęcając uczestników do dalszego zastanawiania się nad swoimi celami i podejmowania proaktywnych kroków w celu ich osiągnięcia.</p>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duże arkusze papieru</li> <li>• Markery lub kolorowe kredki</li> <li>• Karteczki samoprzylepne</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest, aby ocenić, czy uczestnicy osiągnęli zamierzone efekty uczenia się. Można to zrobić za pomocą różnych form oceny, takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dzienniki refleksji: Poproś uczestników o napisanie refleksji na temat tego, czego nauczyli się podczas ćwiczenia i jak planują wykorzystać zdobyte umiejętności i wiedzę w życiu osobistym i zawodowym.</li> <li>• Prezentacje grupowe: Poproś uczestników, aby przedstawili swój plan dostosowania się do nowego kontekstu i przezwyciężenia wyzwań przedstawionych w studium przypadku. Moderator może następnie ocenić ich prezentacje na podstawie ich kreatywności, wykonalności i praktyczności planu.</li> <li>• Formularze informacji zwrotnej: Rozdaj uczestnikom formularze opinii i poproś ich o przekazanie informacji zwrotnej na temat ćwiczenia. Może to pomóc w ulepszeniu ćwiczenia i pomóc uczniom zastanowić się nad własnym doświadczeniem edukacyjnym.</li> <li>• Dyskusja uzupełniająca: Zaplanuj dyskusję uzupełniającą z uczestnikami, aby omówić ich postępy w stosowaniu umiejętności i wiedzy zdobytej podczas ćwiczenia. Może to pomóc wzmocnić uczenie się i zapewnić możliwość sprostania wszelkim wyzwaniom, jakie mogli napotkać uczestnicy.</li> </ul>

# Mocne strony: samoświadomość umiejętności, mocnych stron i osiągnięć

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Rozpoznawanie własnych osiągnięć
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	45 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Mocne strony: samoświadomość umiejętności, mocnych stron i osiągnięć
<b>Cel sesji:</b>	To ćwiczenie grupowe ma na celu pomóc uczestnikom rozpoznać i zapisać ich osiągnięcia, wspierając głębsze zrozumienie ich umiejętności i mocnych stron w celu skutecznego zarządzania karierą. Uczestnicy są zachęceni do zastanowienia się nad swoimi osiągnięciami, zarówno dużymi, jak i małymi, co sprzyja głębszemu zrozumieniu ich umiejętności, mocnych stron i wyjątkowego wkładu, jaki wnoszą do stołu.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Refleksja nad moimi umiejętnościami, mocnymi stronami i doświadczeniami oraz zastanowienie się nad ich wzajemnym oddziaływaniem.</li><li>• Rozpoznawanie i rejestrowanie moich osiągnięć.</li><li>• Poszukiwanie informacji zwrotnych i korzystanie ze spostrzeżeń innych.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Moderator rozpoczyna ćwiczenie, prosząc każdego uczestnika o podzielenie się niedawnym sukcesem lub osiągnięciem, niezależnie od jego wielkości.</li><li><b>2. Burza mózgów (10 minut):</b> Prowadzący prosi uczestników o przeprowadzenie burzy mózgów na temat różnych kategorii osiągnięć, takich jak osiągnięcia zawodowe, rozwój osobisty lub zaangażowanie społeczne, i zapisanie tych kategorii na flipcharcie.</li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Autorefleksja i dyskusja (20 minut):</b> Zapewniając każdemu uczestnikowi arkusz papieru, moderator prosi uczestników o zanotowanie swoich osiągnięć w każdej z określonych kategorii, zachęcając uczestników do szczegółowego określenia umiejętności, które wykorzystali.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Po upływie 10 minut moderator zaprasza każdego uczestnika do podzielenia się z grupą jednym ze swoich osiągnięć, zachęcając go do podkreślenia umiejętności, które jego zdaniem przyczyniły się do sukcesu.</li> <li>• Gdy każdy uczestnik podzieli się swoim doświadczeniem, moderator prosi uczestników, aby każdy z nich podzielił się umiejętnością, która została zademonstrowana w ich osiągnięciach i zapisał je na flipcharcie.</li> <li>• Korzystając z poniższych pytań, moderator prowadzi grupę w dyskusji na temat podobieństw i trendów zaobserwowanych w zidentyfikowanych umiejętnościach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jakie umiejętności były kluczowe dla twoich sukcesów?</li> <li>• Jak wykorzystałeś swoje mocne strony w trudnych sytuacjach?</li> <li>• Które umiejętności są najczęściej dzielone przez grupę i w jaki sposób inni mogą je rozwijać?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>4. Podsumowanie (5 minut):</b> Moderator zamyka sesję, zachęcając uczestników do wyznaczenia krótko- i długoterminowych celów zawodowych w oparciu o ich uznane osiągnięcia i umiejętności w oparciu o ukończone ćwiczenie.</p>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markery, kolorowe długopisy</li> <li>• Karteczki samoprzylepne</li> <li>• Flipchart lub tablica</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>To ćwiczenie może być kontynuowane przy użyciu następujących pytań do autorefleksji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jakie konkretne umiejętności odkryłem podczas aktywności, których wcześniej nie dostrzegałem?</li> <li>• Jak mogę wykorzystać te nowo odkryte umiejętności w moich obecnych lub przyszłych przedsięwzięciach zawodowych?</li> <li>• W jaki sposób mogę zintegrować pozytywne opinie i spostrzeżenia otrzymane od moich rówieśników podczas tej aktywności z moimi bieżącymi działaniami w zakresie zarządzania karierą?</li> </ul> <p>Dodatkowo, facylitatorzy mogą udostępnić uczestnikom ten artykuł, aby nauczyć ich, jak rozpoznawać i identyfikować własne osiągnięcia dla celów zarządzania karierą: <a href="https://alis.alberta.ca/look-for-work/how-to-identify-your-accomplishments/">https://alis.alberta.ca/look-for-work/how-to-identify-your-accomplishments/</a></p>



## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Odkrywanie mnie
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Mocne strony: samoświadomość umiejętności, mocnych stron i osiągnięć
<b>Cel sesji:</b>	To interaktywne ćwiczenie ma na celu zwiększenie samoświadomości uczestników poprzez połączenie grupowych ćwiczeń kategoryzacyjnych, indywidualnych testów umiejętności i wspólnych dyskusji. Działanie ma na celu promowanie samopoznania, zachęcanie do wspólnego uczenia się i umożliwienie uczestnikom podejmowania świadomych decyzji zawodowych dostosowanych do ich unikalnych cech.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Refleksja nad moimi umiejętnościami, mocnymi stronami i doświadczeniami oraz zastanowienie się nad ich wzajemnym oddziaływaniem.</li><li>• Poszukiwanie informacji zwrotnych i korzystanie ze spostrzeżeń innych.</li><li>• Krytyczne wykorzystanie inwentarzy zainteresowań, psychometrii i innych narzędzi, które wspierają zdobywanie osobistych spostrzeżeń.</li><li>• Zrozumienie, w jaki sposób moje umiejętności, mocne strony i doświadczenia mogą przyczynić się do rozwoju grup i szerszego społeczeństwa.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<p><b>Instrukcje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Moderator rozpoczyna ćwiczenie, prosząc każdego uczestnika o podzielenie się tym, które z poniższych słów najlepiej go opisuje:<ul style="list-style-type: none"><li>• Realistyczny</li><li>• Dochodzenie</li><li>• Artystyczny</li><li>• Społeczny</li><li>• Przedsiębiorczy</li><li>• Konwencjonalny</li></ul></li><li>Gdy wszyscy uczestnicy podzielą się na kategorie, moderator prosi każdego z nich o podzielenie się tym, dlaczego wybrał daną kategorię.</li><li>Po tym, jak wszyscy uczestnicy podzielą się tym, dlaczego wybrali swoją konkretną kategorię, moderator wyjaśnia, jak działają testy predyspozycji zawodowych i jak można je wykorzystać do określenia umiejętności, mocnych stron i zainteresowań danej osoby, aby jak najlepiej określić, gdzie będą dobrze radzić sobie w karierze.</li><li><b>2. Quiz w parach (10 minut):</b> Moderator dzieli uczestników na pary i prosi każdego z nich o wypełnienie testu predyspozycji zawodowych, do którego link znajduje się poniżej. Upewnij się, że każdy uczestnik ma dostęp do komputera lub urządzenia.</li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Praca w grupach (25 minut):</b> Gdy każdy uczestnik wypełni quiz, moderator dzieli uczestników na małe grupy. Prowadzący instruuje każdą grupę, aby podzieliła się wynikami testu i zaangażowała się w dyskusję na temat podobieństw, różnic i wszelkich niespodzianek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachęć uczestników do omówienia, w jaki sposób ich zidentyfikowane umiejętności, mocne strony i osiągnięcia są zgodne z ich obecnymi lub pożądanymi ścieżkami kariery.</li> <li>• Facylitator zapewnia każdej grupie flipcharty i markery i prosi uczestników o stworzenie mapy myśli ich wspólnych umiejętności i mocnych stron oraz tego, w jaki sposób oddziałują one na siebie nawzajem.</li> <li>• Gdy wszystkie grupy ukończą swoje mapy myśli, moderator zaprasza jedną osobę z każdej grupy do podzielenia się wspólnymi umiejętnościami w grupie i prosi każdą grupę o wyjaśnienie, w jaki sposób umiejętności te można wykorzystać do dalszego rozwoju własnej kariery.</li> </ul> <p><b>4. Podsumowanie (10 minut):</b> Aby zakończyć sesję, moderator prosi uczestników o podzielenie się tym, czy uważają, że test predyspozycji zawodowych był dokładny i o wyjaśnienie swoich przemyśleń.</p>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Markery, kolorowe długopisy</li> <li>• Karteczki samoprzylepne</li> <li>• Flipchart lub tablica</li> <li>• Urządzenie z dostępem do Internetu</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>To ćwiczenie może być kontynuowane przy użyciu następujących pytań do autorefleksji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W jaki sposób kategoryzowanie siebie w początkowej aktywności wpłynęło na postrzeganie swoich umiejętności i zainteresowań?</li> <li>• Jakie spostrzeżenia przyniosło ci omówienie z grupą wyników testów predyspozycji zawodowych?</li> <li>• W jaki sposób podczas tworzenia mapy myśli wizualizowałeś skrzyżowanie swoich wspólnych umiejętności i mocnych stron?</li> </ul> <div data-bbox="475 1417 687 1630" style="text-align: center;"> </div> <p>Test umiejętności zawodowych można znaleźć, skanując tutaj lub korzystając z tego linku: <a href="https://www.truity.com/test/career-personality-profiler-test">https://www.truity.com/test/career-personality-profiler-test</a></p>

# Mocne strony: Dokonywanie świadomych wyborów zawodowych w oparciu o moją wcześniejszą naukę i doświadczenia

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Świadome wybory zawodowe: Uczenie się na podstawie wcześniejszych doświadczeń
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Mocne strony: Dokonywanie świadomych wyborów zawodowych w oparciu o moją wcześniejszą naukę i doświadczenia.
<b>Cel sesji:</b>	Sesja ma na celu poprowadzenie uczestników przez proces autorefleksji i świadomości pozytywnych i negatywnych doświadczeń. Sesja wzmocni uczestników, aby mogli podejmować lepsze decyzje zawodowe w oparciu o swoje wcześniejsze doświadczenia.
<b>Efekty uczenia się:</b>	Głębsze zrozumienie czynników, które wpływają na wybór kariery oraz wiedza na temat różnych ścieżek kształcenia i ich różnic.
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Powitaj uczestników i przedstaw temat podejmowania decyzji dotyczących kariery na podstawie wcześniejszych doświadczeń.<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnij, że sesja będzie koncentrować się na refleksji nad wcześniejszymi doświadczeniami i tworzeniu arkusza decyzji zawodowych, który pomoże uczestnikom w procesie podejmowania decyzji.</li><li>• Podkreślenie znaczenia introspekcji i wartości wymiany doświadczeń z innymi.</li></ul></li><li><b>2. Zastanów się nad wcześniejszymi doświadczeniami (10 minut):</b> Zapytaj, jakie czynniki mogą mieć wpływ na wybór kariery (takie jak fantazje z dzieciństwa, kultura, płeć, role życiowe, typ osobowości, umiejętności i talenty, warunki społeczne i ekonomiczne oraz wcześniejsze doświadczenia).<ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęć uczestników do zapisania na kartce papieru 1 pozytywnego i 1 negatywnego doświadczenia, które wpłynęło na ich wybór kariery.</li><li>• Zapewnienie indywidualnego czasu na refleksję.</li></ul></li><li><b>3. Dzielenie się i omawianie doświadczeń (15 minut):</b> Utwórz małe grupy składające się z 3 do 4 uczestników i poinstruuuj ich, aby podzielili się swoimi pozytywnymi i negatywnymi doświadczeniami z członkami grupy.<ul style="list-style-type: none"><li>• Po tym, jak każdy uczestnik podzieli się swoimi doświadczeniami, daj czas na dyskusję grupową i informacje zwrotne, jeśli istnieją podobne doświadczenia.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>4. Arkusz decyzji dotyczących kariery (15 minut):</b> Rozdaj każdemu uczestnikowi arkusz roboczy dotyczący decyzji o karierze, który zawiera pytania takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy wcześniej wykonywałem podobną pracę?</li> <li>• Czy czułem się dobrze wykonując tę pracę?</li> <li>• Czy czułem chęć dowiedzenia się więcej o tym, co robię?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poproś uczestników, aby zapisali na arkuszu nazwy trzech zawodów, które rozważają.</li> <li>• Jeśli zawód pokrywa się z odpowiedzią na pytanie, poinstruuuj ich, aby zaznaczyli x w odpowiednim polu.</li> </ul> <p><b>5. Przegląd i omówienie naszej decyzji dotyczącej kariery (10 min):</b> Zachęć uczestników do podzielenia się swoim procesem myślowym i tym, który zawód okazał się najbardziej korzystny.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wzmacniaj i porównuj, aby zidentyfikować wspólne spostrzeżenia uczestników.</li> </ul> <p><b>6. Podsumowanie (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe wnioski, podkreślając znaczenie introspekcji w podejmowaniu świadomych decyzji zawodowych. Podziękuj uczestnikom za ich aktywne zaangażowanie i wkład.</p>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica lub flipchart</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Arkusz decyzji dotyczących kariery (nie dostarczono)</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu warto rozważyć ocenę i działania następcze, aby zrozumieć postępy uczestników. Na przykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utwórz ankietę lub formularz informacji zwrotnej, aby zebrać opinie uczestników na temat skuteczności sesji.</li> <li>• Udostępniaj dodatkowe zasoby, takie jak artykuły, filmy lub kursy online, które uczestnicy mogą przeglądać.</li> <li>• Zaoferuj możliwość odbycia indywidualnej sesji uzupełniającej, jeśli mają więcej pytań dotyczących podjęcia decyzji o karierze.</li> </ul>

