

# **MINI PORTFOLIO KARIERY**

**Opracowanie:  
Monika Czaja  
Pedagog  
PPPP w Chmielniku**

**ZAINTERESOWANIA**

Zainteresowania to skłonność do wykonywania pewnych czynności lub zajmowania się określonymi przedmiotami. Wyzwalają one w człowieku naturalną chęć poznania i zrozumienia otoczenia poprzez konkretny sposób spędzania czasu wolnego, rozrywkę, odpoczynek oraz naukę. Pewne grupy zainteresowań przypisane są określonym profesjom, tak więc posiadanie ich ułatwia wybór zawodu.

Pomyśl o swoich pasjach, hobby, wszystkich zajęciach, które wykonujesz w czasie wolnym. Zastanów się, w czym jesteś dobry, do czego masz uzdolnienia. Te informacje mogą być pomocne w sytuacji, gdy wybierasz lub zmieniasz zawód.

Aby określić swoje zainteresowania zawodowe, musisz odpowiedzieć sobie na wiele pytań związanych z dotychczasowym życiem, a zebrane wyniki porównać z poszczególnymi opisami zawodów.

### ĆWICZE NIE 1

Uzupełnij poniższą tabelę. W lewej kolumnie wpisz swoje zainteresowania i pasje. W prawej zaś zawody, które według Ciebie umożliwiają ich rozwijanie.

Twoje pasje i zainteresowania	Zawody

Czy jesteś w stanie wskazać jakiś jeden zawód dający możliwość rozwijania wszystkich Twoich pasji i zainteresowań?

.....

### ĆWICZE NIE 2

Wyobraź sobie, że jesteś ekspertem od odnajdywania w ludziach pasji. Wypisz pytania, jakie zadałbyś osobie, która przychodzi do Ciebie z prośbą o pomoc w odnalezieniu zainteresowań. Pytania, jakie zadasz, to:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### ĆWICZE NIE 3

Odpowiedz szczerze na pytania z ćwiczenia nr 2:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### ĆWICZE NIE 4

Dokończ poniższe zdania:

Nie wyobrażam sobie życia, gdybym nie mógł (nie mogła) robić .....

Nie czuję upływającego czasu, kiedy .....

Swój wolny czas najchętniej spędzam .....

Najbardziej żałuję, że nie mam więcej czasu na .....

## KWESTIONARIUSZ ZAINTERESOWAŃ ZAWODOWYCH

*Odpowiedz szczerze na pytania, zakreślając po każdym z nich odpowiednio TAK lub NIE*

		TAK	NIE
1	Czy chciałbyś mieć taką pracę, w której kierujesz, kontrolujesz i planujesz działanie innych pracowników?		
2	Czy bezinteresownie pomagasz innym?		
3	Czy lubisz pracować nad jednym zadaniem dopóki go nie skończysz?		
4	Czy lubisz mieć wiele spraw „na głowie”?		
5	Czy lubisz konstruować i naprawiać różne rzeczy?		
6	Czy lubisz brać na siebie odpowiedzialność za zadania i wywiązywać się z nich?		
7	Czy lubisz pomagać kolegom w rozwiązywaniu problemów?		
8	Czy wolałbyś mieć taką pracę, gdzie zawsze będziesz miał pewność, czego się od Ciebie oczekuje?		
9	Czy lubisz książki i programy popularnonaukowej, np. z dziedziny astronomii czy biologii?		
10	Czy potrafisz projektować, wymyślać lub tworzyć różne przedmioty?		
11	Czy lubisz kierować działaniami innych ludzi?		
12	Czy jesteś w stanie pomagać ludziom, którzy są czymś zdenerwowani lub zmartwieni?		
13	Czy projekty lub inne prace wykonujesz dokładnie, krok po kroku?		
14	Czy lubisz zagłębiać się w problemy, nad którymi pracujesz?		
15	Czy masz jakieś własne hobby, które Cię pochłania, jak np. budowanie modeli, uprawa ogródka, odnawianie starych mebli lub wywoływanie zdjęć?		
16	Czy chciałbyś mieć taką pracę, gdzie byłbyś odpowiedzialny za podejmowane decyzje?		
17	Czy chciałbyś wykonywać pracę polegającą na pytaniu ludzi o ich opinie w sprawach różnych rzeczy lub wydarzeń?		
18	Czy chciałbyś opierać się w swojej pracy na wyraźnie określonych zasadach i regułach?		
19	Czy rozwiązując problemy chciałbyś zawsze opierać się na niepodważalnych faktach?		
20	Czy lubisz grę w szachy i inne gry wymagające logicznego myślenia?		
21	Czy pełniłeś kiedykolwiek rolę lidera w jakimś klubie, zespole lub organizacji?		
22	Czy chciałbyś opiekować się ludźmi, którzy są chorzy albo mają jakieś problemy życiowe?		
23	Czy lubisz pracować nad jednym zadaniem przez dłuższy czas?		
24	Czy podobałaby się Ci praca, w której każdy dzień niósłby nowe i różnorodne zadania?		
25	Czy podoba Ci się praca wymagająca używania narzędzi lub maszyn?		
26	Czy jest dla Ciebie ważne, aby mieć większe osiągnięcia niż inni?		
27	Czy chciałbyś mieć pracę, która jest związana z poprawą warunków socjalnych?		
28	Czy lubisz pracować według otrzymanych wytycznych?		
29	Czy chciałbyś wykonywać prace badawcze?		

