

**CAREER
COMPASS**

Mikrokształcenie Zasoby dotyczące zarządzania karierą

Podręcznik ucznia

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	14
Kompetencje samopomocy: Tworzenie połączeń dla odporności	17
Wprowadzenie	17
Zaawansowany	20
Kompetencje samopomocy: Inteligencja emocjonalna i kontrola emocjonalna	22
Wprowadzenie	22
Zaawansowany	25
Ja: Rozwój osobisty i podejmowanie pozytywnych decyzji dotyczących kariery	28
Wprowadzenie	28
Zaawansowany	31
Ja: Rozwijanie i utrzymywanie pozytywnego obrazu samego siebie	35
Wprowadzenie	35
Zaawansowany	37
Ja: Równoważenie celów życiowych, edukacyjnych i zawodowych	40
Wprowadzenie	40
Zaawansowany	44
Ja: Dostosowywanie się do różnych kontekstów i ćwiczenie inteligencji społecznej	48
Wprowadzenie	48
Zaawansowany	51
Mocne strony: samoświadomość umiejętności, mocnych stron i osiągnięć	54
Wprowadzenie	54
Zaawansowany	58
Mocne strony: Dokonywanie świadomych wyborów zawodowych w oparciu o moją wcześniejszą naukę i doświadczenia	60
Wprowadzenie	60
Zaawansowany	63
Mocne strony: Zachowanie pewności siebie i odporności w obliczu przeszkód	65
Wprowadzenie	65
Zaawansowany	68

Mocne strony: Wykorzystywanie mocnych stron i osiągnięć	71
Wprowadzenie	71
Zaawansowany	73
Horyzonty: Badanie i ocena możliwości rozwoju kariery	75
Wprowadzenie	75
Zaawansowany	77
Horyzonty: Wyznaczanie celów i podejmowanie decyzji w planowaniu kariery	80
Wprowadzenie	80
Zaawansowany	83
Horyzonty: Interakcja między życiem, pracą, społecznością i społeczeństwem	85
Wprowadzenie	85
Zaawansowany	88
Horyzonty: Skuteczne reagowanie na zmiany i zarządzanie nimi	91
Wprowadzenie	91
Zaawansowany	94
Sieci: Utrzymywanie sieci kontaktów zawodowych	97
Wprowadzenie	97
Zaawansowany	99
Sieci: Budowanie sieci kontaktów zawodowych	102
Wprowadzenie	102
Zaawansowany	104
Sieci: Budowanie własnej sieci kariery	106
Wprowadzenie	106
Zaawansowany	110
Sieci: Stosowanie informacji w celu zabezpieczenia sieci kariery	113
Wprowadzenie	113
Zaawansowany	116

Wprowadzenie

Niniejszy podręcznik został stworzony, aby zapewnić młodym dorosłym zasoby oparte na aktywności, które wspierają rozwój ich umiejętności zarządzania karierą. Jest to odpowiedź na wpływ pandemii COVID-19 na różne sektory pracy i gospodarkę. Działania te powinny pomóc młodym ludziom w planowaniu ścieżek kariery, które są zgodne z ich pasjami, wartościami i motywacjami. Działania zostały zaprojektowane w taki sposób, aby można je było wykonać poza środowiskiem edukacyjnym i we własnym czasie. Ćwiczenia mogą być powtarzane i rozbudowywane w miarę ich rozwoju, z myślą o uczeniu się przez całe życie i ciągłym rozwoju osobistym. Można je również łatwo dostosować do indywidualnych potrzeb i ambicji.

Niniejszy podręcznik zawiera 40 materiałów. Materiały zostały opracowane w oparciu o tematy i podtematy. Dla każdego podtematu opracowano dwa materiały na poziomie podstawowym i zaawansowanym. Pierwsze 8 zasobów odnosi się do 4 podtematów samopomocy, a kolejne 32 zasoby są poświęcone umiejętnościom zawodowym i opierają się na 4 kluczowych tematach ze Scottish Career Management Framework (SCMF): Ja, Mocne strony, Horyzonty i Sieci.

Poniższa tabela przedstawia strukturę zasobów:



Pierwsze 8 zasobów koncentruje się na kompetencjach samopomocy, które mają na celu budowanie wiary w siebie i odporności młodych dorosłych, aby byli lepiej przygotowani do stawienia czoła obecnym wyzwaniom i niepewności na rynku pracy. Zasoby te odnoszą się do niektórych kwestii zdrowia psychicznego, które nasiliły się od czasu pandemii. Działania te powinny wspierać młodych dorosłych w tworzeniu rutynowych czynności związanych z samoopieką, zrozumieniu i wdrażaniu pozytywnych komunikatów oraz budowaniu pewności siebie. Nie zastępują one jednak profesjonalnej pomocy i są przeznaczone wyłącznie jako forma samopomocy. Zawierają wskazówki dotyczące podstawowych praktyk, które promują dobre zdrowie psychiczne, ale mogą nie być odpowiednie dla wszystkich. Poniżej wymieniono podtematy zasobów samopomocy. Dla każdego z nich dostępne są 2 zasoby na poziomie podstawowym i zaawansowanym:

- 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

Tematy pozostałych 32 zasobów opisano poniżej, np. dla Self, Strengths, Horizons i Networks:

Zasoby opracowane dla tematu „Ja” mają na celu umożliwienie młodym dorosłym odnalezienie poczucia własnego „ja” w społeczeństwie. Dotyczą one takich aspektów, jak rozwój osobisty, własny wizerunek, zdolność adaptacji i utrzymanie zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Mają one zachęcić młodych dorosłych do zidentyfikowania swoich wartości i motywacji oraz dostosowania ich do celów zawodowych. Młodzi dorośli będą tworzyć tablice wizji i mapy myśli, aby pomóc w wizualizacji tego, co jest dla nich ważne w życiu i karierze. Zaczną ustalać cele zawodowe i plany działania, aby je osiągnąć. Podtematy są wymienione poniżej:

- 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

Zasoby opracowane dla tematu Mocne strony zawierają działania, które zachęcają młodych dorosłych do zidentyfikowania swoich wyjątkowych mocnych stron i nauczenia się, jak je optymalizować. Działania te obejmują wiele autorefleksji na temat wcześniejszych doświadczeń, wyzwań i osiągnięć. Młodzi dorośli będą dalej badać swoje umiejętności, analizując studia przypadków (artykuły i filmy Ted Talk) oraz przeprowadzając ocenę osobowości. Dowiedzą się o swoich umiejętnościach, które można wykorzystać w różnych zawodach. Podtematy są wymienione poniżej:

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

Zasoby opracowane dla tematu Horizons mają na celu zainspirowanie młodych dorosłych do odkrywania różnych karier i możliwości. Młodzi dorośli będą ćwiczyć wyznaczanie celów i doskonalić swoje umiejętności podejmowania decyzji. Zaczną również dostrzegać, jak różne aspekty ich życia oddziałują na siebie nawzajem i jak wpływa to na ich życie zawodowe. Zaczną rozumieć, jak ważna jest równowaga między tymi różnymi aspektami i jak ją osiągnąć. Młodzi dorośli będą dalej zastanawiać się, jak radzić sobie ze zmianami w środowisku pracy i być elastycznym. Rozwiną swoje umiejętności rozwiązywania problemów i znajdą rozwiązania w zakresie zarządzania ryzykiem i niepewnością. Podtematy są wymienione poniżej:

- 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

Zasoby dla tematu Sieci powinny pokazywać młodym dorosłym, jak budować i utrzymywać sieci kariery. Młodzi dorośli dowiedzą się, jak identyfikować możliwości, tworzyć plan sieciowy, reagować na wyzwania i szukać konstruktywnych informacji zwrotnych. Działania obejmują badanie różnych metod i platform sieciowych. Po zakończeniu działań młodzi dorośli będą wiedzieć, do jakich sieci i grup mogą dołączyć i gdzie mogą znaleźć nadchodzące wydarzenia związane z karierą. Stworzą profil LinkedIn, będą pracować nad elevator pitch i poprawią swoje umiejętności komunikacyjne. Podtematy są wymienione poniżej:

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

Korzystając z tego podręcznika, młodzi dorośli mogą wybrać aktywności, które ich interesują i odnoszą się do umiejętności, które chcą rozwijać i celów, które chcą osiągnąć. W zależności od ich obecnego poziomu umiejętności, mogą zacząć od poziomu wprowadzającego, a następnie przejść do poziomu zaawansowanego, aby dalej rozwijać kompetencje. Podręcznik ten powinien wyposażać młodych dorosłych w umiejętności osobiste i związane z karierą, które można zastosować w rzeczywistych sytuacjach i codziennym życiu. Młodzi dorośli dowiedzą się, jak identyfikować i szukać możliwości, stawiać czoła wyzwaniom i zmianom w miejscu pracy oraz utrzymywać równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. W niniejszym podręczniku dostępnych jest wiele ćwiczeń, a młodzi dorośli mogą zawsze wracać do zasobów w ramach ciągłego rozwoju zawodowego.

Kompetencje samopomocy: Rutyna i praktyki w zakresie samoopieki

Wprowadzenie

Temat:	Kompetencje samopomocy: Rutyna i praktyki w zakresie samoopieki
Tytuł działania:	Koło samoopieki: Poznaj sposoby na lepsze zrównoważenie dobrego samopoczucia
Szacowany czas trwania (min):	60-120 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	To ćwiczenie pomoże młodym dorosłym wizualizować różne sfery dbania o siebie, co może zwiększyć ich motywację i poprawić koncentrację, gdy dbają o siebie.

Instrukcje krok po kroku:

Tablice wizji pozwalają wizualizować pożądane cechy i zasoby do skutecznego zarządzania karierą, zapewniając namacalne przypomnienie o swoich celach. W tym ćwiczeniu zostaniesz poprowadzony przez tworzenie własnej tablicy wizji, aby skutecznie zarządzać zmianami w swojej karierze. Aby stworzyć taką tablicę, wykonaj następujące kroki:

- 1. Tworzenie koła samoopieki (10-15 minut):** Narysuj duży okrąg na kartce papieru lub skorzystaj z szablonu online. Podziel okrąg na sekcje, jak plasterki ciasta, reprezentujące różne aspekty dbania o siebie. Oznacz każdą sekcję jednym z poniższych elementów:
 - Fizyczny
 - Emocjonalny
 - Psychiczny
 - Społeczny
 - Duchowy
- 2. Refleksja nad każdym aspektem dbania o siebie (10-15 minut):** Poświęć chwilę na zastanowienie się nad każdym aspektem dbania o siebie i nad tym, co on dla ciebie oznacza.
 - Jakie działania lub praktyki należą do każdej kategorii dla ciebie osobiście?
 - Zapisz swoje przemyślenia w odpowiednich sekcjach koła.
- 3. Ustal priorytety i oceń je (5-10 minut):** Po zidentyfikowaniu działań dla każdego aspektu dbania o siebie, zastanów się, jak ważne są one dla ciebie w tej chwili. Oceń każdy aspekt w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza mniej ważny, a 5 bardzo ważny. Zakreśl lub zaznacz oceny na swoim kole.
- 4. Identyfikacja braku równowagi (15-20 minut):** Spójrz na wypełnione koło samoopieki. Czy są obszary, którym poświęcasz więcej uwagi niż innym? Czy są aspekty, które zaniedbujesz? Zastanów się, dlaczego tak się dzieje.
- 5. Wyznaczanie celów w zakresie samoopieki (15 minut):** W oparciu o swoje refleksje i oceny, ustal kilka celów w zakresie dbania o siebie. Jakie kroki możesz podjąć, aby skuteczniej zrównoważyć swoją troskę o siebie? Czy są czynności, które chciałbyś potraktować priorytetowo lub wprowadzić do swojej rutyny?
- 6. Zobowiązanie się do działania (10 minut):** Potraktuj swoje cele związane z dbaniem o siebie poważnie i zobowiąż się do wdrożenia ich do swojej codziennej lub cotygodniowej rutyny. Opracuj plan regularnego angażowania się w czynności związane z dbaniem o siebie, które wspierają twoje ogólne samopoczucie.

Ćwiczenie to może pomóc w wizualizacji i ocenie obecnych praktyk w zakresie samoopieki, zidentyfikowaniu obszarów, które mogą wymagać większej uwagi, oraz wyznaczeniu możliwych do zrealizowania celów w celu utrzymania zrównoważonej rutyny samoopieki.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Praktyki samoopieki: <https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729>

Sposób myślenia o dbaniu o siebie: <https://tolmanselfcare.com/blogs/blog/self-care-mindset-staying-on-a-healthy-path-sticking-to-new-healthy-habits>

Włączenie dbania o siebie do dnia pracy: <https://hbr.org/2017/06/6-ways-to-weave-self-care-into-your-workday>

**Najlepsze
wskazówki:**

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- Ćwicz współczucie dla samego siebie: W naszym codziennym życiu spotykamy się z ostrą krytyką. Ważne jest, aby traktować siebie z życzliwością i zrozumieniem, tak jak w przypadku bliskiego przyjaciela. Unikanie samokrytyki i negatywnego mówienia o sobie jest istotnym elementem samoopieki, ponieważ pomaga budować zdrowsze relacje z samym sobą.
- Wyznacz realistyczne cele: Bardzo łatwo jest dać się ponieść wielu różnym rzeczom, które chce się osiągnąć. Upewnij się, że cele, które wyznaczasz, są realistyczne i osiągalne, abyś się nie zniechęcił.
- Regularnie dokonuj refleksji i powracaj do niej: Ponieważ dbanie o siebie jest procesem dynamicznym, często analizuj swoje koło dbania o siebie. Pozwól swojemu planowi samoopieki ewoluować wraz ze zmieniającymi się potrzebami i okolicznościami.

**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Czy twoje cele odzwierciedlają twoje priorytety, jeśli chodzi o dbanie o siebie?
2. W jaki sposób twoje cele pozwalają ci nadać priorytet i trzymać się dbania o siebie?
3. Jak możesz upewnić się, że ciągle przypominasz sobie o celach, które sobie wyznaczyłeś, jeśli chodzi o dbanie o siebie?

Zaawansowany

Temat:	Kompetencje samopomocy: Rutyna i praktyki w zakresie samoopieki
Tytuł działania:	Zmień swoje nawyki dbania o siebie, aby uchronić się przed wypaleniem.
Szacowany czas trwania (min):	35-45 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Angażując się w tę aktywność, możesz rozwinąć ważne umiejętności zarządzania karierą, zwiększyć swoją zdolność reagowania na zmiany i skutecznego zarządzania nimi, a ostatecznie zwiększyć swoje ogólne szanse na zatrudnienie i rozwój osobisty.
Instrukcje krok po kroku:	<p>Wykonaj poniższe kroki, aby lepiej zadbać o siebie i uniknąć uczucia wyczerpania i wypalenia:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wsłuchaj się w emocje, których doświadczasz (5-10 minut): W dzisiejszych czasach bardzo często ukrywamy, zaprzeczamy lub ignorujemy nasze emocje. Łatwiej jest nam pokazywać, dzielić się i omawiać nasze pozytywne emocje, takie jak uczucie szczęścia lub podekscytowania. Emocje są jednak doskonałym źródłem informacji, których nie powinniśmy ignorować. Informują nas, czy coś może być dla nas dobre, czy też zachowanie, sytuacja lub osoba są toksyczne i powinniśmy się chronić.2. Zrozum, co działa najlepiej dla Ciebie (5 minut): Często skupiamy się na radzeniu sobie w ten sam, „przepisany” sposób, w jaki robią to inni - na przykład nasz najbliższy przyjaciel lub influencerzy w mediach społecznościowych. Podejście do radzenia sobie z trudnymi emocjami w osobisty sposób oznacza znalezienie czegoś, co sprawia nam przyjemność i spersonalizowanie tego jako mechanizmu radzenia sobie.3. Poszukaj nowego hobby (10-15 minut): Może nie jest to coś rewolucyjnego, ale nie jesteśmy nauczeni doceniać tych rzeczy i choć wydaje się to głupie, może być inspiracją dla nowego hobby” - powiedział Gold.4. Ćwiczenie przydatnych mechanizmów radzenia sobie zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym (15 minut): Próbowanie nowych sposobów na relaks, odprężenie i dbanie o siebie to podróż, a po drodze możemy odkryć coś, co naprawdę na nas działa. Oczywiście, jeśli potrzebujemy natychmiastowego działania, warto skorzystać z ustalonych mechanizmów radzenia sobie, które okazały się skuteczne w przeszłości. Niektóre przykłady mechanizmów radzenia sobie to: Potrzeby fizyczne: takie jak ćwiczenia, spacer, chodzenie na siłownię Refleksja wewnętrzna: np. ćwiczenia mindfulness, joga, prowadzenie dziennika. Rekreacja: wykonywanie czynności, które sprawiają nam największą przyjemność, takich jak spotkania towarzyskie z przyjaciółmi lub słuchanie muzyki. <p>Znajdź coś, co ci się podoba i sprawdź, czy to działa. Przypominamy, że jeśli potrzebujesz nowych pomysłów, możesz skorzystać z wyszukiwarki Google.</p>

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Wskazówki dotyczące dbania o siebie w przypadku wypalenia zawodowego: https://hr.wustl.edu/tips-to-care-for-yourself-when-youre-experiencing-burnout/</p> <p>Oznaki wypalenia zawodowego: https://www.darlingdowns.health.qld.gov.au/about-us/our-stories/feature-articles/signs-you-might-be-experiencing-a-burnout-and-how-to-regain-balance-in-your-life</p> <p>Pomysły na dbanie o siebie, które można realizować nawet wtedy, gdy jest się zajęтым: https://www.headspace.com/mindfulness/self-care-ideas</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wypróbuj medytację i praktyki uważności: Stwierdzono, że zmniejszają one stres i wypalenie zawodowe, oferując holistyczne podejście do dobrego samopoczucia, odnosząc się zarówno do fizycznych, jak i psychologicznych aspektów stresu. Praktyki te mogą zapewnić cenne narzędzia do budowania odporności, zarządzania emocjami i wspierania zdrowszej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. • Skup się na rzeczach, które możesz kontrolować: Na przykład, możesz kontrolować swoje reakcje na rzeczy, to jak traktujesz siebie i swoich bliskich. • Kontaktuj się z ważnymi osobami, takimi jak rodzina i przyjaciele: Czasami martwimy się, że dzielenie się naszymi myślami i uczuciami z innymi czyni nas dla nich ciężarem. W rzeczywistości większość przyjaciół i bliskich docenia, gdy ufamy im na tyle, by się im zwierzyć, a takie dzielenie się może naprawdę wzmocnić naszą więź. Rozmowa z bliskimi osobami może ujawnić, co jest nie tak i co warto rozważyć, by zmienić.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zastanawiając się nad tym ćwiczeniem, czy słuchasz swoich emocji i pozwalasz im kierować sobą, nawet jeśli wskazują na coś niewygodnego lub stanowiącego wyzwanie? 2. Czy potrafisz rozpoznać swój poziom stresu i jego wpływ na siebie? Czy masz ustalone mechanizmy radzenia sobie, które są dostosowane do twoich indywidualnych preferencji i potrzeb, a nie tylko podążają za tym, co robią inni? 3. Patrząc wstecz na to ćwiczenie, czy jesteś otwarty na dzielenie się swoimi przemyśleniami i uczuciami z bliskimi przyjaciółmi i ukochanymi, uznając, że może to wzmocnić twoje relacje i potencjalnie pomóc ci zająć się tym, co cię niepokoi?

Kompetencje samopomocy: Wiara w siebie i zarządzanie oczekiwaniem

Wprowadzenie

Temat:	Kompetencje samopomocy: Wiara w siebie i zarządzanie oczekiwaniami
Tytuł działania:	Dziennik wiary w siebie i oczekiwań
Szacowany czas trwania (min):	60-120 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Ta aktywność będzie wspierać młodych dorosłych w odkrywaniu i wzmacnianiu ich wiary w siebie, zapewniając jednocześnie strategię zarządzania oczekiwaniami. Ponieważ jest to dynamiczny proces, regularna refleksja i eksploracja mogą pomóc w powolnym, ale stałym budowaniu pewności siebie, wyznaczając bardziej realistyczne oczekiwania w różnych aspektach życia osobistego i zawodowego.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Autorefleksja (10 minut): Rozpocznij od zastanowienia się nad swoim obecnym poziomem wiary w siebie. Zanotuj wszelkie myśli lub przekonania na swój temat, które Twoim zdaniem mogą odgrywać rolę w poziomie Twojej pewności siebie.2. Pozytywne cechy (10 minut): Zidentyfikuj pięć pozytywnych cech lub mocnych stron, które posiadasz. Mogą one być powiązane z Twoimi umiejętnościami lub osiągnięciami.3. Sukcesy z przeszłości (15 minut): Przypomnij sobie i napisz o trzech znaczących sukcesach lub osiągnięciach z przeszłości. Poświęć chwilę na zastanowienie się: czy Twoja wiara w siebie przyczyniła się do ich osiągnięcia?4. Małe zwycięstwa (10-15 minut): Świątuj małe osiągnięcie lub sukces, którego dziś doświadczyłeś. Może to być nawet znalezienie odwagi, by powiedzieć „nie” zadaniu, na którego wykonanie nie masz czasu. Napisz o tym, jak to zwycięstwo przyczyniło się do wzrostu wiary w siebie. <p>Przejdźmy teraz do twoich oczekiwań</p> <ol style="list-style-type: none">5. Zastanów się nad swoimi typowymi oczekiwaniami podczas osiągnięcia celu (10-15 minut): Czy masz tendencję do stawiania sobie bardzo wysokich lub normalnych oczekiwań? Zapisz przykłady i zastanów się, czy są one realistyczne, czy zbyt wymagające.6. Dostosowanie oczekiwań (10 minut): Zbadaj obszary, w których może być konieczne dostosowanie oczekiwań do rzeczywistości. Zastanów się, w jaki sposób może to zmniejszyć stres i rozczarowanie.7. Napisz o niedawnym rozczarowaniu (15 minut): Przypomnij sobie, jak sobie z tym poradziłeś i co możesz zrobić inaczej następnym razem, aby zarządzać swoimi oczekiwaniami i emocjami.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Wiara w siebie i biznes: https://aimwa.com/wctm/development/skills/self-belief-is-everything-in-business/</p> <p>Pewność decyzji i zaufanie do siebie: https://smbservices.co/blogs/decision-confidence-how-to-trust-yourself/</p> <p>TEDx Talk o tym, że nie dostajesz tego, czego chcesz i o oczekiwaniach: https://www.youtube.com/watch?v=FwLeiY5f7sl</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przyjmij niedoskonałość: Pamiętaj, że nikt nie jest bezbłędny, a niektóre decyzje mogą mieć niepożądane skutki. Przyjmij do wiadomości fakt, że błędy mogą się pojawić i potraktuj je jako cenne okazje do rozwoju i nauki. • Poszukiwanie wsparcia: Zidentyfikuj ważną osobę w swoim życiu, od której możesz szukać wskazówek i wsparcia w zarządzaniu swoimi oczekiwaniami. Po opisaniu im swoich oczekiwań dotyczących osiągnięcia celu, poproś ich o skomentowanie tego i poinformowanie Cię, czy brzmi to bardzo surowo lub nierozsądnie. • Regularna refleksja i powracanie do celu: Prowadzenie dziennika to świetne narzędzie do autorefleksji i zgłębiania swoich myśli w odniesieniu do osiągnięcia celu.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Po zastanowieniu się nad swoimi obecnymi myślami dotyczącymi wiary w siebie, w jaki sposób te myśli wspierają lub utrudniają rozwój osobisty lub zawodowy?" 9. Po przypomnieniu sobie pewnych doświadczeń z przeszłości, jakie wzorce lub tendencje zauważasz w swoich oczekiwaniach podczas wyznaczania celów i jak te oczekiwania wpływają na twoją motywację i dobre samopoczucie? 10. Czy łatwo jest zidentyfikować myśli związane z wiarą w siebie i oczekiwaniami wobec siebie? Jeśli nie, co możesz zrobić, aby zwiększyć ich świadomość?

Zaawansowany

Temat:	Kompetencje samopomocy: Wiara w siebie i zarządzanie oczekiwaniami
Tytuł działania:	Przezwyciężanie negatywnego myślenia o sobie: Przewodnik krok po kroku, jak zwiększyć wiarę w siebie
Szacowany czas trwania (min):	30-45 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Angażując się w to ćwiczenie, możesz zwiększyć swoją zdolność do rozpoznawania negatywnych przekonań na własny temat, które mogą utrudniać nam osiągnięcie naszych celów, ograniczając nasz rozwój osobisty. Kluczowe znaczenie ma zakwestionowanie i zastąpienie tych negatywnych przekonań bardziej pozytywnymi i konstruktywnymi myślami.

Instrukcje krok po kroku:

1. Zastanówmy się nad naszymi własnymi myślami (10-15 minut): Kiedy ludzie angażują się w wątpliwą rozmowę o sobie i negatywne myśli, może to być bardzo ograniczające i obniżające ich wiarę w siebie. Aby zapoznać się z tymi negatywnymi stwierdzeniami dotyczącymi wiary w siebie, przeczytaj poniższe przykłady. Opcjonalnie możesz również zanotować, jak często zdarza Ci się mówić sobie te rzeczy, korzystając ze skali od Nigdy, Rzadko, Od czasu do czasu, Często, Bardzo często.

- Nie jestem wystarczająco dobry.
- Nigdy mi się to nie uda.
- Zawsze coś zepsuję.
- Nie potrafię tego robić tak dobrze jak inni.
- Po prostu nie mam szans z moim szczęściem.
- Inni ludzie są o wiele mądrzejsi/lepsi ode mnie.
- Nie radzę sobie z wyzwaniem.
- Nie jestem utalentowany ani uzdolniony.
- Nie ma mowy, żebym to osiągnął. To takie trudne.
- Mam po prostu szczęście, gdy wszystko idzie po mojej myśli.

2. Zidentyfikuj swoje negatywne wypowiedzi (10-15 minut): Wybierz stwierdzenia, które wydają ci się istotne (te, które ocenileś jako: sporadycznie często i bardzo często). Możesz także zanotować inne konkretne i istotne stwierdzenia, które często sobie powtarzasz. Mogą one odnosić się do zadań w pracy, takich jak wątpliwości dotyczące dotrzymywania terminów lub wahania związane z ubieganiem się o pracę. Ten proces pomoże ci stworzyć konkretną listę negatywnych stwierdzeń, których możesz używać.

3. Zakwestionowanie negatywnego myślenia o sobie (10-15 minut): Teraz, po zapoznaniu się z negatywnym myśleniem o sobie, spróbujemy zakwestionować to myślenie i zastąpić je zachęcającymi i wspierającymi stwierdzeniami. Oto kilka przykładów:

- Wierzę w siebie i swoje umiejętności.
- Mam moc tworzenia pozytywnych zmian w moim życiu.
- Jestem odporny i mogę przezwyciężyć tę trudną sytuację.
- Jestem przekonany, że była to dla mnie właściwa decyzja.

Jeśli masz trudności z zastąpieniem tych negatywnych stwierdzeń, nie krępuj się sprawdzić ich z przyjacielem, współpracownikiem lub kimkolwiek, z kim czujesz się komfortowo.