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Wykrywanie umiejętności transferowalnych
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Mocne strony: Dokonywanie świadomych wyborów zawodowych w oparciu o moją wcześniejszą naukę i doświadczenia.
<b>Cel sesji:</b>	Sesja umożliwi uczestnikom lepsze zrozumienie różnych ścieżek kariery i znaczenia umiejętności, które można przenosić.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiedza o możliwościach studiowania i konsekwencjach ich wyborów</li><li>• Wiedza o różnych ścieżkach kształcenia i ich różnicach</li><li>• Zrozumienie, w jaki sposób umiejętności mogą być przenoszone.</li><li>• Zrozumienie związku między poziomem wykształcenia a możliwościami nauki lub pracy, które są dla mnie dostępne.</li><li>• Zrozumienie działań związanych z ciągłym uczeniem się</li><li>• Demonstrowanie zachowań i postaw, które przyczyniają się do osiągnięcia celów osobistych i zawodowych.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Powitanie uczestników i krótkie wyjaśnienie celu sesji.</li><li><b>2. Dyskusja grupowa (15 minut):</b> Stwórz małą grupę składającą się z 3 do 4 uczestników i poinstruuuj ich, aby zbadali różne ścieżki, które każdy z nich obrał w swojej podróży zawodowej.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poinstruuuj ich, aby robili notatki na temat tego, w jaki sposób zdobyli doświadczenie (stopnie naukowe, szkolenia zawodowe, kursy online itp.).</li><li>• Daj uczestnikom czas na omówienie różnych ścieżek kariery.</li></ul></li><li><b>3. Rozpoznawanie umiejętności transferowalnych (10 minut):</b> Krótko wyjaśnij, czym są umiejętności transferowalne.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poinstruuuj uczestników, aby zidentyfikowali różnicę między “umiejętnościami twardymi” a “umiejętnościami miękkimi” i sporządzili listę umiejętności, które można przenieść.</li><li>• Omówienie wpływu umiejętności transferowalnych na ścieżkę kariery.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>4. Rozwój umiejętności transferowalnych (15 minut):</b> Krótco wyjaśnij, na czym koncentruje się rozwój zawodowy (ciągłe szkolenie i zdobywanie nowych umiejętności i wiedzy).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niech uczestnicy utworzą 4-osobowe grupy i zdecydują, jakie umiejętności transferowalne chcą rozwijać (komunikacja, podejmowanie decyzji, inteligencja emocjonalna, kreatywność itp.)</li> <li>• Poinstruj ich, aby sporządzili listę działań, które pomogą im zwiększyć swoje umiejętności i ostatecznie rozszerzyć możliwości kariery.</li> </ul> <p><b>5. Przegląd i omówienie działań związanych z karierą zawodową (10 minut):</b> Zachęć uczestników do podzielenia się swoim procesem myślowym i listą działań.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narysuj porównania między spostrzeżeniami uczestników.</li> </ul> <p><b>6. Podsumowanie (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe wnioski, podkreślając znaczenie dokonywania świadomych wyborów zawodowych i ciągłości w rozwijaniu umiejętności, które można przenosić. Podziękuj uczestnikom za ich aktywne zaangażowanie i wkład.</p>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Długopis lub ołówek</li> <li>• Papier lub notatnik</li> <li>• Tablica i markery</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu warto rozważyć ocenę i działania następcze, aby zrozumieć postępy uczestników. Na przykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utwórz ankietę lub formularz informacji zwrotnej, aby zebrać opinie uczestników na temat skuteczności sesji.</li> <li>• Udostępniaj dodatkowe zasoby, takie jak artykuły, filmy lub kursy online, które uczestnicy mogą przeglądać.</li> <li>• Zaoferuj możliwość odbycia indywidualnej sesji uzupełniającej, jeśli mają więcej pytań na temat własnego wizerunku.</li> </ul>

# Mocne strony: Zachowanie pewności siebie i odporności w obliczu przeszkód

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Utrzymanie pewności siebie i odporności podczas zakładania nowej firmy
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	45 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Mocne strony: Zachowanie pewności siebie i odporności w obliczu przeszkód.
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu pomóc młodym uczniom wykorzystać ich wewnętrzną siłę, zmieniając perspektywy: wyzwania jako możliwości, kultywowanie dobrego samopoczucia emocjonalnego i budowanie wspierającej sieci.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umiejętność maksymalnego wykorzystania możliwości i wyzwań.</li><li>• Gotowość do wprowadzania zmian lub angażowania się w nie.</li><li>• Możliwość zaangażowania się w planowanie awaryjne kariery i wyjścia poza istniejący plan.</li><li>• Możliwość wyrażania swoich uczuć i proszenia o pomoc i wsparcie.</li></ul>

## Opis działań:

- 1. Wprowadzenie (5 minut):** Rozpocznij od wprowadzenia tematu, jak ważne jest zachowanie pewności siebie w trudnych sytuacjach poprzez uznanie swoich mocnych stron, postrzeganie wyzwań jako szans i kultywowanie dobrego samopoczucia emocjonalnego, będąc otoczonym przez wspierającą sieć. Wyjaśnij uczestnikom, jakie są odpowiednie umiejętności i dlaczego są one ważne.
- 2. Praca w grupach i burza mózgów (30 minut):** Utwórz grupy składające się z 3-4 osób i poproś je o przeprowadzenie burzy mózgów na temat firmy rozpoczynającej działalność i przybliżonego pomysłu na to, czym firma będzie się zajmować.
  - Opierając się na pomysłach powstałym podczas burzy mózgów, wymyśl 4 odpowiednie role do założenia nowej firmy.
  - Gdy zespół wymyśli już stanowiska, poproś ich o opracowanie krótkiego kwestionariusza, aby dowiedzieć się, który członek zespołu byłby odpowiedni dla każdego stanowiska. Kilka przykładów:
    - Jakie cechy osobiste postrzegasz jako swoje mocne i słabe strony?
    - Jak radzić sobie ze stresem?
    - Czy jesteś osobą towarzyską, która lubi komunikować się ze współpracownikami i klientami, czy wolisz pracować poza centrum uwagi? itd.
  - Gdy grupa opracuje kwestionariusze, podziel grupę na pary i poproś, aby każda para przeprowadziła wywiad z drugą osobą, zadając jej pytania i odwrotnie.
  - Po tym, jak każda osoba zadała pytania i odpowiedziała na nie co najmniej raz, zbierz czteroosobową grupę i pozwól im przedyskutować, kto jest najbardziej odpowiedni do 4 ról, które zostały ustalone wcześniej.
  - Zachęcaj uczestników do otwartej komunikacji przez cały czas trwania ćwiczenia i powiedz im, aby słuchali i byli otwarci na sugestie innych członków zespołu, ale także skutecznie wyrażali własne opinie i przemyślenia.
- 3. Prezentacja i dyskusja w grupach (10 minut):** Niech każda grupa wybierze osobę, która przedstawi swój pomysł na firmę i wybrane stanowiska pracy oraz kto byłby najbardziej odpowiedni na te stanowiska i dlaczego.
- 4. Refleksja grupowa (10 minut):** Poproś o refleksje uczestników ze wszystkich grup, aby sprawdzić, jak się czuli w związku z przydzielonymi im zadaniami i czy je zakwestionowali, a jeśli nie, to dlaczego, a jeśli tak, to czy ich opinia została wysłuchana przez innych itp.
- 5. Podsumowanie i zakończenie (5 minut):** Podsumuj kluczowe punkty ćwiczenia i przypomnij uczestnikom o tym, jak ważne jest poznanie swoich mocnych stron, wyrażenie swoich preferencji, postrzeganie wyzwań jako szans i przyjęcie ich, dostrzeżenie wartości pracy grupowej i rozważenie opinii innych osób.

## Wymagane zasoby lub materiały:

- Tablica lub flipchart
- Znaczniki

## Sugerowana ocena / działania następcze:

Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest, aby ocenić, czy uczestnicy osiągnęli zamierzone efekty uczenia się. Można to zrobić poprzez:

- Poprowadzenie uczestników do stworzenia planów działania, aby upewnić się, że wyznaczyli jasne cele i zidentyfikowali praktyczne kroki w kierunku rozwoju osobistego i zawodowego.
- Kontynuowanie indywidualnych informacji zwrotnych lub dyskusji w celu odpowiedzi na wszelkie pytania lub wyzwania, które mogli napotkać uczestnicy.

Oferowanie dodatkowych zasobów, wskazówek lub wsparcia, aby pomóc uczestnikom w ich ciągłej podróży budowania na mocnych stronach i osiągnięciach.



## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Jak budować pewność siebie?
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Mocne strony: Zachowanie pewności siebie i odporności w obliczu przeszkód.
<b>Cel sesji:</b>	Cel sesjiTa sesja ma na celu pomóc młodym uczniom w osiągnięciu zdrowego poziomu pewności siebie, który może pomóc im odnieść większy sukces w życiu osobistym i zawodowym.
<b>Efekty uczenia się:</b>	Uczestnicy dowiedzą się, jak <ul style="list-style-type: none"><li>• Bądź bardziej pewny siebie.</li><li>• Dostosowanie się do napotkanych zmian.</li><li>• Maksymalne wykorzystanie możliwości i wyzwań.</li><li>• Zaangażować się w planowanie awaryjne kariery i wyjść poza istniejący plan.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Powitaj uczestników i przedstaw temat zachowania pewności siebie i odporności w obliczu przeszkód.<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnij, jak ważne jest poznanie swoich mocnych stron i bycie miłym dla siebie w obliczu przeszkód.</li><li>• Zrelaksuj uczestników za pomocą ćwiczenia przełamującego lody, które może polegać na tym, że każdy wspomni o czasie, w którym stanął przed wyzwaniem i jak sobie z nim poradził.</li></ul></li><li><b>2. Studia przypadków - analiza indywidualna (10 minut):</b> Przedstaw uczestnikom dwa studia przypadków i<ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęć ich do przeanalizowania każdego z nich i zapisania strategii radzenia sobie ze zmianami z obu studiów przypadku.</li><li>• Zachęć uczestników do zastanowienia się nad wszelkimi ulepszeniami działań osób w studium przypadku.</li></ul></li><li><b>3. Praca w grupach (10 minut):</b> Po upływie 10 minut podziel uczestników na dwie grupy i<ul style="list-style-type: none"><li>• Daj każdej grupie jedno ze studiów przypadku.</li><li>• Niech każda grupa zapisze pozytywne reakcje ze swojej sprawy i negatywne działania oraz</li><li>• wymyślić ulepszenia, w jaki sposób osoba w studium przypadku mogłaby poprawić swoją sytuację, reagując inaczej.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>4. Prezentacja pracy grupowej i dyskusja (10 minut):</b> Niech jedna osoba z każdej grupy przedstawi wyniki dyskusji grupowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachęć osobę do wyjaśnienia, dlaczego strategie zastosowane przez osobę w studium przypadku miały negatywny lub pozytywny wpływ na sytuację i jaki wpływ miałyby sugerowane ulepszenia.</li> </ul> <p><b>5. Autorefleksja (10 minut):</b> Rozdaj arkusze z informacjami o tym, jak być bardziej pewnym siebie i zachęć uczestników do zastanowienia się nad własnymi doświadczeniami i rozważenia informacji na arkuszu oraz tego, w jaki sposób może to poprawić ich reakcje na zarządzanie zmianami w przyszłych sytuacjach.</p> <p><b>6. Podsumowanie (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe punkty ćwiczenia i przypomnij uczestnikom, jak ważne jest poznanie swoich mocnych stron, wzięcie odpowiedzialności za swoje działania i zachowanie pozytywnego nastawienia do siebie w tym ciągle zmieniającym się świecie.</p>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica lub flipchart</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Arkusze informacyjne z pytaniami do refleksji</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest, aby ocenić, czy uczestnicy osiągnęli zamierzone efekty uczenia się. Można to zrobić poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprowadzenie uczestników do stworzenia planów działania, aby upewnić się, że wyznaczyli jasne cele i zidentyfikowali praktyczne kroki w kierunku rozwoju osobistego i zawodowego.</li> <li>• Kontynuowanie indywidualnych informacji zwrotnych lub dyskusji w celu odpowiedzi na wszelkie pytania lub wyzwania, które mogli napotkać uczestnicy.</li> </ul> <p>Oferowanie dodatkowych zasobów, wskazówek lub wsparcia, aby pomóc uczestnikom w ich ciągłej podróży budowania na mocnych stronach i osiągnięciach.</p>

## Case Study

Technopol is a large tech company based in the UK, that hires over 200 people and mainly focuses on software development. Due to the current global market, they have had to analyse their financial situation and the decision was made that a quarter of their employees will have to be made redundant. Alison and Brooklyn have just gotten the news that they will lose their jobs. They have both recently entered the company and therefore have just about 2 years of work experience in the field.

Alison was shocked when she heard that some people would lose their jobs, when she first heard about it, but she was not surprised when her supervisor told her that she will be the one let go. She had told herself from when she heard about the job losses that it would not be reflection of her skills or job ethic, but due to lack of her experience if she was to lose her job. She has already started to look for alternative jobs in the area and to see if there are any courses, she could join to expand her skills further, she also asked for a reference from her supervisor after she heard about the job losses first. Alison is now also considering fulfilling her long dream of studying acupuncture training in case she might not find a suitable job in her current field.

Brooklyn had also heard about the job losses but was confident that he would not lose his job as he had been putting on extra long hours and was trying his best to get into the good books with the supervisors. He often tried to beat the deadlines and thought his ideas were better than his co-workers and often voiced his opinions about it. So, when Brooklyn's supervisor told him, that he would be let go, he was very upset with himself and the supervisor. He told the supervisor that he didn't think the decision was fair and brought out all the reasons why he would be a better candidate for the job than some of his colleagues. Unfortunately, that did not change the supervisors mind and Brooklyn was left with blaming himself for not doing good enough job and feeling like he wasn't good for anything and not knowing what to do next.



**Materiały dotyczące studium przypadku:**

### 1. Stop Comparing Yourself to Others

Social comparison theory explains that making comparisons is natural. But it isn't likely to help boost your self-confidence. It may even have the opposite effect. How do you build self-confidence when you notice that you are drawing comparisons? First, remind yourself that doing so isn't helpful. Everyone is running their own race and life isn't a competition. If you're feeling envious of someone else's life, it's also helpful to remember your strengths and successes. Keep a gratitude journal to better recall the areas in life where you are blessed. This can help you focus on your own life versus focusing on the lives of others.



### 2. Surround Yourself with Positive People

Take a moment and think about how your friends make you feel. Do they lift you up, or do they bring you down? Are they constantly judging you, or do they accept you for who you are? The people you spend time with can influence your thoughts and attitudes about yourself, perhaps more than you realise. So, pay attention to how others make you feel. If you feel bad about yourself after hanging out with a particular person, it may be time to say goodbye. Instead, surround yourself with people who love you and want the best for you. Self-confidence and a positive attitude go hand-in-hand.



### 3. Be Kind to Yourself

Self-compassion involves treating yourself with kindness when you make a mistake, fail, or experience a setback. It allows you to become more emotionally flexible and helps you better navigate challenging emotions, enhancing your connection to yourself and others. So, the next time you're in a challenging situation, recognise that being imperfect or falling short at times is a part of being human. Do your best to navigate these experiences with compassion toward yourself.



### 4. Practice Positive Self-Talk

Negative self-talk can limit your abilities and lessen your self-confidence by convincing your subconscious that you "can't handle" something or that it is "too hard" and you "shouldn't even try." Optimistic self-talk, on the other hand, can foster self-compassion and help you overcome self-doubt and take on new challenges. The next time you begin to think that you have no business speaking up in a meeting or that you are too out of shape to work out, remind yourself that your thoughts aren't always accurate. Then find a way to turn those thoughts around into more positive self-talk.





### 5. Face Your Fears

Stop putting things off until you feel more self-confident—like asking someone on a date or applying for a promotion. Practice facing some of your fears that stem from a lack of self-confidence. If you're afraid you'll embarrass yourself or think that you're going to mess up, try anyway. Tell yourself it's just an experiment and see what happens. Each time you move forward, you gain more confidence in yourself.

### 6. Do Things You're Good At

What happens when you do things that you are good at? Your self-confidence starts to soar. Your strengths become even stronger, which improves your belief in yourself. Taking this approach also has another benefit: it can increase how satisfied you are with your life. This starts with identifying what those strengths are. Then, work to make them stronger by engaging with them regularly. If you're good at a certain sport, for instance, make it a point to train or play at least once a week. If you're good at a particular task at work, try to do that task more often. Building on your strengths can also help you build your self-confidence.