30	Czy chciałbyś pracować z materiałem takim jak drewno, kamień, glina, tkanina lub metal?		
31	Czy byłeś kiedyś odpowiedzialny za taki projekt albo zadanie, które wymagało dopilnowania różnych szczegółów, aby mogło zostać wykonane?		
32	Czy chciałbyś mieć pracę związaną ze służbą dla określonego środowiska?		
33	Czy chciałbyś mieć taką pracę, gdzie Twoje czynności są na ogół ściśle kontrolowane?		
34	Czy jesteś w stanie radzić sobie w sytuacji, gdy nieustannie dzieje się coś nowego i niespodziewanego?		
35	Czy chciałbyś być przez cały dzień operatorem jakiegoś urządzenia?		
36	Czy kiedyś byłeś odpowiedzialny za planowanie działań, które miał realizować ktoś inny?		
37	Czy chciałbyś mieć stanowisko, które wymaga kontaktu z ludźmi cały dzień?		
38	Czy podejmujesz się nowych zadań dopiero wtedy, gdy skończysz poprzednie?		
39	Czy lubisz realizować zadania, które pozwalają Ci odkrywać nowe fakty bądź prawidłowości?		
40	Czy lubisz prace ręczne, takie jak instalacje hydrauliczne, naprawa samochodów, szycie lub tapetowanie?		
41	Czy wolisz raczej kierować pracą grupy niż być jej członkiem?		
42	Czy współpraca z ludźmi przychodzi Ci łatwo?		
43	Czy chciałbyś mieć stanowisko, które wymaga stałego tempa pracy przez cały dzień?		
44	Czy lubisz wypróbowywać różne, nawet niesprawdzone metody, aby całkowicie wykonać zadanie lub rozwiązać problem?		
45	Czy cieszy Cię kiedy dzięki książkom lub programom telewizyjnym możesz dowiedzieć się, jak działają różne urządzenia?		
46	Czy zwykle udaje Ci się nakłonić ludzi, żeby robili to, czego Ty chcesz?		
47	Czy lubisz doglądać pracy innych ludzi?		
48	Czy umiesz przyjmować polecenia?		
49	Czy lubisz takie działania, których wynik daje się obiektywnie zmierzyć?		
50	Czy raczej wolałbyś pracę nie wymagającą kontaktu z ludźmi?		

Otocz kółkiem te numery pytań, na które odpowiedziałeś TAK. Pomiń pytania, na które odpowiedziałeś NIE. Zsumuj liczbę kółek w szeregach. Zapisz sumy ze znakiem równości.