4. Praktyka: Zachowaj tę kartkę i wracaj do niej za każdym razem, gdy zwątpisz w siebie i w to, co możesz osiągnąć.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Budowanie silnej wiary w siebie (wskazówki i ćwiczenia): <https://positivepsychology.com/self-confidence-self-belief/>

Jak pokonać syndrom oszusta: <https://www.apa.org/monitor/2021/06/cover-impostor-phenomenon>

Jak pokonać swoje oczekiwania: <https://www.aspireperformanceconsulting.com/post/how-to-overcome-your-expectations>

Najlepsze wskazówki:

- 3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:
- Przygotuj się na swoją podróż wiary w siebie: Poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad tym, co już osiągnąłeś. Zastanów się, które z Twoich mocnych stron pozwoliły Ci osiągnąć dobre wyniki. Weź również pod uwagę swoje słabości, nie skupiając się na nich zbyt mocno. Ćwicz zastępowanie negatywnego myślenia pozytywnym. Postaraj się poprawić swoją wiarę w siebie!
- Rozpoczęcie podróży do wiary w siebie: Zainwestuj czas i wysiłek w poszerzenie swojej wiedzy i umiejętności, które są niezbędne do osiągnięcia sukcesu. Skoncentruj się na kluczowym celu i tym, co chcesz osiągnąć, zamiast skupiać się na drobnych szczegółach i dążeniu do perfekcji. Wyznaczaj sobie małe cele, ponieważ będą one łatwiejsze do osiągnięcia i przybliżą cię do sukcesu. Pracuj nad pozytywnym myśleniem i autorefleksją.
- Przyspiesz swoją drogę do osiągnięć: Upewnij się, że świętujesz swoje sukcesy (nawet jeśli są one mniejsze). Utrzymuj się na ziemi i oceniaj swój obecny poziom wiary w siebie, identyfikując strategie, których możesz użyć, aby go dalej budować.

Pytania do autorefleksji:

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Zastanawiając się nad tym ćwiczeniem, w jaki sposób zwiększyło ono twoją zdolność do identyfikowania negatywnych stwierdzeń na swój temat? Czy istnieją konkretne strategie lub przypomnienia, które możesz zastosować, aby pomóc sobie zmienić negatywne wypowiedzi na pozytywne?
2. W jaki sposób przyjęcie tych pozytywnych stwierdzeń może poprawić wiarę w siebie i w konsekwencji podejmowanie decyzji?
3. Czy potrafisz wyobrazić sobie sytuacje, w których możesz użyć tych zachęcających stwierdzeń, aby rzucić wyzwanie i zmienić negatywne myślenie o sobie?

Kompetencje samopomocy: Tworzenie połączeń dla odporności

Wprowadzenie

Temat:	Kompetencje samopomocy: Tworzenie połączeń dla odporności
Tytuł działania:	Tworzenie mapy myśli sieci
Szacowany czas trwania (min):	30 - 60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	To ćwiczenie pomoże młodym dorosłym stworzyć mapę myśli sieci, która pomoże im zwiększyć samoświadomość powiązań. To z kolei będzie promować przynależność.

Instrukcje krok po kroku:

Mapy myśli umożliwiają wizualizację i refleksję nad istniejącymi sieciami i źródłami wsparcia społecznego. W tym ćwiczeniu zostaniesz poprowadzony przez tworzenie mapy myśli sieci, aby skutecznie zwrócić się do niej, gdy będziesz potrzebować pomocy w życiu osobistym lub zawodowym. Aby utworzyć mapę myśli, wykonaj następujące kroki:

- 1. Przygotowanie (3-5 minut):** Weź duży arkusz papieru i długopisy.
- 2. Rozpocznij tworzenie mapy myśli (5 minut):** Narysuj okrąg na środku papieru i nazwij go „Moje sieci”. Z tego okręgu narysuj strzałki, z których każda będzie odnosić się do sieci osobistych lub zawodowych.
- 3. Refleksja (10 minut):** Poświęć chwilę na zastanowienie się nad istniejącymi relacjami i konkretnymi osobami, do których możesz zwrócić się o wsparcie lub pomoc. Mogą to być koledzy z pracy, rodzina, przyjaciele lub inne grupy społeczne, do których należysz.
- 4. Przegląd (10-15 minut):** Po zakończeniu zapisywania dostępnych sieci kontaktów, cofnij się na chwilę i zastanów się nad liczbą osobistych i zawodowych sieci kontaktów służących budowaniu odporności.
 - Czy to jest zrównoważone?
 - Czy masz odpowiednie wsparcie z obu sfer swojego życia?
 - Zastanów się, czy chcesz rozszerzyć te sieci i w jakich kierunkach.
- 5. Wybierz sieci, z którymi chcesz się skontaktować (10 minut):** Teraz zanotuj sieci, z którymi może chcesz zainicjować rozmowę, aby poprawić swoje połączenie z nimi.
- 6. Refleksja nad ćwiczeniem (5-10 minut):** Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć chwilę na refleksję:
 - Jak się czułeś po zanotowaniu swoich połączeń?
 - Czy to ćwiczenie okazało się pomocne w Twojej sytuacji i dlaczego?
- 7. Wyświetl mapę myśli i aktualizuj ją (5 minut):** Wyeksponuj swoją mapę myśli w miejscu, w którym możesz ją regularnie oglądać, takim jak sypialnia lub miejsce pracy. Niech służy jako wizualne przypomnienie o istniejących sieciach kontaktów i osobach, do których możesz się zwrócić o wsparcie.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Nawiązywanie kontaktów i zwiększanie odporności: <https://www.globalpsa.com/making-connections-improving-resilience/>

Jak być odpornym w pracy: https://positivepsychology.com/resilience-in-the-workplace/#google_vignette

Jak budować odporność: <https://hbr.org/2021/01/the-secret-to-building-resilience>

**Najlepsze
wskazówki:**

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- Szukaj wsparcia wszędzie: Wyjdź poza tradycyjne źródła wsparcia. Na przykład bycie częścią społeczności internetowej omawiającej konkretny temat może być źródłem wsparcia i sieci kontaktów.
- Spersonalizuj swoją tablicę: Spraw, aby tablica wizji była wyjątkowa dla Twoich doświadczeń i celów, umieszczając na niej obrazy, słowa i wyrażenia, które mają osobiste znaczenie.
- Regularnie zastanawiaj się i powracaj do niej: Regularnie poświęcaj czas na refleksję nad swoją mapą myśli i zawartymi w niej informacjami. Użyj jej jako narzędzia do autorefleksji i przypomnienia o osobach, do których możesz się zwrócić po poradę lub wskazówki.

**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad poniższymi kwestiami:

1. Czy łatwo jest ci zwrócić się do innych o wsparcie? Jeśli nie, co możesz zrobić, aby to poprawić?
2. Czy istniejące sieci społecznościowe zachęcają Cię do próbowania nowych rzeczy? A jeśli tak, to czy możesz je opisać?
3. Czy ta autorefleksja pozwala ci pielęgnować odporność i pewność siebie?
4. Kiedy ostatni raz brałeś udział w działaniach zespołowych? Czy jest to coś, co chciałbyś zwiększyć w swoim życiu?

Zaawansowany

Temat:	Kompetencje samopomocy: Tworzenie połączeń dla odporności
Tytuł działania:	Moc wybaczenia w nawiązywaniu kontaktów i budowaniu odporności
Szacowany czas trwania (min):	30-45 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Angażując się w to ćwiczenie, będziesz zachęcany do aktywnego i świadomego wybaczenia koledze / przyjacielowi / krewnemu jego niewłaściwego zachowania. Wybaczenie oznacza uwolnienie się od negatywnych emocji (takich jak gorycz, złość i wrogość) związanych z przeszłym wydarzeniem, które nas zraniło. Może to ostatecznie pomóc nam iść naprzód oraz budować i utrzymywać silne relacje. Wybaczenie prowadzi nas do doświadczania bardziej pozytywnych emocji i odporności.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Pomyśl o przykładzie (5-10 minut): Przypomnij sobie konkretne niewłaściwe zachowanie współpracownika (lub przyjaciela czy krewnego), które cię zraniło lub rozczarowało.2. Odpowiedz na poniższe pytanie, aby przypomnieć sobie, co się stało (5 minut):<ul style="list-style-type: none">• Co konkretnie zostało powiedziane lub zrobione?• Jakich emocji doświadczyłeś (i być może nadal doświadczasz)?• Co trudno ci odpuścić?3. Przejęcie odpowiedzialności (5 minut): Zachęcamy do przejęcia odpowiedzialności za konsekwencje. Zatrzymaj się na chwilę i potraktuj swoje negatywne emocje jako coś, co należy do ciebie i musisz nimi zarządzać.4. Poświęć teraz chwilę na przemyślenie tego, co się stało (5-10 minut):<ul style="list-style-type: none">• Jak myślisz, czyja to była wina?• Czy była to wyłącznie wina twojego kolegi?• Czy w jakikolwiek sposób przyczyniłeś się do tego incydentu?• A może przyczyniły się do tego czynniki zewnętrzne?5. Spróbuj wybaczyć (5 minut): Biorąc pod uwagę, że wybaczenie osobom może pozwolić nam nawiązać lepsze relacje, zachęcamy teraz do podjęcia świadomego wysiłku, aby wybaczyć tej osobie jej niewłaściwe zachowanie. W przypadku, gdy czynnik zewnętrzny wpłynął na zachowanie kolegi/przyjaciela/krewnego, możesz wykazać się większym zrozumieniem dla jego reakcji. Jeśli uważasz, że to była całkowicie ich wina, podejmij świadomą decyzję, aby zapomnieć o rozczarowaniu i iść naprzód.6. Rozwiązania i dalsze działania (5-10 minut): Ponieważ to niewłaściwe zachowanie miało wpływ na twoje relacje z kolegą, w jaki sposób chciałbyś poprawić lub zmienić obecną sytuację? Jeśli nie jest to możliwe, jak mógłbyś to poprawić?

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Przywracanie relacji w miejscu pracy: https://medium.com/@SGailBorden/restoring-workplace-relationships-5-things-to-know-about-forgiveness-d200a540fe3e#:~:text=Before%20you%20refuse%20to%20forgive,behavior%2C%20increased%20bitterness%20and%20more.</p> <p>Jak budować dobre relacje w pracy: https://www.mindtools.com/aorqe4z/building-good-work-relationships</p> <p>Zestaw narzędzi silnych relacji: https://thewellbeingproject.co.uk/wp-content/uploads/2021/12/Wraw-Strong-Relationships-Toolkit-print.pdf</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności społeczne i budować silniejsze relacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oddziel zachowanie od tożsamości: Unikaj etykietowania zachowania innych. Na przykład, jeśli ktoś popełnił błąd i cię zranił, nie oznacza to, że jest arogancki lub nie dba o emocje innych. Daj im drugą szansę. • Komunikacyjna pętla sprzężenia zwrotnego: Uświadom sobie, że jesteś w ciągłej pętli komunikacji zwrotnej, zarówno werbalnej, jak i niewerbalnej. Ciężka praca nad umiejętnościami komunikacji i obserwacji jest kluczowa. Poświęcanie ludziom pełnej uwagi pozwoli ci lepiej ich zrozumieć. • Otrzymujesz z powrotem to, co dajesz: Jeśli więc chcesz, aby ktoś był dla ciebie bardziej wyrozumiały, upewnij się, że rozumiesz również jego punkt widzenia.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Zastanawiając się nad tym ćwiczeniem, spróbuj nadać znaczenie temu, co się stało, myśląc o tym, czego nauczyłeś się z tego incydentu. 8. Jakie to uczucie wybaczyć osobom, które cię skrzywdziły? Czy jest to coś łatwego czy trudnego do zrobienia? Należy pamiętać, że niektóre niewłaściwe zachowania mogą być łatwiejsze do zaakceptowania i wybaczenia niż inne. 9. Patrząc wstecz na to ćwiczenie, jakie są główne spostrzeżenia lub wnioski, które z niego wyciągnąłeś?

Kompetencje samopomocy: Inteligencja emocjonalna i kontrola emocjonalna

Wprowadzenie

Temat:	Kompetencje samopomocy: Inteligencja emocjonalna i kontrola emocjonalna
Tytuł działania:	Dostrzeganie i rozumienie błędnych przekonań na temat własnych emocji
Szacowany czas trwania (min):	60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Ta aktywność wspiera młodych dorosłych w odkrywaniu sposobu, w jaki wyrażają emocje, ich osobistych interpretacji i odkrywaniu dysfunkcyjnych przekonań na ich temat. Ujawnienie wszelkich błędnych przekonań na temat naszych emocji (takich jak negatywne emocje, których należy unikać), pozwala nam lepiej ich doświadczać, a tym samym poprawić nasze ogólne samopoczucie.

Instrukcje krok po kroku:

Refleksja nad naszymi emocjami może zwiększyć nasze umiejętności samoświadomości, co jest podstawowym elementem inteligencji emocjonalnej. W tym ćwiczeniu zostaniesz poprowadzony do zastanowienia się nad konkretną trudną emocją i zmiany sposobu, w jaki normalnie byś na nią zareagował. Aby rozplątać tę emocję, wykonaj następujące kroki:

- 1. Przygotowanie (3-5 minut):** Przygotuj arkusz papieru i weź długopisy lub ołówki.
- 2. Wybierz jeden stan emocjonalny, który uważasz za stanowiący dla Ciebie wyzwanie lub trudny (5 minut):** Może to być na przykład niepokój związany z nadchodzącym wydarzeniem lub rozczarowanie ze strony ważnej dla Ciebie osoby. Możesz wybrać emocję, której obecnie doświadczasz lub której doświadczyłeś w przeszłości. Zapisz wybraną emocję na środku strony.
- 3. Burza mózgów (15 minut):** Poświęć teraz chwilę i zastanów się nad podstawowymi przekonaniem dotyczącymi tej emocji. Czy masz tendencję do pozwalania sobie na doświadczanie ich bez oceniania? Utwórz dymki myślowe (wokół emocji zapisanej na środku strony), abyś mógł zapisać w nich swoje przekonania.
- 4. Twoje przemyślenia (10 minut):** Podczas burzy mózgów na temat swoich podstawowych przekonań dotyczących negatywnych emocji, zastanów się, czy kiedykolwiek pomyślałeś:
 - „Przesadzam. Powiniennem kontynuować i nie robić z tego wielkiej sprawy”.
 - „Jeśli wyrażę innym, co czuję, będą myśleć o mnie mniej lub postrzegać mnie jako osobę wrażliwą”
 - „Dlaczego nie mogę sobie poradzić tak jak inni ludzie?”.
- 5. Refleksja (10 minut):** Zastanów się, jak te przekonania na temat negatywnych emocji wpływają na ciebie.
 - Jak to zmienia sposób, w jaki się czujesz, zachowujesz i mówisz do siebie, gdy masz do czynienia z tą emocją?
 - Zanotuj na kartce papieru zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ swoich przekonań na to, jak faktycznie doświadczasz negatywnych emocji.
- 6. Pozytywne alternatywy (15 minut):** Jeśli zanotowałeś jakiegokolwiek negatywne konsekwencje, pomyśl o alternatywnych i bardziej pozytywnych sposobach postrzegania swoich emocji i zanotuj je.
 - Co by to było?
 - Czy to możliwe, że doświadczanie tej emocji może cię czegoś nauczyć i pomóc ci się poprawić?
- 7. Na przyszłość:** Jeśli chciałbyś przypominać sobie o tym, jak ważne jest przyznawanie się do swoich emocji, trzymaj tę kartkę w szufladzie, aby móc do niej wrócić w dowolnym momencie.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>3-minutowy film o inteligencji emocjonalnej: https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU</p> <p>Inteligencja emocjonalna i rozwijanie umiejętności interpersonalnych: https://www.mindtools.com/ab4u682/emotional-intelligence</p> <p>Inteligencja emocjonalna w miejscu pracy: https://leaders.com/articles/personal-growth/emotional-intelligence-in-the-workplace/</p> <p>Krótki film o empatii: https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki dotyczące dalszego rozwijania umiejętności inteligencji emocjonalnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwicz techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak Rozpoznaj, kiedy stres związany z pracą odbija się na Twoim samopoczuciu emocjonalnym i zrób sobie przerwę. Spędzaj czas z rodziną i przyjaciółmi lub wykonuj czynności, które sprawiają Ci przyjemność, takie jak czytanie książek. • Empatia jako codzienny nawyk: Ćwicz swoje umiejętności empatii, ponieważ pozwoli ci to spojrzeć na świat oczami innych i lepiej zrozumieć, dlaczego zachowują się w taki, a nie inny sposób. Pozwala to tworzyć silniejsze relacje i więzi. • Wyrażaj siebie: Rozmawiaj otwarcie z innymi o tym, co myślisz i jak się czujesz. Pracuj nad swoimi umiejętnościami komunikacyjnymi, aby upewnić się, że jest to przekazywane we właściwy sposób, tak aby inni mogli zobaczyć twój punkt widzenia i wesprzeć cię w razie potrzeby.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jak się czułeś podczas wykonywania tego ćwiczenia? 2. Czy zidentyfikowanie wpływu tych negatywnych emocji na twoje myśli i zachowania było łatwe czy trudne? 3. Czy to ćwiczenie zachęciło Cię do reagowania w inny sposób na negatywne emocje w przyszłości? Jeśli tak, to w jaki sposób?

Zaawansowany

Temat:	Kompetencje samopomocy: Inteligencja emocjonalna i kontrola emocjonalna
Tytuł działania:	Zwiększanie inteligencji emocjonalnej poprzez rozwój umiejętności społecznych
Szacowany czas trwania (min):	60-120 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Angażując się w tę aktywność, możesz ćwiczyć swoje umiejętności inteligencji emocjonalnej poprzez rozwój umiejętności społecznych.

Instrukcje krok po kroku:

Wykonaj poniższe kroki, aby rozwinąć swoje umiejętności inteligencji emocjonalnej:

- 1. Poproś o informacje zwrotne na temat zachowań, które świadczą o silnych umiejętnościach społecznych (20-30 minut):** To ćwiczenie pozwala uzyskać wgląd w swoje najbardziej godne szacunku cechy.
 - Zaczynaj od skontaktowania się z trzema - pięcioma współpracownikami i/lub przełożonymi, osobiście lub za pośrednictwem poczty elektronicznej.
 - Poproś ich o opisanie konkretnych przykładów, w których wykazałeś się dobrymi umiejętnościami społecznymi, prosząc ich o opisanie, kiedy i jak zaobserwowali, że traktujesz ludzi z życzliwością i szacunkiem.
 - Po zebraniu tych informacji zwrotnych, zastanów się nad podanymi przykładami, a w szczególności nad kontekstem, własnym podejściem i osobami, z którymi współpracowałeś w najlepszy możliwy sposób.
 - Wykorzystaj każdą nadarzącą się okazję, by wykazać się uprzejmością i pozytywnymi umiejętnościami interpersonalnymi.
- 2. Odkryj swoje niedociągnięcia (20-30 minut):** Zbierz szczerze informacje zwrotne zarówno od współpracowników, jak i przyjaciół na temat obszarów wymagających poprawy lub słabych stron dotyczących sposobu, w jaki wchodzisz w interakcje z innymi.
 - Zidentyfikuj kilku zaufanych współpracowników, którym naprawdę zależy na twojej poprawie i którym ufasz, że zaoferują bezpośrednią i szczerą informację zwrotną.
 - Poproś ich o zasugerowanie konkretnych ulepszeń i sugerowanych zachowań.
 - Zwróć szczególną uwagę na ich odpowiedzi i propozycje.
- 3. Zapytaj konkretnie, jak możesz się poprawić? (20-30 minut):** Po zidentyfikowaniu zachowań, które chciałbyś poprawić, zbierz informacje od innych na temat skutecznych strategii poprawy. Przyjęcie takiego podejścia „feedforward” zapewnia cenny sposób na uzyskanie konkretnych pomysłów na udoskonalenie swoich zachowań. Jak można to osiągnąć?
 - Zidentyfikuj osoby, do których chcesz się zbliżyć i poproś je o przedstawienie dwóch sugestii dotyczących tego, jak możesz poprawić swoje umiejętności społeczne.
 - Aktywnie słuchaj ich opinii, zadawaj wyjaśniające pytania i notuj ich sugestie. Nie zapomnij im podziękować, nie oferując wymówek ani nie przyjmując postawy obronnej.
 - Kontynuuj proces, szukając wkładu od dodatkowych osób.
- 4. Praca z trenerem (krok opcjonalny):** Jeśli potrzebujesz dodatkowych wskazówek i porad, jak poprawić swoje umiejętności społeczne, możesz skorzystać z pomocy trenera:
 - Zaoferować bezpieczną i nieoceniającą przestrzeń do zbadania tego, co chcesz poprawić, poprowadzić Cię przy wyznaczaniu celów i planowaniu działań.
 - Mogą również udzielać wskazówek dotyczących praktykowania nowych zachowań, przełamywania starych nawyków i wzmocnienia pozytywnych zmian.
 - Trener może pociągnąć cię do odpowiedzialności za twój wzrost i rozwój, a także wspierać cię i zachęcać.
 - Wreszcie, coach może dostosować swój coaching do konkretnych potrzeb i celów. Zdają sobie sprawę, że rozwój inteligencji emocjonalnej każdego człowieka jest wyjątkowy i odpowiednio dostosowują swoje strategie i techniki.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Jak inteligentny emocjonalnie jesteś (quiz): https://www.mindtools.com/axbwm3m/how-emotionally-intelligent-are-you</p> <p>Jak poprawić inteligencję emocjonalną: https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-training/</p> <p>Przewodnik po umiejętnościach społecznych: https://www.nytimes.com/2020/01/23/smarter-living/adults-guide-to-social-skills.html</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki dotyczące dalszego rozwijania umiejętności inteligencji emocjonalnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konstruktywna konfrontacja: Jeśli unikasz rozwiązania kwestii, która cię niepokoi, jest wysoce prawdopodobne, że ucierpi na tym jakość twojego związku. Kiedy jesteś gotowy na rozmowę i wyrażenie tego, co ci się nie podoba, skup się na używaniu stwierdzeń „ja”, takich jak „czuję się zraniony, że mój pomysł nie został wzięty pod uwagę podczas spotkania” i opisz zachowanie oraz swoją reakcję na nie, zamiast obwiniać i oskarżać drugą osobę. Aby przeprowadzić zdrową konfrontację, musisz być świadomy własnych emocji. • Więzi: Inwestuj czas i wysiłek w budowanie pozytywnych relacji z innymi. Posiadanie silnych umiejętności społecznych zwiększa stopień, w jakim inni postrzegają nas jako przystępnych i sympatycznych. • Nawiąż rozmowę z kimś nowym w pracy: W ten sposób nie tylko sprawisz, że nowy współpracownik poczuje się włączony, ale także poznasz inną osobę i jej różnorodne doświadczenia.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zastanawiając się nad tym ćwiczeniem, w jaki sposób zwiększyło ono twoją zdolność do proszenia o informacje zwrotne od ważnych osób wokół ciebie? Czy łatwo jest ci słuchać i akceptować to, co inni ludzie mają do powiedzenia lub zarekomendowania? 2. W jaki sposób możesz upewnić się, że stale analizujesz swoje słabości i zobowiązujesz się do podejmowania działań w celu ich poprawy? 3. Patrząc wstecz na to ćwiczenie, jakie są główne spostrzeżenia lub wnioski dotyczące zarządzania umiejętnościami społecznymi?

Ja: Rozwój osobisty i podejmowanie pozytywnych decyzji dotyczących kariery

Wprowadzenie

Temat:	Ja: Rozwój osobisty i podejmowanie pozytywnych decyzji dotyczących kariery
Tytuł działania:	Buduj mnie!
Szacowany czas trwania (min):	45 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Wykonując to ćwiczenie, młodzi dorośli mogą mieć nadzieję na lepsze budowanie swoich umiejętności zarządzania karierą i rozwoju osobistego. Dzięki temu ćwiczeniu młodzi dorośli są zachęceni do zastanowienia się nad konkretnymi nawykami lub zachowaniami, które chcą śledzić. Ten początkowy krok zachęca do samoświadomości i skupienia się na obszarach, które mają bezpośredni wpływ na ich rozwój osobisty i zawodowy. Angażując się w tę aktywność, młodzi dorośli nie tylko tworzą spersonalizowany tracker nawyków, ale także rozwijają umiejętności w zakresie wyznaczania celów, zarządzania czasem i autorefleksji - niezbędnych elementów skutecznego zarządzania karierą i rozwoju osobistego.

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Zidentyfikuj swoje cele (10 minut):** Rozpocznij od zidentyfikowania konkretnych nawyków lub zachowań, które chcesz śledzić w celu rozwoju osobistego. Mogą to być korzyści zdrowotne, cele związane z nauką lub inne obszary, na których chcesz się skupić.
- 2. Zapoznaj się z różnymi opcjami śledzenia nawyków (5 minut):** Poświęć trochę czasu na zbadanie istniejących aplikacji lub szablonów do śledzenia nawyków. Dostarczy ci to inspiracji i pomoże zrozumieć funkcje, które mogą być korzystne dla twojego osobistego narzędzia do śledzenia nawyków.
- 3. Utwórz listę funkcji (5 minut):** W oparciu o swoje badania, stwórz listę podstawowych funkcji, które powinien posiadać tracker nawyków. Weź pod uwagę takie czynniki jak prostota, użyteczność i możliwość śledzenia postępów w czasie.
- 4. Zrób szkic (10 minut):** Użyj długopisu i papieru lub urządzenia cyfrowego, aby naszkicować układ swojego habit trackera.
 - Uwzględnij sekcje dla każdego nawyku, miejsce na śledzenie postępów oraz wszelkie dodatkowe notatki lub refleksje.
 - Nie martw się o to, by była idealna - skup się na ogólnej strukturze.
 - Aby utrzymać koncentrację, ustaw minutnik na 30-45 minut. Pomoże to uniknąć nadmiernego myślenia i zachęci do szybkiego podejmowania decyzji.
- 5. Przejrzyj swój projekt (5 minut):** Przejrzyj swój wstępny szkic i wprowadź niezbędne poprawki.
 - Rozważ kodowanie kolorami, symbolami lub innymi wskazówkami wizualnymi, aby zwiększyć skuteczność trackera.
 - Upewnij się, że projekt jest bardziej atrakcyjny wizualnie i przyjazny dla użytkownika.
 - Nadaj temu osobisty charakter! Postaraj się włączyć osobiste elementy do swojego narzędzia do śledzenia nawyków, takie jak cytaty motywacyjne, osobiste afirmacje lub elementy wizualne, które rezonują z tobą.
- 6. Wymyśl plan (10 minut):** Poświęć kilka minut na zastanowienie się, w jaki sposób zintegrujesz narzędzie do śledzenia nawyków ze swoją codzienną rutyną. Zastanów się, gdzie będziesz go przechowywać, jak często będziesz go aktualizować i jakie dodatkowe narzędzia lub przypomnienia mogą być potrzebne.
- 7. Okres próbny:** Korzystaj z narzędzia do śledzenia nawyków przez co najmniej tydzień. Zanotuj, co działa dobrze, a co można poprawić. Skorzystaj z tej informacji zwrotnej, aby wprowadzić niezbędne poprawki do swojego projektu.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Szablon Canva 1: <https://www.canva.com/p/templates/EAFVU1cyzAc-colorful-simple-habit-tracker-bullet-journal/>

Szablon Canva 2: <https://www.canva.com/p/templates/EAFZQuThxMg-colorful-elegant-habit-tracker/>

Dlaczego i jak działa monitor nawyków (artykuł): <https://www.intelligentchange.com/blogs/read/why-and-how-a-habit-tracker-works>

Najlepszy przewodnik po śledzeniu nawyków: Dlaczego i jak śledzić swoje nawyki (artykuł): <https://jamesclear.com/habit-tracker>

**Najlepsze
wskazówki:**

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- **Cele rozwoju kariery:** Zaczynij od jasnego zdefiniowania konkretnych i osiągalnych celów rozwoju kariery. Niezależnie od tego, czy chodzi o zdobycie nowych umiejętności, poszerzenie sieci kontaktów zawodowych, czy wyznaczenie kamieni milowych w poszukiwaniu pracy, posiadanie dobrze zdefiniowanych celów nada kierunek i cel twojemu trackerowi nawyków. Podziel większe cele na mniejsze, wykonalne zadania, aby postęp był bardziej namacalny.
- **Konsekwentne aktualizowanie i przeglądanie narzędzia do śledzenia nawyków:** Każdego dnia lub tygodnia poświęć czas na ocenę swoich postępów, wprowadzanie zmian i planowanie na przyszłość. Konsekwencja w śledzeniu nawyków nie tylko wzmacnia pozytywne zachowania, ale także pomaga pozostać na kursie z planem zarządzania karierą. Traktuj swoją listę nawyków jako żywy dokument, który ewoluuje wraz z Twoimi celami i doświadczeniami.
- **Zdolność adaptacji:** Bądź otwarty na iterację swojego narzędzia do śledzenia nawyków w oparciu o swoje doświadczenia i informacje zwrotne. Jeśli pewne strategie lub nawyki nie przynoszą pożądanych rezultatów, nie wahaj się wprowadzić poprawek. Zdolność adaptacji jest cenną umiejętnością w świecie zawodowym, a to ćwiczenie zapewnia praktyczny sposób na jej kultywowanie. Ucz się zarówno na sukcesach, jak i wyzwaniach, udoskonalając swoje podejście, aby lepiej dostosować się do zmieniających się aspiracji zawodowych.