### 7. Know When to Say No

While doing things you're good at can give your self-confidence a boost, it's equally important to recognise situations that can cause your confidence to plummet. Saying no to activities that tend to zap your self-confidence is okay. Setting social and emotional boundaries enables you to feel safer psychologically. It can also help you feel more in control. Self-confidence is, in part, feeling like you have control over your life. Boundaries help establish this feeling of control. The next time someone suggests doing something that you know will lower your self-confidence, respectfully decline. You don't have to avoid that activity forever either. Once you learn how to be more confident, you may feel strong enough to try it again—without hurting the confidence you have in yourself.

### 8. Set Realistic Goals

Pursuing your goals often involves failing several times until you figure out what works. This can make you wonder if you have what it takes to succeed. It can also leave you questioning how to be more confident while still achieving your dreams. The answer lies in setting realistic goals. To set realistic goals, write down what you want to achieve. Next, ask yourself what chance you have of attaining it. (Be honest!) If the answer is slim to none, the goal may be a bit too lofty. Dial it back so it is more realistic and more achievable.



# Mocne strony: Wykorzystywanie mocnych stron i osiągnięć

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Opieranie się na mocnych stronach i osiągnięciach
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	75 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Mocne strony: Wykorzystywanie mocnych stron i osiągnięć
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu pomóc młodym uczniom w rozpoznawaniu i wyrażaniu ich doświadczeń i osiągnięć, ustalaniu priorytetów uczenia się i działań oraz ocenie odpowiednich środowisk uczenia się dla rozwoju osobistego i zawodowego.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozpoznawanie i wyrażanie swoich doświadczeń i osiągnięć.</li><li>• Ustal priorytety nauki i działań w oparciu o ich cele i aspiracje.</li><li>• Oceń i określ odpowiednie środowiska uczenia się, które są zgodne z Twoimi mocnymi stronami i preferencjami.</li><li>• Opracowanie planu działania na rzecz rozwoju osobistego i zawodowego.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Powitaj uczestników i przedstaw temat budowania na mocnych stronach i osiągnięciach.<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnij, że sesja skupi się na rozpoznawaniu i wyrażaniu doświadczeń, ustalaniu priorytetów uczenia się i działań, ocenie środowisk uczenia się oraz opracowywaniu planu rozwoju osobistego i zawodowego.</li><li>• Podkreślenie znaczenia autorefleksji i ciągłego rozwoju w budowaniu solidnych podstaw sukcesu.</li></ul></li><li><b>2. Refleksja nad osiągnięciami (10 minut):</b> Poproś uczestników, aby poświęcili chwilę na zastanowienie się nad swoimi przeszłymi osiągnięciami, zarówno dużymi, jak i małymi.<ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęcaj ich do myślenia o osiągnięciach akademickich, osobistych kamieniach milowych lub wyzwaniach, które pokonali.</li><li>• Zapewnij indywidualny czas na refleksję i poproś uczestników o zapisanie swoich osiągnięć na kartce papieru.</li></ul></li><li><b>3. Dzielenie się i omawianie osiągnięć (10 minut):</b> Podziel uczestników na małe grupy (3-4 osoby) i poproś ich, aby na zmianę dzielili się swoimi osiągnięciami z członkami grupy.<ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęcaj do aktywnego słuchania i stwórz wspierające środowisko do dzielenia się i świętowania.</li><li>• Po tym, jak każdy z członków podzieli się swoimi osiągnięciami, daj czas na dyskusję grupową i informacje zwrotne, aby rozpoznać mocne strony i pozytywne cechy wykazane w ich osiągnięciach.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>4. Ustalenie priorytetów nauki i działań (15 minut):</b> Poproś uczestników o zastanowienie się nad swoimi celami i aspiracjami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poproś ich o zidentyfikowanie konkretnych umiejętności lub wiedzy, które chcą dalej rozwijać oraz obszarów, które są zgodne z ich pasjami i zainteresowaniami.</li> <li>• Omówienie znaczenia ustalania priorytetów działań, które wykorzystują ich mocne strony i są zgodne z ich długoterminowymi celami.</li> <li>• Zachęć uczestników do zapisania swoich priorytetów i celów na kartkach do refleksji.</li> </ul> <p><b>5. Ocena środowiska nauki (10 minut):</b> Wyjaśnij znaczenie znalezienia odpowiedniego środowiska nauki, które wspiera indywidualne mocne strony i preferencje.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omów różne rodzaje środowisk uczenia się, takie jak formalne sale lekcyjne, kursy online lub praktyczne doświadczenia.</li> <li>• Poproś uczestników, aby zastanowili się nad preferowanym stylem uczenia się i środowiskiem, biorąc pod uwagę to, co najlepiej wspiera ich wzrost i rozwój.</li> </ul> <p><b>6. Planowanie działań (15 minut):</b> Poinstruj uczestników, aby przejrzyli swoje dokumenty do refleksji i zastanowili się nad swoimi osiągnięciami, priorytetami i preferowanym środowiskiem uczenia się.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poproś ich o opracowanie planu działania na rzecz rozwoju osobistego i zawodowego, w tym konkretnych kroków, które podejmą, aby wykorzystać swoje mocne strony i osiągnięcia.</li> <li>• Zachęcaj ich do wyznaczania celów SMART, czyli konkretnych, mierzalnych, osiągalnych, istotnych i określonych w czasie.</li> </ul> <p><b>7. Dzielenie się i podsumowanie (10 minut):</b> Poproś uczestników, aby podzielili się swoimi planami działania z całą grupą.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ułatwienie dyskusji na temat znaczenia ciągłej autorefleksji i rozwoju w budowaniu na mocnych stronach i osiągnięciach.</li> <li>• Podsumuj kluczowe wnioski i podkreśl rolę skutecznej komunikacji, współpracy i samoświadomości w rozwoju kariery.</li> </ul> <p><b>8. Podsumowanie (5 minut):</b> Podziękuj uczestnikom za ich aktywny udział i zaangażowanie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przypomnij im, aby powrócili do swoich planów działania i kontynuowali swoją podróż rozwoju osobistego i zawodowego.</li> <li>• Podaj dodatkowe zasoby lub wskazówki do dalszej analizy, jeśli są dostępne.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica lub flipchart</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Arkusze informacyjne z pytaniami do refleksji</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest, aby ocenić, czy uczestnicy osiągnęli zamierzone efekty uczenia się. Można to zrobić poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przegląd planów działania uczestników, aby upewnić się, że wyznaczyli jasne cele i zidentyfikowali praktyczne kroki w kierunku rozwoju osobistego i zawodowego.</li> <li>• Kontynuowanie indywidualnych informacji zwrotnych lub dyskusji w celu odpowiedzi na wszelkie pytania lub wyzwania, które mogli napotkać uczestnicy.</li> <li>• Oferowanie dodatkowych zasobów, wskazówek lub wsparcia, aby pomóc uczestnikom w ich ciągłej podróży budowania na mocnych stronach i osiągnięciach.</li> </ul>

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Rozpoznawanie i komunikowanie osiągnięć na rzecz rozwoju osobistego
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Mocne strony: Wykorzystywanie mocnych stron i osiągnięć
<b>Cel sesji:</b>	Uczestnicy zrozumieją znaczenie rozpoznawania i skutecznego komunikowania swoich doświadczeń i osiągnięć. Będą badać swoje przeszłe osiągnięcia, identyfikować mocne strony i ustalać priorytety obszarów rozwoju osobistego. Uczestnicy zastanowią się również nad środowiskiem uczenia się, które najlepiej wspiera ich unikalne preferencje i style uczenia się.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiedza o tym, jak wykorzystywać i zwiększać swoje mocne strony i osiągnięcia.</li><li>• Rozpoznawanie i wyrażanie swoich doświadczeń i osiągnięć.</li><li>• Umiejętność ustalania priorytetów i podejmowania decyzji dotyczących tego, na czym skupić się w nauce, działaniach i rozwoju osobistym.</li><li>• Możliwość zastanowienia się, czy dane środowisko nauki jest dla mnie odpowiednie.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Powitanie uczestników i wyjaśnienie celu sesji.<ul style="list-style-type: none"><li>• Podkreślenie znaczenia uznawania i komunikowania osiągnięć dla osobistego rozwoju i sukcesu.</li><li>• Krótko omów kluczowe punkty wspomniane we wstępie.</li></ul></li><li><b>2. Refleksja nad osiągnięciami (15 minut):</b> Poproś uczestników, aby poświęcili chwilę na indywidualne zastanowienie się nad swoimi przeszłymi osiągnięciami, zarówno dużymi, jak i małymi.<ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęć ich do rozważenia osiągnięć akademickich, osobistych kamieni milowych i wyzwań, które pokonali.</li><li>• W parach lub małych grupach poproś uczestników o podzielenie się i omówienie jednego ze swoich osiągnięć, z którego są dumni.</li><li>• Poprowadź krótką dyskusję grupową, zapraszając kilku uczestników do podzielenia się swoimi doświadczeniami i tym, czego się z nich nauczyli.</li></ul></li><li><b>3. Artykułowanie doświadczeń (10 minut):</b> Wyjaśnij znaczenie artykułowania osiągnięć dla uzyskania samoświadomości i pewności siebie.<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozdaj materiały z pytaniami do autorefleksji i poproś uczestników, aby poświęcili kilka minut na indywidualne udzielenie odpowiedzi.</li><li>• Zachęcaj uczestników, aby w swoich odpowiedziach byli konkretni i szczegółowi, podkreślając umiejętności, mocne strony i rozwój osobisty związany z ich osiągnięciami.</li></ul></li></ol>



<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>4. Identyfikacja obszarów skupienia (15 minut):</b> Poproś uczestników, aby zagłębili się w swoje najskrytsze aspiracje i cele.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poproś ich, aby zastanowili się nad umiejętnościami lub wiedzą, które chcą dalej rozwijać oraz obszarami, które są zgodne z ich pasjami i zainteresowaniami.</li> <li>• W parach lub małych grupach zachęć uczestników, aby podzielili się swoimi obszarami zainteresowania i omówili powody swoich wyborów.</li> <li>• Poprowadź dyskusję grupową, aby umożliwić uczestnikom dzielenie się spostrzeżeniami i uczenie się od siebie nawzajem.</li> </ul> <p><b>5. Ocena środowiska nauki (10 minut):</b> Wyjaśnij znaczenie znalezienia środowiska nauki, które wspiera indywidualne preferencje i style uczenia się.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omówienie różnych rodzajów środowisk uczenia się, takich jak tradycyjne sale lekcyjne, kursy online i doświadczenia praktyczne.</li> <li>• Zachęć uczestników do zastanowienia się nad preferowanym stylem uczenia się i środowiskiem, w którym się uczą, biorąc pod uwagę to, co wspiera ich mocne strony i optymalizuje ich potencjał.</li> <li>• Poproś uczestników, aby podzielili się z grupą swoimi przemyśleniami i preferencjami.</li> </ul> <p><b>6. Podsumowanie i wnioski (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe punkty omawiane podczas sesji.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podkreśl, że rozwój osobisty jest ciągłą podróżą i wymaga wykorzystania mocnych stron, wyrażania doświadczeń, ustalania priorytetów uczenia się i znajdowania idealnych środowisk uczenia się.</li> <li>• Zachęcaj uczestników do dalszego odkrywania swoich osiągnięć, skupiania się na swoich mocnych stronach i poszukiwania środowisk edukacyjnych, które sprzyjają wzrostowi i rozwojowi.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica lub flipchart</li> <li>• Znaczniki</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Uczestnicy mogli stworzyć plan działania na rzecz rozwoju osobistego w oparciu o swoje refleksje i spostrzeżenia z ćwiczenia. Plan ten posłuży jako mapa drogowa dla ich dalszego wzrostu i rozwoju.</p>

# Horyzonty: Badanie i ocena możliwości rozwoju kariery

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Tworzenie własnej ścieżki kariery
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Horyzonty: Badanie i ocena możliwości rozwoju kariery
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu dostarczenie uczestnikom istotnych informacji na temat tego, jak badać i oceniać istniejące możliwości rozwoju kariery.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumienie, że moja ścieżka kariery odzwierciedla serię wyborów.</li><li>• Możliwość rozważenia i zakwestionowania moich aspiracji/celów.</li><li>• Możliwość czerpania i angażowania się w różne wzorce do naśladowania.</li><li>• Umiejętność korzystania z technologii w celu wspierania poszukiwania kariery.</li><li>• Możliwość zbadania alternatywnych rozwiązań w sytuacjach decyzyjnych.</li><li>• Możliwość opracowania szeregu kreatywnych scenariuszy dla preferowanej przeze mnie przyszłości.</li><li>• Wykazanie się umiejętnościami, wiedzą i postawami wymaganymi do oceny pracy i możliwości uczenia się.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Rozpocznij od wprowadzenia do tematu znaczenia wiedzy na temat tego, jak badać i oceniać swoją ścieżkę kariery oraz jak dokonywać odpowiednich zmian w przyszłości, aby osiągnąć pozytywną równowagę życiową i zawodową oraz dobre samopoczucie.</li><li>• Wyjaśnij uczestnikom, jakie są istotne umiejętności i dlaczego są one ważne.</li><li>• Jeśli grupa składa się z osób, które nie znają się nawzajem, możesz przeprowadzić lodołamacz i poprosić każdego uczestnika o przedstawienie się i wskazanie ścieżki kariery, którą są zainteresowani i wyjaśnienie powodu.</li></ol>

## Opis działań:

**2. Analiza indywidualna (20 minut):** Udostępnij każdemu uczestnikowi link: <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/how-to-research-career>



career lub kod QR.

do artykułu wyjaśniającego, jak szukać pracy.

- Poproś wszystkich o sporządzenie planu działania dotyczącego ich własnej kariery, wykorzystując informacje zawarte w artykule jako przewodnik.
- Jeśli niektórzy z uczestników nie są pewni, jaką ścieżką chcieliby podążać, poproś ich o wybranie dowolnego stanowiska, którym mogliby być zainteresowani.
- Zachęć uczestników do uwzględnienia jak największej liczby punktów z artykułu, na przykład sekcji dotyczącej odwiedzania miejsca pracy, nawet jeśli nie mogą odwiedzić rzeczywistego miejsca pracy, poproś ich, aby wybrali rzeczywistą firmę i z kim skontaktowaliby się w celu zaplanowania wizyty i tak dalej.
- Uwzględnij jak najwięcej szczegółów w każdej sekcji.

**3. Praca w grupach (20 minut):** Gdy wszyscy skończą swoje plany działania, podziel wszystkich uczestników na pary i poproś ich, aby przedstawili sobie nawzajem swoje plany działania.

- Poproś oboje, aby najpierw przedstawili swój plan działania, a następnie przystąpili do wymiany sugestii dotyczących każdego aspektu planu działania i zaproponowali alternatywną ścieżkę kariery dla drugiego uczestnika.
- Jeśli niektórym parom zajmie to mniej czasu, mogą one zostać podzielone na nowe pary i w ten sposób uczestnicy uzyskają jeszcze więcej informacji od innych na temat tego, jak ulepszyć swój plan działania i zdywersyfikować swoją ścieżkę kariery.

**4. Refleksja grupy (10 minut):** Poproś grupę, aby zastanowiła się nad wynikami pracy grupowej i porozmawiała o różnych ścieżkach, które zostały odkryte oraz o tym, czy uczestnicy uzyskali nowy wgląd w wybraną przez siebie karierę.

**5. Podsumowanie (5 minut):** Podsumuj kluczowe punkty ćwiczenia i przypomnij uczestnikom o znaczeniu ciągłego badania i oceny własnej ścieżki kariery oraz o tym, jak wprowadzać odpowiednie zmiany, aby osiągnąć pozytywną równowagę między życiem zawodowym a prywatnym oraz dobre samopoczucie.

