Temat: SAMOOCENA

**Ćwiczenie 1** – Dziennikarz.

1. Zadanie przeniesienia się myślami w przyszłość: Wyobraźcie sobie, że jest rok 2030 – spróbujcie zobaczyć siebie w tym właśnie roku. Pomocne będą tu pytania:

• Jakie mam wykształcenie?

• Gdzie pracuję?

• Na czym polega moja praca?

• Gdzie mieszkam?

2. Uczestnicy mają kilka minut na przeniesienie się myślami w przyszłość i wyobrażenie sobie własnej osoby za kilka lat. Dobierają się w pary (dowolny sposób dobierania się). W parach przeprowadzają mini – wywiad na temat partnera.

Wyobraźcie sobie teraz, że jesteście dziennikarzami. Waszym zadaniem jest poznanie rozmówcy takim, jakim on jest w 2030 roku. W parach uzgodnijcie, kto pierwszy odgrywa rolę dziennikarza, a kto rozmówcy. Po pięciu minutach, zamieniacie się rolami. Następnie odbędzie się prezentacja zaczynająca się od słów: „Poznałem dzisiaj ciekawego człowieka…”

3. Po upływie 10 min. relację wywiadu rozpoczynają ochotnicy, którzy jednocześnie wybierają kierunek dalszej prezentacji par.

4. Ćwiczenie zamykamy komentarzem: A zatem możemy powiedzieć, że w 2030 roku będzie wielu interesujących ludzi, którzy warci są bliższego poznania.

Cele:

• rozwój komunikowania uczestników zajęć,

• rozwój zainicjowana myślenia o przyszłości.

Czas trwania: 25 min.

**2.** Wykonaj **TEST DO SAMOOCENY1**

Poniżej znajduje się 90 stwierdzeń. Zaznacz kółkiem numery tych zdań, z którymi się zgadzasz i które są zgodne z Twoimi opiniami i sposobem myślenia.

Odpowiedzi zaznaczaj beż dłuższego zastanawiania się – pierwsza myśl jest najlepsza!

1. Posiadanie silnego i zgrabnego ciała jest dla mnie ważną rzeczą.

2. Staram się dogłębnie zrozumieć rzeczy.

3. Muzyka, kolory, piękno każdego rodzaju może wpłynąć na moje usposobienie.

4. Ludzie wzbogacają moje życie i nadają mu sens.

5. Wierzę w siebie i w to, że mam wpływ na rzeczy.

6. Doceniam jasno wytyczone kierunki działania, które dokładnie określają, co mam robić.

7. Zwykle potrafię budować, nosić wszystko sam, sam dawać sobie radę.

8. Mogę godzinami myśleć o czymś.

9. Doceniam piękne otoczenie. Kolory i formy znaczą dla mnie bardzo dużo.

10. Kocham towarzystwo.

11. Lubię rywalizację.

12. Muszę mieć najpierw uporządkowane zaplecze i dopiero potem rozpocząć pracę nad projektem.

13. Lubię pracować rękami.

14. Badanie nowych idei daje mi zadowolenie.

15. Zawsze poszukuję nowych sposobów, aby dać wyraz moim twórczym zdolnościom.

16. Doceniam możliwość dzielenia moich osobistych spraw z innymi.

17. To, że jestem najważniejszą osobą w grupie, daje mi zadowolenie.

18. Jest dla mnie sprawą honoru, by dbać o wszystkie szczegóły w mojej pracy.

19. Nie przeszkadza mi, że zabrudzę ręce w czasie pracy.

20. Wykształcenie jest dla mnie nieustającym procesem rozwijania i wyostrzania mojego sposobu myślenia.

21. Lubię ubierać się nietradycyjnie oraz próbować nowe kierunki mody i kolory.

22. Często wyczuwam, gdy jakaś osoba odczuwa potrzebę rozmowy.

23. Lubię organizować ludzi i dawać impuls do pracy.

24. Rutyna pomaga mi w ukończeniu pracy.

25. Lubię kupować rzeczy, które są punktem wyjścia do dalszej pracy.

26. Czasami mogę siedzieć godzinami i pracować nad rozwiązaniem problemów, czytać lub myśleć o życiu.

27. Potrafię wyobrazić sobie rzeczy.

28. Czuję się dobrze, kiedy zajmuję się innymi ludźmi.

29. Lubię, gdy dają mi kredyt zaufania w pracy.

30. Jestem podbudowany, wiedząc, że dobrze i starannie rozwiązałem powierzone zadanie.

31. Chciałbym najchętniej być sobą i wykonywać rzeczy praktyczne, pracować rękami.

32. Chętnie czytam książki na jakikolwiek z tematów, który budzi moją ciekawość.

33. Lubię wprowadzać w życie nowe pomysły.

34. W sytuacji, gdy mam jakieś problemy z innymi, preferuję rozmowę i znalezienie rozwiązania.

35. Żeby osiągnąć sukces, należy mierzyć wysoko.