**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia skorzystaj z tych pytań, aby samodzielnie zastanowić się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Jakie nawyki okazały się najbardziej skuteczne?
2. W jakich obszarach wykazałeś największy wzrost?

Zaawansowany

Temat:	Ja: Rozwój osobisty i podejmowanie pozytywnych decyzji dotyczących kariery
Tytuł działania:	Kompas kariery: Planowanie drogi do sukcesu
Szacowany czas trwania (min):	30-45 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Cele zawodowe to rzeczy, które chcesz robić w swojej pracy. Może to być wybór pracy lub ustalenie, gdzie chcesz być w swojej pracy za kilka lat. Posiadanie celu zawodowego oznacza wybór rodzaju pracy, którą chcesz wykonywać. Kiedy wyznaczasz cel, staje się jaśniejsze, co chcesz osiągnąć. Celem tego ćwiczenia jest zwiększenie umiejętności planowania i podejmowania decyzji przez uczniów, aby jeszcze bardziej poprawić ich zdolność rozumienia, w jaki sposób podejmowane są decyzje. Pomaga to również zidentyfikować bariery, które mogą przeszkadzać w osiągnięciu celów zawodowych i opracowywaniu strategii pokonywania tych barier.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Przygotowanie (2-3 minuty): Rozpocznij od wydrukowania ulotki, do której link znajduje się poniżej, i znajdź spokojne miejsce, w którym będziesz mógł dokończyć ćwiczenie.2. Pomyśl o swoich przyszłych decyzjach zawodowych (5 minut): Poświęć trochę czasu na rozważenie decyzji związanych z karierą, które możesz podjąć w przyszłości. Może to dotyczyć edukacji i szkoleń, awansów, rozpoczęcia kariery, wejścia do nowej branży i wielu innych.3. Dokąd zmierza twoja kariera? (5 minut): Korzystając z poniższych pytań, zastanów się, gdzie chciałbyś się znaleźć pod względem swojej kariery:<ul style="list-style-type: none">• Co możesz osiągnąć, aby pomóc swojej karierze w ciągu najbliższych pięciu tygodni?• A co z kolejnymi pięcioma miesiącami?• Co chciałbyś osiągnąć w ciągu najbliższych pięciu lat?4. Określenie celu zawodowego (10-15 minut): Zapisz cel zawodowy. Może to być coś, co chcesz osiągnąć wkrótce, na przykład w ciągu najbliższych sześciu miesięcy, lub coś długoterminowego, na przykład od dwóch do pięciu lat, a nawet cel na całe życie. Następnie plan działania poprowadzi Cię przez kolejne etapy jego realizacji.5. Opracowanie planu działania (10-15 minut): Bez względu na to, jaki jest twój cel, stworzenie planu działania może być kluczem do pójścia naprzód zamiast utknięcia w martwym punkcie. Wiele przykładów pokazuje, że ludzie, którzy tworzą jasny plan osiągnięcia swojego celu, mają większe szanse na jego realizację. Skorzystaj z materiałów informacyjnych, aby śledzić tworzenie planu działania, aby osiągnąć swoje cele zawodowe.6. Refleksja (5 minut): Po wypełnieniu ulotki pamiętaj, aby zastanowić się nad swoimi decyzjami, przeglądając ulotkę tak często, jak to możliwe, ale nie rzadziej niż co trzy miesiące.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Jak wyznaczać cele SMART: https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4</p> <p>Jak napisać plan działania: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-write-an-action-plan</p> <p>Plan działania dotyczący kariery: https://www.europelanguagejobs.com/blog/career-action-plan</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdefiniuj jasne cele zawodowe: Zaczynij od zastanowienia się nad swoimi przyszlými decyzjami i celami zawodowymi. Wyznacz sobie jasne cele, niezależnie od tego, czy są one krótkoterminowe (najbliższe sześć miesięcy), średnioterminowe (od dwóch do pięciu lat), czy długoterminowe (cele na całe życie). Zdefiniowanie celów zawodowych zapewnia jasny kierunek podejmowania decyzji. • Stwórz plan działania: Po ustaleniu celu zawodowego skorzystaj z dostarczonych materiałów, aby stworzyć plan działania. Podziel swój cel na mniejsze, wykonalne kroki. Posiadanie jasnego planu znacznie zwiększa prawdopodobieństwo osiągnięcia celów. Poświęć trochę czasu, aby postępować zgodnie z poradnikiem, który poprowadzi Cię przez ten proces. • Regularna refleksja i wprowadzanie zmian: Po ukończeniu planu działania należy regularnie, najlepiej co trzy miesiące, zastanawiać się nad podjętymi decyzjami. Wykorzystaj materiały informacyjne jako narzędzie do autorefleksji. Zastanów się, czy twoje cele uległy zmianie, czy napotkałeś nowe wyzwania lub czy konieczne są korekty planu działania. Regularna refleksja pomoże ci pozostać na dobrej drodze i podejmować świadome decyzje dotyczące skutecznego zarządzania karierą.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia skorzystaj z tych pytań, aby samodzielnie zastanowić się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jakie spostrzeżenia na temat swoich celów zawodowych i tendencji decyzyjnych uzyskałeś w procesie ustalania i planowania osiągnięcia określonego celu zawodowego? 2. Jak spodziewasz się, że stworzony przez Ciebie plan działania pozytywnie wpłynie na Twoją zdolność do nawigowania i podejmowania decyzji w Twojej karierze?



My Career Action Plan



My Goal Statement

What do you need to reach that goal? Write down all the things you have to do to reach it. Pay attention to when you should do them, because some things might need to happen before others (like training first before searching for a job).

	Action Steps	Do This By	Result	Done
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



My Career Action Plan



As you make your plan, think about any problems or things that might get in your way. It's good to know about these beforehand so you can be ready and deal with them quicker.

Write down what problems you might face and how you're going to fix them.

Possible Barriers to Overcome	Plan to Overcome the Barriers

How Will I Stay Motivated?

Here are some follow-up questions you can ask yourself in three months time to ensure that you action plan is still relevant...

- What other things can I include in my plan to make it better?
- How close am I to reaching my goal?
- Did I get to my goal? If not, what's stopping me from moving forward?
- How will any new details I find change what I want to do?
- If I reached my goal, do I have a new one?

Ja: Rozwijanie i utrzymywanie pozytywnego obrazu samego siebie

Wprowadzenie

Temat:	Ja: Rozwijanie i utrzymywanie pozytywnego obrazu samego siebie
Tytuł działania:	Kolaż pozytywnego obrazu siebie
Szacowany czas trwania (min):	60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	To ćwiczenie zachęca uczestników do rozpoznawania i utrzymywania pozytywnego obrazu siebie, co przyczyni się do ogólnego dobrego samopoczucia i rozwoju kariery. Pozytywny obraz siebie zwiększa wiarę w swoje umiejętności i zdolności zawodowe, ponieważ przyczynia się do asertywności i odporności w obliczu wyzwań.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Refleksja (15 minut): Znajdź ciche i wygodne miejsce, aby się skupić. Weź kilka głębokich oddechów, aby się zrelaksować. Zastanów się nad swoimi mocnymi stronami, umiejętnościami i doświadczeniami.<ul style="list-style-type: none">• Jakie są moje osiągnięcia i mocne strony (co najmniej pięć pozytywnych cech lub osiągnięć, z których jestem dumny)?• Jakie są moje mocne strony, zarówno osobiste, jak i zawodowe? W jakich sytuacjach wykazałem się tymi mocnymi stronami?2. Identyfikacja znaczących doświadczeń i wyzwań (15 minut): Narysuj oś czasu znaczących doświadczeń w swoim życiu, zarówno pozytywnych, jak i trudnych, które przyczyniły się do twojej samooceny.<ul style="list-style-type: none">• Zidentyfikuj momenty, które ukształtowały to, kim jesteś dzisiaj. Zastanów się nad pokonanymi wyzwaniami i wyciągniętymi wnioskami.• Używaj różnych kolorów, aby reprezentować różne rodzaje doświadczeń (np. szczęśliwe chwile, osiągnięcia, pokonane przeszkody).3. Tworzenie kolażu (30 minut): Przejrzyj czasopisma i wytnij obrazy, słowa lub frazy, które reprezentują twoje mocne strony i osiągnięcia. Ułóż te wycinki na papierze w atrakcyjny wizualnie sposób, tworząc kolaż odzwierciedlający twoje pozytywne cechy.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Przykłady pozytywnego obrazu siebie: https://www.believeinmind.com/know_thyself/positive-self-image-examples/#2-set-realistic-goals-for-yourself</p> <p>Budowanie poczucia własnej wartości: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374</p> <p>Artykuł badawczy na temat tego, jak pozytywna samoakceptacja może pomóc jednostkom przezwyciężyć niezdecydowanie w karierze: https://www.researchgate.net/profile/Malikeh-Beheshtifar/publication/281176650_Positive_Self-Concept_A_Vital_Factor_to_Overcome_Career_Indecision/links/55d9c96608aec156b9ad1dd0/Positive-Self-Concept-A-Vital-Factor-to-Overcome-Career-Indecision.pdf</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regularna autorefleksja: Przeznacz czas na refleksję nad swoimi myślami, uczuciami i doświadczeniami. Może to być prowadzenie dziennika, medytacja lub po prostu cicha kontemplacja. • Poszukaj informacji zwrotnej i zastanów się: Rozmawiaj z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami lub profesjonalistami, aby uzyskać cenny wgląd w swoje umiejętności lub obszary wymagające poprawy. Bądź otwarty na konstruktywną krytykę i traktuj ją jako okazję do rozwoju. • Kontynuuj naukę, popełniaj błędy i odkrywaj nowe możliwości: Traktuj błędy jako coś, na czym możesz się uczyć i kontynuuj poszukiwanie nowej wiedzy, umiejętności i możliwości. Próbowanie nowych aktywności lub podejmowanie różnych wyzwań może ujawnić aspekty siebie, o których być może nie wiedziałeś. Może to być nowe hobby, zajęcia, a nawet podróże do nieznanych miejsc.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Pytania końcowe do refleksji nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zastanawiając się nad tym ćwiczeniem, w jaki sposób rozwinęła się twoja świadomość rozwijania i utrzymywania pozytywnego obrazu siebie i w jaki sposób wpływa to na twoje życie osobiste i zawodowe? 2. Jakie pozytywne doświadczenia wyróżniają się na Twojej osi czasu i jak wpłynęły one na Twoją samoocenę? 3. W jaki sposób przezwyciężyłeś trudne doświadczenia na swojej osi czasu i jakich lekcji się nauczyłeś? W jaki sposób te wyzwania ukształtowały twoją odporność i rozwój osobisty?

Zaawansowany

Temat:	Ja: Rozwijanie i utrzymywanie pozytywnego obrazu samego siebie
Tytuł działania:	Podróż do samopoznania
Szacowany czas trwania (min):	60-70 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Ćwiczenie to zachęca uczestników do refleksji nad ich osobistymi, społecznymi, edukacyjnymi i zawodowymi celami oraz umożliwia im zrozumienie wpływu wizerunku własnej osoby na ich ścieżkę kariery, wspierając głębszy związek między ich aspiracjami, samoświadomością i pozytywnym podejmowaniem decyzji.

Instrukcje krok po kroku:

1. Przygotowanie i refleksja (5-10 minut): Rozpocznij od znalezienia cichego i wygodnego miejsca, w którym możesz się skupić. Zastanów się nad swoimi celami osobistymi, społecznymi, edukacyjnymi i zawodowymi i napisz po jednym celu dla każdej kategorii.

Przykłady obejmują następujące:

- Ćwicz co najmniej trzy razy w tygodniu.
- Częściej spotykać się z przyjaciółmi.
- Popraw swój angielski.
- Rozwijanie umiejętności przywódczych i osiągnięcie pozycji lidera w ciągu najbliższych pięciu lat.

2. Oś czasu (10 minut): Stwórz oś czasu na kartce papieru, aby zaznaczyć ważne decyzje, które podjąłeś w sferze osobistej, społecznej, edukacyjnej i zawodowej. Zastanów się, w jaki sposób Twoja samoakceptacja i świadomość wpłynęły na te decyzje. Przykłady obejmują następujące kwestie:

- Zdecydowałem się na zmianę kariery poprzez edukację po tym, jak jasne zrozumienie moich pasji i mocnych stron uświadomiło mi, że moja obecna kariera nie była zgodna z moim autentycznym ja.
- Zwiększenie samoświadomości pozwoliło mi dostrzec negatywny wpływ toksycznej przyjaźni na moje samopoczucie psychiczne.
- Zwiększyłem samoświadomość swoich umiejętności i w końcu poprosiłem o podwyżkę.

3. Obejrzyj ten film i zastanów się (15 minut): Obejrzyj film przedstawiający osobę, która odniosła sukces. W dodatkowych zasobach można znaleźć filmy, które mogą zainspirować Cię do zobaczenia wpływu obrazu siebie na ścieżkę kariery. Obejrzyj ten film i zastanów się nad swoją ścieżką kariery. Odpowiedz na te pytania:

- Kim muszę być, by znów marzyć?
- Kim muszę być, by wieść życie, jakiego pragnę?
- Kim muszę być, aby osiągnąć pożądane rezultaty?

Poświęć czas na zastanowienie się nad swoimi mocnymi stronami, umiejętnościami i doświadczeniem. Zastanów się, jak Twój obraz siebie wpływa na rozwój Twojej kariery i jak możesz go zmienić na lepsze.

4. Stwórz tablicę wizji (15 minut): Stwórz małą tablicę wizji na kartce lub papierze, przedstawiającą twoje idealne ja w przyszłości.

- Używaj obrazów, słów lub symboli, które odzwierciedlają ich aspiracje.
- Pomyśl o związku między samoświadomością, celami i przyszłymi decyzjami.

5. Psychologia pozytywna (15-20 minut): Poznaj psychologię pozytywną. Psychologia pozytywna koncentruje się na wykorzystywaniu swoich mocnych stron, praktykach wdzięczności, pozytywnej rozmowie o sobie, pozytywnych relacjach i jej wpływie na rozwój kariery. Przeczytaj ten artykuł na temat psychologii pozytywnej w miejscu pracy, aby zapoznać się z jej zasadami i praktycznymi wskazówkami.

- Która część najbardziej do mnie przemówiła?
- Jakie są moje kluczowe mocne strony i talenty?
- Za jakie aspekty mojej pracy i życia osobistego jestem wdzięczny?
- Jakie są moje krótko- i długoterminowe cele zawodowe?
- Jak podchodzić do wyzwań i informacji zwrotnych w pracy?
- W jaki sposób wnoszę pozytywny wkład w moje miejsce pracy lub społeczność?

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Wideo o obrazie samego siebie: https://www.youtube.com/watch?v=C5dyGh3oMVQ</p> <p>Artykuł na temat psychologii pozytywnej: https://positivepsychology.com/positive-psychology-workplace-labor-of-love/</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyjaśnij i dostosuj swoje cele: Zastanawiając się nad celami osobistymi, społecznymi, edukacyjnymi i zawodowymi, upewnij się, że są one jasne i zgodne z Twoimi wartościami. Pisz cele, które rezonują z twoim autentycznym ja, promując poczucie celu i spełnienia. • Podczas tworzenia osi czasu ważnych decyzji: Skup się na zrozumieniu procesów myślowych, na które wpływ miała Twoja koncepcja siebie. Zidentyfikuj wzorce lub zmiany w świadomości, które odegrały rolę w kształtowaniu tych decyzji. • Kultywuj nastawienie na rozwój: Przyjmij nastawienie na rozwój, które postrzega wyzwania jako okazje do nauki i rozwoju. Zrozum, że zdolności i inteligencję można rozwijać poprzez poświęcenie i ciężką pracę. Nastawienie na rozwój sprzyja odporności, pozytywnie wpływając na podejście do celów osobistych, społecznych, edukacyjnych i zawodowych.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Pytania końcowe do refleksji nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zastanawiając się nad aktywnością na osi czasu, jakie wzorce lub tematy zauważyłeś? W jaki sposób twoje postrzeganie siebie i świadomość ewoluowały w czasie, wpływając na wybory dokonywane w sferze osobistej, społecznej, edukacyjnej i zawodowej? 2. Po obejrzeniu filmu przedstawiającego osobę, która odniosła sukces, jak obecnie postrzegasz swój własny potencjał i możliwości? W jaki sposób możesz zmienić swój obraz siebie na lepszy, aby dostosować go do swoich aspiracji zawodowych? 3. Jakie emocje lub spostrzeżenia pojawiły się, gdy pomyślałeś o swoim idealnym ja w przyszłości?

Ja: Równoważenie celów życiowych, edukacyjnych i zawodowych

Wprowadzenie

Temat:	Ja: Równoważenie celów życiowych, edukacyjnych i zawodowych
Tytuł działania:	Koło równowagi
Szacowany czas trwania (min):	45-60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Dzięki temu ćwiczeniu młodzi dorośli zaczną rozumieć swoją obecną równowagę życiową i to, jak bardzo są zadowoleni z różnych obszarów swojego życia. Wyznącą również cel, który pomoże im dążyć do lepszej równowagi życiowej.

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Czytanie (10 minut):** Rozpocznij od przeczytania tego artykułu na temat formuły równowagi życiowej. Da ci to wyobrażenie o tym, jak będzie przebiegać reszta ćwiczenia.
- 2. Badanie i refleksja (5-10 minut):** Poszukaj informacji na temat ról życiowych i zastanów się, jakie są główne obszary Twojego życia. Pomyśl o swojej rodzinie, przyjaciółach, związkach, pracy, szkole, hobby, zainteresowaniach itp.
- 3. Wypełnij podręcznik koła równowagi (10-15 minut):** Materiał jest dołączony do tego zasobu. Spójrz na cztery sekcje na kole: Kariera, Społeczeństwo, Rodzina i Ja. Zastanów się, jak te obszary wyglądają w Twoim życiu. Zrób kilka notatek na temat elementów, które składają się na nie dla ciebie osobiście. Dla każdego obszaru na kole oceń swoje spełnienie/zadowolenie w skali od 10 (10 oznacza pełne spełnienie). Umieść kropkę na każdej sekcji koła pod numerem, który wybrałeś dla tego obszaru. Następnie połącz kropki. Kształt, który tworzysz, pokazuje, jak „zrównoważone” jest twoje życie, np. okrągłe koło jest bardzo zrównoważone! Możesz sporządzić dodatkowe notatki na temat uzasadnienia swoich ocen.
 - Jeśli chodzi o karierę, weź pod uwagę wszystkie stanowiska, które zajmowałeś/obecnie zajmujesz, swoje doświadczenia i osiągnięcia.
 - Jeśli chodzi o społeczeństwo, pomyśl o wszystkim, co robisz, co przyczynia się do rozwoju Twojej lokalnej społeczności lub świata.
 - Jeśli chodzi o rodzinę, weź pod uwagę swoich przyjaciół i inne ważne i wspierające relacje w swoim życiu.
 - Jeśli chodzi o siebie, weź pod uwagę takie aspekty, jak rozwój osobisty, czas spędzony na wykonywaniu przyjemnych czynności i hobby oraz inne ważne części siebie.
- 4. Oblicz swój bilans życiowy (5 minut):** Użyj ocen z ulotki i wzoru na równowagę życiową, aby obliczyć swój wynik równowagi życiowej/spełnienia. Im wyższy wynik, tym bardziej jesteś spełniony/zadowolony ze swojego życia. Maksymalny wynik to 10. Nie martw się, jeśli Twój wynik jest niski - przez całe życie wynik ten ulega wahaniom. Celem tego ćwiczenia jest określenie poziomu zadowolenia z życia i zidentyfikowanie obszarów, nad którymi chcesz popracować.
 - Wzór na równowagę życiową = (Praca + Ja + Rodzina + Społeczeństwo) / 4
- 5. Sprawdź swoją równowagę życiową (5 minut):** Zastanów się, które obszary swojego życia chcesz poprawić, aby zwiększyć te wyniki i nadać swojemu życiu więcej równowagi. Zastanów się, jakie byłyby Twoje idealne wyniki i jak wyglądałoby Twoje idealne życie.
- 6. Cele SMART (10-15 minut):** Skoncentruj się na określonym obszarze, nad którym chcesz popracować. Przeprowadź burzę mózgów na temat tego, w jaki sposób możesz podnieść swoją ocenę i osiągnąć to, czego chcesz. Następnie użyj akronimu SMART (konkretny, mierzalny, osiągalny, istotny i określony w czasie), aby wyznaczyć cel. W tym celu możesz skorzystać z materiałów informacyjnych lub kartki papieru. Pamiętaj, zacznij od małego i osiągalnego celu!

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Zastosowanie formuły równowagi do celów zawodowych: <https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-apply-life-balance-formula-your>
Jakie są role życiowe: <https://ceric.ca/2003/09/an-introduction-to-life-roles/>
Świadomy wybór ról w życiu: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-the-wild-things-are/202209/choosing-our-roles-in-life-consciously>

**Najlepsze
wskazówki:**

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- Powtarzaj tę czynność, aby uzyskać długoterminowe rezultaty: Powtarzaj co 6-12 miesięcy i obserwuj, jak zmienia się i poprawia równowaga Twojego życia. Jest to dobry sposób na zastanowienie się i sprawdzenie, gdzie może być konieczne wprowadzenie zmian w danym obszarze.
- Twoje role życiowe: Poświęć trochę czasu na zapoznanie się z zasobami, aby lepiej zrozumieć swoje role życiowe.
- Prawdziwe zmiany zachodzą powoli i z czasem: Bądź cierpliwy i wyznaczaj realistyczne cele. Wprowadzanie zmian i tworzenie nowych nawyków wymaga czasu - zacznij od małych kroków!

**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Co sądzisz o swojej obecnej równowadze życiowej?
2. Jak myślisz, jak zastosujesz formułę równowagi życiowej do swoich celów zawodowych?
3. Czy ta technika okazała się przydatna? Czy planujesz użyć jej ponownie?

Koło równowagi (handout 1):

Wheel of Balance

Your Fulfilment Ratings

Notes

Career **Society**

Self **Family**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ustalenie celu SMART (handout 2):

Smart Goals

When setting goals, make sure it follows the SMART structure. Use the questions below to create your goals.

S Specific
What do I want to accomplish?

M Measurable
How will I know when it is accomplished?

A Achievable
How can the goal be accomplished?

R Relevant
Does this seem worthwhile?

T Time bound
When can I accomplish this goal?

Zaawansowany

Temat:	Ja: Równoważenie celów życiowych, edukacyjnych i zawodowych
Tytuł działania:	Tworzenie bardziej zrównoważonego życia
Szacowany czas trwania (min):	45-65 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Podczas tej aktywności młodzi dorośli wykonają trzy krótkie ćwiczenia. Każde ćwiczenie demonstruje inną umiejętność, która pomoże im lepiej zrównoważyć cele życiowe, edukacyjne i zawodowe! Nauczą się, jak ustalać priorytety zadań i stawiać zdrowe granice w swoim życiu. Ostatnie ćwiczenie powinno pomóc im określić, jak proste codzienne działania i wybory mogą wpłynąć na ich przyszłość i innych wokół nich. Pomoże to w lepszym informowaniu ich o tym, co wybierają jako priorytet i jakie granice wdrażają.

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Czytanie (10-15 minut):** Rozpocznij od przeczytania tego artykułu, aby uzyskać przegląd tego, czym jest równowaga między życiem zawodowym a prywatnym i jak wpływa na nią ustalanie priorytetów. Rozważ następujące pytania związane z priorytetami w artykule (Coursera, 2024):
 - Co tak naprawdę jest dla mnie ważne i czy robię to w wystarczającym stopniu?
 - Gdzie mogę pójść na kompromis? Gdzie poszedłem na zbyt wiele kompromisów?
 - Co mogę zrobić, aby upewnić się, że poświęcam wystarczająco dużo czasu na moje cele i relacje?
 - Gdzie mogę zintegrować swoje obowiązki, aby móc wykonywać więcej niż jeden z nich w tym samym czasie?
- 2. Ćwiczenie 1 Ćwiczenie ustalania priorytetów na podstawie pilności i ważności (10 minut):** Załączone materiały zawierają wersję matrycy Eisenhowera, która jest czteroczęściową tabelą, którą można wykorzystać do ustalania priorytetów różnych codziennych zadań. Zadania są uporządkowane jako pilne i ważne, niepilne, ale ważne, pilne, ale nieważne oraz niepilne i nieważne. Skorzystaj z ulotki, aby ustalić priorytety następujących zadań:
 - Oglądanie ulubionego programu telewizyjnego
 - Pranie
 - Finalizowanie projektu przed upływem terminu pracy (projekt ma być gotowy jutro)
 - Karmienie zwierząt domowych sąsiada
 - Patrząc na sprzedaż online
 - Zakupy spożywcze
 - Dzwonienie do członka rodziny
 - Udział w wizycie u lekarza
 - Przygotowanie prezentacji do pracy (zadanie na przyszły tydzień)
- 3. Ćwiczenie 2 wyznaczanie granic w pracy (15-20 minut):** Ustalanie granic w pracy jest ważną umiejętnością i będzie pomocne, gdy próbujesz stworzyć równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. W tym ćwiczeniu będziesz ćwiczyć swoje umiejętności komunikacyjne i umiejętność mówienia „nie”.
 - Znajdź przestrzeń, w której czujesz się komfortowo i zrelaksowany, np. gdzieś w domu. Niektórzy uważają, że ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych przed lustrem jest pomocne - ale zrób to, co najbardziej Ci odpowiada.
 - Pomyśl o kilku granicach, które chcesz wyznaczyć w pracy lub w innym obszarze swojego życia. Postaraj się wymyślić granicę, która będzie dla Ciebie pomocna i wniesie wartość dodaną do twojego życia. Zaczynaj od czegoś małego i prostego. Następnie zastanów się nad osobą, której chcesz zakomunikować tę granicę.
 - Dla każdej granicy uzupełnij puste miejsca w poniższym zdaniu: Kiedy _____, poczułem _____. Proszę, nie _____. _____ jest dla mnie ważne.
 - Weź kilka głębokich oddechów, a następnie przećwicz wielokrotne wypowiedzianie zdań na głos.
 - Dodatkowo możesz wybrać niektóre stwierdzenia z tego artykułu, aby przećwiczyc różne sposoby mówienia „nie” w pracy. Spróbuj również wypowiedzieć je na głos.
 - Dzięki praktyce możesz stać się bardziej komfortowy i pewny siebie, jeśli chodzi o faktyczne wyznaczanie granic w pracy lub w innych obszarach swojego życia!
- 4. Ćwiczenie 3: Jak wybory wpływają na przyszłość naszą i innych (10-20 minut):** W tym ostatnim ćwiczeniu przeprowadzisz burzę mózgową i stworzysz mapę myśli. Pozwoli ci to zobaczyć, w jaki sposób twoje wybory i działania wpływają na twoje przyszłe ja i osoby wokół ciebie. Zobaczysz, jak bardzo są one ze sobą powiązane!
 - Weź kartkę papieru i napisz „moje wybory/działania” na środku strony.
 - Zapisz niektóre ze swoich codziennych działań i wyborów, np. sposób podróżowania (autobus, samochód itp.), z kim rozmawiasz w ciągu dnia, jak się z nimi komunikujesz i jak współpracujesz z innymi. Możesz również uwzględnić codzienne czynności, takie jak gotowanie, oglądanie telewizji itp.
 - Wybierz 3-4 ze swoich codziennych działań/wyborów, zastanów się, jaki wpływ ma każde z nich na twoje przyszłe ja w czasie, a następnie zastanów się, jak może to wpłynąć na innych ludzi wokół ciebie. Staraj się myśleć zarówno o pozytywnych, jak i negatywnych skutkach!