## Wymagane zasoby lub materiały:

- Papier i długopis
- Urządzenie z dostępem do Internetu

## Sugerowana ocena / działania następcze:

Zachęć uczniów do zastosowania wiedzy i umiejętności zdobytych podczas lekcji w celu dalszego zbadania i oceny ich ścieżki kariery lub przyjrzenia się innym umiejętnościom i zainteresowaniom, które mogą posiadać, i ewentualnie stworzenia nowego planu działania w tych obszarach. Zapewnij uczniów, aby szukali dalszych wskazówek od nauczycieli, online lub odpowiednich instytucji, takich jak doradztwo zawodowe itp.

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Studium przypadku, jak radzić sobie ze zmęczeniem karierą!
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Horyzonty: Badanie i ocena możliwości rozwoju kariery
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu dostarczenie uczestnikom istotnych informacji na temat tego, jak badać i oceniać istniejące możliwości rozwoju kariery.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumienie, że wszystkie ścieżki kariery odzwierciedlają szereg wyborów.</li><li>• Możliwość rozważenia i zakwestionowania aspiracji/celów zawodowych.</li><li>• Umiejętność korzystania z technologii w celu wspierania poszukiwania kariery.</li><li>• Możliwość zbadania alternatywnych rozwiązań w sytuacjach decyzyjnych.</li><li>• Możliwość opracowania szeregu kreatywnych scenariuszy dotyczących preferowanej przez siebie przyszłości.</li><li>• Wykazanie się umiejętnościami, wiedzą i postawami wymaganymi do oceny pracy i możliwości uczenia się.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Rozpocznij od wprowadzenia tematu badania i oceny własnej ścieżki kariery oraz tego, jak wprowadzać odpowiednie zmiany, aby stale rozwijać się zawodowo i osobiście, a tym samym osiągać stały sukces i spełnienie w życiu.<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnij uczestnikom, jakie są istotne umiejętności i dlaczego są one ważne.</li><li>• Jeśli grupa składa się z osób, które się nie znają, możesz przeprowadzić lodołamacz i poprosić każdego uczestnika o przedstawienie się i podanie losowej nazwy stanowiska, a następnie alternatywnej pracy, którą można wykonywać z tym samym zestawem umiejętności.</li></ul></li><li><b>2. Praca w grupach (25 minut):</b> Podziel wszystkich uczestników na 4 grupy i zaopatr każdą z nich w tablicę lub flipchart i markery.<ul style="list-style-type: none"><li>• Zapewnij 2 zespołom studium przypadku Frankiesa i 2 zespołom studium przypadku Paula i poproś ich o przeprowadzenie burzy mózgów na temat planu działania na rzecz przyszłego rozwoju kariery dla ich przypadku.</li><li>• Poproś grupy o uwzględnienie następujących aspektów w swoich planach działania: Czego chce/potrzebuje dana osoba? Jakie są ich umiejętności i możliwości? Jakie są potencjalne inne ścieżki kariery i wymagania dla nich? Jakieś inne aspekty do rozważenia?</li></ul></li><li><b>3. Prezentacja pracy grupowej (10 minut):</b> Grupa wybiera jedną osobę do zaprezentowania swojego planu działania i wyjaśnienia znaczenia i wagi każdego aspektu, który wymyślili.</li><li><b>4. Refleksja i podsumowanie (10 minut):</b> Przeprowadź grupową refleksję na temat podobieństw i różnic podkreślonych w planach działania wszystkich osób i podkreśl, że istnieją różne opcje nawet dla tej samej pracy. Możesz również zwrócić uwagę na fakt, że wszyscy możemy osiągnąć więcej, mając otwarte podejście do większości aspektów naszego życia, w tym do rozwoju kariery.</li></ol>

<b>Wymagane zasoby lub materiały:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica lub flipchart</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Materiały informacyjne ze studium przypadku</li> </ul>
<b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b>	<p>Poproś uczestników, aby stale oceniali swoją sytuację na ścieżce kariery, aby jak najlepiej wykorzystać swoją sytuację i poprowadzić ich w kierunku satysfakcjonującego życia osobistego i zawodowego.</p>
<b>Materiały dotyczące studium przypadku:</b>	<div data-bbox="470 481 989 1108"> <h3>Case study: How to Tackle Career Fatigue!</h3> <p>Frankie has worked as a Social Media Manager for a large pharmacy chain in Ireland for the last 10 years. She is responsible for creating and maintaining an organisation's social media presence for its brand and the products they sell. She manages the daily operations of the social media departments, such as creating content and images for social media posts and engaging with online followers. She is also in charge of examining social media analytics and developing strategies for improving online customer engagement.</p> <p>Even though Frankie never went to university she managed to climb the career ladder and was always very proud of how far she had come. She always loved her job and put in long hours as she often had to have online meetings with partners from America or China. Recently she has started to notice that her motivation towards her job is dwindling, and she is not fully happy with her professional performance either. Could you help Frankie with creating an action plan to get her career back on track again?</p> </div> <div data-bbox="997 515 1396 963"> </div> <hr/> <div data-bbox="454 1176 893 1758"> </div> <div data-bbox="901 1187 1428 1769"> <h3>Case study: How to Tackle Career Fatigue!</h3> <p>Paul is working as a graphic designer in a small advertising company in Dublin. He works with the rest of the creative team to develop advertising materials for their clients. They use Adobe software to design deliverables such as logos, brochures, print and digital advertisements, magazines, and e-books. Paul has a deep passion for design and is always looking for the latest graphic design trends and techniques.</p> <p>Paul has always been proud of his work but has started to feel like he is not appreciated enough, and a lot of his ideas are overlooked by the employer and the clients. He got his master's degree in art 5 years ago and is now considering going back to college. But with responsibilities like the rent and the car payments he is unsure what to do next. Could you help Paul with creating an action plan to get his motivation back and feel appreciated in his current job or to look for other options?</p> </div>

# Horizons: Goal setting and decision-making in career planning

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Dostosowanie aspiracji zawodowych do wartości osobistych i zawodowych
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Horyzonty: Wyznaczanie celów i podejmowanie decyzji w planowaniu kariery
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu promowanie autorefleksji i zachęcanie uczniów do dokonywania świadomych wyborów na ścieżkach kariery w oparciu o ich podstawowe wartości.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Głębsze zrozumienie wartości osobistych i zawodowych.</li><li>• Dostosowanie wartości osobistych i zawodowych do aktualnych aspiracji zawodowych.</li><li>• Zdobycie umiejętności podejmowania bardziej świadomych decyzji zawodowych poprzez rozważenie związku między ich wartościami i aspiracjami.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie i rozgrzewka (5 minut):</b> Powitanie uczestników i przypomnienie znaczenia dostosowania aspiracji zawodowych do wartości osobistych i zawodowych dla satysfakcjonującej kariery.<ul style="list-style-type: none"><li>• Przeprowadź krótką rozgrzewkę, aby zaangażować uczestników i zachęcić ich do zastanowienia się nad własnymi aspiracjami zawodowymi.</li></ul></li><li><b>2. Eksploracja wartości (25 minut):</b> Poproś uczestników, aby indywidualnie zastanowili się i zapisali swoje trzy najważniejsze wartości osobiste (np. uczciwość, rodzina, rozwój osobisty).<ul style="list-style-type: none"><li>• Przygotuj materiały informacyjne z listą wspólnych wartości, aby pomóc uczestnikom w zidentyfikowaniu ich wartości. Następnie poproś uczestników o zastanowienie się i zapisanie trzech najważniejszych wartości związanych z pracą (np. współpraca, innowacyjność, równowaga między życiem zawodowym a prywatnym). Podkreśl, w jaki sposób wartości te odnoszą się konkretnie do ich życia zawodowego.</li><li>• Uczestnicy zostaną podzieleni na małe grupy i podzielą się swoimi wartościami osobistymi i zawodowymi oraz omówią wszelkie podobieństwa i różnice.</li></ul></li><li><b>3. Dostosowanie wartości do aspiracji zawodowych (15 minut):</b> Uczestnicy indywidualnie zastanawiają się nad tym, w jaki sposób ich wartości osobiste i zawodowe są zgodne z ich obecnymi aspiracjami zawodowymi i notują wszelkie potencjalne konflikty.<ul style="list-style-type: none"><li>• Następnie uczestnicy tworzą wykres wartości i aspiracji zawodowych - tworzą wykres lub diagram za pomocą flipcharta, ilustrujący zgodność między ich wartościami a aspiracjami zawodowymi.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>4. Dzielenie się i refleksja (10 minut):</b> Jeśli uczestnicy czują się komfortowo, mogą podzielić się swoimi wykresami lub diagramami z grupą i omówić spostrzeżenia i realizacje.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podsumuj krótko, w jaki sposób dostosowanie wartości do aspiracji zawodowych może przyczynić się do bardziej satysfakcjonującego i ukierunkowanego na cel życia zawodowego.</li> </ul> <p><b>5. Pytania i odpowiedzi oraz zakończenie (5 minut):</b> Odpowiedz na wszelkie pozostałe pytania lub wątpliwości uczestników.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyrazić uznanie dla ich aktywnego udziału i zaangażowania w rozwój kariery.</li> <li>• Zachęcaj uczestników do regularnego powracania do swoich wartości i aspiracji zawodowych, zwłaszcza gdy rozważają zmianę pracy lub rozwój kariery.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart lub tablica</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Arkusz z listą wspólnych wartości</li> <li>• Karteczki samoprzylepne lub karty indeksowe</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Poproś uczestników, aby zidentyfikowali profesjonalistów w wybranych przez siebie branżach, którzy są zgodni z ich wartościami. Mogą skontaktować się z tymi osobami w celu przeprowadzenia rozmów informacyjnych lub nawiązania kontaktów, aby uzyskać wgląd w to, w jaki sposób profesjonaliści w wybranej przez nich dziedzinie uwzględniają swoje wartości w pracy.</p>

# What are VALUES?



## DEFINITION



Values are the principals or ideals we hold as important, good, desirable or worthwhile. They are our most fundamental beliefs that are closely linked to our identity and they guide or motivate our attitudes and behaviours. Values are usually stated as a word or short phrase and are usually positive.

## EXAMPLES



integrity	adventure	knowledge	responsibility
respect	compassion	courage	wealth
conformity	diversity	duty	work ethic
education	environment	religion	self-discipline
fairness	family	freedom	tradition
friendship	generosity	humanity	tolerance
independence	individuality	honesty	teamwork
justice	kindness	leadership	talent
collaboration	love	loyalty	strength
innovation	ambition	possession	personal growth
peace	power	respect	work-life balance



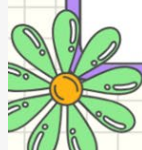
## PERSONAL VALUES

## WORK VALUES

US.



Personal values are those that shape and influence our own lives. These can vary from person to person and they might sometimes challenge the dominant cultural or societal values or attitudes. Our unique perspective and personal context (e.g. age, gender, life experiences) form these. They might also shift or change throughout our lives due to different circumstances.



Work values are the principles and beliefs that individuals consider important in the context of their professional lives and careers. These values guide attitudes and behaviors related to work, shaping how individuals approach their careers, make decisions, and interact with their professional environment.





## Zaawansowany

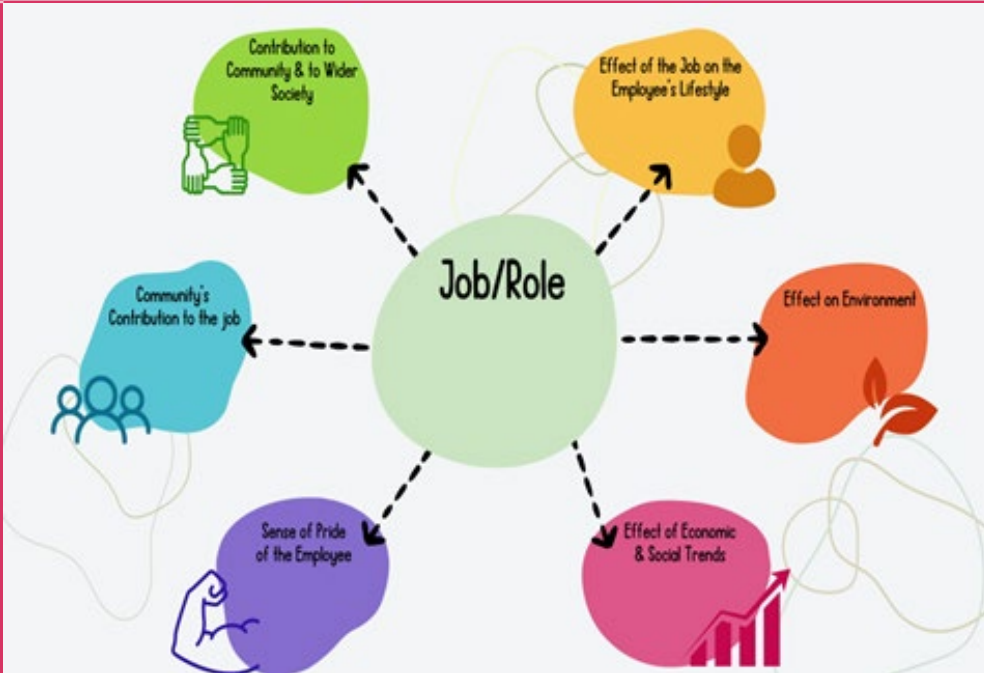
<b>Nazwa sesji:</b>	Poszukiwanie kariery z LinkedIn
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Horyzonty: Wyznaczanie celów i podejmowanie decyzji w planowaniu kariery
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu umożliwienie uczestnikom wykorzystania technologii do skutecznego poszukiwania kariery, z wykorzystaniem narzędzi i platform internetowych.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wykazać się biegłością w korzystaniu z profesjonalnych platform sieciowych, w szczególności LinkedIn.</li><li>• Rozwijanie umiejętności skutecznej komunikacji w wirtualnej sieci.</li><li>• Zastosuj strategiczne techniki rozmów informacyjnych, identyfikując i docierając do profesjonalistów w celu przeprowadzenia wirtualnych rozmów informacyjnych.</li><li>• Zidentyfikować strategie ciągłego poszukiwania kariery przy użyciu technologii.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie i burza mózgów (10 minut):</b> Powitaj uczestników i przedstaw temat wykorzystania technologii do wspierania poszukiwania kariery.<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnij znaczenie networkingu i rozmów informacyjnych w poszukiwaniu kariery.</li><li>• Podkreślenie, w jaki sposób technologia może ułatwić wirtualny networking i połączyć uczestników z profesjonalistami z wybranej przez nich branży.</li><li>• Przeprowadź krótką burzę mózgów na temat popularnych profesjonalnych platform networkingowych - sprawdź, czy uczestnicy mają jakieś wcześniejsze doświadczenia.</li></ul></li><li><b>2. Tworzenie/zmiana profilu LinkedIn (20 minut):</b> Przedstawienie popularnych platform sieciowych, takich jak LinkedIn i podzielenie się wskazówkami na temat tworzenia profesjonalnego i atrakcyjnego profilu LinkedIn.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poprowadzenie uczestników przez tworzenie lub aktualizowanie ich profili LinkedIn. Zademonstrowanie, jak wyszukiwać profesjonalistów w wybranej branży i nawiązywać z nimi kontakty. Zachęć uczestników do śledzenia firm, dołączania do odpowiednich grup i angażowania się w dyskusje.</li><li>• Zachęcaj uczestników do wysyłania do siebie próśb o połączenie, wspierając mini sesję networkingową online.</li></ul></li><li><b>3. Prośba o rozmowę informacyjną (25 minut):</b> Omów strukturę dobrze przygotowanej prośby o rozmowę informacyjną. Przedstaw szablon i poprowadź uczestników w jego personalizacji w oparciu o ich cele. Podkreśl znaczenie jasności i profesjonalizmu w komunikacji.<ul style="list-style-type: none"><li>• Omówienie etykiety nawiązywania kontaktów z profesjonalistami i proszenia o rozmowy informacyjne.</li></ul></li><li><b>4. Dzielenie się i podsumowanie (5 minut):</b> Poproś uczestników o poświęcenie kilku minut na indywidualną refleksję.<ul style="list-style-type: none"><li>• Podsumowanie kluczowych wniosków z warsztatów.</li><li>• Zachęcaj uczestników do dalszego doskonalenia swoich profili, nawiązywania kontaktów z profesjonalistami i inicjowania rozmów informacyjnych.</li></ul></li></ol>

<b>Wymagane zasoby lub materiały:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Komputery lub tablety dla uczestników</li><li>• Projektor i ekran</li><li>• Długopis lub ołówek</li></ul>
<b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b>	Po zakończeniu tej sesji uczestnicy mogą dobrać się w pary i przećwiczyć wysyłanie do siebie próbných próśb o rozmowę informacyjną.