1	6	11	16	21	26	31	36	41	46 =	KIEROWNICZE
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47 =	SPOŁECZNE
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48 =	INNOWACYJNE
4	9	14	19	24	29	34	39	44	49 =	METODYCZNE
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50 =	PRZEDMIOTOWE

Zaznacz jeden lub dwa najwyższe wyniki, które oznaczają typ preferowanej przez Ciebie aktywności. Najniższy wynik oznacza aktywność, którą interesujesz się najmniej. Zastanów się, z jakimi zawodami wiążą się określone zainteresowania.

Pamiętaj również o tym, że trafna decyzja zawodowa musi być oparta nie tylko na zainteresowaniach, ale na takich czynnikach jak zdolności, umiejętności, system wartości, warunki pracy, dostępność stanowisk, wymagania dotyczące wykształcenia itd. Typy zainteresowań są podane poniżej. Pamiętaj, że większość zawodów wymaga kombinacji różnych zainteresowań.

#### KIEROWNICZE

Osoby takie lubią podejmować się obowiązków i mieć kontrolę nad rzeczami. Lubią być odpowiedzialne za zadania wymagające planowania, podejmowania decyzji i koordynowania pracy innych. Potrafią dawać instrukcje i wskazówki. Lubią organizować swoją własną działalność. Spostrzegają siebie samych jako osoby o dużej niezależności i samokontroli.

#### SPOŁECZNE

Osoby uspołecznione lubią mieć do czynienia z ludźmi zarówno w sytuacjach zawodowych jak i udzielając im pomocy. Chętnie opiekują się innymi i pomagają w rozpoznawaniu potrzeb i rozwiązywaniu problemów. Osoby uspołecznione lubią pracować i współpracować z innymi. Preferują takie działania, które wymagają kontaktów interpersonalnych.

#### METODYCZNE

Osoby metodyczne lubią działać według jasnych zasad i sprawdzonych metod realizacji zadań. Preferują pracę pod kierunkiem i kontrolują innych, według otrzymanych instrukcji. Pracują nad jednym zadaniem dopóki go nie skończą. Pracują rutynowo i wolą sytuacje pozbawione niespodzianek.

#### INNOWACYJNE

Nowatorzy lubią zgłębiać problemy i eksperymentować w trakcie pracy nad rozwiązywaniem kolejnych zadań. Interesuje ich inicjowanie i wymyślanie nowych i różnorodnych rozwiązań. Lubią przedmioty „ściśle”. Przyjmują wyzwania, jakie stawiają im nowe i niespodziewane sytuacje. Łatwo przystosowują się do zmiennych warunków działania.

#### PRZEDMIOTOWE

Osoby o takich zainteresowaniach chętnie pracują przy pomocy narzędzi, maszyn, urządzeń technicznych. Lubią naprawiać i/lub wytwarzać przedmioty z różnych materiałów, wykorzystując w tej pracy opracowane i sprawdzone technologie. Interesują ich zasady działania i budowa różnych urządzeń.

# WARTOŚCI



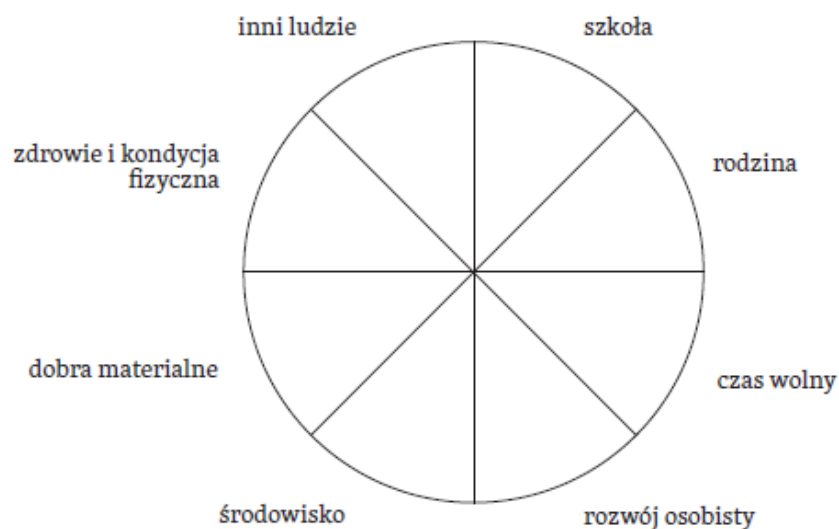
Wartości to rzeczy, sprawy i przekonania, które mają duże znaczenie dla każdego człowieka, ponieważ pobudzają lub hamują jego działanie. Stanowią standardy naszych myśli, postaw i zachowań. Określają, kim jesteśmy, jak żyjemy i jak traktujemy innych ludzi. Nie ma uniwersalnej, ponadczasowej listy wartości wspólnej dla wszystkich kultur.