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Artykuł o równowadze między życiem zawodowym a prywatnym i o tym, jak ją poprawić: https://www.coursera.org/articles/work-life-balance</p> <p>Artykuł ze wskazówkami, jak osiągnąć równowagę między życiem zawodowym a prywatnym: https://careergoalplanning.medium.com/balancing-work-and-life-tips-for-better-career-planning-and-management-6d764937f9ac</p> <p>Wskazówki dotyczące tworzenia granic w pracy: https://www.calm.com/blog/9-tips-for-setting-healthy-boundaries</p> <p>Jak twoje wybory kształtują twoją przyszłość: https://www.linkedin.com/pulse/how-your-choices-can-shape-future-guide-making-conscious-vijeth/</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>Najważniejsze wskazówki dotyczące dalszego rozwijania umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ustal priorytety: Możesz użyć Matrycy Eisenhowera, aby ustalić priorytety swoich codziennych zadań. Zaczynij od napisania listy rzeczy do zrobienia, a następnie rozważ pilność każdego zadania. • Kontynuuj ćwiczenie swoich umiejętności komunikacyjnych i ustalaj granice: Pomoże Ci to ustalić priorytety rzeczy, które chcesz zrobić. Znajdź taktyki komunikacyjne, które działają najlepiej dla Ciebie, wypróbuj i ćwicz różne z nich! • Sprawdź, jak wyglądają twoje codzienne wybory: Dobrym pomysłem jest zastanowienie się nad swoim codziennym życiem i tym, jak małe wybory i działania mogą kształtować twoją przyszłość. Postaraj się nadać priorytet rzeczom, które mają pozytywny wpływ na twoje życie.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jakie są korzyści z osiągnięcia równowagi między życiem zawodowym a prywatnym? 2. Czy jest coś, czego dowiedziałeś się o swoich obecnych priorytetach życiowych po wykonaniu tych ćwiczeń? 3. Czy są jakieś zmiany, które chciałbyś wprowadzić w przyszłości? 4. Jak ci się podobało ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych?



Dostosowane z:

- **Lovric, K. i Howarth, D. (2021) Cele i priorytety. Dostępne pod adresem:** <https://usq.pressbooks.pub/academicsuccess/chapter/goals-and-priorities/> (dostęp: 22 lutego 2024 r.).
- **Marko, M. (2020) Matryca Eisenhowera - definicja, przewodnik i przykłady. Dostępne pod adresem:** <https://instagantt.com/eisenhower-matrix-definition-guide-and-examples> (dostęp: 22 lutego 2024 r.).

Ja: Dostosowywanie się do różnych kontekstów i ćwiczenie inteligencji społecznej

Wprowadzenie

Temat:	Ja: Dostosowywanie się do różnych kontekstów i ćwiczenie inteligencji społecznej
Tytuł działania:	Rozwijanie inteligencji społecznej
Szacowany czas trwania (min):	30-60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Ukończenie ćwiczenia pozwoli ci lepiej zrozumieć omawiane koncepcje i zastosować je we własnym życiu, co może prowadzić do rozwoju osobistego i sukcesu. Ponadto ćwiczenie promuje krytyczne myślenie i samoświadomość, które są kluczowymi umiejętnościami w uczeniu się przez całe życie i rozwoju osobistym.
Potrzebne materiały:	<ul style="list-style-type: none">• Długopis lub ołówek• Papier lub notatnik• Dostęp do komputera lub urządzenia mobilnego z dostępem do Internetu

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Refleksja (5 minut):** Poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad sytuacją, w której musiałeś dostosować się do nowego kontekstu lub sytuacji.
 - Jaka była sytuacja?
 - Co zrobiłeś, aby się dostosować?
 - Co sądzisz o tym doświadczeniu?
- 2. Badania (10 minut):** Korzystając z komputera lub urządzenia mobilnego, zbadaj kulturę lub społeczność, która różni się od Twojej.
 - Jakie są niektóre normy, wartości i zwyczaje tej kultury?
 - W jaki sposób możesz dostosować swoje zachowanie lub styl komunikacji, aby dopasować się do tej kultury?
- 3. Zidentyfikuj bariery (10 minut):** Jeśli miałbyś przenieść się do tej kultury, zastanów się, jakie potencjalne bariery mógłbyś napotkać:
 - Znalezienie zatrudnienia
 - Znalezienie miejsca do życia
 - Uznanie umiejętności i doświadczenia zawodowego
 - Budowanie życia towarzyskiego
- 4. Identyfikacja umiejętności i cech związanych z inteligencją społeczną (15 minut):** Zapisz niektóre umiejętności i cechy, które są ważne dla dostosowania się do różnych kontekstów i praktykowania inteligencji społecznej. Weź pod uwagę takie umiejętności jak:
 - Aktywne słuchanie
 - Empatia
 - Elastyczność
 - Umiejętności komunikacyjne
- 5. Rozważ odpowiednią sytuację (10 minut):** Pomyśl o obecnej lub nadchodzącej sytuacji, w której być może będziesz musiał dostosować swoje zachowanie lub styl komunikacji.
 - Jakich strategii możesz użyć, aby pomóc sobie w adaptacji? (co najmniej 3 strategie)
- 6. Dyskusja w małej grupie (5-10 minut):** Podziel się swoimi przemyśleniami i strategiami z partnerem lub małą grupą. Omówcie wszelkie podobieństwa i różnice w waszych podejściach oraz to, jak możecie się od siebie uczyć.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Artykuł o refleksji: <https://www.gmc-uk.org/education/standards-guidance-and-curricula/guidance/reflective-practice/the-reflective-practitioner---a-guide-for-medical-students/how-can-you-reflect#:~:text=Refleksja%20jest%20osobista%2C%20i%20tutaj%20najskuteczniej%2C%20może%20być%20pomocna>

Artykuł o różnych stylach komunikacji: <https://umatter.princeton.edu/respect/tools/communication-styles#:~:text=Istnieją%20cztery%20główne%20style%20komunikacji,%20bierny%20agresywny%2C%20i%20asertywny.>

Wskazówki dotyczące dostosowywania się do zmian: <https://centerstone.org/adjusting-to-change-adapt-and-overcome/>

**Najlepsze
wskazówki:**

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- Budowanie umiejętności komunikacyjnych: Dobre umiejętności komunikacyjne mają kluczowe znaczenie w miejscu pracy. Upewnij się, że ćwiczysz aktywne słuchanie, jasno komunikujesz swoje pomysły i myśli oraz rozwijasz swoje umiejętności komunikacji niewerbalnej.
- Bądź elastyczny: Umiejętność dostosowania się do różnych sytuacji i kontekstów jest niezbędna w dzisiejszym szybko zmieniającym się miejscu pracy. Upewnij się, że rozwijasz swoje umiejętności adaptacyjne, będąc otwartym na informacje zwrotne, ucząc się na błędach i przyjmując zmiany.
- Rozwijaj inteligencję emocjonalną: Inteligencja emocjonalna to umiejętność rozumienia i zarządzania własnymi emocjami oraz emocjami innych osób. Ważne jest, aby rozwijać swoją inteligencję emocjonalną poprzez ćwiczenie samoświadomości, empatii i skutecznej komunikacji.

**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś, odpowiadając na poniższe pytania:

1. Jakie są niektóre z wyzwań, przed którymi możesz stanąć, dostosowując się do różnych kontekstów?
2. Jakich strategii można użyć, aby sprostać tym wyzwaniom?
3. Jak możesz nadal rozwijać swoje umiejętności dostosowywania się do różnych kontekstów i ćwiczyć inteligencję społeczną?

Zaawansowany

Temat:	Ja: Dostosowywanie się do różnych kontekstów i ćwiczenie inteligencji społecznej
Tytuł działania:	Nauka adaptacji i dostosowywania się
Szacowany czas trwania (min):	30-60 mins
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Ta aktywność zapewnia zabawny i interaktywny sposób rozwijania podstawowych umiejętności, które mogą przynieść korzyści w różnych aspektach życia, takich jak relacje osobiste, środowisko akademickie lub zawodowe oraz sytuacje społeczne.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Refleksja (5 minut): Rozpocznij od zastanowienia się nad koncepcją dostosowywania się do różnych kontekstów i dlaczego jest to niezbędna umiejętność. Pomyśl o sytuacjach, w których musiałeś dostosować się do nowego kontekstu i wyzwaniach, przed którymi stanąłeś.2. Określenie umiejętności i cech potrzebnych do przystosowania się do różnych sytuacji (10 minut): Zidentyfikuj umiejętności i cechy potrzebne do dostosowania się do różnych kontekstów. Mogą one obejmować elastyczność, otwartość, wrażliwość kulturową, skuteczną komunikację i samoświadomość.3. Studium przypadku (20 minut): Przeczytaj arkusz studium przypadku zamieszczony poniżej. Zidentyfikuj kontekst i wyzwania przedstawione w studium przypadku. Zastanów się, jak poradziłbyś sobie z tą sytuacją, gdybyś znalazł się w tym samym położeniu.4. Dyskusja w parach (10 minut): Znajdź partnera lub utwórz małą grupę, aby omówić swoje pomysły i opracować plan adaptacji do nowego kontekstu i pokonania wyzwań przedstawionych w studium przypadku.5. Przedstaw swój plan (10 minut): Ponownie zbierzcie się jako klasa i wysłuchajcie, jak każda grupa przedstawia swój plan. Zachęć do dyskusji i wyrażenia opinii przez klasę.6. Przegląd i podsumowanie (5 minut): Zakończ ćwiczenie, podsumowując umiejętności i cechy potrzebne do dostosowania się do różnych kontekstów oraz sposób, w jaki umiejętności te mogą być stosowane w różnych dziedzinach życia.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

6 Ważnych umiejętności adaptacyjnych w miejscu pracy (z przykładami):

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-skills>

6 sposobów na rozwijanie zdolności adaptacyjnych w miejscu pracy i przyjmowanie zmian:

<https://asana.com/resources/workplace-adaptability-skills>

Sposoby na zwiększenie umiejętności adaptacyjnych:

<https://drexel.edu/graduatecollege/professional-development/blog/2019/September/4-ways-to-boost-your-adaptability-skills/>

Najlepsze wskazówki:

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- 1. Aktywne słuchanie:** Zachęcaj się do uważnego słuchania wszystkich podczas dyskusji grupowych. Pomaga to zrozumieć różne perspektywy i uczyć się na doświadczeniach innych.
- 2. Konstruktywna informacja zwrotna:** Zachęcaj się do udzielania i otrzymywania informacji zwrotnych w sposób konstruktywny i z szacunkiem. Pomaga to rozwijać skuteczne umiejętności komunikacyjne i uczyć się od siebie nawzajem.
- 3. Wyznaczanie celów:** Zachęcaj się do wyznaczania sobie celów w oparciu o to, czego nauczyłeś się podczas aktywności. Może to pomóc w podjęciu proaktywnych kroków w kierunku rozwoju osobistego i zawodowego.

Pytania do autorefleksji:

Oto kilka pytań do autorefleksji, które można rozważyć po zakończeniu ćwiczenia:

1. Jak się czułem uczestnicząc w tej aktywności?
2. Czy nauczyłem się czegoś nowego o dostosowywaniu się do różnych kontekstów i ćwiczeniu inteligencji społecznej?
3. Jakie wyzwania napotkałem podczas aktywności i jak sobie z nimi poradziłem?

Arkusze ćwiczeń:

Arkusze studium przypadku: dostosowanie do różnych kontekstów:

Case Study Worksheet (Adapting to Different Contexts)

You have been offered a job at a company in a new city. The job is a great opportunity for you, but it will require you to move away from your hometown, friends, and family. The company culture is very different from what you're used to, and the work environment is fast-paced and competitive. You're also unsure of the social norms in the new city and worry about making new friends.

Q1. Identify the context and challenges presented in this case study.

Q2. What skills and qualities do you think you would need to adapt to this new context?

Q3. Develop a plan for how you would handle the situation if you were in this position. How would you adapt to the new context and overcome the challenges presented?

Mocne strony: samoświadomość umiejętności, mocnych stron i osiągnięć

Wprowadzenie

Temat:	Mocne strony: samoświadomość umiejętności, mocnych stron i osiągnięć
Tytuł działania:	Mój spis umiejętności
Szacowany czas trwania (min):	30 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Istnieje wiele różnych umiejętności, które są cenne w środowisku zawodowym. Umiejętności te obejmują umiejętności adaptacyjne i transferowalne. Celem tego ćwiczenia jest zwiększenie świadomości różnych umiejętności w inwentarzu i tego, jak można je poprawić i zbudować z nich mocne strony. Ćwiczenie to ma na celu zwiększenie samoświadomości swoich umiejętności, mocnych stron i osiągnięć poprzez quiz samooceny z przewodnikiem. Pod koniec tego ćwiczenia będziesz lepiej rozumieć swoje możliwości zawodowe i osiągnięcia.

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Autorefleksja (5 minut):** Rozpocznij od znalezienia spokojnego miejsca, w którym możesz dokonać autorefleksji na temat własnych umiejętności, mocnych stron i osiągnięć.
- 2. Rozważ różne kierunki kariery (5 minut):** Zastanów się nad kierunkiem kariery, w którym chciałbyś podążać w przyszłości i rozważ następujące pytania:
 - Jakie umiejętności są najważniejsze dla rozwoju Twojej przyszłej kariery?
 - Jakie posiadasz obecnie umiejętności, które możesz wykorzystać w swojej przyszłej karierze?
 - Jakie posiadasz obecnie umiejętności, które można dostosować do Twojej kariery?
- 3. Wypełnij materiały (10 minut):** Poświęć trochę czasu na wypełnienie materiałów, oceniając różne umiejętności adaptacyjne i transferowalne w swoim arsenale.
- 4. Zastanów się, jakie umiejętności chciałbyś rozwijać i doskonalić (5 minut):** Po wypełnieniu materiałów, zastanów się nad umiejętnościami, które chciałbyś poprawić i które z nich byłyby najbardziej pomocne w Twojej karierze.
- 5. Stwórz plan (5 minut):** Korzystając z tego, czego się nauczyłeś, opracuj plan rozwijania tych umiejętności poprzez naukę. Rozważ następujące kroki:
 - Wyznacz jasne, osiągalne cele w zakresie doskonalenia konkretnych umiejętności.
 - Ustal harmonogram z terminami monitorowania postępów.
 - Zidentyfikuj odpowiednie zasoby edukacyjne, takie jak warsztaty, kursy lub możliwości mentorskie.
 - Poznaj praktyczne sposoby zastosowania i wzmocnienia nowo nabytych umiejętności w codziennym życiu lub pracy.
- 6. Ciągłe uczenie się:** Przyjmij postawę ciągłego uczenia się. Aktywnie szukaj możliwości poszerzania swojej wiedzy i umiejętności zgodnie ze swoimi celami zawodowymi.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:	Umiejętności uniwersalne: https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/transferable-skills Umiejętności adaptacyjne: https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/adaptive-skills Identyfikacja umiejętności i podnoszenie kwalifikacji: https://nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/identifying-skills-and-upskilling
Najlepsze wskazówki:	3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności: <ul style="list-style-type: none">• Refleksja: Znajdź cichą i wygodną przestrzeń do refleksji, wolną od rozpraszaczy. Otoczenie powinno inspirować do skupienia i introspekcji. Rozważ użycie narzędzi, takich jak muzyka lub delikatne oświetlenie, aby zwiększyć koncentrację. Celowe otoczenie zachęci do przemyślanej autoanalizy.• Uczciwość: Podejdź do oceny umiejętności uczciwie i konkretnie. Zastanów się nad rzeczywistymi sytuacjami, w których wykazałeś się określonymi umiejętnościami. Unikaj uogólnień i podawaj konkretne przykłady. Taka szczerłość zapewni dokładniejsze zrozumienie swoich mocnych stron i obszarów wymagających poprawy.• Opracowując plan doskonalenia umiejętności, wyznaczaj cele, które są realistyczne, mierzalne i wykonalne: Rozbij większe cele na mniejsze, łatwe do wykonania zadania. Takie podejście ułatwia śledzenie postępów i utrzymanie motywacji. Dodatkowo, bądź elastyczny - pozwól sobie na korekty w miarę nauki i rozwoju.

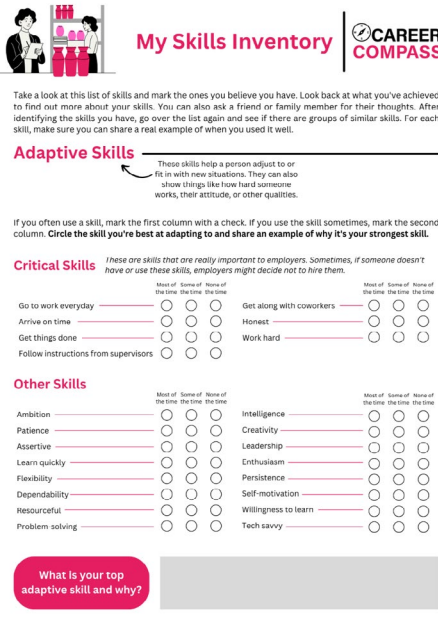
Pytania do autorefleksji:

Po zakończeniu tego ćwiczenia skorzystaj z tych pytań, aby samodzielnie zastanowić się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Jakie konkretne przykłady z moich wcześniejszych doświadczeń podkreślają posiadane przeze mnie uniwersalne umiejętności i w jaki sposób te umiejętności przyczyniły się do moich osiągnięć?
2. Biorąc pod uwagę umiejętności, które chcę poprawić, jakie są natychmiastowe kroki i zasoby, które mogę zidentyfikować, aby skutecznie wdrożyć mój plan rozwoju umiejętności?

Arkusze ćwiczeń:

Mój spis umiejętności:



My Skills Inventory CAREER COMPASS

Take a look at this list of skills and mark the ones you believe you have. Look back at what you've achieved to find out more about your skills. You can also ask a friend or family member for their thoughts. After identifying the skills you have, go over the list again and see if there are groups of similar skills. For each skill, make sure you can share a real example of when you used it well.

Adaptive Skills These skills help a person adjust to or fit in with new situations. They can also show things like how hard someone works, their attitude, or other qualities.

If you often use a skill, mark the first column with a check. If you use the skill sometimes, mark the second column. Circle the skill you're best at adapting to and share an example of why it's your strongest skill.

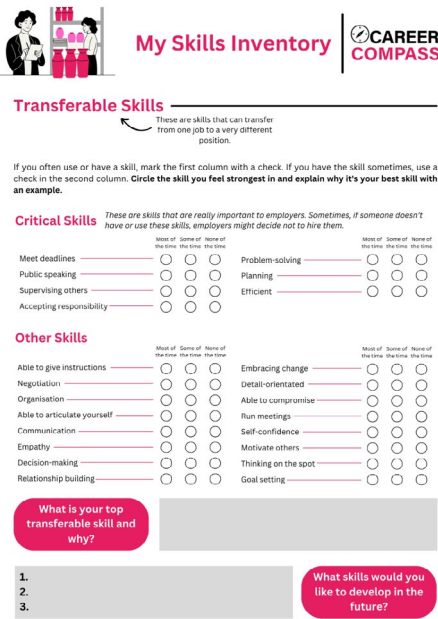
Critical Skills These are skills that are really important to employers. Sometimes, if someone doesn't have or use these skills, employers might decide not to hire them.

Go to work everyday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Get along with coworkers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arrive on time	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Honest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Get things done	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Work hard	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Follow instructions from supervisors	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

Other Skills

Ambition	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Intelligence	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patience	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Creativity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assertive	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Leadership	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Learn quickly	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Enthusiasm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibility	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Persistence	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dependability	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Self-motivation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Resourceful	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Willingness to learn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problem solving	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tech savvy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

What is your top adaptive skill and why?



My Skills Inventory CAREER COMPASS

These are skills that can transfer from one job to a very different position.

If you often use or have a skill, mark the first column with a check. If you have the skill sometimes, use a check in the second column. Circle the skill you feel strongest in and explain why it's your best skill with an example.

Critical Skills These are skills that are really important to employers. Sometimes, if someone doesn't have or use these skills, employers might decide not to hire them.

Meet deadlines	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Problem-solving	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Public speaking	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Planning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Supervising others	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Efficient	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accepting responsibility	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

Other Skills

Able to give instructions	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Embracing change	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Negotiation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Detail-orientated	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organisation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Able to compromise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Able to articulate yourself	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Run meetings	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Communication	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Self-confidence	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empathy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Motivate others	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Decision-making	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Thinking on the spot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relationship building	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Goal setting	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

What is your top transferable skill and why?

1.

2.

3.

What skills would you like to develop in the future?

Zaawansowany

Temat:	Mocne strony: samoświadomość umiejętności, mocnych stron i osiągnięć
Tytuł działania:	Mój profil MBTI!
Szacowany czas trwania (min):	60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	<p>Myer-Briggs Type Indicator (MBTI) to szeroko stosowane narzędzie do oceny osobowości, które kategoryzuje osoby na 16 różnych typów osobowości, z których każdy oferuje unikalny wgląd w to, jak postrzegamy świat, podejmujemy decyzje i wchodzimy w interakcje z innymi. Celem tego ćwiczenia jest zagłębienie się w swoje cechy osobowości, preferencje i style komunikacji przez pryzmat MBTI. Angażując się w to ćwiczenie, zyskasz głębsze zrozumienie siebie i tego, jak twoje unikalne cechy wpływają na różne aspekty twojego życia i kariery.</p>
Instrukcje krok po kroku:	<ul style="list-style-type: none">• Ocena osobowości MBTI (20-30 minut): Rozpocznij od wykonania testu MBTI, który można znaleźć tutaj.• Wyniki (5 minut): Po zakończeniu testu otrzymasz swój czteroliterowy typ osobowości MBTI. Zapoznaj się z charakterystyką i cechami związanymi z określonym typem osobowości MBTI. Dowiedz się, w jaki sposób Twój typ osobowości podchodzi do relacji, pracy, podejmowania decyzji i komunikacji.• Refleksja nad wynikami i osobistymi doświadczeniami (5 minut): Poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad swoimi osobistymi doświadczeniami, które są zgodne z cechami twojego typu MBTI. Zastanów się nad przypadkami, w których czułeś się szczególnie pobudzony, spełniony lub wyzwany i spróbuj połączyć te doświadczenia ze swoim typem osobowości.• Tworzenie listy mocnych i słabych stron (10 minut): Stwórz listę swoich mocnych i słabych stron w oparciu o swój typ MBTI. Zastanów się, jak te cechy przejawiają się w różnych obszarach Twojego życia, takich jak praca, relacje i rozwój osobisty.• Zastanów się nad swoimi stylami komunikacji (5 minut): Skorzystaj z poniższych podpowiedzi:<ul style="list-style-type: none">• Jak wolisz komunikować się z innymi?• Czy w swoim podejściu do komunikacji jesteś bardziej introwertyczny czy ekstrawertyczny?• Rozważania na temat stylu komunikacji: Rozważ, w jaki sposób twój styl komunikacji może wpływać na twoje interakcje z przyjaciółmi, rodziną i współpracownikami.• Refleksja i planowanie celów (5 minut): Zidentyfikuj konkretne obszary w swoim życiu, w których wykorzystanie mocnych stron osobowości może prowadzić do rozwoju osobistego lub zawodowego. I odwrotnie, wskaż obszary, w których możesz chcieć pracować nad łagodzeniem wyzwań związanych z twoim typem osobowości. Spróbuj wyznaczyć realistyczne i osiągalne cele osobiste i zawodowe w oparciu o te refleksje.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:



Narzędzie do oceny osobowości Myer-Briggs Type Indicator.

Link: <https://www.16personalities.com/free-personality-test>

Najlepsze wskazówki:

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- Wykorzystaj swoje wyniki MBTI, aby zidentyfikować zawody, które są zgodne z Twoim typem osobowości: Zbadaj zawody, o których wiadomo, że uzupełniają twoje mocne strony i preferencje, pozwalając ci rozwijać się w środowiskach, które rezonują z twoimi naturalnymi skłonnościami. Na przykład, jeśli jesteś INTJ (introwertyczny, intuicyjny, myślący, oceniający), możesz wyróżniać się na stanowiskach wymagających planowania strategicznego i rozwiązywania problemów.
- Wykorzystaj swoje spostrzeżenia dotyczące MBTI, aby dostosować swoje wysiłki w zakresie rozwoju zawodowego: Rozpoznaj obszary, w których możesz poprawić umiejętności związane z Twoimi mocnymi stronami osobowości i zidentyfikuj potencjalne obszary do poprawy. Takie ukierunkowane podejście do rozwoju umiejętności może prowadzić do bardziej satysfakcjonujących i udanych doświadczeń zawodowych. Jeśli Twój typ osobowości kładzie nacisk na kreatywność i innowacyjność, skup się na warsztatach lub kursach, które rozwijają te aspekty Twojej osobowości.
- Zrozum swój styl komunikacji i jego wpływ na interakcje ze współpracownikami, przełożonymi i klientami: Rozpoznając preferencje innych, biorąc pod uwagę ich typy MBTI, możesz stworzyć lepszą współpracę i komunikację. Jeśli jesteś świadomy swojej tendencji do skupiania się na szczegółach (np. ISTJ - Introwertyczny, Odczuwający, Myślący, Oceniający), możesz dostosować swój styl komunikacji, aby być bardziej zwięzłym i praktycznym podczas pracy z tymi, którzy cenią sobie wydajność. Może to przyczynić się do lepszej pracy zespołowej i bardziej pozytywnego środowiska pracy.

Pytania do autorefleksji:

Po zakończeniu tego ćwiczenia skorzystaj z tych pytań, aby samodzielnie zastanowić się nad tym, czego się nauczyłeś:

- Jak mój typ MBTI wpłynął na moje wybory zawodowe i doświadczenia?
- W jaki sposób mogę wykorzystać moje spostrzeżenia MBTI do przyszłego rozwoju kariery?

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

Wprowadzenie

Temat:	Mocne strony: Dokonywanie świadomych wyborów zawodowych w oparciu o moją wcześniejszą naukę i doświadczenia.
Tytuł działania:	Refleksja nad karierą
Szacowany czas trwania (min):	45 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	To ćwiczenie zachęca młodych dorosłych do zastanowienia się nad różnymi czynnikami, które wpływają na ich wybory zawodowe. Zastanawiając się nad wcześniejszymi doświadczeniami, młodzi dorośli mogą podejmować bardziej świadome i celowe decyzje.
Potrzebne materiały:	<ul style="list-style-type: none">• Długopis lub ołówek• Papier lub notatnik

Instrukcje krok po kroku:

1. Czas na refleksję (10-15 minut): Rozpocznij od znalezienia cichej i wygodnej przestrzeni, w której możesz skupić się i zastanowić nad swoimi mocnymi stronami i osiągnięciami. Pomyśl o czynnikach, które wpływają na wybór kariery. Zbadaj te czynniki, które mogły wpłynąć na Twój wybór kariery:

- dziecięce fantazje
- kultura
- płeć
- role życiowe
- typ osobowości
- umiejętności i talent
- warunki społeczne i ekonomiczne

Na przykład, jeśli oczekiwania społeczne faworyzują określone role płciowe, możesz odczuwać presję, aby wybrać karierę tradycyjnie związaną z Twoją płcią, taką jak pielęgniarstwo dla kobiet lub inżynieria dla mężczyzn. Wpływ ten może mieć wpływ na preferencje zawodowe. Zastanów się, w jaki sposób te czynniki wpłynęły na Twoje preferencje zawodowe.