# Horyzonty: Interakcja między życiem, pracą, społecznością i społeczeństwem

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Interakcja społeczna
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Horyzonty: Interakcja między życiem, pracą, społecznością i społeczeństwem
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu pomóc uczniom zrozumieć koncepcję interakcji społecznych.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nauka o interakcjach społecznych i ich wpływie na życie każdego człowieka, w tym na jego karierę.</li><li>• Świadomość zarówno pozytywnych, jak i negatywnych aspektów różnych ścieżek kariery w życiu osobistym oraz dla społeczności i szerszego społeczeństwa.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Rozpocznij od wprowadzenia tematu interakcji społecznych i dlaczego są one potrzebne. Wyjaśnij uczestnikom, jakie są istotne umiejętności i dlaczego są one ważne. W ramach przełamania lodów poproś każdego uczestnika o podanie przykładu z życia codziennego, w którym wykorzystał jakiegokolwiek umiejętności interakcji społecznej.</li><li><b>2. Analiza indywidualna (10 minut):</b> Przekaż każdemu uczestnikowi arkusz z informacjami na temat interakcji społecznych i poproś go o zastanowienie się nad tym, jakie interakcje społeczne mogą mieć miejsce w wybranej przez niego karierze.</li><li><b>3. Praca w grupach (20 minut):</b> Gdy wszyscy skończą tworzyć swoje indywidualne mapy myśli, podziel wszystkich uczestników na 3 grupy i zaopatrz każdą z nich w tablicę lub flipchart i markery.<ul style="list-style-type: none"><li>• Zapewnij każdej grupie inną nazwę stanowiska, na przykład:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Nauczyciel</li><li>b. Asystent sklepu</li><li>c. Kierowca ciężarówki</li></ol></li><li>• Poproś uczestników w każdej grupie, aby użyli nagłówek w arkuszu mapy myśli, wypełnili odpowiednie informacje i narysowali na tablicy nową mapę myśli w odniesieniu do nazwy stanowiska w ich grupie.</li><li>• Każda grupa wybiera jedną osobę, która zaprezentuje mapę myśli na swoim stanowisku pracy i wyjaśni znaczenie każdego z zapisanych elementów.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>4. Refleksja grupowa (10 minut):</b> zastanowienie się nad informacjami przedstawionymi przez różne grupy oraz nad tym, w jaki sposób różne role wpływają na społeczność i szerszą społeczność oraz jak wpływają na nią itd.</p> <p><b>5. Podsumowanie (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe punkty ćwiczenia i przypomnij uczniom o znaczeniu interakcji społecznych z naszymi przyjaciółmi i rodziną, a także innymi osobami w naszej społeczności i szerszym społeczeństwie.</p>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica lub flipchart</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Arkusze informacyjne z pytaniami do refleksji</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest, aby ocenić, czy uczestnicy osiągnęli zamierzone efekty uczenia się. Można to zrobić poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprowadzenie uczestników do autorefleksji na ten temat i określenie praktycznych kroków w kierunku rozwoju osobistego i zawodowego.</li> <li>• Kontynuowanie indywidualnych informacji zwrotnych lub dyskusji w celu odpowiedzi na wszelkie pytania lub wyzwania, które mogli napotkać uczestnicy.</li> </ul> <p>Oferowanie dodatkowych zasobów, wskazówek lub wsparcia, aby pomóc uczestnikom w ich ciągłej podróży budowania na mocnych stronach i osiągnięciach.</p>
<p><b>Materiały dotyczące studium przypadku:</b></p>	 <p>The diagram illustrates the central concept of 'Job/Role' and its interconnectedness with various aspects of society and the environment. At the center is a green circle labeled 'Job/Role'. Six arrows radiate from this central circle to surrounding colored circles, each representing a different impact or contribution:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Contribution to Community &amp; to Wider Society:</b> Represented by a green circle with an icon of two hands shaking.</li> <li><b>Effect of the Job on the Employee's Lifestyle:</b> Represented by an orange circle with an icon of a person.</li> <li><b>Effect on Environment:</b> Represented by an orange circle with a leaf icon.</li> <li><b>Effect of Economic &amp; Social Trends:</b> Represented by a pink circle with a bar chart icon.</li> <li><b>Sense of Pride of the Employee:</b> Represented by a purple circle with an icon of a hand holding a trophy.</li> <li><b>Community's Contribution to the job:</b> Represented by a blue circle with an icon of three people.</li> </ul>

# Social Interaction

## What Is Social Interaction?

Social interaction is any communication that occurs between people. This includes everything from greeting a neighbor with a gesture to intensive communication such as negotiation, debate, and public speaking.



## What are the main types of social interaction?

The five main types of social interaction are exchange, competition, cooperation, conflict, and coercion. Each of these has distinct characteristics, and they are used in certain circumstances. Exchange, for example, is used when parties only want to communicate information.



## What are the social aspects of everyday life?

A person's social life consists of the various bonds they form with others, such as family, friends, work colleagues, members of their community, and strangers. It can be measured by the duration and quality of the social interactions they have on a regular basis, both in person and online.



## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Projektowanie idealnego miejsca pracy
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Horyzonty: Interakcja między życiem, pracą, społecznością i społeczeństwem
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu pomóc uczniom zrozumieć wyzwania, przed którymi stoimy w naszym życiu w związku z pracą.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumienie typowych wyzwań, przed którymi stajemy w środowisku pracy.</li><li>• Możliwość opracowania szeregu kreatywnych scenariuszy dotyczących preferowanej przez siebie przyszłości.</li><li>• Zrozumienie zmieniających się ról życiowych ludzi w środowisku pracy i rodziny.</li><li>• Zrozumienie, w jaki sposób wkład, zarówno w domu, jak i poza nim, jest ważny dla rodziny i szerszego społeczeństwa.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Rozpocznij od wprowadzenia tematu wyzwań, przed którymi wszyscy możemy stanąć podczas interakcji w pracy, w domu, z innymi osobami w naszej społeczności i szerszym społeczeństwie. Wyjaśnij uczestnikom, jakie są istotne umiejętności i dlaczego są one ważne.</li><li><b>2. Analiza indywidualna (10 minut):</b> Przekaż każdemu uczestnikowi arkusz z informacjami na temat typowych wyzwań w pracy (w linku poniżej) i poproś go, aby zastanowił się nad wybraną przez siebie karierą (lub karierą, do której dąży) i wyzwaniami, jakie mogą się z nią wiązać.</li><li><b>3. Praca w grupach (20 minut):</b> Gdy wszyscy skończą swoją indywidualną analizę, podziel wszystkich uczestników na 3 lub 4 grupy i zaopatrz każdą z nich w tablicę lub flipchart i markery.<ul style="list-style-type: none"><li>• Niech każdy zespół zaprojektuje idealne miejsce pracy z punktu widzenia interakcji społecznych.</li><li>• Mapa myśli z planu lekcji wprowadzającej może pomóc zespołowi rozważyć różne aspekty interakcji społecznych.</li><li>• Lista typowych wyzwań będzie również pomocna w procesie projektowania.</li><li>• Poproś grupy, aby wymyśliły pomysły na odpowiednie informacje i narysowały na tablicy mapę myśli w odniesieniu do ich pomysłu na idealne miejsce pracy.</li><li>• Każda grupa wybiera jedną osobę, która zaprezentuje swoje pomysły i wyjaśni znaczenie i wagę każdego aspektu, który wymyśliła.</li></ul></li><li><b>4. Refleksja (10 minut):</b> Zachęć wszystkich do zastanowienia się nad informacjami przedstawionymi przez różne grupy i przedyskutowania, czy w ich okolicy istnieje już takie miejsce pracy i co musieliby zrobić, aby móc pracować w takim miejscu.</li><li><b>5. Podsumowanie (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe punkty ćwiczenia i przypomnij uczestnikom o znaczeniu otwartej komunikacji w obliczu wyzwań w naszym życiu z przyjaciółmi, rówieśnikami lub w szerszej społeczności.</li></ol>

<b>Wymagane zasoby lub materiały:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica lub flipchart</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Arkusz z informacjami na temat typowych wyzwań związanych z pracą</li> </ul>
<b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b>	<p>Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest, aby ocenić, czy uczestnicy osiągnęli zamierzone efekty uczenia się. Można to zrobić poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprowadzenie uczestników do autorefleksji nad tematami i określenie praktycznych kroków w kierunku rozwoju osobistego i zawodowego.</li> <li>• Kontynuowanie indywidualnych informacji zwrotnych lub dyskusji w celu odpowiedzi na wszelkie pytania lub wyzwania, które mogli napotkać uczestnicy.</li> </ul> <p>Oferowanie dodatkowych zasobów, wskazówek lub wsparcia, aby pomóc uczestnikom w ich ciągłej podróży budowania na mocnych stronach i osiągnięciach.</p>

# The Common Challenges of Work



Work has always been a central part of human society. From the beginning of our species, humans have had to find ways to get food and shelter, and work has been a key part of this. Even though there have been many changes in the way we work, the challenges of work have remained the same. There are many challenges that come with work. Reflect on the following common challenges:

## 1. Lack of Control

One of the biggest challenges with work is that it can often be unpredictable. You may be working on a project that you're excited about, but then it may get cancelled or changed, which can be frustrating.

## 2. Lack of Flexibility

Often, jobs require you to be available at certain times of the day, which can be difficult if you have other commitments that you need to take care of.

## 3. Lack of Autonomy

Many jobs don't allow you to be as independent as you'd like, and you may be required to follow certain guidelines or procedures.

## 4. Lack of Pay

Many people work for free in order to gain experience, and this can be difficult to deal with when you eventually want to find a job that pays better.

## 5. Lack of Job Security

If the company you work for goes bankrupt, you may be out of a job.

## 6. Lack of Opportunity

Job opportunities can be limited, and you may have to search for a long time before you find a position that's right for you.

## 7. Lack of Social Interaction

Many people find that they're bored or lonely at work, and this can lead to problems like absenteeism or employee turnover.

## 8. Lack of Appreciation

Many people don't feel appreciated at work, which can lead to them feeling angry and frustrated.

## 9. Lack of Recognition

Many people believe that they're not given the recognition they deserve, which can lead to them feeling unappreciated.





# Horyzonty: Skuteczne reagowanie na zmiany i zarządzanie nimi

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Zmiana kariery i ryzyko Studium przypadku i odgrywanie ról
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Horizons: Responding to and managing change effectively
<b>Cel sesji:</b>	Celem tej sesji jest wspieranie młodych dorosłych w rozwijaniu ich umiejętności związanych z reagowaniem na zmiany i skutecznym zarządzaniem nimi poprzez analizę rzeczywistych studiów przypadków i angażowanie się w scenariusze odgrywania ról.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identyfikacja kluczowych wyzwań i niepewności, przed którymi mogą stanąć młodzi ludzie w zarządzaniu swoją karierą w szybko zmieniającym się środowisku pracy.</li><li>• Analizuje studia przypadków, aby zrozumieć strategie stosowane przez jednostki w zarządzaniu zmianami w karierze i budowaniu, reagowaniu i skutecznym zarządzaniu zmianami.</li><li>• Stosowanie umiejętności krytycznego myślenia w celu oceny i omówienia znaczenia strategii skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi w różnych kontekstach.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie i rozgrzewka (5 minut):</b> Powitanie uczestników i przypomnienie znaczenia skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi w dzisiejszym zmieniającym się środowisku pracy.<ul style="list-style-type: none"><li>• Przeprowadź krótką rozgrzewkę, aby zaangażować uczestników i zachęcić ich do zastanowienia się nad własnymi doświadczeniami zawodowymi i wyzwaniami.</li></ul></li><li><b>2. Analiza studium przypadku (15 minut):</b> Rozdaj każdemu uczestnikowi studium przypadku dotyczące skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poinstruuuj uczestników, aby indywidualnie przeczytali i przeanalizowali studium przypadku, zwracając uwagę na wyzwania, przed którymi stanęły osoby i strategie, które wykorzystały, aby je przezwyciężyć.</li><li>• Zapewnij uczestnikom karteczki samoprzylepne, aby mogli zanotować kluczowe punkty, spostrzeżenia i pytania związane ze studium przypadku.</li></ul></li><li><b>3. Dyskusja grupowa i refleksja (15 minut):</b> Podziel uczestników na małe grupy i zachęć ich do podzielenia się swoimi studiami przypadków, spostrzeżeniami i refleksjami.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poprowadź dyskusję grupową, zadając pytania przewodnie, takie jak:<ul style="list-style-type: none"><li>• Jakie były główne wyzwania, przed którymi stanęła osoba w studium przypadku?</li><li>• Jakie umiejętności lub strategie zastosowali, aby poradzić sobie z tymi wyzwaniami?</li><li>• Jak można zastosować te strategie w kontekście własnej kariery?</li></ul></li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>4. Wprowadzenie i rozgrzewka (5 minut):</b> Powitanie uczestników i przypomnienie znaczenia skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi w dzisiejszym zmieniającym się środowisku pracy.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przeprowadź krótką rozgrzewkę, aby zaangażować uczestników i zachęcić ich do zastanowienia się nad własnymi doświadczeniami zawodowymi i wyzwaniem.</li> </ul> <p><b>5. Analiza studium przypadku (15 minut):</b> Rozdaj każdemu uczestnikowi studium przypadku dotyczące skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poinstruuuj uczestników, aby indywidualnie przeczytali i przeanalizowali studium przypadku, zwracając uwagę na wyzwania, przed którymi stanęły osoby i strategie, które wykorzystwały, aby je przezwyciężyć.</li> <li>• Zapewnij uczestnikom karteczki samoprzylepne, aby mogli zanotować kluczowe punkty, spostrzeżenia i pytania związane ze studium przypadku.</li> </ul> <p><b>6. Dyskusja grupowa i refleksja (15 minut):</b> Podziel uczestników na małe grupy i zachęć ich do podzielenia się swoimi studiami przypadków, spostrzeżeniami i refleksjami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprowadź dyskusję grupową, zadając pytania przewodnie, takie jak: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jakie były główne wyzwania, przed którymi stanęła osoba w studium przypadku?</li> <li>• Jakie umiejętności lub strategie zastosowali, aby poradzić sobie z tymi wyzwaniami?</li> <li>• Jak można zastosować te strategie w kontekście własnej kariery?</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiały informacyjne ze studium przypadku</li> <li>• Flipchart lub tablica</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Karteczki samoprzylepne</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Uczestnicy mogą zostać poproszeni o stworzenie indywidualnych planów działania, identyfikujących konkretne kroki, które podejmą, aby poprawić swoją reakcję na zmiany i skutecznie nimi zarządzać w oparciu o spostrzeżenia uzyskane ze studium przypadku i odgrywania ról.</p>

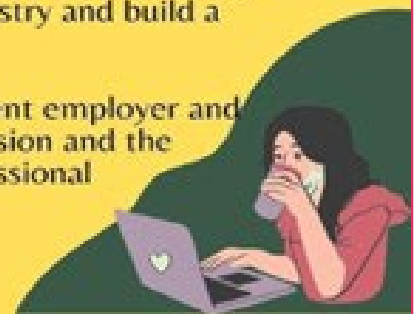
## Case Study: Navigating Career Transitions

Emma is a young professional who has been working in a marketing agency for the past three years. She has recently realised that her true passion lies in event planning and wants to transition her career in that direction. However, she faces various challenges and uncertainties in making this career shift.