Każdy człowiek indywidualnie dokonuje wartościowania - systematyzuje swoją hierarchię wartości. Może ona ulegać przekształceniom podczas całego życia – na zmiany te wpływają wiek, doświadczenia społeczne, podejmowane role, rozwój potrzeb czy też zmiany osobowości.

Wartości są - obok zainteresowań zawodowych oraz potrzeb - motorem rozwoju zawodowego oraz różnicowania się preferencji zawodowych, aspiracji i celów. Należy pamiętać, iż praca zajmuje ważną pozycję w hierarchii wielu osób, ponieważ pozwala zaspokajać ich potrzeby.

### ĆWICZENIE NIE 1

Oceń, na ile poniższe obszary Twojego życia są dla Ciebie satysfakcjonujące. Zaznacz kolorem odpowiednią część każdego kawałka w zależności od stopnia czerpanej satysfakcji.



### ĆWICZENIE NIE 2

Zastanów się teraz i odpowiedz:

W jaki obszar inwestujesz najwięcej swojego czasu, najwięcej energii? Czy jest to obszar, który daje Ci najwięcej satysfakcji? Jeśli nie, to z czego to wynika?

.....  
.....

Czy jest taki obszar, który, gdybyś poświęcił(a) więcej czasu i energii, pomógłby podnieść satysfakcję z kilku obszarów? Jeśli tak, to jaki to obszar?

.....  
.....

### ĆWICZE NIE 3

Z poniższej listy wartości wybierz dziesięć, które są dla Ciebie najważniejsze jako zasady postępowania oraz element upragnionego sposobu życia. Jeśli chcesz, możesz uzupełnić listę o dodatkowe, własne wartości.

awans i kariera	entuzjazm	efektywność
bezpieczeństwo	etyka zawodowa	twórczość
bezpieczeństwo ekonomiczne	swoboda dysponowania czasem	ład (spokój, stabilizacja, zgodność)
bogactwo	jakość relacji	uczucia (miłość, troska)
demokracja	kompetencja	zasługi
doskonałość	korzyści finansowe	wydajność
doświadczenie	lojalność	innovacyjność
działalność społeczna	mądrość	uczciwość
wiara	zdrowie	przyjemność
rozwój	rodzina	miejsce zamieszkania
natura	wpływ na innych	reputacja
niezależność	wolność	satysfakcja z pracy
ekologia	władza i siła	ludzie dookoła
odpowiedzialność	wiedza	stabilność
ojczyzna	przygoda	szaleństwo
osiągnięcia	prywatność	status intelektualny
sztuka	prawda	podziw
pieniądze	praca w zespole	harmonia wewnętrzna
pogoda ducha	sława	szacunek do siebie
pomoc innym	samodzielna praca	kondycja
sztuka	oddanie	zaufanie
kultura	zmiana i różnorodność	przyjaźń
rozwój osobisty	pasja	niezależność
praca bez presji	szybkie tempo życia	bliskie relacje
podróże	bezpieczeństwo	technologia
...	...	...

Z powyższej listy wartości wybierz dziesięć, które są dla Ciebie najbardziej istotne:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

W ten oto sposób stworzyłeś listę wartości, które powinieneś uwzględnić w wyborze zawodu lub w swojej przyszłej pracy. Zastanów się, czy zadania, które będziesz wykonywać będą z nimi spójne.

#### ĆWICZE NIE 4

Z powyżej wybranych przez Ciebie dziesięciu najbardziej cenionych wartości wybierz trzy najważniejsze i uporządkuj je według znaczenia, jakie mają dla Ciebie (miejsca: pierwsze, drugie, trzecie):

1. ....
2. ....
3. ....