2. Zastanów się nad swoim wcześniejszym doświadczeniem (10-15 minut):

Uświadom sobie, że możesz zdobyć doświadczenie zawodowe nie tylko poprzez pracę, ale także podczas prowadzenia badań i konsultacji, szkoleń, mentoringu i kontaktów towarzyskich z ludźmi, z którymi dzielisz karierę.

- Zastanów się nad swoim wcześniejszym doświadczeniem zawodowym i dokończ to zdanie: Pracowałem na tym stanowisku i nauczyło mnie to np. odpowiedzialności, koordynacji i współpracy.
- Zapisz co najmniej 1 pozytywne i 1 negatywne wcześniejsze doświadczenie, które znacząco wpłynęło na Twoje rozumienie kariery.

3. Wybór opcji kariery (15 minut): Zapisz 3 opcje kariery, które przychodzą Ci do głowy. Odpowiedz na pytania takie jak:

- Czy wcześniej wykonywałem podobną pracę?
- Czy czułem się dobrze wykonując tę pracę?
- Czy czułem chęć dowiedzenia się więcej o tym, co robię?

Postaw znak „x” obok każdej opcji kariery, odpowiadając na pytania. Zastanów się nad wynikami dotyczącymi poprzednich doświadczeń, czy są one podobne?

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Artykuł o czynnikach wpływających na wybór kariery: <https://edubirdie.com/examples/the-factors-influencing-the-career-choice/>

Znaczenie staży/doświadczeń: <https://career.vt.edu/experience/Internships/reflect.html>

Najlepsze wskazówki:

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- **Autorefleksja jest ważna:** Poświęć czas na zastanowienie się nad swoimi wcześniejszymi doświadczeniami zawodowymi, zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. Zastanawiając się nad czynnikami wpływającymi na wybór ścieżki kariery, bądź ze sobą szczerzy. Uznaj wszelkie zewnętrzne naciski lub oczekiwania społeczne, które mogły mieć wpływ na twoje decyzje. Otwartość w refleksji może prowadzić do bardziej znaczących spostrzeżeń.
- **Wyciągaj wnioski z poprzednich doświadczeń:** Wyciągnij cenne wnioski zarówno z pozytywnych, jak i negatywnych doświadczeń - skup się na wyciągniętych wnioskach. Zastanów się, w jaki sposób każde doświadczenie przyczyniło się do Twojego rozwoju osobistego i zawodowego. Mów konkretnie o nabytych umiejętnościach, pokonanych wyzwaniach i wpływie na zrozumienie wybranej dziedziny.
- **Zbadaj opcje kariery z otwartym umysłem:** Rozważ opcje kariery, które nie tylko są zgodne z Twoimi zainteresowaniami, ale także oferują potencjał rozwoju. Identyfikując i oceniając opcje kariery, podejdź do tego ćwiczenia z otwartym umysłem. Weź pod uwagę nie tylko zgodność z wcześniejszymi doświadczeniami, ale także potencjał rozwoju i spełnienia w każdej opcji. Skorzystaj z refleksji na temat swoich wcześniejszych doświadczeń, aby pokierować swoją oceną.

Pytania do autorefleksji:

Końcowe pytania do refleksji nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Które czynniki miały największy wpływ na twoje preferencje zawodowe? W jaki sposób zidentyfikowane wpływy ukształtowały twoją narrację dotyczącą kariery?
2. Jakie kluczowe lekcje pojawiły się podczas refleksji nad pozytywnymi i negatywnymi doświadczeniami zawodowymi?
3. Czy zauważyłeś jakieś wspólne tematy lub wzorce pod względem swoich wcześniejszych doświadczeń, patrząc na wymienione opcje kariery?
4. Czy podczas procesu refleksji pojawiły się jakieś nieoczekiwane spostrzeżenia?

Zaawansowany

Temat:	Mocne strony: Dokonywanie świadomych wyborów zawodowych w oparciu o moją wcześniejszą naukę i doświadczenia.
Tytuł działania:	Identyfikacja umiejętności transferowalnych
Szacowany czas trwania (min):	45 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	To ćwiczenie zachęca dorosłych do refleksji i zidentyfikowania umiejętności, które pomogą im na ścieżce kariery.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Przygotowanie (2-3 minuty): Rozpocznij od znalezienia cichej i wygodnej przestrzeni, w której będziesz mógł skupić się i zastanowić nad swoimi mocnymi stronami i osiągnięciami.2. Obejrzyj wideo TEDx (10-15 minut): W dodatkowych zasobach znajdziesz wideo osoby, która badała różne ścieżki kariery, aż odkryła idealne dopasowanie.<ul style="list-style-type: none">• Obejrzyj wideo i zrób notatki na temat różnych opcji nauki, które napotkał (studia, kursy zawodowe online itp.).• Pomyśl o różnych ścieżkach kariery, które badałeś i zapisz je.3. Naucz się identyfikować umiejętności transferowalne (10 minut): Istnieją dwa rodzaje umiejętności: jeden to „umiejętności twarde”, które są bardzo techniczne i specyficzne, a drugi to „umiejętności miękkie” lub możemy je nazwać umiejętnościami transferowalnymi. Umiejętności te mogą być stosowane w różnych branżach i na różnych stanowiskach.<ul style="list-style-type: none">• Sporządź listę możliwych do przeniesienia umiejętności.• Zastanów się nad przeszłymi doświadczeniami i określ, w jakich sytuacjach (praca, edukacja itp.) rozwinąłeś umiejętności, które można przenieść.• Dopasuj listę umiejętności transferowalnych do wcześniejszego doświadczenia zawodowego.4. Identyfikacja i rozwój umiejętności transferowalnych (10 minut): Zidentyfikuj konkretne umiejętności transferowalne, które są wymagane lub cenione na wybranej ścieżce kariery.<ul style="list-style-type: none">• Zastanów się, jakie uniwersalne umiejętności chcesz dalej rozwijać.• Wymień działania, które mogą pomóc ci poprawić obecne lub pożądane umiejętności transferowalne.5. Stwórz plan, w jaki sposób możesz włączyć te działania do swojej rutyny (10 minut): Stwórz plan, w jaki sposób zamierzasz włączyć nowe działania w rzeczywistych sytuacjach.<ul style="list-style-type: none">• Przyjmij postawę ciągłego uczenia się nowych umiejętności.• Regularnie oceniaj swoje postępy i podnoś swoje umiejętności wraz z rozwojem kariery.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Jak zidentyfikować umiejętności transferowalne: https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2022/08/16/changing-careers-identify-your-transferable-skills-in-three-simple-steps/?sh=5984bdf568b</p> <p>Rozwijanie umiejętności transferowalnych: https://www.michaelpage.com/advice/career-advice/growing-your-career/developing-transferable-skills</p> <p>Rozwój zawodowy: https://www.tagvenue.com/virtual-events/professional-development-activities</p> <p>Wypełnianie luki w ścieżkach kariery: https://www.ted.com/talks/deven_paolo_bridging_the_gap_to_right_fit_career_paths/transcript</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regularnie zastanawiaj się nad swoją ścieżką kariery: Poświęć czas na autorefleksję nad swoją karierą, abyś mógł pozostać na pożądanym ścieżce kariery. • Zidentyfikuj umiejętności, które można przenieść: Zastanów się nad swoim dotychczasowym doświadczeniem i określ, które umiejętności chcesz dalej rozwijać. • Ćwicz swoje umiejętności transferowalne w rzeczywistych sytuacjach: Wymień działania, które mogą pomóc ci poprawić twoje obecne lub pożądane umiejętności transferowalne.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Końcowe pytania do refleksji nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W jaki sposób nabyte ostatnio umiejętności przyczyniły się do twojego rozwoju zawodowego? 2. W jakich obszarach zidentyfikowałeś możliwości poprawy? 3. Jak planujesz wdrożyć działania, które pomogą Ci na ścieżce kariery?

Mocne strony: Zachowanie pewności siebie i odporności w obliczu przeszkód

Wprowadzenie

Temat:	Mocne strony: Zachowanie pewności siebie i odporności w obliczu przeszkód.
Tytuł działania:	Budowanie wewnętrznej siły i pewności siebie
Szacowany czas trwania (min):	40-70 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	To ćwiczenie pomoże młodym dorosłym zidentyfikować ich wewnętrzne mocne strony i ćwiczyć wyrażanie swoich myśli, uczuć i emocji w zdrowy sposób poprzez różne działania. Zrozumienie swoich mocnych stron i poczucie komfortu w wyrażaniu siebie zwiększa pewność siebie i poczucie własnej wartości. Każdy jest inny. Wykonując to ćwiczenie, rób to w sposób, który jest dla Ciebie wygodny. Możesz pominąć kroki lub zmienić je w razie potrzeby!

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Zrozumienie odporności (15 minut):** Zaczynaj od obejrzenia tego filmu i przeczytania tego artykułu, aby rozpocząć badanie odporności.
- 2. Zidentyfikuj swoje mocne strony (10-20 minut):** Przygotuj karteczki samoprzylepne lub papier. Pomyśl o swoich mocnych stronach i zapisz je. Zastanów się, kiedy zrobiłeś coś, co sprawiło, że poczułeś się dumny lub kiedy coś osiągnąłeś. Jaka cecha, umiejętność lub mocna strona ci w tym pomogła?
 - Zaczynaj od zapisania wszystkiego, co przyjdzie Ci do głowy. Nie martw się o to, co to jest - nie ma dobrych odpowiedzi, a to ćwiczenie jest właśnie dla Ciebie!
 - Jeśli masz trudności z wymyśleniem mocnych stron, spróbuj zapisać przynajmniej jedną. Następnie spójrz na poniższą [listę przykładów](#) i sprawdź, czy możesz odnieść się do któregoś z nich.
 - Zapytaj kogoś, kto dobrze Cię zna i komu ufasz, jakie są Twoje mocne strony. Porównaj je z tym, co już zapisałeś. Czy są one podobne, czy zupełnie inne?
 - Możesz wykonać ten krótki test osobowości (opcjonalnie), aby poznać swój typ osobowości i związane z nim cechy. Może to pomóc w zidentyfikowaniu swoich mocnych stron!
- 3. Wyrażanie siebie (15-25 minut):** Możliwość otwartego wyrażania swoich myśli, uczuć i emocji pomoże ci zbudować pewność siebie i poczuć się bardziej komfortowo w sobie. Każdy wyraża siebie inaczej i to jest w porządku! Zapoznaj się z poniższymi ćwiczeniami wyrażania siebie i sprawdź, czy jest wśród nich takie, które chciałbyś wypróbować.
 - Kreatywność, taniec i inne rodzaje ruchu mogą być świetnymi formami wyrażania siebie!
 - Nie bój się spróbować czegoś nowego. Próbowanie nowych rzeczy w bezpiecznej przestrzeni może pomóc ci odkryć nowe rzeczy o sobie i stać się bardziej elastycznym i otwartym. Czasami ludzie boją się porażki - staraj się pamiętać, że dobrze jest robić rzeczy dla zabawy i że nie musisz być mistrzem wszystkiego!
 - Jeśli masz hobby, które sprawia Ci przyjemność i pozwala wyrazić siebie, postaraj się znaleźć na nie czas i nadać im priorytet.
- 4. Refleksja (10 minut):** Zastanów się, jak odnalazłeś tę aktywność. Spróbuj napisać 2-3 zdania o swoim doświadczeniu.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Artykuł o związku między pewnością siebie a odpornością: https://skillstraining.medium.com/the-link-between-self-confidence-and-resilience-acea7a87af39</p> <p>Artykuł zawierający więcej działań związanych z poszukiwaniem siły: https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html</p> <p>Arkusze ćwiczeń siłowych: https://www.josnierop.nl/wp-content/uploads/discover-your-ikigai-worksheet.pdf</p> <p>Artykuł o tym, jak budować pewność siebie: https://www.mindtools.com/ap5omwt/how-to-build-self-confidence</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>Najważniejsze wskazówki dotyczące dalszego rozwijania umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Staraj się budować pewność siebie: Upewnij się, że twoje wrodzone cechy i mocne strony są zawsze dostępne. Pamiętaj, że każdy ma inne i unikalne mocne strony. • Rób to, co sprawia Ci przyjemność: Staraj się wprowadzać do swojej rutyny czynności, które sprawiają ci przyjemność i pozwalają wyrazić siebie na różne sposoby. • Znajdź czas na nowe rzeczy: Staraj się odkrywać nowe rzeczy i daj sobie swobodę wyrażania siebie poprzez różne działania.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Czy zidentyfikowanie mocnych stron było dla Ciebie wyzwaniem? 2. Jak możesz wykorzystać swoje mocne strony? 3. Jak przyjąć współczucie dla samego siebie? 4. Czy jest coś nowego, czego się o sobie dowiedziałeś?

Zaawansowany

Temat:	Mocne strony: Zachowanie pewności siebie i odporności w obliczu przeszkód.
Tytuł działania:	Opracowanie planu odporności
Szacowany czas trwania (min):	40-60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Życie stawia przed nami nieoczekiwane przeszkody, ale to sposób, w jaki reagujemy na te wyzwania, definiuje naszą podróż. Odporność to nie tylko cecha, z którą się rodzimy. Jest to umiejętność, którą możemy pielęgnować i rozwijać. Istnieją strategie kultywowania odporności, dzięki którym możemy wznieść się ponad przeciwności i odnieść sukces. To ćwiczenie pokaże młodym dorosłym, jak to zrobić, tworząc własny plan, który mogą wykorzystać w obliczu trudnych wyzwań!
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Przykładowa historia (10-20 minut): Rozpocznij ćwiczenie od obejrzenia 9-minutowego wystąpienia Joany Baquero. Opowiada ona swoją osobistą historię o odporności i pokonywaniu wyzwań zdrowotnych. Następnie zastanów się nad kluczowymi punktami tej historii i krokami, które sugeruje w celu budowania odporności. Czego osobiście możesz się nauczyć z doświadczenia tej osoby?2. Wcześniejsze wyzwania (15 minut): Korzystając z pierwszej ulotki (w załączeniu), pomyśl o wyzwaniu, które pokonałeś w przeszłości. Może to być duże lub małe wyzwanie. Główną ideą tego ćwiczenia jest zastanowienie się nad tym, jak sobie z nim poradziłeś, co zadziałało dobrze, a co nie. Podczas wypełniania materiałów należy wziąć pod uwagę następujące kwestie:<ul style="list-style-type: none">• Kto wspierał cię w pokonaniu tego wyzwania?• Jak pokonałeś to wyzwanie? Jaka była twoja strategia?• Jakie wnioski wyciągnąłeś z tego wyzwania? Czego się nauczyłeś, pokonując to wyzwanie?• W jaki sposób znajdowałeś rozwiązania w tym czasie? Pomyśl o umiejętnościach rozwiązywania problemów, których użyłeś (artykuł o tym, jak rozwiązywać problemy).• Co poszło dobrze?• Co nie poszło dobrze? Albo co zrobiłbyś inaczej, gdyby podobne wyzwanie pojawiło się ponownie?3. Stwórz plan przyszłych wyzwań (20-25 minut): W oparciu o to, co zostało wypracowane w ostatnim kroku, napisz plan przyszłych wyzwań, korzystając z drugiej ulotki (w załączeniu). Dobrze jest być przygotowanym przed stawieniem czoła wyzwaniu, ponieważ często, gdy pojawia się wyzwanie, może być trudniej jasno myśleć w tym momencie. Jeśli masz plan, możesz łatwo cofnąć się o krok, a następnie spróbować zastosować swój plan w danej sytuacji.<ul style="list-style-type: none">• Możesz przeczytać i wykorzystać te artykuły: identyfikowanie wspierających osób i rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów, aby pomóc w tworzeniu planu!• „Moje znaki ostrzegawcze” odnoszą się do typowych oznak, że doświadczasz wyzwania, np. zwiększonego poziomu stresu. Świadomość tych znaków pomoże ci zidentyfikować, że doświadczasz wyzwania.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:	Artykuł o kultywowaniu odporności i rozwoju w obliczu wyzwań: https://www.linkedin.com/pulse/cultivating-resilience-thriving-face-challenges-hinton-hill/ Umiejętności rozwiązywania problemów: https://www.coursera.org/articles/problem-solving-skills
Najlepsze wskazówki:	3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności: <ul style="list-style-type: none">• Aktualizuj swój plan: Zawsze możesz zaktualizować swój plan, gdy napotkasz więcej wyzwań w życiu i nauczysz się nowych rzeczy. Dobrym pomysłem jest zastanowienie się po stawieniu czoła wyzwaniu, aby określić, jak poradziłeś sobie z sytuacją i czego się nauczyłeś.• Ucz się od innych: Słuchaj i ucz się na doświadczeniach innych ludzi, nie tylko własnych! Często inni mogą dać nam świetny wgląd.• Szukaj pozytywów: Kiedy stajesz w obliczu wyzwania, jeśli to możliwe, spróbuj zobaczyć, czy możesz znaleźć jakieś możliwości lub pozytywy. Nie dotyczy to wszystkich sytuacji, ale umiejętność dostrzeżenia czegoś dobrego, gdy jesteś w trudnym miejscu, jest świetną umiejętnością, aby lepiej poradzić sobie z wyzwaniem.

**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Co możesz zrobić, aby dostosować się i wyciągnąć wnioski z niepowodzeń?
2. Jakie działania możesz podjąć, aby świętować zwycięstwa, nawet te małe?
3. Jakie rodzaje możliwości można znaleźć w wyzwaniach?

Arkusze ćwiczeń:

Materiały informacyjne dotyczące pokonywania wyzwań:

Overcoming Challenges

The challenge:

How was it resolved?
• _____
• _____
• _____

Who supported you?

What did you learn from this experience?

What problem-solving skills did you use?

What would you do differently if this happened again?

Mój plan dotyczący wyzwań:

My Plan for Challenges

1 My warning signs are:

2 Steps for problem-solving:
• What are the possible solutions?
• Evaluate and pick the best one.
• Implement the solution.
• Monitor the effect.
• Reflect on the outcome.

3 People I can reach out to for support:

4 My strategies are:

5 Things I can do to comfort myself:
○ _____
○ _____
○ _____
○ _____

Remember: Help is always available

Mocne strony: Wykorzystywanie mocnych stron i osiągnięć

Wprowadzenie

Temat:	Mocne strony: Wykorzystywanie mocnych stron i osiągnięć
Tytuł działania:	Refleksja nad mocnymi stronami i osiągnięciami
Szacowany czas trwania (min):	30-45 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	To ćwiczenie promuje samoświadomość, ponieważ uczniowie zastanawiają się nad mocnymi stronami, osiągnięciami i priorytetami rozwoju. Kładzie również nacisk na wyznaczanie celów, pomagając w ustaleniu celów ukierunkowanych na karierę. Wreszcie, promuje umiejętność wyrażania i komunikowania mocnych stron, osiągnięć i celów rozwoju osobistego, które są niezbędne podczas rozmów kwalifikacyjnych, nawiązywania kontaktów i interakcji zawodowych.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Przygotowanie (2-5 minut): Rozpocznij od znalezienia cichej i wygodnej przestrzeni, w której będziesz mógł skupić się i zastanowić nad swoimi mocnymi stronami i osiągnięciami.2. Rozpoznanie swoich mocnych stron (5 minut): Poświęć kilka minut na zastanowienie się nad swoimi unikalnymi cechami, umiejętnościami i talentami. Zapisz co najmniej trzy mocne strony, które posiadasz.<ul style="list-style-type: none">• Zastanów się nad konkretnymi przykładami lub sytuacjami, w których wykazałeś się tymi mocnymi stronami w przeszłości.• Napisz krótki opis dla każdego przykładu, podkreślając, w jaki sposób wykorzystano twoje mocne strony i jakie były tego pozytywne rezultaty.• Zastanów się, w jaki sposób te mocne strony przyczyniły się do twojego osobistego rozwoju i sukcesu.3. Przedstawienie swoich osiągnięć (10-15 minut): Zapisz trzy znaczące osiągnięcia lub kamienie milowe, które osiągnąłeś. Mogą to być osiągnięcia akademickie, osobiste lub zawodowe.<ul style="list-style-type: none">• Dla każdego osiągnięcia opisz konkretne działania, które podjąłeś, aby je osiągnąć oraz umiejętności lub cechy, które wykorzystałeś.• Zastanów się nad wpływem tych osiągnięć na twoje życie i lekcjami, jakie z nich wyciągnąłeś.4. Ustalenie priorytetów rozwoju osobistego (10-15 minut): Zidentyfikuj trzy obszary, na których chciałbyś skupić swoje wysiłki w zakresie rozwoju osobistego. Mogą to być obszary, w których chcesz poprawić istniejące umiejętności lub rozwinąć nowe.<ul style="list-style-type: none">• Napisz krótki opis każdego obszaru, wyjaśniając, dlaczego jest on dla Ciebie ważny i w jaki sposób jest on zgodny z Twoimi długoterminowymi celami.• Rozważ kroki, które możesz podjąć, aby dalej rozwijać te obszary, takie jak poszukiwanie odpowiednich kursów, szukanie mentora lub angażowanie się w praktyczne doświadczenia.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Wskazówki, jak poznać swoje mocne strony: https://barclayslifefskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/</p> <p>Jak znaleźć swoje osiągnięcia: https://barclayslifefskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/</p> <p>Jak wyznaczać cele rozwoju osobistego w pracy: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/personal-development-goals-for-work</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zachęcaj do refleksji: Poświęć czas na regularną refleksję nad swoimi mocnymi stronami, osiągnięciami i celami zawodowymi. Pomoże ci to śledzić postępy i wprowadzać niezbędne zmiany w strategii zarządzania karierą. • Szukaj informacji zwrotnych: Nie bój się prosić o opinie mentorów, nauczycieli lub profesjonalistów w swojej dziedzinie. Ich spostrzeżenia mogą dostarczyć cennych wskazówek do dalszego rozwoju i doskonalenia. • Zbuduj sieć wsparcia: Otocz się wspierającą siecią rówieśników, mentorów i profesjonalistów, którzy mogą zaoferować wskazówki, wsparcie i możliwości rozwoju. Networking może otworzyć drzwi do nowych możliwości i zapewnić cenne zasoby dla rozwoju kariery.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jakie są twoje kluczowe mocne strony i umiejętności, które zidentyfikowałeś podczas tego ćwiczenia? Jak wierzysz, że mogą one przyczynić się do Twojego sukcesu zawodowego? 2. Zastanów się nad swoimi dotychczasowymi osiągnięciami i doświadczeniami. Z jakich znaczących osiągnięć jesteś dumny? Jak możesz wykorzystać te osiągnięcia, aby rozwinąć swoją karierę? 3. Rozważ środowisko nauki i dostępne możliwości. Jak możesz ocenić, czy dane środowisko nauki lub możliwości są dla Ciebie odpowiednie i zgodne z Twoimi celami zawodowymi?

Zaawansowany

Temat:	Mocne strony: Wykorzystywanie mocnych stron i osiągnięć
Tytuł działania:	Odkrywanie podstawowych wartości
Szacowany czas trwania (min):	45-60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Dzięki temu ćwiczeniu uczestnik będzie: <ul style="list-style-type: none">• Uzyskanie jasności co do osobistych wartości i przekonań.• Zwiększenie umiejętności podejmowania decyzji.• Dostosowanie działań i celów do podstawowych wartości.• Wspieranie samoświadomości i autentyczności.
Instrukcje krok po kroku:	<p>Zaleca się, aby uczeń obejrzał film przed wykonaniem następujących kroków, które pomogą mu zastosować to, czego się nauczył, do rozwijania swoich mocnych stron:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zastanów się nad doświadczeniami z przeszłości (5-10 minut): Pomyśl o kilku znaczących momentach lub doświadczeniach w swoim życiu, które miały na Ciebie głęboki wpływ.<ul style="list-style-type: none">• Rozważ przypadki, w których czułeś się spełniony, dumny lub głęboko związany ze swoimi wartościami.• Zapisz co najmniej trzy doświadczenia, które przychodzą Ci na myśl.2. Identyfikacja kluczowych elementów (10-15 minut): Przeanalizuj każde doświadczenie i zidentyfikuj kluczowe elementy lub aspekty, które sprawiły, że było ono dla Ciebie znaczące.<ul style="list-style-type: none">• Zastanów się nad emocjami, wartościami, przekonaniami lub zasadami, które były obecne podczas tych doświadczeń.• Zapisz konkretne elementy dla każdego z trzech doświadczeń.3. Wyodrębnienie podstawowych wartości (10-15 minut): Przejrzyj zidentyfikowane elementy i poszukaj wspólnych tematów lub wzorców.<ul style="list-style-type: none">• Wyodrębnij podstawowe wartości, które leżą u podstaw tych doświadczeń i odzwierciedlają Twoje autentyczne ja.• Zapisz trzy podstawowe wartości, które rezonują z Tobą.4. Dostosowanie działań i celów (10-15 minut): Oceń swoje obecne działania i cele w różnych obszarach swojego życia (np. kariera, relacje, rozwój osobisty).<ul style="list-style-type: none">• Oceń, czy są one zgodne ze zidentyfikowanymi przez Ciebie podstawowymi wartościami.• Zidentyfikuj obszary, w których mogą być potrzebne korekty, aby lepiej dostosować swoje działania i cele do swoich wartości.
Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:	<p>Przykłady podstawowych wartości: https://www.yourdictionary.com/articles/examples-core-values</p> <p>Dostosowanie działań do celów i wartości: https://www.achieveyourbestlife.com/2021/05/02/align-your-actions-with-your-goals-and-values/</p>

**Najlepsze
wskazówki:**

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- Refleksja: Bądź otwarty i refleksyjny, pozwalając sobie na odkrywanie swoich doświadczeń i wartości bez osądzania.
- Zapytaj innych: Rozważ zwrócenie się o opinię do zaufanych przyjaciół lub członków rodziny, którzy na podstawie swoich obserwacji mogą zapewnić wgląd w twoje podstawowe wartości.
- Ciągły rozwój: Pamiętaj, że podstawowe wartości mogą ewoluować w czasie, więc bądź otwarty na ich okresową rewizję i ponowną ocenę.

**Pytania do
autorefleksji:**


Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. W jaki sposób refleksja nad przeszłymi doświadczeniami pomogła ci zidentyfikować twoje podstawowe wartości? Czy podczas tego procesu pojawiły się jakieś niespodzianki lub spostrzeżenia?
2. W jaki sposób twoje podstawowe wartości wpływają na proces podejmowania decyzji i działania w codziennym życiu?
3. Czy są jakieś obszary twojego życia, w których twoje obecne działania i cele nie są zgodne z twoimi podstawowymi wartościami? W jaki sposób możesz je dostosować?