### KEY POINTS:

- Emma has a strong background in marketing but lacks direct experience in event planning.
- She is concerned about starting over in a new field and the potential impact on her financial stability.
- Emma is unsure about the steps she needs to take to enter the event planning industry and build a network in that field.
- She worries about how her current employer and colleagues will perceive her decision and the impact it may have on her professional relationships.



## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Skuteczne reagowanie na zmiany i zarządzanie nimi
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Horizons: Responding to and managing change effectively
<b>Cel sesji:</b>	Celem tej sesji jest rozwijanie umiejętności i strategii skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi w różnych kontekstach życiowych, w tym w pracy i rodzinie, poprzez burzę mózgów.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wykazanie się zrozumieniem zmieniających się ról życiowych jednostek w środowisku pracy i rodziny.</li><li>• Rozwijanie umiejętności wprowadzania zmian w różnych kontekstach życia.</li><li>• Stosować kreatywne i innowacyjne myślenie w celu odkrywania i rozwiązywania problemów w różnych sytuacjach.</li><li>• Identyfikacja strategii skutecznego równoważenia podejmowania ryzyka z zarządzaniem ryzykiem.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Powitaj uczestników i przedstaw temat skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi.<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnij uczestnikom, że wezmą udział w burzy mózgów, podczas której nauczą się skutecznie reagować na zmiany i zarządzać nimi.</li><li>• Podkreślenie znaczenia bycia elastycznym, innowacyjnym i proaktywnym w dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie.</li></ul></li><li><b>2. Burza mózgów na temat scenariuszy zmian (15 minut):</b> Podziel uczestników na małe grupy 3-4 osobowe.<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozdaj każdej grupie papier lub karty indeksowe i przybory do pisania.</li><li>• Ustaw minutnik na 5 minut.</li><li>• Poinstruuuj każdą grupę, aby przeprowadziła burzę mózgów i wymyśliła jak najwięcej scenariuszy zmian związanych z pracą, życiem osobistym lub szerszym społeczeństwem.</li><li>• Zachęcaj uczestników do kreatywnego myślenia i rozważania zarówno pozytywnych, jak i trudnych scenariuszy zmian.</li><li>• Przypomnij im, że nie ma dobrych ani złych odpowiedzi, a wszystkie pomysły są mile widziane.</li><li>• Zachęć uczestników do napisania jednego scenariusza zmian na kartce lub arkuszu papieru.</li><li>• Gdy minutnik wyłączy się, poproś każdą grupę o podzielenie się z większą grupą najbardziej interesującymi lub prowokującymi do myślenia scenariuszami zmian.</li></ul></li><li><b>3. Dyskusja grupowa (10 minut):</b> Poprowadź krótką dyskusję po każdej prezentacji grupowej.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poproś uczestników o zastanowienie się nad potencjalnymi skutkami i wyzwaniem związanymi z udostępnionymi scenariuszami zmian.</li><li>• Zachęć ich do zastanowienia się, jak mogą zareagować i dostosować się do każdego scenariusza osobiście lub zawodowo.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>4. Refleksja indywidualna (5 minut):</b> Poproś uczestników o poświęcenie kilku minut na indywidualną refleksję.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poinstruj ich, aby wybrali jeden scenariusz zmian, który najbardziej do nich przemówił.</li> <li>• Zachęć ich do zastanowienia się nad strategiami lub działaniami, które mogą podjąć, aby skutecznie zareagować na ten konkretny scenariusz zmian.</li> <li>• Zachęć uczestników do zapisania swoich przemyśleń i pomysłów na to, jak mogą nawigować i zarządzać zmianą.</li> </ul> <p><b>5. Dzielenie się i podsumowanie (15 minut):</b> Poproś uczestników o poświęcenie kilku minut na indywidualną refleksję.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poinstruj ich, aby wybrali jeden scenariusz zmian, który najbardziej do nich przemówił.</li> <li>• Zachęć ich do zastanowienia się nad strategiami lub działaniami, których mogą użyć, aby skutecznie zareagować na ten konkretny scenariusz zmian.</li> <li>• Zachęć uczestników do zapisania swoich przemyśleń i pomysłów na to, jak mogą nawigować i zarządzać zmianą.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier lub karty indeksowe</li> <li>• Długopis lub ołówek</li> <li>• Timer lub zegar</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu tej sesji przeprowadź dyskusję grupową, w której uczestnicy mogą podzielić się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami zdobytymi podczas ćwiczenia. Zachęć ich do omówienia wyzwań, przed którymi stanęli podczas wdrażania strategii i tego, jak sobie z nimi poradzili. Ułatwienie refleksji nad praktycznością i skutecznością omówionych koncepcji.</p>

# Sieci: Utrzymywanie sieci kontaktów zawodowych

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Speed Networking!
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Sieci: Utrzymywanie sieci kontaktów zawodowych
<b>Cel sesji:</b>	Celem tego działania jest zachęcenie uczestników do nawiązywania kontaktów, jednocześnie ucząc ich, jak i kiedy kontaktować się z osobami, które mogą pomóc w dostarczeniu cennych informacji na temat pracy i możliwości uczenia się. Celem tego działania jest zapewnienie młodym ludziom dynamicznej i interaktywnej platformy do rozwijania umiejętności w zakresie tworzenia sieci kontaktów, współpracy i budowania wspierających sieci rówieśniczych.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiedza o tym, jak i kiedy skontaktować się z osobami, które mogą udzielić informacji o możliwościach pracy i nauki.</li><li>• Umiejętność współpracy z innymi na różnych stanowiskach.</li><li>• Budowanie i korzystanie ze wspierających sieci rówieśniczych.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Moderator przygotowuje pomieszczenie, ustawiając krzesła w parach naprzeciwko siebie, aby utworzyć wiele stacji sieciowych i umieszcza jedną kategorię wydrukowanych pytań podpowiedzi na każdej stacji. Pytania te mają być wykorzystywane przez uczestników podczas poruszania się po różnych stacjach.</li><li>• Moderator wita uczestników i prosi każdego z nich o zapisanie swojego imienia na plakietce z imieniem.</li><li><b>2. Praca w grupach (25 minut):</b> Moderator dzieli uczestników na pary i prosi każdą parę o zajęcie stanowiska przed odmierzeniem pięciu minut.</li><li>• Uczestnicy muszą odpowiedzieć na pytania na kartce papieru, aby dowiedzieć się więcej o sobie nawzajem przed zakończeniem odliczania czasu.</li><li>• Po upływie czasu moderator prosi pary o rozdzielenie się i przejście do innej stacji, upewniając się, że każdy uczestnik jest z innym partnerem niż wcześniej i na innej stacji.</li><li>• Gdy każda para się uspokoi, moderator ponownie ustawia minutnik na pięć minut i powtarza ćwiczenie.</li><li><b>3. Refleksja (10 minut):</b> Po pięciu rundach moderator zbiera grupę z powrotem i prosi każdego uczestnika o przedstawienie jednej refleksji na temat swoich doświadczeń.</li><li><b>4. Podsumowanie (10 minut):</b> Aby zakończyć ćwiczenie, moderator prowadzi grupę w dyskusji na temat znaczenia wspierających sieci rówieśniczych i zachęca uczestników do zidentyfikowania wspólnych interesów i celów w grupie.</li></ol>

**Wymagane zasoby  
lub materiały:**

- Markery, kolorowe długopisy
- Karteczki samoprzylepne
- Flipchart lub tablica
- Urządzenie z dostępem do Internetu

**Sugerowana ocena /  
działania następcze:**

To ćwiczenie może być kontynuowane przy użyciu następujących pytań do autorefleksji:

- W jaki sposób ćwiczenie speed-networking zwiększyło Twoją wiedzę na temat tego, jak i kiedy kontaktować się z poszczególnymi osobami w celu uzyskania możliwości pracy i nauki?
- W jaki sposób zaprezentowałeś swoją umiejętność pracy z innymi w różnych rolach podczas rund speed-networking?
- W jaki sposób można wykorzystać kontakty nawiązane podczas wydarzenia speed-networking do budowania i utrzymywania wspierających sieci rówieśniczych?

**Materiały dotyczące  
studium przypadku:**



Cut out these categories and assign each group of questions to a station to allow for better networking between participants.

**Advice and Mentorship**

- What advice would you give to someone just starting in your field?
- Have you had mentors who significantly influenced your career, and how did they impact you?
- How do you approach seeking mentorship or being a mentor?
- Is there a piece of advice you received early in your career that you still find valuable?

**Learning and Development**

- How do you continue to learn and develop professionally?
- Can you recommend any books, courses, or resources that have been particularly valuable to you?
- What role do continuous learning and skill development play in your career?
- Have you attended any conferences or workshops recently that left a lasting impression?

**Balancing Challenges**

- How do you navigate and overcome challenges in your professional life?
- Are there specific strategies or mindsets that help you stay resilient in the face of adversity?
- Can you share an instance where you had to adapt to unexpected changes in your career?



Cut out these categories and assign each group of questions to a station to allow for better networking between participants.

**Career Goals**

- What inspired you to pursue a career in your field?
- Can you share a significant milestone or achievement in your career journey?
- How do you envision your career evolving in the next 5 years?
- What challenges have you encountered in pursuing your career goals?

**Interests**

- What aspects of your work do you find most fulfilling?
- Can you describe a project or task that you are particularly passionate about?
- How do you stay updated on industry trends and developments?
- Are there specific hobbies or interests outside of work that you feel contribute to your professional growth?

**Experiences**

- Can you share a memorable experience that shaped your approach to work?
- What role or project challenged you the most, and what did you learn from it?
- Have you ever had to pivot in your career, and if so, how did you navigate that change?
- How do you balance work and personal life to ensure overall well-being?

**Networking and Collaboration:**

- What strategies do you find most effective for networking in your industry?
- Can you share an example of a successful collaboration or teamwork experience?
- How important do you think networking is for professional growth and opportunities?
- Are there specific platforms or events you recommend for networking in our industry?

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Poruszanie się po cyfrowej przestrzeni roboczej
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	75-90 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Sieci: Utrzymywanie sieci kontaktów zawodowych
<b>Cel sesji:</b>	Celem tego działania jest lepsze zrozumienie przez uczestników wykorzystania technologii do rozwoju sieci społecznościowych, wyjście poza najbliższe kręgi w celu budowania kariery i zachęcenie uczestników do budowania relacji z potencjalnymi pracodawcami i dostawcami usług edukacyjnych.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umiejętność korzystania z technologii w celu wspierania rozwoju i utrzymania sieci społecznościowych.</li><li>• Rozpoznanie, kiedy i jak spojrzeć poza moje bezpośrednie sieci społecznościowe i wykorzystać je do wspierania budowania kariery.</li><li>• Możliwość budowania relacji z potencjalnymi pracodawcami i możliwości uczenia się.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<p><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Moderator rozpoczyna od wyjaśnienia znaczenia technologii w dzisiejszym krajobrazie społecznym i zawodowym, prowadząc grupę w krótkim ćwiczeniu przełamującym lody z wykorzystaniem następujących pytań:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jak technologia pozytywnie wpłynęła na Twoje życie towarzyskie?</li><li>• Czy w sferze zawodowej korzystasz z konkretnych aplikacji lub platform, aby być na bieżąco z trendami branżowymi lub kontaktować się z profesjonalistami w swojej dziedzinie?</li><li>• Czy kiedykolwiek znalazłeś ofertę pracy lub dowiedziałeś się o ścieżce kariery za pośrednictwem mediów społecznościowych lub platformy internetowej?</li></ul>



## Opis działań:

- 2. Praca w grupach (40 minut):** Moderator dzieli uczestników na mniejsze grupy po 3-4 osoby i instruuje każdą grupę, aby wyjęła swoje smartfony. Przydziel każdej grupie inną platformę mediów społecznościowych: LinkedIn, Facebook, Instagram, TikTok lub X/Twitter.
- Ustaw minutnik na 20 minut i poinstruuuj grupy, aby poświęciły te minuty na zbadanie różnych sposobów wykorzystania ich platformy mediów społecznościowych w środowisku zawodowym oraz sposobów, w jakie konto w mediach społecznościowych na tych platformach może wyglądać profesjonalnie.
  - Po upływie czasu moderator prosi jedną osobę z każdej grupy o podzielenie się swoimi odkryciami. Po zakończeniu prezentacji przez każdą z grup moderator resetuje licznik czasu i prosi każdą z grup o zidentyfikowanie i śledzenie trzech profesjonalistów lub rówieśników spoza ich najbliższego kręgu społecznego lub wiedzy w jednej z następujących losowo przydzielonych kategorii:
    - Hotelarstwo i turystyka
    - Produkcja
    - Marketing
    - Media i rozrywka
    - Energia
    - Opieka zdrowotna
    - Finanse
    - Edukacja
  - Zachęć uczestników do znalezienia osób, które mogą zaoferować nowe perspektywy lub spostrzeżenia związane z przypisaną im kategorią. Uczestnicy powinni udokumentować swoje nowe kontakty i krótko podsumować to, czego się nauczyli i co uznali za interesujące w odniesieniu do tych osób.
  - Po upływie czasu moderator powinien zachęcić wszystkich uczestników do nawiązywania kontaktów, takich jak te odkryte w mediach społecznościowych w wybranych przez nich dziedzinach.
  - Moderator resetuje licznik czasu po raz ostatni i zaprasza każdą grupę do znalezienia potencjalnego pracodawcy lub dostawcy usług edukacyjnych w każdej z wybranych/pożądanych ścieżek kariery. Zachęć uczestników do śledzenia organizacji w mediach społecznościowych, angażowania się w ich treści i wysyłania prośby o połączenie lub wiadomości wyrażającej ich zainteresowanie.
- 3. Dyskusja i podsumowanie (20 minut):** Po upływie czasu moderator zaprasza każdą grupę do podzielenia się swoimi odkryciami i doświadczeniami z grupami, podkreślając strategie, które wykorzystali do zidentyfikowania potencjalnych pracodawców.