36. Lubię sytuacje, które wymagają ode mnie podejmowania decyzji i brania za nie odpowiedzialności.

37. Lubię dyskutować.

38. Analizuję dany problem gruntownie, zanim podejmę działania.

39. Lubię zmieniać otoczenie tak, aby uczynić je czymś innym i specjalnym.

40. Kiedy jest mi przykro, znajduję przyjaciela, by z nim porozmawiać.

41. Kiedy proponuję plan, wolę żeby inni zajmowali się szczegółami.

42. Zwykle jestem zadowolony z miejsca, gdzie przebywam.

43. Praca na świeżym powietrzu dostarcza mi nowego zasobu energii.

44. Bez przerwy zadaję pytanie „dlaczego?".

45. Podoba mi się, że moja praca jest wyrazem mojego nastroju i uczuć.

46. Lubię znajdować sposoby pomagania ludziom, by byli bardziej ludzcy wobec siebie.

47. Branie udziału w podejmowaniu ważnych decyzji jest niezmiernie ciekawe.

48. Zawsze cieszę się, gdy ktoś inny przejmuje kierownictwo.

49. Lubię, gdy moje otoczenie jest proste i praktyczne.

50. Roztrząsam problem, dopóki nie znajdę odpowiedzi.

51. Piękno natury porusza coś ukrytego we mnie.

52. Bliskie stosunki z innymi są dla mnie ważne.

53. Lepsze stanowisko i awans są dla mnie ważne.

54. Efektywność to coś dla mnie - pracować określoną ilość godzin każdego dnia.

55. Dla uniknięcia chaosu potrzebny jest silny system z ustalonym prawem i porządkiem.

56. Książki zmuszające do myślenia zawsze poszerzają moje horyzonty.

57. Bardzo cieszę się z możliwości pójścia na wystawę, do teatru czy do kina.

58. „Nie widziałem cię długi czas powiedz, co u ciebie?”.

59. Niezmiernie ciekawą rzeczą jest możliwość wpływania na innych ludzi.

60. Kiedy przyrzekam, że coś zrobię, wykonuję to do najdrobniejszego szczegółu.

61. Solidna, fizyczna i twarda praca nikomu nie zaszkodzi.

62. Chciałbym nauczyć się wszystkiego, co jest dostępne o tematach, które mnie interesują.

63. Nie chcę być jak inni, lubię robić rzeczy inaczej.

64. „Powiedz mi, jak ci mogę pomóc".

65. Jestem gotów podjąć ryzyko, by kontynuować sprawy dalej.

66. Lubię jasne i precyzyjne linie postępowania, kiedy coś zaczynam.

67. Pierwsze, co widzę w samochodzie, to dobry silnik.

68. Ci ludzie działają stymulująco na mój intelekt.

69. Kiedy czymś się zajmuję, mam tendencję do zapominania o całym świecie.

70. Martwi mnie, że jest tylu ludzi w naszym społeczeństwie, którzy potrzebują pomocy.

71. Zabawnie jest podsuwać innym ludziom pomysły.

72. Nie znoszę, kiedy ktoś bez przerwy zmienia metodę, kiedy akurat kończę pisanie pracy.

73. Zwykle znajduję wyjście w sytuacjach „podbramkowych".

74. Nawet samo czytanie o odkryciach jest ciekawe.

75. Lubię robić happeningi.

76. Zawsze staram się, jak mogę, by okazać uwagę ludziom, którzy wyglądają na samotnych i bez przyjaciół.

77. Lubię działać.

78. Nie lubię robić rzeczy, które nie są zatwierdzone.

79. Sport jest ważny, jeśli ciało ma być zdrowe.

80. Sposób funkcjonowania natury budził zawsze moją ciekawość.

81. Zabawnie być w dobrym humorze i robić coś niezwyczajnego.

82. Sądzę, że ludzie w głębi duszy są dobrzy.

83. Jeśli nie daję sobie rady za pierwszym razem, rozpoczynam jeszcze raz z nową energią i entuzjazmem.

84. Cenię wysoko sytuacje, kiedy wiem, czego inni ode mnie oczekują.

85. Lubię rozłożyć rzeczy na czynniki pierwsze, by zobaczyć, czy dam sobie radę.

86. „Nie denerwuj się, możemy przemyśleć sprawę i zaplanować następny krok."