Uzasadnij, dlaczego właśnie te wartości są dla Ciebie najważniejsze:

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

## KWESTIONARIUSZ "MOJA KARIERA"

### Instrukcja

Celem tego Kwestionariusza jest zachęcenie Cię do refleksji nad obszarami własnej kompetencji, motywacją do pracy i systemem wartości. Nie ma tu odpowiedzi dobrych i złych. Różne cechy opisane w Kwestionariuszu są równie dobre, a wypełnienie go ma posłużyć do opisania Twoich "kotwic" kariery, nie zaś do ich oceniania. Prosimy o przypisanie najwyższej rangi (najwyższej liczby punktów) tym zdaniom, które najlepiej Cię opisują, a niskiej rangi (najmniejszej liczby punktów) tym zdaniom, które do Ciebie w ogóle nie pasują. Na przykład, jeśli twierdzenie mówi "Marzę o stanowisku prezesa firmy", możesz przypisać mu następujące rangi: "1" - jeśli to twierdzenie zupełnie nie pasuje do Ciebie "2" lub "3" - jeśli to twierdzenie pasuje do Ciebie w niektórych sytuacjach prosimy o przypisanie najwyższej rangi (najwyższej liczby punktów) tym zdaniom, które najlepiej Cię opisują, a niskiej rangi (najmniejszej liczby punktów) tym zdaniom, które do Ciebie w ogóle nie pasują. Na przykład, jeśli twierdzenie mówi "Marzę o stanowisku prezesa firmy", możesz przypisać mu następujące rangi:

"1" - jeśli to twierdzenie zupełnie nie pasuje do Ciebie

"2" lub "3" - jeśli to twierdzenie pasuje do Ciebie w niektórych sytuacjach

"4" lub "5" - jeśli to twierdzenie w dużej mierze pasuje do Ciebie

"6" - jeśli to twierdzenie całkowicie do Ciebie pasuje Rangi wpisuj po lewej stronie kolumny.

	1. Marzę o tym, żeby osiągnąć taki stopień profesjonalizmu, by ludzie zwracali się do mnie po radę jak do eksperta.
	2. Najbardziej angażuje mnie praca, dzięki której mogę kierować innymi i koordynować ich wysiłki.
	3. Marzę o karierze, która da mi wolność wyboru sposobu i czasu działania.
	4. Bezpieczeństwo i stabilność są dla mnie ważniejsze niż niezależność i autonomia.
	5. Jestem zawsze otwarty na pomysły, które pozwolą mi otworzyć własną firmę.
	6. Odniosę w życiu sukces tylko wówczas, gdy będę miał poczucie, że mam swój udział w budowaniu społecznego dobra.
	7. Marzę o takiej karierze, dzięki której będę rozwiązywać trudne problemy lub stawać wobec prawdziwych wyzwań.
	8. Raczej porzucę firm, niż pozwolę, żeby moja praca w niej stwarzała problemy osobiste i rodzinne.
	9. Będę czuł, że odniosłem sukces tylko wtedy, gdy uda mi się do prowadzić moje umiejętności techniczne i umiejętności zarządzania do szczytowego poziomu.
	10. Marzę o tym, żeby zarządzać wielką organizacją i podejmować decyzje mające wpływ na sytuację wielu ludzi.
	11. Najbardziej angażuję się w pracę, kiedy mam całkowitą swobodę decydowania o zadaniu, harmonogramie i procedurach.
	12. Z pewnością odejdę z firmy, która nie będzie dbała o moje bezpieczeństwo.
	13. Nawet bardzo wysokie stanowisko menedżerskie w cudzej firmie nie jest dla mnie ważne w porównaniu z możliwością prowadzenia własnego biznesu.
	14. Najbardziej odpowiada mi kariera, dzięki której będę mógł używać swoich zdolności w służbie innym ludziom.