<b>Wymagane zasoby lub materiały:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Urządzenie z dostępem do Internetu</li></ul>
<b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b>	<p>To ćwiczenie może być kontynuowane przy użyciu następujących pytań do autorefleksji:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Podczas badania platform mediów społecznościowych w małych grupach, jakie spostrzeżenia uzyskałeś na temat profesjonalnego korzystania z przypisanej platformy?</li><li>• Jakie były Twoje doświadczenia w kontaktach z tymi organizacjami w mediach społecznościowych podczas identyfikowania potencjalnych pracodawców na pożądanym ścieżkach kariery?</li><li>• W jaki sposób to zaangażowanie przyczyni się do Twojego przyszłego rozwoju zawodowego?</li></ul>

# Sieci: Budowanie sieci kontaktów zawodowych

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Wyzwanie pracy zespołowej - Budowanie umiejętności skutecznej komunikacji
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Sieci: Budowanie sieci kontaktów zawodowych
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu umożliwienie uczestnikom zrozumienia i zademonstrowania umiejętności komunikacji interpersonalnej i grupowej, które pozwolą im pomagać / pracować z innymi.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozwijanie i demonstrowanie skutecznych umiejętności komunikacji interpersonalnej i grupowej.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Powitaj uczestników i przedstaw temat budowania sieci kontaktów zawodowych.<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnienie znaczenia sieci kontaktów zawodowych i roli umiejętności interpersonalnych w budowaniu i utrzymywaniu tych sieci.</li><li>• Zrelaksuj uczestników za pomocą ćwiczenia przełamującego lody.</li></ul></li><li><b>2. Wprowadzenie do umiejętności komunikacji interpersonalnej i grupowej (10 minut):</b> Krótka prezentacja na temat skutecznych umiejętności interpersonalnych (aktywne słuchanie, komunikacja niewerbalna, asertywność, rozwiązywanie konfliktów itp.) i umiejętności komunikacji grupowej (współpraca, aktywne uczestnictwo, jasne wyrażanie pomysłów, zarządzanie konfliktami itp.)<ul style="list-style-type: none"><li>• Przedstaw znaczenie skutecznej komunikacji w pracy zespołowej i współpracy. Poproś grupę o przeprowadzenie burzy mózgów na temat wyzwań, które mogą napotkać lub napotkali w komunikacji w zespole (termin realizacji projektu, sprzeczne pomysły w zespole, nieporozumienia, unikanie konfliktów, mikrozarządzanie itp.)</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Wyzwania komunikacyjne w miejscu pracy - studia przypadków (30 minut):</b>          Uczestnicy są podzieleni na grupy i każda grupa otrzymuje konkretne wyzwanie komunikacyjne związane z miejscem pracy.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czytają go i analizują zgodnie z podanymi pytaniami do dyskusji.</li> <li>• Poinstruuuj każdą grupę, aby zmierzyła się z wyzwaniem studium przypadku, opracowując strategię, przydzielając role i tworząc plan działania. Podkreśl znaczenie skutecznej komunikacji podczas wyzwania. Daj grupom czas na pracę nad rozwiązaniami.</li> <li>• Po 20 minutach każda grupa przedstawia swoje wnioski. Poproś każdą grupę o podzielenie się swoimi strategiami, omówienie napotkanych wyzwań i podkreślenie przykładów skutecznej komunikacji w ich zespołach. Ułatw dyskusję na temat tego, jakie umiejętności komunikacyjne były najważniejsze w rozwiązaniu wyzwania.</li> </ul> <p><b>4. Dzielenie się i podsumowanie (10 minut):</b> Poproś uczestników, aby poświęcili kilka minut na indywidualną refleksję nad tym, w jaki sposób wykazane umiejętności komunikacyjne mogą być stosowane zarówno w środowisku osobistym, jak i zawodowym.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podsumowanie kluczowych wniosków z warsztatów.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektor i ekran</li> <li>• Długopis lub ołówek</li> <li>• Arkusze materiałów - Scenariusze wyzwań w miejscu pracy</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu tej sesji uczestnicy mogą zastanowić się nad jedną lub dwiema kluczowymi umiejętnościami komunikacyjnymi, w których czują się najlepsi, jedną lub dwiema umiejętnościami komunikacyjnymi, które chcieliby poprawić, oraz jednym wyzwaniem związanym z miejscem pracy, w którym skuteczna komunikacja mogłaby coś zmienić.</p>
<p><b>Materiały dotyczące studium przypadku:</b></p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="464 1099 927 1973" style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;"><b>Communication challenges in the workplace</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>CASE STUDY #1</b> The Email Mix-Up</p> <p>Emily and Alex are team members working on a crucial project with a tight deadline. Emily sends an email to Alex, outlining some changes she believes are necessary for the project. However, due to a lack of clarity in her message, Alex misinterprets Emily's suggestions, thinking she wants to completely change the project's direction.</p> <p>Alex, feeling frustrated about the proposed changes, responds defensively to Emily's email, expressing concerns about the impact on the project's timeline and original goals. Emily, unaware of the misunderstanding, interprets Alex's response as resistance to her ideas.</p> <p style="text-align: center;"><b>DISCUSSION QUESTIONS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. What are the challenges that Emily and Alex encountered?</li> <li>2. How do you think misinterpretations in written communication can impact team dynamics?</li> <li>3. How can different communication styles contribute to misunderstandings in written communication?</li> <li>4. What potential impact can miscommunications like these have on working relationships within a team?</li> <li>5. How would you suggest Sarah and Mark approach a conversation about the email exchange without escalating tension?</li> <li>6. What steps could be taken to repair the relationship between Sarah and Mark?</li> <li>7. What measures can individuals take to ensure they accurately interpret the tone and urgency of written communication?</li> <li>8. How can teams foster a culture of transparency and open communication to prevent similar misunderstandings?</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>NOTES</b></p> </div> <div data-bbox="943 1099 1406 1973" style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;"><b>Communication challenges in the workplace</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>CASE STUDY #2</b> Not so constructive feedback</p> <p>Alex recently completed a project and is eagerly awaiting feedback from his manager, Sarah. When the feedback is provided, it is delivered in a highly critical and unconstructive manner. Sarah focuses solely on the mistakes made during the project without offering guidance on improvement or acknowledging any positive aspects.</p> <p>Feeling demoralized and frustrated, Alex receives feedback from Sarah during a team meeting. The public nature of the critique adds to the embarrassment. The rest of the team witnessed the interaction, leading to a negative impact on team morale.</p> <p style="text-align: center;"><b>DISCUSSION QUESTIONS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. What challenges did Alex encounter?</li> <li>2. How might this type of feedback impact Alex's motivation and engagement at work?</li> <li>3. From Alex's perspective, what could be the potential consequences of receiving feedback that focuses solely on mistakes?</li> <li>4. How might ineffective feedback impact team dynamics and collaboration?</li> <li>5. How can an employee like Alex effectively communicate their feelings about the feedback without escalating tension?</li> <li>6. What role does emotional intelligence play in providing and receiving feedback?</li> <li>7. How can teams collectively foster a culture that values constructive feedback and continuous improvement?</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>NOTES</b></p> </div> </div>

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Wyrażanie uczuć i rozwiązywanie problemów interpersonalnych
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	90 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Sieci: Budowanie sieci kontaktów zawodowych
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu umożliwienie uczestnikom odpowiedniego wyrażania osobistych uczuć, reakcji i pomysłów.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Odpowiednie wyrażanie osobistych uczuć</li><li>• Umiejętność rozwiązywania problemów interpersonalnych.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (10 minut):</b> Powitaj uczestników i przedstaw temat wyrażania osobistych uczuć i rozwiązywania problemów interpersonalnych.<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnienie znaczenia umiejętności odpowiedniego wyrażania własnych uczuć, reakcji i pomysłów w życiu osobistym i zawodowym.</li><li>• Zrelaksuj uczestników za pomocą ćwiczenia przełamującego lody.</li></ul></li><li><b>2. Zrozumienie emocji (20 minut):</b> Przedstaw listę typowych emocji i poproś uczestników o zidentyfikowanie i omówienie osobistych doświadczeń związanych z tymi emocjami.<ul style="list-style-type: none"><li>• Poprowadzenie dyskusji grupowej na temat znaczenia wyrażania emocji i ich wpływu na dobre samopoczucie i relacje międzyludzkie.</li></ul></li><li><b>3. Rozwiązywanie problemów interpersonalnych (20 minut):</b> Podziel uczestników na małe grupy, aby zapisali kilka rzeczywistych przykładów słabej komunikacji w pracy. Poproś grupy o przeanalizowanie i przedyskutowanie możliwych rozwiązań.</li><li><b>4. Techniki rozwiązywania konfliktów (15 minut):</b> Przedstaw różne techniki rozwiązywania konfliktów, takie jak kompromis, aktywne słuchanie i znajdowanie wspólnej płaszczyzny porozumienia.<ul style="list-style-type: none"><li>• Niech uczestnicy utworzą te same grupy i zastosują techniki rozwiązywania konfliktów dla swoich wyzwań.</li></ul></li><li><b>5. Teatr improwizowany (15 minut):</b> Poleć każdej grupie stworzenie krótkiej improwizowanej scenki teatralnej na podstawie podanego scenariusza. Podkreśl, że scenka powinna eksplorować wyrażanie uczuć i zawierać próby rozwiązania problemu interpersonalnego.<ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęcanie do kreatywności i spontaniczności w występach.</li></ul></li><li><b>6. Podsumowanie (10 minut):</b> Poproś uczestników o poświęcenie kilku minut na indywidualną refleksję nad kluczowymi pojęciami związanymi z wyrażaniem uczuć i rozwiązywaniem problemów interpersonalnych.<ul style="list-style-type: none"><li>• Podsumowanie kluczowych wniosków z warsztatów.</li><li>• Podkreślenie znaczenia ciągłej praktyki i refleksji w rozwijaniu skutecznej komunikacji i umiejętności rozwiązywania problemów.</li></ul></li></ol>

<b>Wymagane zasoby lub materiały:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Projektor i ekran</li><li>• Długopis lub ołówek</li></ul>
<b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b>	Po zakończeniu tej sesji uczestnicy mogą stworzyć indywidualne plany działania dotyczące radzenia sobie z podobnymi wyzwaniami komunikacyjnymi w przyszłości, z określonymi krokami i strategiami, które mogliby wdrożyć, aby poprawić swoje umiejętności komunikacji zawodowej.

# Sieci: Budowanie własnej sieci kariery


## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Budowanie własnej sieci kariery.
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Sieci: Budowanie własnej sieci kariery
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu pomóc młodym uczniom w budowaniu własnej sieci kariery.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumienie znaczenia pozytywnych relacji w życiu osobistym i zawodowym.</li><li>• Zrozumienie znaczenia umiejętności przekazywania swoich umiejętności innym.</li><li>• Zrozumienie, że umiejętności i doświadczenia można przenosić do różnych środowisk pracy.</li><li>• Wiedza o tym, jak i kiedy skontaktować się z osobami, które mogą udzielić informacji o możliwościach pracy i nauki.</li><li>• Budowanie i korzystanie ze wspierających sieci rówieśniczych.</li><li>• Rozpoznanie, kiedy i jak spojrzeć poza swoje bezpośrednie sieci społecznościowe i wykorzystać je do wspierania budowania kariery.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Moderator może podsumować informacje zawarte w klipie wideo, podkreślić kluczowe efekty uczenia się sesji i krótko opisać zadanie zawarte w poniższej pracy indywidualnej i grupowej.</li><li><b>2. Indywidualna refleksja (10 minut):</b> Poproś uczestników, aby zastanowili się nad swoją obecną siecią kontaktów zawodowych i osobistych.<ul style="list-style-type: none"><li>• Gdy będą mieli wystarczająco dużo czasu, aby zebrać myśli na temat istniejącej sieci kontaktów, poproś ich, aby zapisali możliwe sposoby ulepszenia swojej sieci kontaktów, które mogą być osobiste, zawodowe lub w obu obszarach.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Praca w grupach (25 minut):</b> Gdy uczestnicy zakończą swoją indywidualną refleksję, podziel ich na 3 grupy. Jeśli osoby w grupie nie znają się nawzajem, przeprowadź lodołamacz, na przykład możesz poprosić ich, aby się przedstawili i przeprowadzili krótką dyskusję na temat tego, co napisali w swojej indywidualnej sekcji refleksji i podzielili się swoimi pomysłami na ulepszenie swoich sieci.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nadaj każdemu zespołowi tytuł zadania, staraj się używać różnych tytułów, tak aby każda grupa miała na przykład możliwość przedstawienia różnych pomysłów:</li> </ul> <p>student sztuki praktykant elektryk właściciel dużej piekarni</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poproś każdą grupę o przeprowadzenie burzy mózgów na temat tego, jak a) poszerzyć swoją obecną sieć kontaktów i b) wyrzucić wrażenie na potencjalnych nowych kontaktach i zapisać je na tablicy lub flipcharcie.</li> <li>Gdy grupa wymyśli sposoby na zwiększenie zasięgu tematu w społeczności, poproś ich o zapisanie umiejętności potrzebnych do zbudowania tej sieci.</li> <li>Gdy każda grupa zakończy powyższe zadanie, poproś ją o wyznaczenie osoby, która przedstawi pomysły grupy.</li> <li>Pod koniec każdej prezentacji poproś członków innych zespołów o dodanie swoich przemyśleń i sugestii.</li> <li>Gdy wszystkie zespoły przedstawią swoje pomysły, przeprowadź krótką dyskusję na temat różnic w każdym przypadku i pamiętaj o tym, gdy uczestnicy będą rozszerzać własne sieci kontaktów w życiu.</li> </ul> <p><b>4. Refleksja (10 minut):</b> Poproś uczestników, aby spojrzeli wstecz na swoje wcześniejsze indywidualne refleksje i sprawdzili, czy mają dalsze pomysły na to, jak rozszerzyć własne sieci kontaktów i jakie umiejętności mogą potrzebować, aby to osiągnąć.</p> <p><b>5. Podsumowanie (10 minut):</b> Aby zakończyć ćwiczenie, moderator prowadzi grupę w dyskusji na temat znaczenia wspierających sieci rówieśniczych i zachęca uczestników do proaktywności w osiąganiu celów osobistych i zawodowych.</p>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tablica lub flipchart</li> <li>Znaczniki</li> <li>Długopis i papier</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest, aby ocenić, czy uczestnicy osiągnęli zamierzone efekty uczenia się. Można to zrobić poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poprowadzenie uczestników do stworzenia planów działania, aby upewnić się, że wyznaczyli jasne cele i zidentyfikowali praktyczne kroki w kierunku rozwoju osobistego i zawodowego.</li> <li>Kontynuowanie indywidualnych informacji zwrotnych lub dyskusji w celu odpowiedzi na wszelkie pytania lub wyzwania, które mogli napotkać uczestnicy.</li> </ul> <p>Oferowanie dodatkowych zasobów, wskazówek lub wsparcia, aby pomóc uczestnikom w ich ciągłej podróży budowania na mocnych stronach i osiągnięciach.</p>



# Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Jak wykorzystać networking do poszerzenia możliwości zawodowych?
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Sieci: Budowanie własnej sieci kariery
<b>Cel sesji:</b>	Celem tej sesji jest przedstawienie różnych sposobów, w jakie networking może pomóc w osiągnięciu celów zawodowych.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umiejętność korzystania z technologii w celu wspierania rozwoju i utrzymania sieci społecznościowych.</li><li>• Rozpoznanie, kiedy i jak spojrzeć poza moje bezpośrednie sieci społecznościowe i wykorzystać je do wspierania budowania kariery.</li><li>• Możliwość budowania relacji z potencjalnymi pracodawcami i uczenia się.</li><li>• Przekazywanie moich umiejętności innym.</li><li>• Zrozumienie znaczenia cech osobistych w zdobywaniu, tworzeniu i utrzymywaniu pracy.</li><li>• Zrozumienie, że umiejętności i doświadczenia można przenosić do różnych środowisk pracy.</li><li>• Umiejętność lokalizowania, interpretowania i wykorzystywania informacji o rynku pracy.</li><li>• Rozwijanie relacji i sieci kontaktów w celu wspierania bezpiecznej pracy i rozwoju mojej kariery.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Moderator może podsumować informacje zawarte w klipie wideo, podkreślić kluczowe efekty uczenia się sesji i krótko opisać zadanie zawarte w poniższej pracy indywidualnej i grupowej.</li><li><b>2. Indywidualna refleksja (10 minut):</b> Poproś uczestników, aby zastanowili się nad swoją obecną siecią kontaktów zawodowych i osobistych.<ul style="list-style-type: none"><li>• Gdy będą mieli wystarczająco dużo czasu, aby zebrać myśli na temat istniejącej sieci, poproś ich, aby pomyśleli o istniejących aplikacjach, które byłyby przydatne do profesjonalnego nawiązywania kontaktów.</li><li>• Istnieje świetny link i kod QR z 6 sugestiami: <a href="https://www.contactsplus.com/blog/best-networking-apps-2023/">https://www.contactsplus.com/blog/best-networking-apps-2023/</a></li></ul></li></ol> 