Horyzonty: Badanie i ocena możliwości rozwoju kariery

Wprowadzenie

Temat:	Horyzonty: Badanie i ocena możliwości rozwoju kariery
Tytuł działania:	Wyszukiwanie i ocena internetowych zasobów dotyczących kariery
Szacowany czas trwania (min):	30-40 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Ważne jest, aby młodzi dorośli byli wyposażeni w umiejętności wyszukiwania i znajdowania informacji o możliwościach nauki i kariery w Internecie. To ćwiczenie pomoże im rozwinąć umiejętności oceny i krytycznego myślenia. Będą ćwiczyć ocenę źródła i określanie jego wiarygodności.
Instrukcje krok po kroku:	<p>1. Rozpocznij wyszukiwanie (15-20 minut): W tym kroku będziesz szukać zasobów internetowych, które zawierają informacje o możliwościach edukacyjnych i zawodowych.</p> <ul style="list-style-type: none">• Zastanów się, jakiej wyszukiwarki lub bazy danych użyjesz do wyszukiwania.• Wybierz 3-5 słów kluczowych, których będziesz używać do wyszukiwania zasobów.• Zapoznaj się z technikami wyszukiwania i oceny w tym artykule. Techniki wyszukiwania mogą być potrzebne podczas wyszukiwania bardziej szczegółowych informacji lub zasobów.• Znajdź 4-5 różnych zasobów.• Wybierz jedną do oceny. Jeśli to możliwe, wybierz taką, z której wcześniej nie korzystałeś lub której nie znasz. <p>2. Ocena (15-20 minut): Istnieje wiele technik oceny zasobów internetowych. Chcesz dowiedzieć się, czy informacje dostarczane przez dany zasób są wiarygodne i godne zaufania. Chcesz również sprawdzić, czy korzystanie z tego zasobu jest bezpieczne.</p> <ul style="list-style-type: none">• Skorzystaj z materiałów (w załączeniu), aby ocenić wybrany zasób.• Opcjonalnie możesz wypróbować inne techniki oceny opisane w tym artykule. Możesz także ocenić więcej zasobów, aby ćwiczyć więcej.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Metoda oceny: https://library.csuchico.edu/sites/default/files/craap-test.pdf Ocena internetowa: https://knowledgequest.aasl.org/web-evaluation-website-smell-funny/ Film wyjaśniający dezinformację, środki masowego przekazu i wiadomości (dlaczego ocena jest ważna): https://www.youtube.com/watch?v=q-Y-z6HmRgl</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weryfikacja informacji: Szukając informacji na temat kariery w Internecie, zawsze sprawdzaj, czy informacje są aktualne i pochodzą z wiarygodnego i wykwalifikowanego źródła. • Kontynuuj ćwiczenie i rozwijanie tej umiejętności: Zawsze kwestionuj informacje, oceniaj je i rozważaj ich znaczenie i wagę dla siebie. Nie popadaj w samozadowolenie online! • Rozszerz zakres wyszukiwania: Gdy szukasz konkretnych informacji na temat kariery lub ofert pracy, korzystaj z technik wyszukiwania i zmieniaj używane terminy. Pomoże to poszerzyć zakres wyników wyszukiwania. Dobrym pomysłem jest również ćwiczenie tej umiejętności.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jaka była Twoja ostateczna opinia na temat ocenianego zasobu? Czy był on wiarygodny? 2. Czy skorzystałbyś z tego zasobu, aby znaleźć informacje związane z karierą? 3. Czy zazwyczaj kwestionujesz i oceniasz informacje znalezione w Internecie?
<p>Arkusze ćwiczeń:</p>	<p>Lista kontrolna oceny:</p> <div data-bbox="467 1182 906 1798" style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; background-color: #f9f9f9;"> <p style="text-align: center;">Evaluation Checklist  <small>Always Check your Sources</small></p> <p>Resource Name:</p> <hr/> <p>Stop, Look, Listen:</p> <p><input type="radio"/> Is the information relevant? <input type="radio"/> Is the information appropriate? <input type="radio"/> Is the information well-organized and presented in a logical order? <input type="radio"/> Is the resource easy-to-use?</p> <p>Who, What, Where, When, Why? (Schrock, 2022)</p> <p>Who created the resource? What are their credentials?</p> <p>When was the resource created and last updated?</p> <p>What is the stated purpose of the resource?</p> <p>What else might the resource be used for?</p> <p>Where does the information come from? Are there references?</p> <p>Why use this resource and not another one?</p> </div> <p>Dostosowane z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schrock, K. (2022) The 5w's of web site evaluation. Dostępne pod adresem: http://www.schrockguide.net/uploads/3/9/2/2/392267/5ws.pdf (dostęp: 29 stycznia 2024 r.).

Zaawansowany

Temat:	Horyzonty: Badanie i ocena możliwości rozwoju kariery
Tytuł działania:	Badanie opcji kariery przy użyciu różnych zasobów internetowych
Szacowany czas trwania (min):	55-95 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	To ćwiczenie pomoże młodym dorosłym przećwiczyć wyszukiwanie opcji kariery. Dowiedzą się o różnych rolach zawodowych i sprawdzą wiele źródeł informacji związanych z karierą. Zapewni im to dostęp do możliwości i zrozumienie ich opcji, co pozwoli im podejmować w pełni świadome decyzje dotyczące ich kariery!

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Przygotowanie (5-10 minut):** Wybierz karierę, którą będziesz badać w ramach tego ćwiczenia. Nie musi to być kariera, którą jesteś zainteresowany, ale będzie to dla ciebie bardziej korzystne. Prawdopodobnie zidentyfikowałeś już ścieżkę kariery, którą jesteś zainteresowany w poprzednich ćwiczeniach. Jeśli jednak nie masz pewności, możesz rozwiązać ten quiz kariery, aby uzyskać punkt wyjścia.
- 2. Zasoby internetowe (5-10 minut):** Zamierzasz wyszukać informacje na temat wybranej kariery w trzech różnych zasobach internetowych. Wybierz trzy zasoby do zbadania spośród następujących:
 - Europass - Ten serwis umożliwia wyszukiwanie ofert pracy i kursów w krajach europejskich. Istnieją narzędzia, które pozwalają porównać kwalifikacje i dowiedzieć się więcej o pracy i studiach za granicą. Możesz także przyjrzeć się różnym trendom w zakresie zatrudnienia i umiejętności w całej Europie.
 - Careers Portal - Ta strona internetowa jest specyficzna dla Irlandii, ale nadal może być używana do odkrywania różnych karier i dowiedzenia się więcej o swoich możliwościach. Zawiera informacje o kursach, karierach, stażach i sektorach kariery.
 - Career Pilot - Ta strona internetowa jest specyficzna dla Wielkiej Brytanii (UK), ale nadal może być używana do nauki o różnych karierach i opcjach. Zawiera informacje o pracy i kursach, a także filmy o różnych karierach.
 - My Next move - Jest to amerykańska strona internetowa. Możesz wyszukiwać i uczyć się o różnych karierach w oparciu o branżę lub swoje zainteresowania. Strona zawiera wiele informacji i filmów na temat każdej pracy.
- 3. Wyszukiwanie i kompilowanie informacji (20-35 minut):** Będziesz wyszukiwać i kompilować informacje na temat kariery, którą wybrałeś do zbadania, korzystając z każdego zasobu online.
 - Dla każdego z trzech zasobów wypełnij jedną ulotkę (załączoną poniżej).
 - Wypełnij jak najwięcej informacji na każdym materiale. Uwzględnij wszystko, czego możesz się dowiedzieć o karierze i powiązanych kursach/szkoleniach.
 - Jeśli nie możesz znaleźć informacji na temat zasobu, np. typowej skali wynagrodzeń, pozostaw to puste miejsce na materiale.
 - Na koniec oceń zasób na 5 (5 oznacza doskonały; 0 oznacza słaby).
- 4. Zbadanie innych rodzajów zasobów (15-20 minut):** Jest to opcjonalny krok, który możesz podjąć w celu dalszego zbadania i zrozumienia swoich opcji kariery. Zwróć uwagę na zalety i wady tych dodatkowych zasobów internetowych oraz na to, w jaki sposób mogą one być pomocne w przyszłości. Zasoby, które możesz zbadać, obejmują następujące:
 - Spunout Compass - to źródło informacji dla młodych dorosłych mieszkających w Irlandii. Zawiera przydatne informacje i linki, które są dostosowane do Ciebie i oparte na Twoim miejscu zamieszkania w Irlandii oraz wszelkich dodatkowych potrzebach, jakie możesz mieć.
 - BBC Bitesize Careers - brytyjska strona internetowa, za pomocą której można zapoznać się z karierą i historiami edukacyjnymi różnych osób.
 - icould - Jest to kolejna brytyjska strona internetowa, która zawiera przydatne informacje i filmy, które dają wgląd w różne zawody i doświadczenia ludzi z pierwszej ręki pracujących w różnych sektorach kariery. Na stronie dostępne są również ogólne porady i przewodniki.
- 5. Porównanie znalezionych informacji (10-20 minut):** Porównaj informacje znalezione w każdym źródle. Skorzystaj z trzech materiałów, które wypełniłeś, aby to zrobić i rozważ następujące pytania:
 - Czy informacje różniły się znacznie w zależności od zasobu?
 - Czy w niektórych materiałach pominięto istotne informacje? Czy na którymś z materiałów były puste miejsca?
 - Jakie były mocne i słabe strony każdego z zasobów?
 - Z których zasobów skorzystałbyś ponownie?
 - Czy są jakieś zasoby, z których byś nie skorzystał? Dlaczego?

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Serial wideo BBC przedstawiający pięcioro nastolatków udających się do różnych miejsc w celu zdobycia doświadczenia zawodowego (składa się z 5 odcinków, z których każdy trwa 30 minut): <https://www.bbc.co.uk/iplayer/episodes/p06zhf9j/the-nine-to-five-with-stacey-dooley>
Indeed (wyszukiwarka ofert pracy): <https://ie.indeed.com/?r=us>
Glassdoor (wyszukiwarka ofert pracy, informacje o różnych firmach i wynagrodzeniach): <https://www.glassdoor.ie/Job/index.htm>

Najlepsze wskazówki:

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- Korzystaj z więcej niż jednego źródła online: Nie polegaj na jednym źródle, gdy szukasz informacji o karierze lub kursie. Potwierdź, że informacje przeczytane na stronie internetowej są poprawne i aktualne, wyszukując je w Google i sprawdzając, czy można je znaleźć gdzie indziej.
- Spróbuj poznać doświadczenia innych osób związane z pracą i kursami: Może to dać ci lepszy wgląd w to, z czym wiąże się dana praca/kurs i czy byłbyś do niej odpowiedni. Zbierz jak najwięcej informacji!
- Poszukaj i zbadaj alternatywne opcje: Być może znajdziesz lepszą opcję lub coś, co wolisz. Posiadanie listy alternatywnych opcji oznacza, że masz również plan awaryjny, jeśli początkowa ścieżka kariery nie wypali.

Pytania do autorefleksji:

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Które zasoby okazały się najbardziej pomocne i dlaczego?
2. Dlaczego ważne jest korzystanie z więcej niż jednego zasobu?
3. Czego dowiedziałeś się o swoich możliwościach kariery dzięki temu ćwiczeniu?

Arkusze ćwiczeń:

Materiały informacyjne na temat kariery:

Researching Careers

Online resource used: _____ Resource rating: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

What are the job requirements (training and experience)?

- _____
- _____
- _____

What steps can you take to meet these requirements?

- _____
- _____

What other information did you find out using the resource?

Benefits: _____ Drawbacks: _____

Alternative careers: _____ Typical pay scale: € _____

- _____
- _____
- _____

Are there jobs advertised? _____

Typical holiday time: _____

Horyzonty: Wyznaczanie celów i podejmowanie decyzji w planowaniu kariery

Wprowadzenie

Temat:	Horyzonty: Wyznaczanie celów i podejmowanie decyzji w planowaniu kariery
Tytuł działania:	Wyzwania związane z aspiracjami i celami zawodowymi
Szacowany czas trwania (min):	90 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Działanie to będzie wspierać młodych dorosłych w identyfikowaniu i kwestionowaniu ich aspiracji zawodowych, co zmotywuje ich do ciągłego wzrostu, rozwoju i spełnienia w życiu zawodowym.

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Zastanów się nad swoją karierą i aspiracjami zawodowymi (15 minut):** Przygotuj duży arkusz papieru lub tablicę plakatową i markery. Zastanów się nad swoimi obecnymi aspiracjami zawodowymi i zapisz je. Może to być wszystko, od pracy w branży, która Cię pasjonuje, zarządzania lub skutecznego przewodzenia, wykorzystywania swoich talentów lub umiejętności w danej roli, po założenie lub posiadanie firmy. Przykład: kariera w obsłudze klienta i hotelarstwie lub zostanie znanym mówcą motywacyjnym i trenerem życia.
- 2. Zastanów się nad swoimi mocnymi stronami, umiejętnościami i osobistymi zainteresowaniami (15 minut):** Zapisz, w jaki sposób pokrywają się one z Twoimi obecnymi aspiracjami zawodowymi.
- 3. Burza mózgów (15 minut):** Przeprowadź burzę mózgów na temat potencjalnych wyzwań lub przeszkód, które możesz napotkać w realizacji swoich aspiracji zawodowych. Pomyśl zarówno o czynnikach zewnętrznych (trendy w branży, konkurencja), jak i wewnętrznych (luki w umiejętnościach, osobiste ograniczenia).
- 4. Badanie kariery (20 minut):** Przeprowadź krótkie badanie online na temat branż lub karier, do których aspirujesz. Zidentyfikuj aktualne trendy, wymagane umiejętności i potencjalne możliwości lub wyzwania. Przeanalizuj swoje aspiracje zawodowe w świetle zidentyfikowanych wyzwań i nowych spostrzeżeń z badań.
- 5. Cele krótkoterminowe (10 minut):** Wykorzystaj swoje przemyślenia do wyznaczenia celów krótkoterminowych i podziel swoje długoterminowe aspiracje na osiągalne kroki.
- 6. Plan działania (15 minut):** Stwórz krótki plan działania w swoich notatnikach, nakreślając kroki w celu sprostania wyzwaniom i pracy w kierunku swoich celów. Zastanów się nad tym, czego nauczyłeś się o swoich aspiracjach i znaczeniu stawiania im wyzwań.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Aspiracje zawodowe: <https://www.coursera.org/articles/career-aspirations>
Przykłady aspiracji zawodowych: <https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/career-aspirations-examples>
Rozmowa kwalifikacyjna na temat aspiracji zawodowych: <https://content.mycareersfuture.gov.sg/how-answer-career-aspirations/>

**Najlepsze
wskazówki:**

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- Regularnie zastanawiaj się: Nad swoimi zainteresowaniami, wartościami i pasjami. Poznaj różne branże i zawody, aby uzyskać głębsze zrozumienie tego, co naprawdę Cię ekscytuje i motywuje. Autorefleksja jest ważna, ponieważ pozwala badać różne opcje i odkrywać nowe możliwości lub udoskonalać swoje cele w oparciu o prawdziwe zainteresowania.
- Sprawdź rzeczywistość: Zastanów się nad swoimi aspiracjami poprzez realistyczny przegląd obecnego rynku pracy, trendów branżowych i wymaganych umiejętności. Bycie realistą i identyfikowanie wyzwań pozwala opracowywać strategie i je pokonywać.
- Poszukaj informacji zwrotnej: Od mentorów, doradców zawodowych lub profesjonalistów w wybranej dziedzinie. Podziel się swoimi aspiracjami i poproś o spostrzeżenia i porady. Informacje zwrotne od doświadczonych osób mogą dać ci różne perspektywy i odkryć martwe punkty.

**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Jak zmieniło się twoje postrzeganie branż lub karier, do których aspirujesz po tych zajęciach?
2. Jakie spostrzeżenia uzyskałeś, zastanawiając się nad swoimi obecnymi aspiracjami zawodowymi i ich zgodnością z Twoimi mocnymi stronami, umiejętnościami i osobistymi zainteresowaniami?
3. Czy identyfikując potencjalne wyzwania lub przeszkody, odkryłeś jakieś niespodzianki lub zyskałeś nowe spojrzenie na czynniki, które mogą mieć wpływ na twoją ścieżkę kariery?
4. W jaki sposób badania online dotyczące pożądanego branży lub kariery wpłynęły na postrzeganie Twoich aspiracji?
5. Jakie krótkoterminowe cele możesz wyznaczyć na podstawie swoich refleksji, aby zbliżyć się do swoich długoterminowych aspiracji zawodowych?

Zaawansowany

Temat:	Horyzonty: Wyznaczanie celów i podejmowanie decyzji w planowaniu kariery
Tytuł działania:	Identyfikacja luk w umiejętnościach
Szacowany czas trwania (min):	60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Angażując się w tę aktywność, będziesz samodzielnie badać możliwości kariery w branży zaawansowanych technologii poprzez praktyczne zadania i badania.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Zidentyfikuj swoje zainteresowania (5 minut): Określ swoje obszary zainteresowań, zastanawiając się nad swoimi pasjami i zainteresowaniami w wybranej branży. Sporządź listę trzech najważniejszych obszarów.2. Ocena (5 minut): Oceń swoje obecne umiejętności związane z wybranymi obszarami zainteresowań. Zidentyfikuj wszelkie luki w umiejętnościach, takie jak umiejętności techniczne, umiejętności miękkie lub określone certyfikaty.3. Poznaj internetowe platformy edukacyjne (10 minut): Zapoznaj się z internetowymi platformami edukacyjnymi, takimi jak Coursera, edX lub Udacity, i spróbuj znaleźć odpowiedni kurs lub samouczek, który odnosi się do Twojej luki w umiejętnościach.4. Zaangażuj się w praktyczną naukę związaną z wybranym obszarem (15 minut): Jeśli chcesz poprawić swoje umiejętności komunikacyjne, dołącz do internetowego forum dyskusyjnego związanego z osobistymi zainteresowaniami. Bierz udział w dyskusjach, wyrażaj pomysły i ćwicz skuteczne wyrażanie myśli. Jeśli chcesz nauczyć się kodowania, zapoznaj się z przyjaznymi dla początkujących ćwiczeniami z kodowania na platformach takich jak Codecademy lub Khan Academy.5. Przyjrzyj się rolom zawodowym (10 minut): Zbadaj stanowiska pracy w wybranych przez siebie obszarach i sprawdź firmy, które są w nich wiodące. Skorzystaj z platform takich jak Glassdoor lub LinkedIn, aby uzyskać wgląd w wymagania dotyczące pracy i kulturę firmy.6. Projekt osobisty (15 minut): Opracuj mały osobisty projekt związany z Twoim obszarem zainteresowań. To nie tylko zwiększy twoje umiejętności, ale także posłuży jako element portfolio. Stwórz krótką prezentację lub napisz krótki artykuł na interesujący cię temat. Jeśli jesteś zainteresowany kodowaniem, stwórz podstawową stronę internetową za pomocą platform takich jak Wix lub WordPress.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Identyfikacja braków w umiejętnościach: https://www.go1.com/blog/how-to-identify-your-skill-gaps</p> <p>Jak zidentyfikować luki w umiejętnościach w trzech krokach: https://enterprise.fiverr.com/blog/identify-skill-gaps/</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ciągłe uczenie się i rozwijanie swoich umiejętności: Bądź na bieżąco z trendami w branży i stale rozwijaj swoje umiejętności. Platformy internetowe, takie jak Coursera, Udacity i Khan Academy, oferują tysiące kursów obejmujących różne branże. • Wykorzystaj profesjonalne platformy networkingowe: LinkedIn, aby nawiązać kontakt z osobami z wybranej dziedziny. Aktywnie angażuj się w dyskusje branżowe, śledź odpowiednie firmy i szukaj rozmów informacyjnych. Rozmowy te zapewniają cenny wgląd w różne role i branże oraz mogą otworzyć drzwi do potencjalnych możliwości. • Zdobądź praktyczne doświadczenie: Poprzez projekty polegające na budowaniu strony internetowej, tworzeniu aplikacji mobilnej lub współtworzeniu projektów open-source. Może to dostarczyć konkretnych przykładów do zaprezentowania w portfolio lub podczas rozmów kwalifikacyjnych.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zastanawiając się nad tym ćwiczeniem, w jaki sposób pomogło ci ono zidentyfikować twoje obecne umiejętności związane z wybranymi obszarami zainteresowań i wszelkie luki w umiejętnościach, które możesz potrzebować wyeliminować? Czy możesz zidentyfikować jakieś konkretne strategie lub podejścia, których możesz użyć w różnych kontekstach? 2. Jakie kursy lub samouczki znalazłeś, badając internetowe platformy edukacyjne w celu zwiększenia swoich umiejętności i w jaki sposób te możliwości uczenia się są zgodne z Twoimi obszarami zainteresowań i celami rozwoju umiejętności? 3. Patrząc wstecz na to ćwiczenie, jakie są główne spostrzeżenia lub wnioski, które uzyskałeś na temat odkrywania możliwości kariery? Jak wyobrażasz sobie zastosowanie tych spostrzeżeń w swojej przyszłej karierze?

Horyzonty: Interakcja między życiem, pracą, społecznością i społeczeństwem

Wprowadzenie

Temat:	Horyzonty: Interakcja między życiem, pracą, społecznością i społeczeństwem
Tytuł działania:	Jakie są moje wartości zawodowe?
Szacowany czas trwania (min):	45-60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	To ćwiczenie pomoże młodym dorosłym określić znaczenie pracy dla nich. Zastanowią się, czego oczekują od pracy i jakie są ich wartości zawodowe. Zastanowią się nad satysfakcją z pracy oraz pozytywnym i negatywnym wpływem pracy na ich styl życia.

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Określanie swoich wartości zawodowych (10 minut):** Rozwiąż ten quiz dotyczący wartości zawodowych, aby dowiedzieć się, jakie są Twoje wartości.
 - Pamiętaj, że możesz przejść dalej w quizie bez podawania swojego imienia i nazwiska lub adresu e-mail.
 - Na koniec można również zapisać wyniki w postaci pliku.
- 2. Badanie (10-15 minut):** Po rozwiązaniu quizu dowiesz się, jaką wartość zawodową oceniłeś najwyżej, np. znaczenie, rozwiązywanie problemów, kreatywność itp. Możesz przyjrzeć się karierom związanym z tą wartością. Zobaczysz także inne wartości, w których uzyskałeś najwyższy wynik.
 - Poświęć trochę czasu na zbadanie swoich trzech najważniejszych wartości i jednego z zawodów, które Cię interesują.
 - [Portal kariery](#) to przydatna strona internetowa do odkrywania kariery, kursów i praktyk zawodowych.
- 3. Burza mózgów (10-15 minut):** Zastanów się nad innymi czynnikami, które będą miały wpływ na Twoją ścieżkę kariery i określ, na ile dana kariera jest zgodna z Twoim stylem życia.
 - Utwórz mapę myśli w dowolnym formacie.
 - Przeprowadź burzę mózgów na temat dodatkowych czynników wpływających na zadowolenie z pracy, np. godzin pracy, środowiska, wynagrodzenia itp.
 - Zastanów się, jakie są Twoje preferencje w odniesieniu do każdego z tych czynników i jak elastyczny jesteś w stosunku do każdego z nich. Zastanów się, w jaki sposób te czynniki mogą pozytywnie lub negatywnie wpłynąć na równowagę Twojego życia.
- 4. Badanie kariery (10-20 minut):** Wybierz dwie potencjalne kariery, które są zgodne z Twoimi wartościami. Jeśli to możliwe, wybierz jedną, w której myślisz, że byłbyś usatysfakcjonowany i drugą, w której myślisz, że nie byłbyś usatysfakcjonowany, np. z powodu czynników, które zidentyfikowałeś w ostatnim kroku.
 - Utwórz tabelę dla każdej kariery. Możesz to zrobić w dowolnym formacie (na piśmie lub w dokumencie Word).
 - Tabela dla każdego z nich może wyglądać mniej więcej tak:



- Zastanów się, w jaki sposób każda praca jest zgodna z Twoimi wartościami, jak ważne jest to dla Ciebie i jak wpłynęłoby to na Twoją satysfakcję z pracy. Stworzenie tej tabeli dla każdej kariery powinno pomóc ci dostrzec powiązania między wszystkim, co badałeś we wcześniejszych krokach!

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Wartości kariery: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/career-values>

Kolejny artykuł na temat wartości w karierze: https://cc.careersportal.ie/careerplanning/self_assessment.php?ed_sub_cat_id=28&parent=11

Czym jest satysfakcja z pracy: <https://knowadays.com/blog/what-is-job-satisfaction-and-how-to-increase-yours/>

Jak znaleźć pracę zgodną z wyznawanymi wartościami: <https://www.nesfircroft.com/resources/blog/how-to-find-a-job-that-matches-your-values-1043224522/>

**Najlepsze
wskazówki:**

Najważniejsze wskazówki dotyczące dalszego rozwijania umiejętności:

- Kontynuuj tę praktykę: Nadal badaj różne opcje kariery, biorąc pod uwagę zarówno swoje wartości, jak i inne czynniki zewnętrzne, które są dla Ciebie ważne.
- Skorzystaj z połączonych zasobów: Przeczytaj więcej o wartościach zawodowych i satysfakcji z pracy w powiązanych zasobach.

**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego nauczyłeś się z poniższych pytań:

1. Czy byłeś(-aś) zaskoczony(-a) swoimi wynikami w quizie dotyczącym wartości kariery?
2. Jak ważna jest dla Ciebie satysfakcja z pracy?
3. Jakie są Twoim zdaniem ważne rzeczy, które pracodawcy mogą zrobić, aby stworzyć przyjemne środowisko pracy?
4. Jak wyglądałaby struktura lub organizacja Twojej idealnej pracy?
5. W jaki sposób satysfakcja z pracy wiąże się z konkretnymi wartościami zawodowymi?
6. Jakie są zalety i wady pracy?
7. Jakie są wyzwania i możliwości związane z pracą?

Zaawansowany

Temat:	Horyzonty: Interakcja między życiem, pracą, społecznością i społeczeństwem
Tytuł działania:	Szerszy obraz
Szacowany czas trwania (min):	60-80 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Dzięki temu ćwiczeniu młodzi dorośli będą pracować nad trzema studiami przypadków, które zachęcą ich do zbadania powiązań między życiem, pracą, społecznością i społeczeństwem. Zaczną dostrzegać szerszy obraz tego, w jaki sposób ich praca może odgrywać rolę w ich społeczności i społeczeństwie. Rozważą to w odniesieniu do planowania kariery.

Instrukcje krok po kroku:

1. Studium przypadku 1 (10-20 minut): Na początek zastanowisz się nad znaczeniem społeczności w ogóle. Przeczytaj ten artykuł i odpowiedz na następujące pytania.

- Co oznacza dla Ciebie społeczność? Czy jest ważna?
- Jaki wpływ ma społeczność na Twoje życie?
- Jakie są korzyści z bycia częścią społeczności?
- Jakie są możliwe wady społeczności?
- Jakich miejsc pracy doświadczyłeś? Co było w nich dobre, a co nie (pod względem środowiska, atmosfery i relacji społecznych)?

Zacznij zastanawiać się, w jaki sposób Twoja praca, rodzina i społeczność mogą być ze sobą powiązane. Nawet jeśli nie jest to oczywiste, spróbuj dostrzec możliwe powiązania!

2. Studium przypadku 2 (15-40 minut): W tym studium przypadku dowiesz się o przedsiębiorstwie społecznym, które przynosi korzyści społeczności i działa na rzecz walki z bezdomnością w Szkocji. Obejrzyj ten [film](#), który zawiera przegląd Social Bite. Możesz także zajrzeć na [stronę](#) Social Bite i obejrzeć więcej [filmów](#) (opcjonalnie) na temat ich pracy. Odpowiedz na następujące pytania:

- Co sądzisz o tym przedsięwzięciu? (napisz 2-3 punkty)
- Czego nauczyłeś się, analizując to studium przypadku? (napisz 2-3 punkty)
- Jakie są inne rzeczy, które firmy mogą zrobić, aby pozytywnie wpłynąć na swoją społeczność?
- Czy znasz jakieś podobne przedsiębiorstwa, które wykonują pracę społeczną w Twojej społeczności? Jaką pracę wykonują?
- Jakie są niektóre z potrzeb w Twojej społeczności?
- Jak ważne jest dla Ciebie zaangażowanie społeczności?
- Jak możesz odegrać pozytywną rolę w swojej społeczności?