	15. Będę czuł, że moja kariera wiąże się z sukcesem tylko wtedy, gdy stanę twarzą w twarz z trudnymi wyzwaniami.
	16. Marzę o takiej pracy, która pozwoli mi zaspokajać jednocześnie potrzeby natury osobistej, rodzinnej i zawodowej.
	17. Bycie szefem i jednocześnie dobrym fachowcem w danej dziedzinie jest dla mnie bardziej atrakcyjne niż praca dyrektora wysokiego szczebla.
	18. Praca w firmie przyniesie mi satysfakcję tylko wtedy, gdy zajmę stanowisko dyrektora wysokiego szczebla.
	Praca w firmie przyniesie mi satysfakcję, gdy osiągnę wysoką autonomię i swobodę działania.
	20. Poszukuję takiej pracy, która da mi poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji.
	21. Zaangażuję się w taką drogę zawodową, która będzie całkowicie rezultatem mojego własnego wysiłku i moich własnych pomysłów.
	22. Zamiast osiągać wysoką pozycję menedżerską, wolę spożytkować moje umiejętności w budowaniu lepszego świata.
	23. Angażuję się w taką pracę, w której zadania na pierwszy rzut oka wydają się nie do rozwiązania.
	24. Sukces w życiu oznacza dla mnie utrzymanie równowagi między wymaganiami życia osobistego, rodzinnego a zawodowego.
	25. Raczej odszedłbym z firmy, niż zaakceptowałbym rotacyjny system obejmowania stanowisk, który powoduje utratę pozycji eksperta w danej dziedzinie.
	26. Stanowisko dyrektora wysokiego szczebla jest dla mnie bardziej atrakcyjne niż menedżera-fachowca.
	27. Własny sposób wykonywania pracy, wolny od reguł i barier, znaczy dla mnie więcej niż poczucie bezpieczeństwa.
	28. Najbardziej zaangażuję się w pracę, kiedy będę miał poczucie bezpieczeństwa zatrudnienia i stałe zarobki.
	29. Odniosę sukces zawodowy tylko wtedy, kiedy uda mi się stworzyć lub zbudować coś, co będzie oparte na moim własnym pomysle.
	30. Marzę o karierze, która wniesie realny wkład w rozwój społeczeństwa.
	31. Poszukuję takiej pracy, która będzie stanowiła wyzwanie dla mojej zdolności rozwiązywania problemów oraz pozwalała na zdrową rywalizację.
	32. Utrzymanie równowagi między życiem osobistym a zawodowym jest dla mnie ważniejsze niż wysoka pozycja menedżerska.
	33. Najchętniej poświęcam się pracy, która angażuje moje szczególne umiejętności i talenty.
	34. Zmienię pracę, jeśli nie da mi ona szansy na otrzymanie stanowiska dyrektora wysokiego szczebla.
	35. Odejdę z firmy, która będzie ograniczać moją wolność i autonomię.
	36. Marzę o karierze, która da mi poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji.
	37. Marzę o stworzeniu własnej firmy.
	38. Jestem gotów na odejście z firmy, która nie doceni mojej umiejętności pomagania innym.
	39. Rozwiązywanie problemów pozornie nierozwiązywalnych jest dla mnie w pracy ważniejsze niż osiągnięcie wysokiej pozycji menedżerskiej.
	40. Zawsze będę poszukiwać takich możliwości pracy, które ograniczają do minimum konflikty praca-dom.

Teraz przejrzyj jeszcze raz swoje odpowiedzi i zwróć uwagę na te, które oceniłeś najwyżej. Wybierz z nich TRZY, które najdokładniej Cię opisują i do przyznanych im rang dodaj jeszcze po cztery punkty.

### TABLICA WYNIKÓW

Przenieś wyniki wpisane w kolumnach do tablicy-kluza. Dodaj punkty wpisane w każdej kolumnie w celu obliczenia liczby punktów przypisanych poszczególnym wartościom - "kotwicom" kariery. Nie zapomnij o dodaniu po cztery punkty do rang najdokładniej Cię opisujących. Wynik każdej kolumny podziel następnie przez pięć. Otrzymasz w ten sposób średni wynik dla każdej skali, oznaczający wagę, jaką ma dla Ciebie dana wartość.