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>3. Praca w grupach (25 minut):</b> Gdy uczestnicy zakończą swoją indywidualną refleksję, podziel ich na 3 grupy. Jeśli osoby w grupie nie znają się nawzajem, przeprowadź lodołamacz, na przykład możesz poprosić ich o przedstawienie się i krótką dyskusję na temat ich wcześniejszych doświadczeń w korzystaniu z różnych aplikacji sieciowych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozdaj arkusz z poradami dotyczącymi nawiązywania kontaktów, aby zwiększyć swoje możliwości zawodowe.</li> <li>• Daj każdemu zespołowi inną aplikację z powyższego linku i       <ul style="list-style-type: none"> <li>• poproś ich o utworzenie konta dla jednego z członków zespołu, wykorzystując informacje o jego mocnych stronach, wykształceniu i ambicjach zawodowych.</li> </ul> </li> <li>• Następnie możesz poprowadzić uczestników, aby przejrzyli aplikację i znaleźli różne sposoby wykorzystania jej do nawiązywania kontaktów,       <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak znalezienie lokalnych możliwości wolontariatu,</li> <li>• znajdowanie odpowiednich artykułów za pośrednictwem aplikacji,</li> <li>• budowanie sieci poprzez śledzenie odpowiednich osób i tak dalej.</li> </ul> </li> <li>• Jeśli masz wystarczająco dużo czasu, poprowadź ich do znalezienia zalet i wad korzystania z różnych aplikacji dostępnych do tworzenia sieci.</li> <li>• Gdy wszystkie zespoły zakończą tworzenie konta i odkrywanie różnych sposobów korzystania z niego do nawiązywania kontaktów, przeprowadź krótką dyskusję grupową na temat różnic w każdej z aplikacji i znaczenia pamiętania o nich, gdy uczestnicy poszerzają własne sieci kontaktów w życiu, upewniając się, że łączą się z autentycznymi ludźmi i firmami oraz zachowując czujność podczas umawiania spotkań z nieznanymi.</li> </ul> <p><b>4. Refleksja i podsumowanie (10 minut):</b> Poproś uczestników, aby ocenili, czy którakolwiek z tych aplikacji może być przydatna do rozszerzenia ich własnej sieci zawodowej. Aby zakończyć ćwiczenie, moderator prowadzi grupę w dyskusji na temat znaczenia wspierających sieci i zachęca uczestników do proaktywności w osiągnięciu celów osobistych i zawodowych.</p>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica lub flipchart</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Arkusze informacyjne z pytaniami do refleksji</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Po zakończeniu ćwiczenia ważne jest, aby ocenić, czy uczestnicy osiągnęli zamierzone efekty uczenia się. Można to zrobić poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poprowadzenie uczestników do korzystania z dowolnej z wyżej wymienionych aplikacji, które mogą być szczególnie przydatne do rozszerzenia ich sieci kariery lub dalszego wyszukiwania bardziej odpowiednich aplikacji.</li> <li>• Kontynuowanie indywidualnych informacji zwrotnych lub dyskusji w celu odpowiedzi na wszelkie pytania lub wyzwania, które mogli napotkać uczestnicy.</li> </ul> <p>Oferowanie dodatkowych zasobów, wskazówek lub wsparcia, aby pomóc uczestnikom w ich ciągłej podróży budowania na mocnych stronach i osiągnięciach.</p>

# How to Use Networking to Expand Professional Opportunities

## Build Your Reputation Through Making Connections and Helping Others



It's important to build and maintain a good reputation to achieve success. You don't want to be the "best kept secret" in your company or industry. Rather, you want to be known as someone with the experience and expertise who can make a difference at a company. One way to do that is to use networking opportunities to make others aware of your accomplishments and strengths. Networking allows you to discuss your skills and successes. Regular presence at networking events helps you get recognised as someone who is knowledgeable, reliable, and supportive. Another way to effectively showcase your knowledge, skills, and abilities is to help others with their business challenges. Networking isn't all glad-handing. Use networking opportunities to discuss industry challenges and possible solutions with your peers. People want a colleague who is willing to brainstorm ideas and solutions to business problems. Demonstrating your value as a helpful resource can expand your network of contacts and make you stand out in a candidate pool.

## Emphasise Your Strengths

Put your strengths on full display. This gives people a good idea of the value you can bring to a company. Your strengths are your "go-to" skills, or abilities that you can demonstrate at a high level of consistency and expertise. Use your networking opportunities to discuss your strongest skills to gauge if those skills can be useful to someone's organisation. Roles that play to your strengths result in the optimal professional experience. The clearer your value is to a potential employer, the easier it is for them to identify a role where your strengths can be beneficial.



## Announce Your Intentions



People change jobs for a number of reasons: new career paths, better schedules, more flexibility, or better pay. No matter your reasoning, networking can help you find your next opportunity and discuss future career opportunities and ambitions with your industry peers. By making your ideal working scenario known, you make it easier for companies to offer opportunities that match your wants and needs. In addition, networking gives you the opportunity to learn more about employment opportunities. For example, if you're interested in pursuing something in social media, look for people who work in that space and be prepared with pointed questions and discussion topics. It's important to be intentional in your discussions: make sure that your conversation is focused and to the point. For example, ask questions about how your background can be applied to a particular business process, rather than to a company in general. The more detailed you are in the questions and conversations you have, the better you can identify professional opportunities that best apply to your skills and career aspirations.

# Sieci: Stosowanie informacji w celu zabezpieczenia sieci kariery

## Wprowadzenie

<b>Nazwa sesji:</b>	Speed Networking Event
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	90 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Sieci: Stosowanie informacji w celu zabezpieczenia sieci kariery
<b>Cel sesji:</b>	Celem tej sesji jest umożliwienie uczestnikom ćwiczenia umiejętności nawiązywania kontaktów i budowania relacji z profesjonalistami w krótkim czasie.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umiejętności komunikowania się z innymi.</li><li>• Zrozumienie znaczenia cech osobistych w zdobywaniu, tworzeniu i utrzymywaniu pracy.</li><li>• Zrozumienie, że umiejętności i doświadczenia można przenosić do różnych środowisk pracy.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Zbierz uczestników w wygodnym miejscu.<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnij cel działania: ćwiczenie umiejętności nawiązywania kontaktów i nawiązywanie znaczących kontaktów w krótkim czasie.</li><li>• Krótkie omówienie znaczenia networkingu i jego korzyści dla rozwoju kariery.</li></ul></li><li><b>2. Przygotowanie (10 minut):</b> Poproś uczestników, aby poświęcili kilka minut na zastanowienie się nad swoimi umiejętnościami, doświadczeniami i celami zawodowymi.<ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęć ich do przygotowania krótkiego wprowadzenia, które podkreśli ich kluczowe mocne strony i zainteresowania.</li><li>• Przypomnij uczestnikom, aby używali długopisu i papieru do robienia notatek.</li></ul></li><li><b>3. Rundy networkingowe (60 minut):</b> Podziel uczestników na pary lub małe grupy.<ul style="list-style-type: none"><li>• Ustaw minutnik na 5 minut dla każdej rundy networkingowej.</li><li>• Poinstruj uczestników, aby na zmianę przedstawiali się, dzielili się swoimi umiejętnościami i doświadczeniami oraz angażowali się w rozmowę na temat swoich aspiracji zawodowych.</li><li>• Zachęcaj do aktywnego słuchania, zadawania pytań i wymiany informacji kontaktowych.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>4. Refleksja (15 minut):</b> Sprowadź uczestników z powrotem do grupy.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poproś ich, aby zastanowili się nad swoim doświadczeniem networkingowym i podzielili się kluczowymi spostrzeżeniami lub nawiązanymi kontaktami.</li> <li>• Poprowadzenie krótkiej dyskusji na temat znaczenia skutecznej komunikacji, aktywnego słuchania i budowania relacji w świecie zawodowym.</li> </ul> <p><b>5. Kontynuacja (5 minut):</b> Podkreśl znaczenie kontynuowania kontaktów nawiązanych podczas aktywności.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udzielaj wskazówek, wysyłając profesjonalne wiadomości e-mail lub zaproszenia na LinkedIn, aby dalej pielęgnować nowo nawiązane relacje.</li> </ul> <p><b>6. Podsumowanie (5 minut):</b> Zakończ ćwiczenie, dziękując uczestnikom za ich zaangażowanie i chęć ćwiczenia umiejętności nawiązywania kontaktów.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachęć ich do kontynuowania networkingu po zakończeniu aktywności i zbadania dalszych możliwości nawiązania kontaktów zawodowych.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Długopis i papier</li> <li>• Identyfikatory (opcjonalnie)</li> <li>• Timer lub stoper</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p>Autorefleksja: Poproś uczestników, aby indywidualnie zastanowili się nad wydarzeniem networkingowym i napisali krótkie podsumowanie nawiązanych kontaktów, zdobytych spostrzeżeń i umiejętności, które zastosowali podczas aktywności.</p> <p>Informacje zwrotne i dyskusja: Poprowadź dyskusję grupową, podczas której uczestnicy będą mogli podzielić się swoimi doświadczeniami, wyzwaniem i sukcesami podczas wydarzenia speed networking. Zachęcaj ich do przekazywania informacji zwrotnych swoim rówieśnikom i oferowania sugestii dotyczących poprawy umiejętności nawiązywania kontaktów.</p>

## Zaawansowany

<b>Nazwa sesji:</b>	Budowanie sieci kontaktów poprzez wolontariat
<b>Szacowany czas trwania (min):</b>	60 minut
<b>Zarządzanie karierą Omawiany temat:</b>	Sieci: Stosowanie informacji w celu zabezpieczenia sieci kariery
<b>Cel sesji:</b>	Ta sesja ma na celu pomóc młodym dorosłym zrozumieć wartość wolontariatu w budowaniu sieci kontaktów w pracy, nauce i życiu.
<b>Efekty uczenia się:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zrozumienie wartości wolontariatu w budowaniu sieci kontaktów w pracy, nauce i życiu.</li><li>• Określenie korzyści płynących z pracy wolontariackiej w sieci, w tym poszerzanie kontaktów zawodowych, zdobywanie wiedzy branżowej, rozwijanie umiejętności, budowanie pozytywnej reputacji i odkrywanie możliwości kariery.</li><li>• Analizuj i omawiaj studia przypadków i przykłady osób, które z powodzeniem zbudowały sieci kontaktów poprzez wolontariat.</li></ul>
<b>Opis działań:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Wprowadzenie (5 minut):</b> Powitaj uczestników i przedstaw temat budowania sieci kontaktów poprzez wolontariat.<ul style="list-style-type: none"><li>• Wyjaśnij znaczenie tworzenia sieci kontaktów w rozwoju kariery i podkreśl szczególny nacisk na wolontariat w tej sesji.</li><li>• Zaangażuj uczestników, pytając ich o ich rozumienie wolontariatu i jego potencjalnych korzyści.</li></ul></li><li><b>2. Dyskusja na temat wolontariatu i tworzenia sieci kontaktów (15 minut):</b> Poprowadź dyskusję grupową na temat wartości wolontariatu w budowaniu sieci kontaktów w pracy, nauce i życiu.<ul style="list-style-type: none"><li>• Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi doświadczeniami lub przemyśleniami na temat tego, w jaki sposób wolontariat może przyczynić się do tworzenia sieci kontaktów.</li><li>• Zapisz kluczowe punkty i pomysły na tablicy, aby uchwycić dyskusję.</li></ul></li><li><b>3. Korzyści z wolontariatu w networkingu (15 minut):</b> Przedstaw listę korzyści płynących z wolontariatu w networkingu, takich jak:<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozszerzanie profesjonalnych połączeń i kontaktów</li><li>• Zdobywanie wiedzy i spostrzeżeń na temat branży</li><li>• Rozwijanie nowych i doskonalenie istniejących umiejętności</li><li>• Budowanie pozytywnej reputacji i marki osobistej</li><li>• Odkrywanie różnych ścieżek kariery i możliwości</li></ul><ul style="list-style-type: none"><li>• Omów szczegółowo każdą korzyść i podaj przykłady ilustrujące znaczenie wolontariatu w nawiązywaniu kontaktów.</li></ul></li></ol>

<p><b>Opis działań:</b></p>	<p><b>4. Studia przypadków i przykłady (15 minut):</b> Podziel się studiami przypadków lub przykładami z życia osób, które z powodzeniem zbudowały sieci kontaktów poprzez wolontariat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omów, w jaki sposób ich doświadczenia wolontariackie doprowadziły do możliwości kariery lub rozwoju osobistego.</li> <li>• Zachęć uczestników do zastanowienia się nad przykładami i zidentyfikowania kluczowych wniosków, które mogą zastosować w swoich własnych sytuacjach.</li> </ul> <p><b>5. Dzielenie się i refleksja w grupie (10 minut):</b> Pozwól uczestnikom podzielić się swoimi przemyśleniami i refleksjami na temat wartości pracy wolontariuszy w budowaniu sieci.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ułatwienie dyskusji na temat tego, w jaki sposób mogą aktywnie włączyć wolontariat do swoich planów rozwoju kariery, aby zwiększyć swoje możliwości nawiązywania kontaktów.</li> <li>• Zachęć uczestników do podzielenia się osobistymi doświadczeniami lub pomysłami na wykorzystanie wolontariatu do tworzenia sieci kontaktów.</li> </ul> <p><b>6. Podsumowanie i wnioski (5 minut):</b> Podsumuj kluczowe punkty omówione podczas sesji, podkreślając wartość wolontariatu w budowaniu sieci kontaktów i jego potencjalny wpływ na przyszłe możliwości.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zakończ sesję, zachęcając uczestników do zbadania możliwości wolontariatu, które są zgodne z ich zainteresowaniami i celami zawodowymi.</li> <li>• Podziękuj uczestnikom za ich aktywny udział i zaangażowanie w sesję.</li> </ul>
<p><b>Wymagane zasoby lub materiały:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablica</li> <li>• Znaczniki</li> <li>• Pióro i papier</li> </ul>
<p><b>Sugerowana ocena / działania następcze:</b></p>	<p><b>Dziennik refleksji:</b> Poproś uczestników o prowadzenie dziennika refleksji przez tydzień lub miesiąc po lekcji. Zachęć ich do napisania o swoich doświadczeniach i obserwacjach związanych z wolontariatem i nawiązywaniem kontaktów. Zachęć ich do zastanowienia się nad wszelkimi nowymi nawiązanymi kontaktami, rozwiniętymi umiejętnościami lub spostrzeżeniami zdobytymi podczas wolontariatu.</p> <p><b>Analiza studium przypadku:</b> Przedstaw uczestnikom studium przypadku lub rzeczywisty przykład osoby, która z powodzeniem zbudowała sieć kontaktów poprzez wolontariat. Poproś ich o przeanalizowanie studium przypadku i napisanie podsumowania podkreślającego kluczowe strategie tworzenia sieci kontaktów i wyniki. Można to zrobić indywidualnie lub w małych grupach, a następnie przeprowadzić dyskusję grupową w celu podzielenia się spostrzeżeniami.</p> <p><b>Dyskusja uzupełniająca:</b> Zaplanuj kolejną sesję dyskusyjną, aby umożliwić uczestnikom podzielenie się swoimi doświadczeniami i wyzwaniem napotkanymi podczas stosowania poznanych koncepcji. Zachęć ich do omówienia wszelkich sukcesów lub nowych kontaktów nawiązanych dzięki wolontariatowi. Ułatw dyskusję na temat tego, w jaki sposób planują kontynuować włączanie wolontariatu do swoich działań networkingowych.</p>

# CAREER COMPASS



STI analysis, evaluation and policy studies



USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH

ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