3. Studium przypadku 3 (15-20 minut): Obejrzyj ten film, który wyjaśnia społeczeństwo konsumenckie i zrównoważony rozwój. Zastanów się nad swoją ścieżką kariery i sektorem pracy, w którym mógłbyś pracować. W razie potrzeby przeprowadź dodatkowe badania i odpowiedz na poniższe pytania:

- Jaki wpływ na środowisko mają interesujące Cię sektory pracy?
- W jaki sposób te sektory pozytywnie lub negatywnie wpływają na społeczeństwo i środowisko?
- Zastanów się, w jaki sposób Twoja obecna, poprzednia lub przyszła praca może mieć niezamierzony wpływ (pozytywny lub negatywny) na życie innych ludzi. Napisz 3-4 punkty.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Znaczenie społeczności w miejscu pracy: <https://www.webmdhealthservices.com/blog/why-community-matters-in-the-workplace/>

Zaangażowanie społeczności i przedsiębiorstw: <https://www.linkedin.com/pulse/community-engagement-how-businesses-can-foster-positive-ngida/>

Przykłady najlepszych praktyk przedsiębiorstw społecznych w Irlandii, które mają pozytywny wpływ na społeczeństwo i środowisko: <https://www.dcu.ie/socialentrepreneurship/social-enterprises-best-practice-examples>

**Najlepsze
wskazówki:**

Najważniejsze wskazówki dotyczące dalszego rozwijania umiejętności:

- Społeczność: Jeśli społeczność nie jest dużą częścią twojego życia, zastanów się nad korzyściami płynącymi ze społeczności i czy jest coś, do czego chciałbyś się przyczynić lub w co chciałbyś się bardziej zaangażować.
- Połącz się: Sprawdź, czy istnieją sposoby na śledzenie tego, co dzieje się w Twojej lokalnej społeczności, np. za pośrednictwem grup w mediach społecznościowych. Następnie, jeśli dzieje się coś, co Cię interesuje, możesz się zaangażować.

**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego nauczyłeś się z poniższych pytań:

1. W jaki sposób interakcja ze społeczeństwem i społecznościami czyni ludzi lepszymi?
2. W jaki sposób ludzie mogą pomagać innym w społeczności?
3. Jak mogę poprawić moje interakcje z ludźmi?
4. Jakie jest znaczenie pracy w życiu jednostki i społeczeństwa?
5. W jaki sposób praca przyczynia się do rozwoju społeczności i szerszego społeczeństwa?
6. W jaki sposób praca i konsumpcja mogą wpływać na społeczeństwo i środowisko?
7. Jak trendy gospodarcze i społeczne wpływają na moją pracę i możliwości uczenia się?

Horyzonty: Skuteczne reagowanie na zmiany i zarządzanie nimi

Wprowadzenie

Temat:	Horyzonty: Skuteczne reagowanie na zmiany i zarządzanie nimi
Tytuł działania:	Budowanie umiejętności skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi poprzez kreatywną wizualizację
Szacowany czas trwania (min):	60-120 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	To ćwiczenie pomoże młodym dorosłym stworzyć tablicę wizji, która pomoże im reagować na zmiany, co może zwiększyć ich motywację i poprawić koncentrację, gdy staną w obliczu zmiany.

Instrukcje krok po kroku:

Tablice wizji pozwalają wizualizować pożądane cechy i zasoby do skutecznego zarządzania karierą, zapewniając namacalne przypomnienie o swoich celach. W tym ćwiczeniu zostaniesz poprowadzony przez tworzenie własnej tablicy wizji, aby skutecznie zarządzać zmianami w swojej karierze. Aby stworzyć taką tablicę, wykonaj następujące kroki:

- 1. Przygotowanie (5-10 minut):** Przygotuj duży arkusz papieru lub tablicę plakatową, czasopisma, nożyczki, klej, markery i inne przybory plastyczne, których lubisz używać.
- 2. Refleksja (10 minut):** Zastanów się nad koncepcją skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi oraz nad tym, co to dla ciebie oznacza. Zastanów się nad umiejętnościami, cechami i zasobami, które mogą pomóc ci radzić sobie z wyzwaniami i odbijać się od nich silniejszym.
- 3. Znalezienie obrazów i słów na tablicę wizji (20-40 minut):** Przejrzyj czasopisma i wytnij obrazy, słowa i frazy, które rezonują z twoją wizją skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi oraz pokonywania przeszkód. Poszukaj wizualizacji, które inspirują i reprezentują pożądane cechy.
- 4. Tworzenie tablicy wizji (20-40 minut):** Ułóż i przyklej wycięte elementy na tablicy plakatowej, tworząc kolaż, który odzwierciedla twoją wizję skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi. Bądź kreatywny i baw się różnymi układami i kombinacjami.
- 5. Przerwa (2-3 minuty):** Gdy już będziesz zadowolony ze swojej tablicy wizji skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi, cofnij się o krok i podziwiał swoje dzieło.
- 6. Refleksja (10-15 minut):** Zastanów się nad elementami, które uwzględniłeś i co one symbolizują pod względem skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi.
- 7. Podsumowanie (5-10 minut):** Wywieś swoją tablicę wizji w miejscu, w którym będziesz ją regularnie widzieć, np. w sypialni lub w miejscu pracy. Niech służy jako wizualne przypomnienie o tym, jak skutecznie reagować na zmiany i zarządzać nimi, a także o twoich celach i aspiracjach.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Jak radzić sobie ze zmianami w miejscu pracy: <https://fellow.app/blog/productivity/how-to-cope-effectively-with-change-in-the-workplace/>

Adaptacja do zmian: <https://www.hays.com.au/career-advice/career-development/adapting-to-change-how-to-better-handle-change-at-work>

Jak stworzyć tablicę wizji: <https://www.betterup.com/blog/how-to-create-vision-board>

**Najlepsze
wskazówki:**

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- Bądź otwarty na inspiracje: Wyjdź poza tradycyjne źródła i bądź otwarty na nieoczekiwane wizualizacje i wiadomości, które rezonują z twoją ideą skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi.
- Spersonalizuj swoją tablicę: Spraw, aby tablica wizji była wyjątkowa dla twoich doświadczeń i celów, umieszczając na niej obrazy, słowa i wyrażenia, które mają osobiste znaczenie.
- Regularnie zastanawiaj się i powracaj do niej: Poświęć czas na regularną refleksję nad swoją tablicą wizji i jej przesłaniami. Użyj jej jako narzędzia do autorefleksji i przypomnienia o swoich celach.

**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Jakie elementy uwzględniłeś w swojej tablicy wizji skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi i dlaczego je wybrałeś?
2. W jaki sposób twoja tablica wizji odzwierciedla twoje zrozumienie skutecznego reagowania na zmiany i zarządzania nimi oraz twoje cele w zakresie zarządzania karierą?
3. W jaki sposób można włączyć cechy i zasoby przedstawione na tablicy wizji do codziennego życia i procesów decyzyjnych?

Zaawansowany

Temat:	Horyzonty: Skuteczne reagowanie na zmiany i zarządzanie nimi
Tytuł działania:	Odkrywanie zmian i ja
Szacowany czas trwania (min):	55-65 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Celem tego ćwiczenia jest zastanowienie się nad zrozumieniem innowacji i zmian w organizacjach, umiejętnością dostosowania się do ewoluujących struktur organizacyjnych oraz otwartością na odkrywanie nietradycyjnych scenariuszy życia i pracy. Ta autorefleksyjna aktywność ma na celu zapewnienie osobom indywidualnym ustrukturyzowanego procesu badania kluczowych pojęć związanych z innowacjami biznesowymi, zdolnością adaptacji i nietradycyjnymi scenariuszami, wspierając głębszą samoświadomość i praktyczne spostrzeżenia.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Przygotowanie i refleksja (10 minut): Korzystając z pliku Canva, do którego link znajduje się poniżej, zastanów się nad sposobami działania organizacji i tym, jak dostosowują się one do zmian.2. Badania (15 minut): Poświęć trochę czasu na zbadanie i zidentyfikowanie przykładów innowacyjnych praktyk lub zmian w wybranej firmie lub branży.<ul style="list-style-type: none">• Zastanów się, w jaki sposób te innowacje wpłynęły na sukces organizacji i wyzwania, przed którymi mogła ona stanąć. Rozważ wpływ na pracowników, klientów i całą branżę.3. Zastanów się nad swoimi doświadczeniami (10-15 minut): Pomyśl o swoich obecnych lub przeszłych doświadczeniach ze zmianami organizacyjnymi, zarówno w pracy, jak i w środowisku edukacyjnym. Może to być zmiana przywództwa, restrukturyzacja lub zmiana kultury firmy.<ul style="list-style-type: none">• Zidentyfikuj konkretne mocne strony, które wykorzystałeś, aby pomyślnie przejść przez te zmiany.• Zastanów się, w jaki sposób Twoje relacje ze strukturą organizacyjną wpłynęły na sposób, w jaki wykorzystałeś te mocne strony.4. Burza mózgów (15 minut): Zaangażuj się w sesję burzy mózgów, aby zidentyfikować nietradycyjne scenariusze życia i pracy. Rozważ freelancing, pracę zdalną, przedsiębiorczość lub niekonwencjonalne ścieżki kariery.<ul style="list-style-type: none">• Wybierz jeden nietradycyjny scenariusz, który najbardziej Cię intryguje. Zastanów się nad potencjalnymi korzyściami i wyzwaniami związanymi z tym scenariuszem.• Zastanów się, w jaki sposób ten scenariusz jest zgodny z Twoimi osobistymi i zawodowymi wartościami.5. Refleksja (5-10 minut): Po zakończeniu analizy skorzystaj z poniższych pytań do autorefleksji, aby ocenić swoje zrozumienie tego, jak radzić sobie ze zmianami organizacyjnymi.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Zmiany organizacyjne: https://whatfix.com/blog/types-of-organizational-change/</p> <p>Jak dostosować się do zmian w miejscu pracy: https://whatfix.com/blog/adapt-to-change/</p> <p>Jak organizacje dostosowują się do zmian: https://www.forbes.com/sites/jeffboss/2015/11/14/6-secrets-of-organizations-that-successfully-adapt-to-change/?sh=be3d8fa2b0b1</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki dotyczące rozwijania umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badając innowacyjne praktyki, wybierz firmę lub branżę, która naprawdę Cię interesuje: Sprawi to, że proces będzie przyjemniejszy i zwiększy prawdopodobieństwo uzyskania znaczących spostrzeżeń. Rób notatki dotyczące zarówno sukcesów, jak i wyzwań stojących przed organizacją, biorąc pod uwagę szeroką perspektywę, która obejmuje wpływ na pracowników, klientów i branżę. • Bądź konkretny: Zastanawiając się nad swoimi mocnymi stronami podczas zmian organizacyjnych, sprecyzuj sytuacje i przykłady, w których te mocne strony były widoczne. Weź pod uwagę nie tylko wykorzystane umiejętności, ale także sposób myślenia i podejście, które przyczyniły się do sukcesu. Ta konkretność wzbogaci twoje zrozumienie tego, jak możesz wykorzystać te mocne strony w różnych kontekstach.


**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia skorzystaj z tych pytań, aby samodzielnie zastanowić się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. W jaki sposób zbadane przykłady innowacji biznesowych przyczyniły się do zrozumienia, w jaki sposób rozwijają się organizacje?
2. Przeanalizuj wybrany przez siebie nietradycyjny scenariusz. W jaki sposób jest on zgodny z Twoimi osobistymi wartościami i celami zawodowymi?

Arkusze ćwiczeń:

Poradnik dotyczący odkrywania zmian:



Understanding Business Innovation

Choose an industry that you would like to work in and consider the changes and innovations that they have made in the last five years. What impact have these changes had on the following?

Impact on Employees	Impact on Customers	Impact on the Industry


Adapting to Organisational Change

Think about the personal strengths and skills that you will need to navigate organisational change, drawing on your experience from organisational you have experienced before, either in work or in education.

What are my strengths?	How can they help me navigate organisational change?


Arkusze ćwiczeń:

Materiały dotyczące odkrywania zmian:



Exploring Non-Traditional Scenarios

Explore non-traditional life and work scenarios such as freelancing, remote work, entrepreneurship, and unconventional career paths. Choose one scenario, and use the mind map below to reflect on the potential benefits and challenges associated with that scenario. Consider how the scenario aligns with your personal and professional values.



Sieci: Utrzymywanie sieci kontaktów zawodowych

Wprowadzenie

Temat:	Sieci: Utrzymywanie sieci kontaktów zawodowych
Tytuł działania:	Tworzenie mojego elevator pitch!
Szacowany czas trwania (min):	45 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	elevator pitch to zwięzłe i przekonujące podsumowanie tego, kim jesteś, co robisz i co chcesz osiągnąć, dostarczone w czasie potrzebnym na krótką przejażdżkę windą, trwającą zazwyczaj od 30 sekund do 1 minuty. Służy jako szybkie wprowadzenie, które przyciąga uwagę słuchacza i zapewnia migawkę Twojej tożsamości zawodowej. Ćwiczenie to ma na celu pomóc młodym osobom w rozwijaniu podstawowych umiejętności w zakresie nawiązywania kontaktów, współpracy i komunikacji poprzez tworzenie prezentacji w windzie. Dzięki temu ćwiczeniu dowiesz się, jak i kiedy skontaktować się z potencjalnymi mentorami, zrozumiesz znaczenie pracy z innymi na różnych stanowiskach i zbudujesz wspierające sieci rówieśnicze.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Przygotowanie (2-3 minuty): Znajdź cichy kącik, w którym możesz zająć się tym ćwiczeniem bez przeszkód.2. Zdefiniuj swoje cele (5 minut): Rozpocznij od określenia jasnych celów swojej prezentacji i zidentyfikowania konkretnych informacji, które chcesz przekazać o sobie, swoich zainteresowaniach i celach. Zastanów się, w jaki sposób ta prezentacja może ci pomóc w nawiązywaniu kontaktów i współpracy.3. Identyfikacja osób (5 minut): Sporządź listę osób, które mogłyby dostarczyć cennych informacji na temat pracy i możliwości nauki. Mogą to być profesjonaliści w Twojej dziedzinie zainteresowań, mentorzy, nauczyciele, a nawet rówieśnicy o wspólnych celach. Upewnij się, że masz ich dane kontaktowe.4. Napisanie prezentacji i jej przećwiczenie (25 minut): Stwórz zwięzły i przekonujący elevator pitch, który będzie zawierał informacje o Twoich umiejętnościach, zainteresowaniach i tym, co chcesz osiągnąć. Skoncentruj się na stworzeniu prezentacji, która będzie angażująca i zaprezentuje cię z jak najlepszej strony. Przećwicz prezentację w ramach czasowych krótkiej podróży windą (od 30 sekund do 1 minuty).5. Plan networkingu (5 minut): Pomyśl o różnych firmach lub osobach, z którymi chciałbyś pracować i zastanów się, jak możesz do nich dotrzeć, aby zwiększyć swój profil.6. Zidentyfikuj możliwości (5 minut): Na koniec zacznij badać możliwości budowania wspierającej sieci rówieśniczej, identyfikując osoby o podobnych zainteresowaniach i celach. Zastanów się nad korzyściami płynącymi z posiadania zróżnicowanej sieci rówieśniczej i nad tym, w jaki sposób może ona przyczynić się zarówno do rozwoju osobistego, jak i zawodowego.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:



Artykuł o tym, jak napisać elevator pitch - zawiera przykłady.

Link: <https://careerservices.fas.harvard.edu/blog/2022/10/11/how-to-create-an-elevator-pitch-with-examples/>

Najlepsze wskazówki:

Najważniejsze wskazówki dotyczące dalszego rozwijania umiejętności:

- Wyznacz czas i przestrzeń: Odlóż na bok dedykowany i nieprzerwany czas, aby zaangażować się w tę aktywność. Znalezienie cichego zakątka zapewni, że będziesz mógł skupić się na ustalaniu jasnych celów, tworzeniu swojej prezentacji i zastanawianiu się nad strategiami networkingowymi bez rozpraszania uwagi. Wysokiej jakości czas zainwestowany w tę aktywność przyczyni się do bardziej przemyślanych i skutecznych wyników.
- Kontynuuj ćwiczenia: Tworzenie elevator pitch to umiejętność, którą doskonalą się wraz z praktyką. Po stworzeniu prezentacji przećwicz jej wygłoszenie przed przyjacielem, członkiem rodziny lub mentorem. Zbieraj opinie zarówno na temat treści, jak i sposobu jej przedstawienia i wykorzystuj je do udoskonalania swojej prezentacji. Iteracyjna praktyka zwiększy twoją pewność siebie i poprawi skuteczność komunikacji.

Pytania do autorefleksji:

Odpowiedz na następujące pytania:

1. W jaki sposób proces tworzenia i wygłoszenia elevator pitch zwiększył twoją świadomość własnych umiejętności, zainteresowań i celów?
2. Jak wierzysz, że ta samoświadomość pozytywnie wpłynie na twoje działania w sieci i współpracę?

Zaawansowany

Temat:	Sieci: Utrzymywanie sieci kontaktów zawodowych
Tytuł działania:	Podłączenie do pętli!
Szacowany czas trwania (min):	60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Ważne jest, aby zrozumieć, jakie różne narzędzia są dostępne dla ludzi, aby skuteczniej nawiązywać kontakty, takie jak LinkedIn. Celem tego działania jest rozwijanie umiejętności tworzenia i wykorzystywania LinkedIn do skutecznego zarządzania karierą i tworzenia sieci kontaktów.

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Przygotowanie (2-3 minuty):** Znajdź cichy kącik, w którym możesz się zrelaksować sam na sam z dziennikiem i telefonem komórkowym.
- 2. Refleksja (5 minut):** Poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad swoimi celami osobistymi i zawodowymi - rozważ swoje zainteresowania, umiejętności oraz branże lub dziedziny, w których jesteś profesjonalistą.
- 3. Dowiedz się więcej o LinkedIn (opcjonalnie, 5 minut):** W tym ćwiczeniu przyjrzymy się sieciowym mediom społecznościowym LinkedIn i temu, jak można je wykorzystać, aby pomóc w karierze. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak działa LinkedIn, zeskanuj poniższy kod QR.
- 4. Poznaj LinkedIn (10 minut):** Poświęć trochę czasu na zapoznanie się z profilami LinkedIn profesjonalistów w swojej dziedzinie, analizując je, aby spróbować zidentyfikować kluczowe sekcje i elementy powszechnie zawarte w silnym profilu LinkedIn.
- 5. Utwórz/zaktualizuj swój profil LinkedIn (15-20 minut):** Korzystając z zebranych informacji, nadszedł czas, aby utworzyć lub zaktualizować swój profil LinkedIn. Aby dowiedzieć się, jak skonfigurować profil LinkedIn, obejrzyj poniższy film.

Uwzględnij poniższe elementy, aby uczynić swój profil bardziej profesjonalnym:

- Zdjęcie
 - Nagłówek
 - Podsumowanie
 - Doświadczenie
 - Edukacja
 - Umiejętności
- 6. Sieć (5 minut):** Po skonfigurowaniu lub zaktualizowaniu swojego profilu, poświęć trochę czasu na wyszukanie kolegów z klasy, współpracowników i specjalistów z branży na LinkedIn i wyślij prośby o połączenie, aby zbudować swoją sieć.
 - 7. Poszukaj odpowiednich grup, do których możesz dołączyć (5 minut):** Wyszukaj i spróbuj zidentyfikować odpowiednią grupę LinkedIn, która jest związana z Twoimi zainteresowaniami, a następnie zaangażuj się w dyskusje i nawiąż kontakt z członkami grupy.
 - 8. Autorefleksja (5 minut):** Po zakończeniu nawiązywania kontaktów poprzez prośby o połączenie i dołączenie do odpowiednich grup, zastanów się nad swoimi doświadczeniami, korzystając z poniższych pytań.
 - 9. Przegląd i finalizacja (3-5 minut):** Zoptymalizuj swój profil w oparciu o swoje refleksje, aby upewnić się, że Twój profil LinkedIn odpowiednio i dokładnie reprezentuje Twoje zainteresowania.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:



Artykuł wyjaśniający, czym jest LinkedIn i jak jest używany
Link: <https://www.techtarget.com/whatis/definition/LinkedIn>



Film wyjaśniający, jak stworzyć świetny profil LinkedIn
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zd4ALKv8Das>

Najlepsze wskazówki:

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- Prośba o rozmowę kwalifikacyjną: Kiedy zwracasz się z prośbą o rozmowę informacyjną, przygotuj dobrze przemyślane wiadomości. Jasno wyrażaj swoje intencje, wyjaśniaj, dlaczego jesteś zainteresowany ich doświadczeniami i podkreślaj konkretne pytania, które chciałbyś omówić. Szanuj ich czas i bądź otwarty na możliwość przyszłej współpracy. Dobrą praktyką jest również wysłanie wiadomości z podziękowaniem po rozmowie kwalifikacyjnej.
- Nawiązywanie kontaktów z innymi na LinkedIn: Dołącz i uczestnicz w grupach LinkedIn związanych z Twoimi zainteresowaniami i celami zawodowymi. Angażowanie się w dyskusje, dzielenie się spostrzeżeniami i zadawanie przemyślanych pytań może pomóc ci stać się wartościowym członkiem społeczności. Aktywne nawiązywanie kontaktów z członkami grup może poszerzyć sieć kontaktów i zapewnić różnorodne perspektywy.
- Bądź autentyczny: Aktywnie szukaj i nawiązuj kontakty z profesjonalistami w swojej dziedzinie, kolegami z klasy i współpracownikami. Personalizuj prośby o nawiązanie kontaktu, wyrażając szczerze zainteresowanie ich pracą lub doświadczeniami. Unikaj ogólnych próśb i zawsze dołączaj krótką wiadomość przedstawiającą siebie i wyjaśniającą, dlaczego chcesz się połączyć.

Pytania do autorefleksji:

Po zakończeniu tego ćwiczenia skorzystaj z tych pytań, aby samodzielnie zastanowić się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Zastanów się nad współpracą z rówieśnikami podczas tego ćwiczenia. W jaki sposób praca z innymi poprawiła twoje doświadczenie edukacyjne?
2. Jeśli masz już profil na LinkedIn, opisz zmiany, które wprowadziłeś w swoim profilu na LinkedIn i uzasadnij te zmiany. Jak wierzysz, że te zmiany pozytywnie wpłyną na Twoje działania w sieci?

Sieci: Budowanie sieci kontaktów zawodowych

Wprowadzenie

Temat:	Sieci: Budowanie sieci kontaktów zawodowych
Tytuł działania:	Utrzymywanie pozytywnych relacji
Szacowany czas trwania (min):	60-75 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Angażując się w to ćwiczenie, poznasz i zrozumiesz znaczenie pozytywnych relacji zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Refleksja (5 minut): Zastanów się nad swoim obecnym rozumieniem znaczenia relacji w życiu osobistym i zawodowym. Zapisz wszelkie wstępne przemyślenia lub pytania.2. Wideo Ted Talk (20 minut): Obejrzyj TED Talk związany z pozytywnymi relacjami - „The Power of Vulnerability” autorstwa Brené Brown. Podczas oglądania rób notatki na temat kluczowych punktów i spostrzeżeń, które do Ciebie przemawiają.3. Zastanów się nad własnymi doświadczeniami (10 minut): Zastanów się nad pozytywnymi relacjami, które miałeś i ich wpływem na twoje dobre samopoczucie i szczęście. Zapisz konkretne przykłady tego, jak pozytywne relacje wpłynęły na twoje życie osobiste, a następnie zawodowe.4. Badania (15 minut): Przeprowadź krótkie badanie online na temat znaczenia pozytywnych relacji w miejscu pracy. Poszukaj artykułów, studiów przypadku lub prac badawczych, które podkreślają korzyści płynące z pozytywnych relacji zawodowych.5. Mapa myśli (10 minut): Stwórz mapę myśli podsumowującą kluczowe spostrzeżenia zarówno z perspektywy osobistej, jak i zawodowej. Użyj słów, fraz i krótkich opisów, aby uchwycić istotę tego, czego się nauczyłeś.6. Osobiste cele i plan działania (10-15 minut): Na podstawie swoich refleksji i badań wyznacz dwa lub trzy osobiste cele związane z pielęgnowaniem pozytywnych relacji. Cele te mogą skupiać się na budowaniu silniejszych więzi z przyjaciółmi, rodziną lub współpracownikami. Stwórz prosty plan działania określający, w jaki sposób będziesz pracować nad osiągnięciem swoich celów. Uwzględnij konkretne kroki, które możesz podjąć zarówno w kontekście osobistym, jak i zawodowym.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Siła zdrowych relacji w pracy: https://hbr.org/2022/06/the-power-of-healthy-relationships-at-work</p> <p>Budowanie dobrych relacji w pracy: https://www.mindtools.com/aorqe4z/building-good-work-relationships</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwicz aktywne słuchanie: Pełne zrozumienie perspektywy innych osób. Następnie, gdy będziesz rozmawiać z przyjacielem lub współpracownikiem, poświęć mu całą swoją uwagę, nawiąż kontakt wzrokowy i przekaz werbalną lub niewerbalną informację zwrotną, aby pokazać, że jesteś zaangażowany i przetwarzasz informacje. Nie przerywaj i pozwól im w pełni wyrazić swoje myśli przed udzieleniem odpowiedzi. • Ćwicz jasną i zwięzłą komunikację: Przekazuj swoje myśli i pomysły w jasny sposób, aby uniknąć nieporozumień. Podczas pracy z innymi jasno wyrażaj swoje pomysły i w razie potrzeby proś o wyjaśnienia. • Pracuj nad swoją inteligencją emocjonalną: Rozwijaj empatię, aby zrozumieć emocje i perspektywy innych. Obejmuje to rozpoznawanie i docenianie ich uczuć, co może prowadzić do bardziej efektywnej komunikacji i współpracy. Wykaż się empatią, uznając i doceniając emocje członków swojego zespołu. Zwracaj uwagę na własne emocje i wyrażaj je w odpowiedni sposób.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zastanawiając się nad tym ćwiczeniem, w jaki sposób rozwinęła się twoja świadomość znaczenia pozytywnych relacji i w jaki sposób wpływa to na twoje życie osobiste i zawodowe? Czy możesz zidentyfikować konkretne przypadki ze swoich doświadczeń lub TED Talk, które rezonowały z tobą? 2. Biorąc pod uwagę relacje osobiste, jakie są namacalne przykłady z twojego życia, które podkreślają pozytywny wpływ silnych więzi? W jaki sposób te przykłady są zgodne lub różnią się od informacji zebranych podczas badań nad znaczeniem pozytywnych relacji w miejscu pracy? 3. Jakie osobiste cele wyznaczyłeś sobie, aby wspierać pozytywne relacje w swoim życiu? W jaki sposób przewidujesz, że te cele przyczynią się do ogólnego dobrego samopoczucia i szczęścia?

