

Planowanie własnego rozwoju – wybrane metody, techniki i ćwiczenia do pracy z młodzieżą

Załączniki

Poniżej zestaw wybranych narzędzi oraz ćwiczeń dla doradcy zawodowego do pracy indywidualnej i grupowej z młodzieżą w zakresie planowania własnego rozwoju na podstawie literatury zawodoznawczej.

1. Narzędzia do indywidualnej pracy z uczniem

- a) „MÓJ OSOBISTY PLAN ROZWOJU”¹ (także do samodzielnej pracy ucznia)

¹ W. Kreft, W. Trzeciak, Planer kariery – mój wybór- moja przyszłość!, Dolnośląskie Centrum Informacji Zawodowej i Doskonalenia Nauczycieli w Wałbrzychu, Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie, 2008, s.43-56

PLANER KARIERY - MÓJ WYBÓR - MOJA PRZYSZŁOŚĆ!

Kim jestem?

Moje zainteresowania i zdolności:

Zainteresowania: (*krótki opis*)

.....
.....
.....
.....

Zdolności i preferencje: (*krótki opis*)

- Co lubię i umiem robić?:

.....
.....
.....
.....

- Co lubię, lecz nie umiem robić?:

.....
.....
.....
.....

- Czego na pewno nie lubię robić?:

.....
.....
.....
.....

Moja hierarchia wartości:

W swoim życiu chciałbym osiągnąć: (*krótki opis*)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Moje cechy osobowości:

Cechy, które zaliczam do swoich mocnych stron:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

Cechy, które zaliczam do swoich słabości:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

Popracuję nieco nad:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

Informacje o zawodach i kształceniu:

Obraz mojego idealnego zawodu:

Zadania i czynności, jakie chciałbym wykonywać:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

Oczekiwany rodzaj pracy:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

Oczekiwany charakter pracy:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

Przedmioty, z jakimi chciałbym pracować:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

Otoczenie, w którym chciałbym pracować:

- 1-
- 2-
- 3-

Korzyści, jakie chciałbym osiągnąć:

- 1-
- 2-
- 3-

Na pewno nie chciałbym, żeby był to zawód:

- 1-
- 2-
- 3-

Moje propozycje konkretnych zawodów:

- 1-
- 2-
- 3-

Plan analizy informacji o wybranym zawodzie:

Szczegółowe informacje zdobędę: (od kogo? gdzie? kiedy?):

- 1-
- 2-
- 3-

Wywiad z przedstawicielami zawodu wykonam: (z kim? gdzie? kiedy?):

- 1-
- 2-
- 3-

Czasopisma, gazety, wydawnictwa związane z tym fachem to:

- 1-
- 2-
- 3-

"Smak pracy" w tym zawodzie mogę poznać:

(praktyka wakacyjna lub praca wieczorem - gdzie? kiedy?):

- 1-
- 2-
- 3-

Przyszłość tego zawodu (jego perspektywy) to głównie:

- 1-
- 2-
- 3-

Czy można w tym zawodzie pracować na własny rachunek?
(jeśli tak, to opisz, w jaki sposób?)

-
-
-

Moja umiejętność planowania kariery:

W realizacji moich planów najczęściej przeszkadza mi:

Problem	Jaki jest stan idealny?	Co mogę zrobić?

Moje cele edukacyjne:

Do zwiększenia szans na powodzenie i sukces w wybranym przez mnie zawodzie:
z pewnością może przyczynić się zdobycie dodatkowych kwalifikacji, umiejętności i wiedzy - oto niektóre z nich:

Cel	Jak? Gdzie? Kiedy?

Bardzo istotne są również tak zwane kompetencje osobiste poszukiwane przez pracodawców - oto te, które powinienem zdobyć:

Cel	Jak? Gdzie? Kiedy?

Moja wizja kariery:

Chcę zostać:żeby

osiągnąć:

Aby to uzyskać, muszę zdobyć:
wykształcenie:

.....

kompetencje:

.....

inne zasoby:

.....

sojuszników:

.....

i przezwyciężyć bariery:

.....

Punkty krytyczne realizacji planu:

.....