87. Byłoby mi trudno wyobrazić sobie moje życie bez pięknych rzeczy wokół mnie.

88. Często tak się dzieje, że inni przychodzą do mnie, by opowiedzieć o swoich problemach.

89. Zwykle nawiązuję kontakt z ludźmi, którzy mogą pokazać mi drogę do nowych możliwości.

90. Nie potrzebuję dużo, by być szczęśliwym.

Wyniki testu do samooceny

Należy zakreślić te same liczby, które zostały zakreślone w teście samooceny.

**R B A S P K**

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30

31 32 33 34 35 36

37 38 39 40 41 42

43 44 45 46 47 48

49 50 51 52 53 54

55 56 57 58 59 60

61 62 63 64 65 66

67 68 69 70 71 72

73 74 75 76 77 78

79 80 81 82 83 84

85 86 87 88 89 90

Zapisz liczbę cyfr zakreślonych w każdej kolumnie:

R\_\_\_\_\_\_B\_\_\_\_\_\_A\_\_\_\_\_\_ S\_\_\_\_\_\_P\_\_\_\_\_\_K\_\_\_\_\_\_

Wpisz litery, które otrzymały największą liczbę punktów:

l.\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_

TYPY OSOBOWOŚCI wg J. HOLLANDA

**Typ społeczny:**

mocną stroną są: uzdolnienia werbalne, zdolność do pracy z ludźmi, pomaganie, nauczanie, uzdolnienia handlowe, empatia; słabe strony – manualne, techniczne, naukowe, rozwiązuje problemy kierując się uczuciami.

**Typ realistyczny:**

mocną stroną są: koordynacja ruchowa, zręczność, zdolności techniczne, mechaniczne, inteligencja, opanowanie, logika myślenia; słabe strony – społeczne, oświatowe, czasami nadmierne podporządkowywanie się, identyfikowanie z osobami posiadającymi władzę, wpływy.

**Typ intelektualny:**

mocną stroną są: zdolność do abstrakcyjnego myślenia i twórczego rozwiązywania problemów, zdolności intelektualne, umiejętność korzystania z zasobów informacji, precyzja, dociekliwość; słabe strony – aspołeczność, brak tradycjonalizmu, czasami zbytnie komplikowanie prostych sytuacji, przywództwo, perswazja.

**Typ konwencjonalny:**

mocną stroną są: zdolność do eksponowania siebie i swoich celów, kompetencje urzędnicze, obliczeniowe, dokładność, logika myślenia, odpowiedzialność; słabe strony – konformizm, uzdolnienia artystyczne, defensywność, brak elastyczności.

**Typ przedsiębiorczy:**

mocną stroną są: umiejętności motywowania i pobudzania innych do działania, kierowanie innymi, przywództwo, elokwencja, towarzyskość, kompetencje organizacyjne; słabe strony – naukowe, dominacja, podejmowanie czasami zbyt dużego ryzyka, agresywność.

**Typ artystyczny:**

mocną stroną są: kreatywność, poczucie estetyki, rozwiązywanie problemów w sposób twórczy i nietypowy, bogata wyobraźnia, ekspresyjność, oryginalność; słabe strony – emocjonalny niepokój, niedostateczna socjalizacja, niezorganizowanie, nadmierna emocjonalność, zbyt duża potrzeba niezależności, kompetencje urzędnicze.

**PODSUMOWANIE**

Zwróć uwagę na to, że ludzie reprezentują różne typy osobowości, które nigdy nie występują w „czystej” postaci lecz są mieszanką, gdzie jeden typ zazwyczaj dominuje i wpływa na ogólną charakterystykę danego człowieka. Znajomość własnej osoby pozwala na trafniejszy wybór zawodu, stanowiska jakie się chce zajmować oraz środowiska pracy. Z jednej strony wiedza ta daje nam możliwość wykonywania pracy, która będzie dawała satysfakcję zawodową, a z drugiej – na każdym etapie poszukiwania pracy (wyszukiwanie ofert, pisanie aplikacji, rozmowa z pracodawcą) wspomaga nas w przedstawianiu swojej sylwetki zawodowej.

Cele:

* Umiejętność oceny swoich mocnych i słabych stron.
* Umacnianie pewności siebie w celu efektywnego zaplanowania kariery zawodowej.

Czas trwania: 20 min.