Zaawansowany

Temat:	Sieci: Budowanie sieci kontaktów zawodowych
Tytuł działania:	Profesjonalna komunikacja i budowanie relacji
Szacowany czas trwania (min):	90 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Angażując się w tę aktywność, zwiększysz umiejętność odpowiedniego wyrażania uczuć, rozwiązywania problemów interpersonalnych w środowisku pracy i budowania sieci kontaktów zawodowych.
Instrukcje krok po kroku:	<ol style="list-style-type: none">1. Refleksja (10 minut): Zastanów się nad swoimi ostatnimi doświadczeniami zawodowymi i przykładami, w których skuteczna komunikacja pozytywnie wpłynęła na relacje w pracy i rozwiązywanie problemów. Jakie są wyzwania lub obszary wymagające poprawy w zakresie wyrażania uczuć w miejscu pracy?2. Wideo Ted Talk (15 minut): Poznaj inteligencję emocjonalną w środowisku zawodowym, oglądając TED Talk Daniela Golemana zatytułowany „Dlaczego nie jesteśmy bardziej współczujący?”. Omawia on, w jaki sposób zrozumienie i zarządzanie emocjami może prowadzić do bardziej efektywnej komunikacji, współpracy i ogólnego sukcesu w środowisku zawodowym. Zastanów się, w jaki sposób możesz zintegrować zasady wspomniane w filmie z codziennymi interakcjami zawodowymi, aby poprawić komunikację, budować silniejsze relacje i pozytywnie wpływać na środowisko pracy?3. Tworzenie scenariuszy (10-20 minut): Stwórz trzy hipotetyczne scenariusze oparte na typowych wyzwaniach komunikacyjnych w miejscu pracy. Na przykład, radzenie sobie ze sprzecznymi opiniami na spotkaniu zespołu, dostarczanie konstruktywnych informacji zwrotnych lub rozwiązywanie nieporozumień z kolegą. Napisz te scenariusze w pierwszej osobie, stawiając się w danej sytuacji.4. Odpowiedz na wyzwania (20 minut): Przeczytaj każdy scenariusz i zastanów się, jak poradziłbyś sobie z danym wyzwaniem komunikacyjnym. Zastanów się nad swoimi reakcjami emocjonalnymi, językiem, którego byś użył i wszelkimi konkretnymi strategiami, które mógłbyś zastosować, aby pozytywnie odnieść się do sytuacji.5. Zapoznaj się z różnymi zasobami i zastanów się nad swoimi odpowiedziami (20-25 minut): Zapoznaj się z Mindtools, które oferuje różnorodne zasoby do rozwoju osobistego i zawodowego, a ich przewodnik po umiejętnościach komunikacyjnych zawiera praktyczne wskazówki i strategie. Po zapoznaniu się z niektórymi artykułami porównaj swoje początkowe przemyślenia ze strategiami sugerowanymi w tych zasobach. Zwróć uwagę na wszelkie różnice lub uzyskane spostrzeżenia.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Mindtools - pomoc w rozwijaniu umiejętności i zdolności, abyś mógł cieszyć się karierą, na którą zasługujesz: https://www.mindtools.com/</p> <p>Wskazówki, które pomogą ci uniknąć nieporozumień, zrozumieć prawdziwe znaczenie tego, co jest przekazywane i znacznie poprawić swoją pracę i relacje osobiste: https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/effective-communication.htm</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Używanie stwierdzeń typu „ja”: Wyrażanie swoich uczuć, myśli lub obaw w sposób asertywny i bez obwiniania lub oskarżania innych, aby promować otwartą komunikację, zachęcać do empatii i minimalizować obronę, sprzyjając bardziej konstruktywnemu dialogowi. Na przykład, zamiast mówić: „Nigdy nie słuchasz moich pomysłów i jest to frustrujące”, możesz użyć stwierdzenia „ja”, takiego jak: „Czuję się sfrustrowany, kiedy dzielę się moimi pomysłami i nie czuję się wysłuchany. Ważne jest dla mnie, abyśmy mogli efektywnie współpracować”. • Szukaj konstruktywnych informacji zwrotnych: Na temat swojego stylu komunikacji, sposobu wyrażania uczuć i metod rozwiązywania problemów. Używaj konstruktywnej krytyki, aby poznać perspektywę innych i udoskonalić swoje podejście. • Budowanie sieci kontaktów zawodowych poprzez uczestnictwo w wydarzeniach branżowych, seminariach i warsztatach w celu nawiązywania kontaktów z profesjonalistami: Nawiązuj i pielęgnuj relacje ze współpracownikami, mentorami i rówieśnikami z branży. Wykorzystaj te sieci, aby szukać porad i różnych perspektyw w celu znalezienia rozwiązań dla wyzwań w pracy.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W jaki sposób udział w tym ćwiczeniu wpłynął na twoją świadomość umiejętności komunikacyjnych, zwłaszcza w wyrażaniu uczuć i radzeniu sobie z wyzwaniami interpersonalnymi w miejscu pracy? 2. Jakie konkretne cele wyznaczyłeś sobie w zakresie budowania i poszerzania sieci kontaktów zawodowych w oparciu o informacje zebrane podczas tego samokształcenia? 3. W jaki sposób spodziewasz się, że osiągnięcie tych celów networkingowych przyczyni się do Twojego rozwoju zawodowego, awansu zawodowego i ogólnego sukcesu?

Sieci: Budowanie własnej sieci kariery

Wprowadzenie

Temat:	Sieć: Budowanie własnej sieci kariery
Tytuł działania:	Identyfikacja, ocena i rozszerzanie sieci kontaktów
Szacowany czas trwania (min):	45-60 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	To ćwiczenie pomoże młodym dorosłym zidentyfikować i ocenić ich obecne sieci kontaktów. Zachęci ich do podjęcia kroków w celu rozszerzenia tych sieci i znalezienia nowych możliwości!

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Zidentyfikuj członków swojej obecnej sieci (15-20 minut):** Korzystając z materiałów (w załączeniu), zidentyfikuj członków swojej sieci kontaktów. Weź pod uwagę różne osoby, z którymi wchodzisz w interakcje zarówno osobiście, jak i online. Pomyśl o grupach, organizacjach i miejscach pracy, których jesteś lub byłeś częścią.
 - Kliknij link do materiałów informacyjnych (szablon mapy myśli), a powinien on otworzyć się w programie Canva.
 - Możesz edytować tekst w polach i zacząć dodawać imiona członków swojej sieci. Opcjonalnie możesz dołączyć ich dane kontaktowe.
 - Jeśli masz trudności z identyfikacją członków swojej sieci, przeczytaj te artykuły: [artykuł 1](#) i [artykuł 2](#).
 - Szablon można dostosować do własnych potrzeb i tak, aby odzwierciedlał sieć osobistą użytkownika.
 - Po zakończeniu zapisz swoją sieciową mapę myśli. Jeśli dostępna jest drukarka, można ją również wydrukować.
 - Masz teraz wizualną reprezentację swojej sieci, która pomoże Ci w kolejnych krokach! Zawsze możesz wrócić do tego szablonu i zaktualizować go w przyszłości.
- 2. Oceń swoją sieć kontaktów (15-20 minut):** Teraz, gdy zidentyfikowałeś członków swojej sieci kontaktów, nadszedł czas, aby zastanowić się, w jaki sposób odnoszą się oni do twoich celów zawodowych.
 - Sporządź listę swoich celów zawodowych i tego, co chcesz osiągnąć poprzez networking.
 - Przejrzyj swoją mapę myśli. Kim są kluczowi członkowie, którzy mogą być najbardziej pomocni i istotni dla ciebie podczas realizacji tych celów? Zakreśl/ podkreśl tych kluczowych członków lub stwórz nową, dopracowaną listę.
 - Jakie są luki w twojej sieci kontaktów? Pomyśl o osobach, których nie znasz, a które dobrze byłoby poznać i porozmawiać z nimi o swoich celach. Sporządź listę tych osób oraz odpowiednich grup i organizacji, w których możesz je spotkać.
 - Ważne jest, aby rozważyć, jak otwarta i zróżnicowana jest twoja sieć. Posiadanie otwartej i zróżnicowanej sieci oznacza, że możesz łączyć się z różnymi osobami i dzielić się różnymi perspektywami, poglądami i spostrzeżeniami. Poszerzy to również twoje możliwości i będziesz uczyć się od osób z doświadczeniami, które różnią się od twoich. Aby dowiedzieć się więcej o znaczeniu tworzenia zróżnicowanej sieci kontaktów i jak to zrobić, przeczytaj następujące artykuły: [artykuł 1](#) i [artykuł 2](#).

Instrukcje krok po kroku:

3. Rozwiń swoją sieć (15-20 minut): Skupiając się na lukach w swojej sieci, przeprowadź badania na temat osób, grup i organizacji, których brakuje. Poniżej znajduje się kilka sposobów na rozszerzenie swojej sieci kontaktów:

- Wyszukaj odpowiednie grupy i organizacje, do których możesz dołączyć. Mogą to być grupy osobiste lub grupy w mediach społecznościowych. Skorzystaj z platform takich jak [LinkedIn](#) i [Glassdoor](#).
- Sprawdź, czy istnieją możliwości odbycia wolontariatu lub doświadczenia zawodowego w firmach/przedsiębiorstwach związanych z sektorem pracy, w którym chcesz pracować. Sprawdź ich strony internetowe i strony w mediach społecznościowych. Możesz również wyszukać takie możliwości na stronach internetowych, takich jak [Indeed](#). Jeśli nic nie jest ogłoszone, możesz wysłać im uprzejmą i profesjonalną wiadomość e-mail z zapytaniem. Nawet jeśli obecnie nie ma żadnych możliwości, mogą być w stanie wskazać Ci inny kierunek lub udzielić dobrych rad!
- Wyszukaj odpowiednie wydarzenia branżowe odbywające się w Twojej okolicy, w których możesz wziąć udział.
- Zastanów się nad umiejętnościami, które musisz dalej rozwijać w swojej przyszłej karierze. Czy istnieją kursy lub hobby, do których mógłbyś dołączyć, a które mogłyby w tym pomóc? Działania, które pomogą rozwinąć umiejętności komunikacyjne i zespołowe, są zawsze korzystne dla rozwoju osobistego i zawodowego! Jest to również sposób na poznanie nowych ludzi i poszerzenie swojej sieci kontaktów.
- Przeczytaj ten [artykuł](#), aby uzyskać więcej wskazówek na temat rozwijania sieci kontaktów.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Jak zbudować sieć kariery: <https://myfuture.com/career/building-a-career-network>

Jak zidentyfikować odpowiednie osoby do współpracy: <https://www.linkedin.com/advice/3/how-can-you-identify-right-people-network>

Jak napisać profesjonalną wiadomość e-mail z zapytaniem: <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/job-inquiry-email>

Najlepsze wskazówki:

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- Zaangażuj się: Dołącz do lokalnych organizacji i bierz udział w wydarzeniach branżowych, które Cię interesują.
- Korzystaj z platform cyfrowych i mediów społecznościowych: Korzystaj z platform takich jak LinkedIn, aby znaleźć nowe kontakty.
- Pamiętaj, że jest to proces ciągły: Zawsze możesz weryfikować swoją sieć, aktualizować ją i szukać sposobów na jej rozszerzenie.

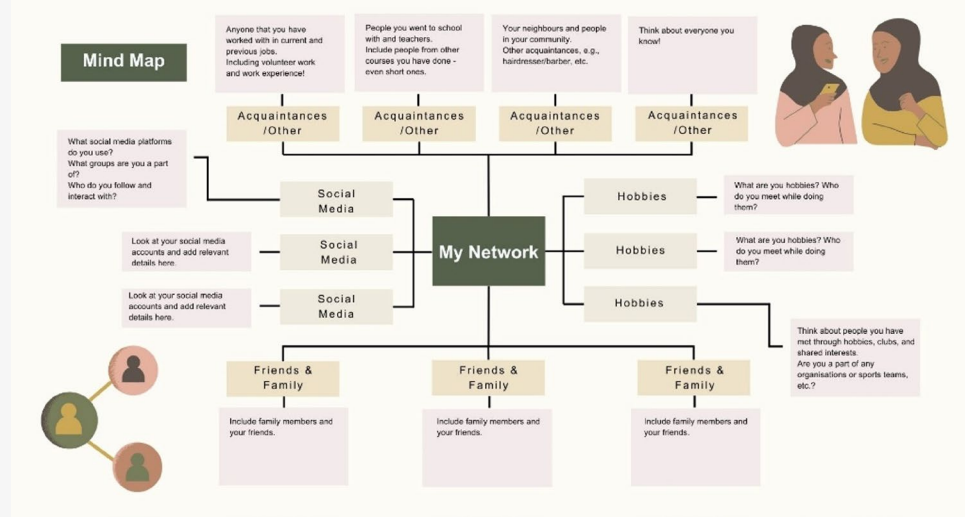
Pytania do autorefleksji:

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Jak zaimponować potencjalnym kontaktom?
2. Na czym powinieneś się skupić, aby rozwinąć i ulepszyć swoje sieci?
3. Jak stworzyć bardziej zróżnicowaną sieć?

Arkusze ćwiczeń:

Mój handout sieciowy (stworzony na podstawie informacji z Holtz (2023)):



Dostosowane z:

- Holtz, S. (2023) Kto jest w twojej sieci? Dostępne pod adresem: <https://tomyounger.me/articles/whos-in-your-network/> (dostęp: 27 lutego 2024 r.).

Zaawansowany

Temat:	Sieć: Budowanie własnej sieci kariery
Tytuł działania:	Narzędzia i umiejętności sieciowe
Szacowany czas trwania (min):	50-90 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Networking pozwala poznać ludzi, którzy mogą pomóc w osiągnięciu celów zawodowych. Nawet dla doświadczonych profesjonalistów networking może być zniechęcający. Jednak dzięki praktyce możesz stać się bardziej komfortowy i pewny siebie! To ćwiczenie pozwoli młodym dorosłym nabrać pewności siebie w nawiązywaniu kontaktów. Stworzą własną wizytówkę i przećwiczą swoje umiejętności nawiązywania kontaktów.

Instrukcje krok po kroku:

- 1. Stwórz własną wizytówkę (30-60 minut):** Istnieje wiele narzędzi networkingowych, które można wykorzystać. W tym kroku stworzysz wizytówkę. Chociaż niekoniecznie musisz ją mieć, stworzenie wizytówki jest dobrym ćwiczeniem, które pomoże ci skondensować kluczowe umiejętności i cechy w krótkich punktach, które można zapamiętać. Stworzysz coś, co będzie Cię reprezentować i promować jako profesjonalistę. Co więcej, możesz użyć swojej wizytówki jako wstępu do rozmowy z kimś i jest to niezapomniany sposób na udostępnienie swoich danych kontaktowych podczas wydarzeń.
 - Zrób szybką burzę mózgów na temat tego, co chcesz, aby Twoja wizytówka mówiła o Tobie. Powinna ona zawierać imię i nazwisko oraz dane kontaktowe. Jeśli masz odpowiednie konto w mediach społecznościowych, które jest zgodne z Twoimi celami zawodowymi i prezentuje Twoją pracę, dołącz je.
 - Wymyśl krótkie zdanie lub słowo, które oddaje to, kim jesteś i jaki jest Twój cel lub opisuje Twoje umiejętności, cechy i doświadczenie. Umieścisz je na karcie.
 - Otwórz aplikację Canva i utwórz konto, jeśli jeszcze go nie masz (możesz utworzyć darmowe konto).
 - Wyszukaj szablony wizytówek. Oto kilka przykładów:
 - [Szablon wizytówki Canva 1](#)
 - [Szablon wizytówki Canva 2](#)
 - [Szablon wizytówki Canva 3](#)
 - Zbierz kilka pomysłów i obrazów. Zapoznaj się z różnymi opcjami szablonów. Możesz także przeszukać [obrazy Google](#) i [Pinterest](#), aby uzyskać więcej inspiracji.
 - Dostosuj wybrany szablon. Przeczytaj ten artykuł jako przewodnik. Możesz wykonać kilka szkiców, aż będziesz zadowolony z rezultatu! Następnie możesz zapisać swoją ostateczną wizytówkę i zachować ją jako wizytówkę cyfrową lub wydrukować (jeśli to możliwe).
- 2. Ćwiczenie umiejętności nawiązywania kontaktów (20-30 minut):** W tym kroku będziesz ćwiczyć swoje umiejętności komunikacyjne w zakresie nawiązywania kontaktów. Jeśli to możliwe, dobrym pomysłem jest przećwiczenie tych umiejętności z przyjacielem i poproszenie go o informację zwrotną. Jeśli jednak chcesz, nadal możesz pracować nad tym krokiem indywidualnie.
 - Poćwicz przedstawianie się na głos. Uwzględnij swoje imię i nazwisko, trochę o sobie oraz swoje cele i ambicje zawodowe.
 - Możesz przeczytać i przećwiczyć odpowiadanie na niektóre z tych pytań, które mogą zostać zadane na spotkaniu networkingowym.
 - Jeśli ćwiczysz z przyjacielem, popracuj nad umiejętnościami aktywnego słuchania. Zadawaj dodatkowe pytania, okazuj zainteresowanie i bądź szczerzy.
 - Kiedy poczujesz się pewnie, przedstawiając się i odpowiadając na tego typu pytania, spróbuj znaleźć się w sytuacjach, w których możesz je przećwiczyć z innymi. Jeśli uważasz, że to onieśmielające, zacznij od małych rozmów z przyjaciółmi i zaufanymi osobami! Powodzenia!

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Przewodnik sieciowy: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/networking>
Wskazówki dotyczące tworzenia sieci kontaktów: <https://www.coursera.org/articles/networking-tips>
Pomysły na nawiązanie kontaktów i budowanie relacji: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/conversation-starters>
Wskazówki dotyczące projektowania wizytówek: <https://www.vistaprint.co.uk/hub/business-card-design-rules>

Najlepsze wskazówki:	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none">• Poznaj różne narzędzia networkingowe: Korzystaj z internetowych platform networkingowych, ale upewnij się, że spotykasz się z ludźmi twarzą w twarz.• Nie przestawaj ćwiczyć: Budowanie umiejętności networkingowych wymaga czasu!• Nawiązywanie prawdziwych kontaktów: Pamiętaj, aby okazywać szczerze zainteresowanie i szukać sieci i osób, które są zgodne z Twoimi celami.
Pytania do autorefleksji:	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jakie są Twoje najsilniejsze umiejętności networkingowe?2. Jakie umiejętności networkingowe musisz ćwiczyć i rozwijać?3. Jakie są kolejne kroki w rozwijaniu umiejętności networkingowych i poszerzaniu sieci kontaktów?

Sieci: Stosowanie informacji w celu zabezpieczenia sieci kariery

Wprowadzenie

Temat:	Sieci: Stosowanie informacji w celu zabezpieczenia sieci kariery
Tytuł działania:	Skok windy
Szacowany czas trwania (min):	60-120 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Ćwiczenie zapewnia możliwość poprawy umiejętności komunikacyjnych poprzez kondensację i skuteczne wyrażanie kluczowych komunikatów. Nauczysz się zwięźle przekazywać swoje mocne strony, cele i aspiracje, co jest cenne w różnych kontekstach zawodowych. Omówione zostaną również podstawowe aspekty budowania marki osobistej oraz sposób tworzenia i dostarczania osobistej prezentacji.

Instrukcje krok po kroku:

Przed wykonaniem tego ćwiczenia zalecamy obejrzenie krótkiego filmu na temat tego, jak zaprezentować siebie i swoje umiejętności, a następnie wykonanie poniższych kroków:

- 1. Zrozumienie elevator pitch (10 minut):** Zbadaj elevator pitch i zapoznaj się z tym, czym jest i jakie korzyści może przynieść.
- 2. Autorefleksja i przygotowanie (15-20 minut):** Zastanów się nad swoimi umiejętnościami, doświadczeniami i celami zawodowymi.
 - Co sprawia, że jesteś wyjątkowy i wartościowy?
 - Zidentyfikuj kluczowe punkty sprzedaży i wiadomości, które chcesz przekazać w swojej prezentacji.
 - Użyj papieru, aby stworzyć własny elevator pitch.
- 3. Sesje treningowe (20-30 minut):** Ćwicz w parach i udzielaj sobie nawzajem informacji zwrotnych.
 - Znajdź partnera.
 - Ustaw minutnik na 5 minut dla każdej sesji ćwiczeń.
 - Na zmianę wygłaszajcie sobie nawzajem swoje elevator pitche.
 - Przekazuj konstruktywne informacje zwrotne i sugestie dotyczące ulepszeń, aby pomóc sobie nawzajem w udoskonalaniu boisk.
- 4. Dopracowanie i ostateczna prezentacja (15 minut):** Przeprowadź dyskusję w grupie i dopracuj swoją prezentację.
 - Zbierz grupę po zakończeniu sesji treningowych.
 - Omówienie najczęstszych wyzwań i najlepszych praktyk w zakresie skutecznej prezentacji.
 - Skorzystaj z informacji zwrotnych otrzymanych od innych kandydatów i odpowiednio udoskonal swoją prezentację.
- 5. Prezentacja elevator pitch (20-30 minut):** Każdy uczestnik będzie miał okazję przedstawić grupie swoją ostateczną wersję elevator pitch.
 - Przygotuj się do zaprezentowania swojej prezentacji z pewnością siebie i klarownością.
 - Otrzymywanie wspierających informacji zwrotnych i pozytywnego wsparcia ze strony grupy.

Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:

Czym jest elevator pitch i jak go wygłosić: <https://ie.indeed.com/career-advice/interviewing/elevator-pitch>

Networking i jak się przedstawić: <https://icc.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk2236/files/find/resources/networking/Networking-Pitch-Handout.pdf>

Jak stworzyć własny elevator pitch (video): <https://www.youtube.com/watch?v=X-0F26bxDvY>

**Najlepsze
wskazówki:**

3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:

- **Poznaj siebie:** Poświęć czas na zastanowienie się nad swoimi umiejętnościami, doświadczeniami i celami zawodowymi. Zrozum, co Cię wyróżnia i jaką wartość możesz wnieść do potencjalnych pracodawców lub współpracowników.
- **Niech będzie zwięzły:** Prezentacja w windzie powinna być krótka i na temat. Przeciwnicz skondensowanie wiadomości w jasną i przekonującą prezentację, którą można przedstawić w ciągu 30-60 sekund.
- **Dostosowuj się i rozwijaj:** W miarę zdobywania doświadczenia i umiejętności, aktualizuj i udoskonalaj swój elevator pitch. Zachowaj jej aktualność i dostosuj ją do różnych możliwości i etapów kariery.

**Pytania do
autorefleksji:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:

1. Czego dowiedziałeś się o sobie podczas tego ćwiczenia? Czy odkryłeś jakieś ukryte umiejętności, mocne strony lub pasje, z których wcześniej nie zdawałeś sobie w pełni sprawy?
2. W jaki sposób proces skondensowania wiadomości do postaci prezentacji w windzie pomógł ci wyjaśnić cele i aspiracje zawodowe? Czy pozwolił ci skupić się na swojej drodze zawodowej i nadać jej bardziej przejrzysty charakter?
3. Zastanów się nad informacjami zwrotnymi otrzymanymi od rówieśników, mentorów lub moderatorów. Jakie były najcenniejsze spostrzeżenia lub sugestie, które otrzymałeś? Jak możesz wykorzystać te informacje zwrotne, aby poprawić swoją prezentację lub umiejętności komunikacyjne?

Zaawansowany

Temat:	Sieci: Stosowanie informacji w celu zabezpieczenia sieci kariery
Tytuł działania:	Skok windy
Szacowany czas trwania (min):	60-120 minut
Korzyści z tej aktywności dla młodych dorosłych:	Ćwiczenie zapewnia możliwość poprawy umiejętności komunikacyjnych poprzez kondensację i skuteczne wyrażanie kluczowych komunikatów. Nauczysz się zwięźle przekazywać swoje mocne strony, cele i aspiracje, co jest cenne w różnych kontekstach zawodowych. Omówione zostaną również podstawowe aspekty budowania marki osobistej oraz sposób tworzenia i dostarczania osobistej prezentacji.
Instrukcje krok po kroku:	<p>Przed wykonaniem tej czynności zalecamy obejrzenie krótkiego filmu o tym, jak wykorzystać istniejące umiejętności do ulepszonego nawiązywania kontaktów, przed wykonaniem następujących kroków:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zrozumienie elevator pitch (10 minut):<ul style="list-style-type: none">• Zbadaj elevator pitch i zapoznaj się z tym, czym jest i jakie korzyści może przynieść.2. Autorefleksja i przygotowanie (15 minut):<ul style="list-style-type: none">• Zastanów się nad swoimi umiejętnościami, doświadczeniami i celami zawodowymi. Co sprawia, że jesteś wyjątkowy i wartościowy?• Zidentyfikuj kluczowe punkty sprzedaży i wiadomości, które chcesz przekazać w swojej prezentacji.• Użyj papieru, aby stworzyć własny elevator pitch.3. Sesje treningowe (20-30 minut):<ul style="list-style-type: none">• Znajdź partnera.• Ustaw minutnik na 5 minut dla każdej sesji treningowej.• Na zmianę wygłaszajcie sobie nawzajem swoje elevator pitche.• Przekazuj konstruktywne informacje zwrotne i sugestie dotyczące ulepszeń, aby pomóc sobie nawzajem udoskonalić boiska.4. Dopracowanie i ostateczna prezentacja (15 minut):<ul style="list-style-type: none">• Zbierz grupę po zakończeniu sesji treningowych.• Omówienie typowych wyzwań i najlepszych praktyk w zakresie skutecznej prezentacji.• Skorzystaj z informacji zwrotnych otrzymanych od innych kandydatów i odpowiednio udoskonal swoją prezentację.5. Prezentacja elevator pitch (20-30 minut):<ul style="list-style-type: none">• Każdy uczestnik będzie miał okazję przedstawić grupie swoją ostateczną prezentację.• Przygotuj się do zaprezentowania swojej prezentacji z pewnością siebie i klarownością.• Otrzymywanie wspierających informacji zwrotnych i pozytywnego wsparcia ze strony grupy.

<p>Link do dodatkowych zasobów lub materiałów do czytania:</p>	<p>Czym jest elevator pitch i jak go wygłosić: https://ie.indeed.com/career-advice/interviewing/elevator-pitch</p> <p>Networking i jak się przedstawić: https://icc.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk2236/files/find/resources/networking/Networking-Pitch-Handout.pdf</p> <p>Jak stworzyć własny elevator pitch (video): https://www.youtube.com/watch?v=X-0F26bxDvY</p>
<p>Najlepsze wskazówki:</p>	<p>3 najlepsze wskazówki, jak dalej rozwijać swoje umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bądź elastyczny i odporny: Rynek pracy i ścieżki kariery mogą się szybko zmieniać. Rozwijaj odporność i zdolność adaptacji, aby sprostać wyzwaniom i wykorzystać nowe możliwości, które mogą się pojawić. • Nieustanne uczenie się: Bądź zaangażowany w ciągłe uczenie się i rozwój umiejętności. Szukaj okazji do poszerzania swojej wiedzy i zdobywania nowych umiejętności istotnych dla twoich celów zawodowych. • Wykorzystanie zasobów informacyjnych: Bądź na bieżąco z rynkiem pracy i trendami w branży. Korzystaj z zasobów internetowych, publikacji branżowych i profesjonalnych sieci, aby gromadzić cenne informacje, które mogą pomóc w podejmowaniu decyzji zawodowych.
<p>Pytania do autorefleksji:</p>	<p>Po zakończeniu tego ćwiczenia poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyłeś:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W jaki sposób ćwiczenie pomogło ci zrozumieć znaczenie cech osobistych w zdobywaniu, tworzeniu i utrzymywaniu pracy? 2. Jakie konkretne umiejętności zaprezentowałeś lub podkreśliłeś podczas ćwiczenia? Jak skutecznie przekazałeś swoje umiejętności innym? 3. Czy zyskałeś lepsze zrozumienie tego, jak twoje umiejętności i doświadczenia mogą być cenne w różnych miejscach pracy? Jak ta świadomość wpłynęła na twój sposób myślenia o karierze?

CAREER COMPASS



RIGHTNOW

STI analysis, evaluation and policy studies



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH

ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2022-1-IS01-KA220-ADU-000087196