Pytania, na które muszę znaleźć odpowiedzi:
(Tu wpisuj pytania, gdy się pojawią i szukaj odpowiedzi)

PYTANIE

Gdzie mogę uzyskać dodatkową pomoc doradcy zawodowego (adres)?

Odpowiedź:

Pytanie:

Odpowiedź:

Pytanie:

Odpowiedź:

Pytanie:

Odpowiedź:

Pytanie:

Odpowiedź:

Pytanie:

Odpowiedź:

Pytanie:

Odpowiedź:

Pytanie:

Odpowiedź:

Do tego miejsca wracaj, ilekroć wykonasz jedno z zadań związanych z planowaniem swojej kariery. Poniżej wymienione są tylko niektóre z nich. Zaznaczaj wykonane zadania:

Zadanie	Realizacja
Wiem kim jestem i - znam dokładnie swój osobisty potencjał.	
Potrafię znaleźć "ściszki przejścia" od moich cech i zainteresowań do zawodów (zadań i wymagań jakie stawiają).	
Poznałem dokładne opisy przynajmniej kilku zawodów - znam ich wymagania.	
Znam dobrze swój stan zdrowia i ewentualny jego wpływ na możliwości wykonywania różnych zawodów.	
Znam dokładnie wymagania egzaminów, które mnie czekają.	
Wiem, czego będę się uczył na studiach (znam elementy programu nauczania).	
Odwiedziłem specjalistę doradcę zawodowego, aby uzyskać dodatkową pomoc.	
Zrobiłem wywiad przynajmniej z trzema osobami pracującymi w obszarze zawodów, które sobie wybrałem.	
Wykonałem (dowolny) profesjonalny test, wspomagający mój wybór na ścieżkę kariery.	
Mam jedną lub najlepiej dwie alternatywne wizje kariery.	
Uczesniczyłem w pełnym programie zajęć związanych z planowaniem kariery (lub wykonałem go w całości samodzielnie).	
Umiem określić finansowe koszty realizacji swojej wizji kariery i wiem skąd znaleźć na to fundusze.	
Napisałem już wstępną wersję swojego CV i ogólnego listu motywacyjnego.	
Potrafię znaleźć się w sytuacji rozmowy z pracodawcą i zaprezentować jak najlepiej swoją osobę.	
Mam pomysły na wakacyjną pracę (praktykę) związaną z wybranym przez siebie obszarem zawodowym.	
Mam listy polecające (np. od swojego nauczyciela, wakacyjnego pracodawcy, doradcy, instruktora, trenera, od swojego przyjaciela itp.).	

Wymagania zawodowe	Zadanie	Realizacja
	Znam podstawowe trendy na rynku pracy w branży oraz w wybranym przeze mnie zawodzie.	
	Znam firmy (instytucje), w których pracują osoby wykonujące zawód wybrany przeze mnie.	
	Potrafię wybrać najbardziej optymalne dla siebie warianty rozwoju zawodowego.	
	Mam swój własny plan rozwoju umiejętności w zawodzie, tak aby kiedyś być w nim prawdziwym 'mistrzem'.	
	Wypełnię już cały plan - mam jasną wizję kolejnych kroków, które mnie czekają.	

b) „Lista gdybania - formularz”²



FORMULARZ 4.5

LISTA GDYBANIA

Zwroty do zastosowania:

Gdyby _____

Załóżmy, że _____

Przypuśćmy, że _____

Na chwilę wyobraźmy sobie, że _____

Zachowaj się teraz tak, jakby minął jakiś czas _____

Przykładowe pytania:

Gdybyś mógł mieć wszystko, to czego naprawdę byś chciał?

Gdyby to było możliwe, to jak by to się stało?

Przypuśćmy, że nie byłoby przeszkód. Jak wyglądałaby droga?

Gdyby dało się znaleźć rozwiązanie, to jakie ono mogłoby być?

Na chwilę wyobraźmy sobie Twój sukces. Czym on jest?

Zachowaj się tak, jakby minął jakiś czas i udało się to zrealizować. Jak to się stało?

Załóżmy, że istniałyby jakieś możliwości. Jakie one mogłyby być?

Gdyby ktoś mógł Ci pomóc, kto to mógłby być?

Gdybyś na chwilę mógł sobie wyobrazić, że jednak się udało, to jak to się stało?

Gdybyś miał się tego nauczyć, to jak to miałyby wyglądać?

© Copyright by Wolters Kluwer Polska Sp. z o.o. 2012.

² Ł. T. Marciniak, S. Rogala-Marciniak, Coaching, Zbiór narzędzi wspierania rozwoju, Warszawa 2012, s.173

c) „Karta SMART – formularz”³



FORMULARZ 4.1

KARTA SMART

CEL: _____

Cecha celu	Pytania	Opis
SPECYFICZNY	Co dokładnie chcesz osiągnąć? Jaki to ma przynieść efekt?	
MIERZALNY	Skąd będziesz wiedzieć, kiedy osiągniesz ten cel? Jak możesz określić, na ile uda Ci się go osiągnąć?	
AMBITNY	Dlaczego jest to ważne? Co możesz tym zmienić? Jak możesz się rozwinąć dzięki temu? Czym będzie się to różnić od tego, co już masz?	
REALISTYCZNY	Jakich potrzebujesz do tego zasobów? Kto może Ci pomóc? Gdzie możesz to realizować?	
TERMINOWY	Kiedy chcesz zakończyć działania? Kiedy mają być odczuwane efekty? Jak możesz to rozplanować w czasie?	

³ Copyright by Wolters Kluwer Polska Sp. z o.o. 2012.

³ Tamże, s.153

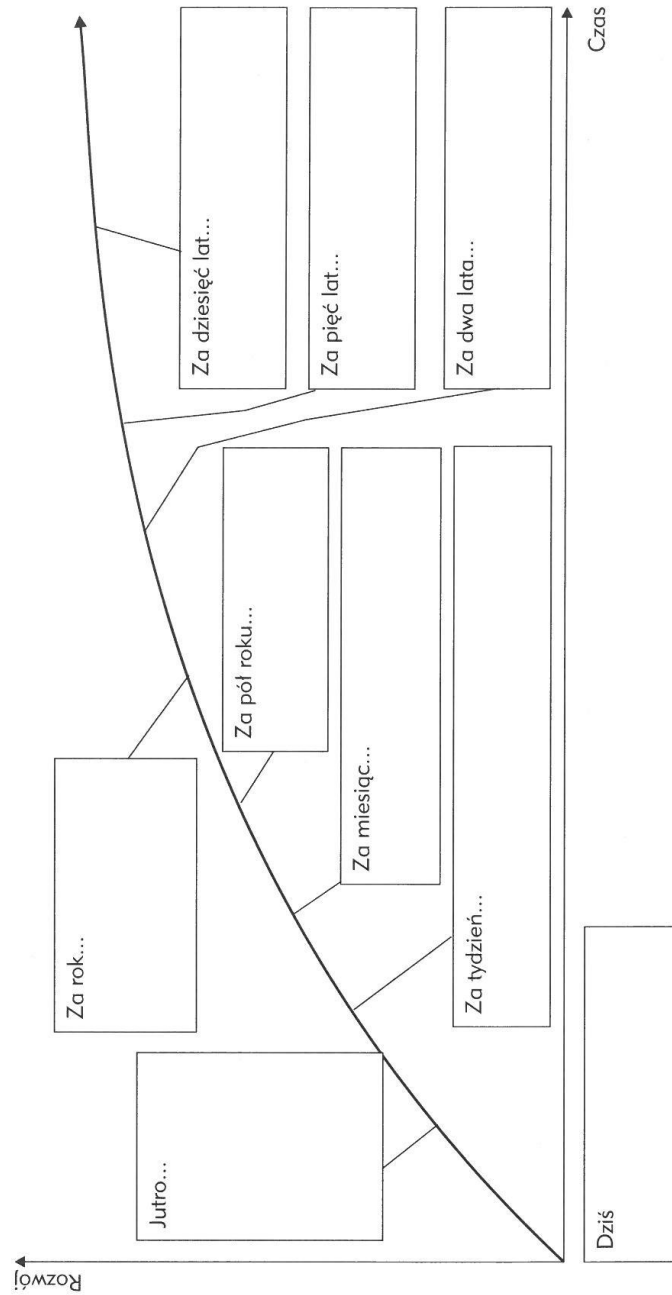
d) „LINIE CZASU – formularz”⁴



FORMULARZ 4.6

LINIE CZASU

OBSZAR ROZWOJU:



© Copyright by Wolters Kluwer Polska Sp. z o.o. 2012.

⁴ Tamże, s.179

e) „Indywidualny plan rozwoju – formularz”⁵



FORMULARZ 4.9
INDYWIDUALNY PLAN ROZWOJU

Obszar	Stan obecny	Stan pożądzany (cel)	Dowód	Kroki, działania	Zasoby	Kiedy	Nagroda

© Copyright by Wolters Kluwer Polska Sp. z o.o. 2012.

⁵ Tamże, s. 193

2. Scenariusze zajęć do grupowej pracy z uczniami

a) „Ćwiczenie - Prawie Apokalipsa”⁶

Cele:

- Doskonalenie umiejętności planowania i pracy z celem
- Rozwijanie umiejętności zarządzania priorytetami

Czas trwania: około 45 min.

Pomoce: Załącznik – Apokalipsa, długopisy i kartki.

Przebieg:

1. Dobierz uczniów w kilkusobowe zespoły
2. Rozdaj załącznik – „Apokalipsa” (jeden na zespół)
3. Odczytaj uczniom treść załącznika
4. Zaproś ich do ponownej analizy tekstu, do opracowania planu działania i poradzenia sobie z pozornie patową sytuacją. Określ czas pracy (20 minut powinno wystarczyć)
5. Poproś każdy zespół o prezentację rozwiązań.

Załącznik – Apokalipsa

Wracasz z 7- dniowego obozu żaglowego z Korsyki. W domu nie ma nikogo. Jest 12:00 (południe). Twój tata zostawił list, który zdążył napisać, zanim pojechał z Twoją mamą dzisiaj rano do szpitala – będziesz miał siostrę lub brata (trudno powiedzieć, wyniki USG, które podczas ciąży miała mama nie potwierdziły płci rodzeństwa).

Rodzice, a właściwie Tata, informują Cię w liście, że wczoraj postanowili zwolnić Waszą pomoc domową, gdyż mieli dowody na to, że oszukuje i kradnie.

W związku z tym musisz szybko wymienić zamki w domu, ponieważ pomoc domowa nie oddała kluczy tłumacząc, że je po prostu zgubiła.

Tata informuje Cię, że z okazji narodzin drugiego dziecka (twojej siostry lub brata), kupił mamie prezent u znajomego jubilera za rogiem (znasz Pana Piotra-Jubilera, chodzisz z jego córką Kasią do klasy). Jest to złota bransoletka za 2600 zł. Ponieważ nie miał pieniędzy, a zobowiązał się je dostarczyć dzisiaj do godz. 15:00, dał w zastaw swoją ślubną obrączkę, którą zostawił przed wyjazdem ... no właśnie, nie pamięta gdzie, masz poszukać w sypialni rodziców, lub wszystko jedno gdzie, na pewno obrączka jest gdzieś w domu.

Tata informuje Cię również, że koniecznie trzeba do 13:00 odebrać Elizabet – Twojego kota od sąsiadów, z powodu ich małego, ale jazgotliwego psa – Pimpka, sąsiedzi niechętnie zgodzili się zająć Elizabet.

⁶ I. Kania, Jak towarzyszyć uczniom w rozwoju społeczno-zawodowym, Gry szkoleniowe i scenariusze do pracy z młodzieżą, Warszawa 2010, s.121-122

Oczywiście musisz zrobić zakupy (w domu nie ma nic do jedzenia), koniecznie kupić jedzenie dla kota (niedobrze, bo jesteś głodny jak wilk, w końcu masz za sobą długą podróż). Tata informuje cię, że w domu nie ma pieniędzy, ale zostawia kartę kredytową (zapomniał niestety zostawić numeru PIN).

Przyszedł również list od Twojego trenera (jesteś członkiem profesjonalnego klubu żeglarskiego, w tym roku będziesz zdawał egzamin na sternika), z prośbą o natychmiastową wpłatę czesnego na kolejny rok szkolny. Termin upływa dzisiaj. Potem nastąpi automatyczne skreślenie Twojego nazwiska z listy członków klubu.

Tata napisał również, że dzisiaj przyjeżdża do was Babcia (mama mamy), będzie z wami przez kolejne dwa tygodnie. Musisz posprzątać w domu.

Twoja babcia nagrała się na automatyczną sekretarkę i prosi, żebyś odebrał ją z dworca, ponieważ ma ciężki bagaż z 30-minutowym opóźnieniem.

Tata prosi Cię również, żebyś był obecny w domu o 16:30. W tym czasie pracownicy Media Markt mają dostarczyć do domu nową pralkę.

Na stole leżą niezapłacone faktury za telefon. Termin płatności minął trzy dni temu. Tata informuje cię, że dzisiaj trzeba uregulować należności w przeciwnym razie wyłączą wam telefony – Twój i Jego.

Pamiętaj również, że o 17:30 przyjdzie Ktoś z administracji spisać stan wodomierza w waszym mieszkaniu.

Tata śle całusy, mama też, tęsknią za Tobą bardzo, dlatego masz przyjechać tak szybko jak to możliwe do szpitala.

Jest godzina 12:15. W portfelu masz 30 zł, twój telefon komórkowy jeszcze działa.

- 1. Ustal priorytety i plan działania.**
- 2. Podaj czas dla każdego działania, które wykonujesz.**
- 3. Przygotuj argumentację podjętych decyzji.**

Wszystkie chwytły dozwolone. Kreatywność nie ma granic.

Do roboty!

Milej zabawy! 😊

Omówienie/ Podsumowanie:

Podsumowując pracę uczniów podkreśl, że zabawa posiada więcej niż jedno poprawne rozwiązanie. Poprawne rozwiązanie to takie, które ma ustalone priorytety i plan działania oraz przygotowaną argumentację dla podjętych decyzji.

b) „Ćwiczenie - Planuję realizację celu”⁷

Cele:

- Ćwiczenie umiejętności formułowania celów
- Rozwijanie zdolności operacjonalizowania celów szczegółowych – dzielenia celu na „mniejsze” cele
- Rozwijanie umiejętności identyfikowania zasobów niezbędnych do realizacji celu.

Czas trwania: około 45 minut

Pomoce: Załącznik – Formularz realizacji celu, długopisy

Przebieg:

1. Zrób wprowadzenie do tematu wyjaśnij, czym są cele.

Przygotowanie planów dotyczących zarówno życia osobistego, jak i zawodowego, wymaga określenia kierunku działania, rozumianego zwykle jako cel. Cele regulują nasze zachowanie w szerokim tego słowa znaczeniu, nadają porządek i sens życiu, pomagają człowiekowi w tworzeniu i urealnieniu przyszłości, pomagają mu w odkrywaniu własnych możliwości. Cele motywują ludzi do długotrwałych działań.

2. Zapisz na tablicy stwierdzenia, np. „Chcę być wysportowany”, „Chcę dobrze tańczyć”, „Nauczę się języka hiszpańskiego” itp.
3. Zadaj uczestnikom pytanie: Czy stwierdzenia napisane na tablicy to według nich dobrze zaplanowane do realizacji cele? Uwaga! Stwierdzenie powinno być tak skonstruowane, żeby zabrakło w nim kryteriów z reguły SMART, stanowiących o poprawnie sformułowanym celu.
4. Poprowadź dyskusję (nadając jej właściwy kierunek) tak, by w jej wyniku odkryto brakujące kryteria stanowiące o poprawnie sformułowanym celu.
5. Zaprezentuj uczestnikom regułę SMART.
6. Podziel uczestników na 4-osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje kartę „Formularz realizacji celu” – załącznik. Poproś o jego wypełnienie w odniesieniu do stwierdzenia „Chcę być wysportowany”, „Chcę dobrze tańczyć, albo też „Nauczę się języka hiszpańskiego”.
7. Po wypełnieniu formularza, przedstawiciele grup prezentują opracowane w grupie pomysły na realizację celu, odczytują to, co zostało wspólnie ustalone w grupach i zapisane w formularzu.

⁷ Tamże, s.116-118

Załącznik – Formularz realizacji celu

AKTUALNA SYTUACJA – OPIS		
MÓJ CEL		
ZASOBY (mocne strony, zainteresowania, umiejętności, zdolności, inne ważne)		
OBSZARY NIEWIEDZY, BRAKU UMIEJĘTNOŚCI Informacje, jakich mi brakuje. Zasoby, jakich mi brakuje.		
JAK/ GDZIE MOGĘ UZUPEŁNIĆ BRAKUJĄCE UMIEJĘTNOŚCI? JAK I GDZIE ZDOBYĆ INFORMACJE		
PRZESZKODY		
POMYSŁY/ SPOSOBY REALIZACJI CELU	INNE ALTERNATYWNE POMYSŁY/ SPOSOBY REALIZACJI CELU	INNE ALTERNATYWNE POMYSŁY/ SPOSOBY REALIZACJI CELU
KONSEKWENCJE REALIZACJI CELU (zarówno korzyści jak i potencjalne, przewidywane straty)		

Omówienie/ Podsumowanie:

Wykorzystaj pytania:

- Co było dla was w tym formularzu najtrudniejsze?
- Co was zaskoczyło?
- Jak poradziście sobie z trudnościami?
- Jakie dostrzegacie korzyści z wykonania tego zadania?

c) „Ćwiczenie - To, co najważniejsze”⁸

Cele:

- Planowanie działań (zmian)
- Rozwijanie osobowości.

Pomoce: Załącznik – Najważniejsze wartości, długopisy i kartki.

Czas trwania: 40 minut

Przebieg:

1. Przed rozpoczęciem ćwiczenia poproś uczestników, aby przez minutę pomyśleli o swoich życiowych celach i sposobie, w jaki mogą je osiągnąć.
2. Wyjaśnij, że tematem ćwiczenia są wartości uznawane w życiu za najistotniejsze. Uczestnicy powinni się zastanowić, na jakiej podstawie podejmują decyzje dotyczące nie tylko najważniejszych spraw osobistych i zawodowych, ale także np. wyjazdu na wakacje.
3. Rozdaj każdemu załącznik „Najważniejsze wartości” i wyjaśnij, że każdy może uzupełnić przedstawioną na nich listę własnymi przykładami. Wszystkie pozycje, łącznie z dopisanymi, należy ocenić w skali od 0 (najmniej ważne) do 5 (najważniejsze). Daj grupie 10 minut na wykonanie tego zadania.
4. Każdy powinien pomyśleć, jak potoczyłoby się jego życie, gdyby wszystkie decyzje podejmował wyłącznie na podstawie wartości ocenionych na 4 lub 5 punktów. Poproś uczestników, by napisali na ten temat krótki tekst. Daj im na to 10 minut.
5. Zaproponuj słuchaczom, by dobrali się parami i porozmawiali o różnicach między swoim rzeczywistym życiem, a opisanym scenariuszem.

⁸ A. Kirby, Gry szkoleniowe, materiały dla trenerów, Zestaw 3, Oficyna Ekonomiczna, 2003

FORMULARZ

NAJWAŻNIEJSZE WARTOŚCI

Uroda				
Sprawność fizyczna				
Utrzymanie się przy życiu za wszelką cenę				
Rozwój duchowy				
Religia				
Miłość				
Przyjaźń				
Władza				
Niezależność materialna				
Kreatywność				
Życie rodzinne				
Rozwój intelektualny				
Życie towarzyskie i aktywność społeczna				
Kariera zawodowa				
Sport				
Uczciwość				
Wolność myślenia				
Polityka				
Dobro lokalnej społeczności				
Dostosowanie się do otoczenia				
Samorealizacja				