Wartość:	<b>P</b>	<b>Prz</b>	<b>A/N</b>	<b>B/S</b>	<b>K/P</b>	<b>U/P</b>	<b>W</b>	<b>SŻ</b>							
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	_____
Suma:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	
	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	
Średnia:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	

#### Wartości:

**P** - Profesjonalizm

**Prz** - Przywództwo

**A/N** - Autonomia i  
niezależność

**B/S** - Bezpieczeństwo i  
stabilizacja

**K/P** - Kreatywność i  
przedsiębiorczość

**U/P** - Usługi i poświęcenie  
dla innych

**W** - Wyzwanie

**SŻ** - Styl życia

## INTERPRETACJA

Edgar H. Schein (1990) na podstawie badań doszedł do wniosku, że istnieje ścisły związek między wyznawanym systemem wartości i potrzebami a obranym rodzajem kariery. Schein wyodrębnił osiem grup takich wartości i nazwał je "kotwicami" kariery:

1. **Profesjonalizm.** Towarzyszy mu dążenie do "bycia fachowcem" w konkretnej dziedzinie, potwierdzenia własnego mistrzostwa, awansu poziomego. Tacy ludzie najczęściej nie są zainteresowani stanowiskami kierowniczymi.
2. **Przywództwo.** Celem zawodowym staje się wówczas zdobycie nowych doświadczeń w zakresie zarządzania, podejmowanie decyzji, zwiększenie zakresu władzy, dążenie do sukcesu finansowego.
3. **Autonomia i niezależność.** Związana jest z dążeniem do poszerzenia marginesu własnej swobody, uwolnienia się z krępujących więzów i ograniczeń (związanych np. z biurokracją i autokratyzmem przełożonych). Osoby silnie nastawione na niezależność nie poszukują stanowisk kierowniczych, ale nie chcą być jedynie wykonawcami poleceń zwierzchników. Ich celem jest "bycie sobie sterem i żeglarzem", praca na stanowisku samodzielnych specjalistów i związana z nimi odpowiedzialność.
4. **Bezpieczeństwo i stabilizacja.** Głównym motorem działania jest w tym przypadku emocjonalny związek z firmą, poczucie lojalności. Pracownicy o stosunkowo silnej potrzebie bezpieczeństwa mogą aspirować do stanowisk kierowniczych, ale najczęściej w ramach tej samej jednostki. Zwykle bronią się przed zmianami swojego środowiska, np. nie interesuje ich na ogół kariera międzynarodowa.
5. **Kreatywność i przedsiębiorczość.** Przejawia się w tym, że osoby twórcze chętnie zdobywają wiedzę o sobie, organizacji i różnych jej podsystemach, dostrzegają problemy i je rozwiązują, dążą do wprowadzenia zmian, innowacji itd. Są zwykle mobilne i pozytywne nastawione do rotacji jako drogi podwyższania kwalifikacji oraz do awansu poziomego. Większość z nich satysfakcjonuje stanowisko doradcy szefa. Jedną z odmian kreatywności jest także przedsiębiorczość.
6. **Usługi i poświęcenie dla innych.** Głównym celem w życiu staje się realizacja wartości humanistycznych, rozwiązywanie problemów politycznych, pomaganie innym, leczenie, nauczanie. Osoby wyznające te wartości chętnie angażują się w akcje społeczne, podejmują pracę jako wolontariusze.
7. **Wyzwanie.** Podłożem działania jest tu często chęć przeciwstawiania się trudnościom i możliwość podejmowania ryzyka. Osoby lubiące wyzwania chętnie podejmują pracę w środowisku stwarzającym okazję do walki i rywalizacji. Pola wyzwań mogą być bardzo różne, np. takie jak ratowanie firmy od bankructwa, ale również handel i sport.
8. **Styl życia.** Osoby prezentujące tę wartość starają się o zachowanie proporcji i harmonii między różnymi aspektami życia - a przede wszystkim pracą i życiem osobistym. Są gotowe zrezygnować z wyższych dochodów na rzecz spędzania większej ilości czasu z bliskimi. Sukces to dla nich coś więcej niż sukces zawodowy.

# **CECHY OSOBOWOŚCI**



Osobowość to termin używany w szerokim znaczeniu i definiowany różnie w zależności od wybranej koncepcji teoretycznej. Możemy przyjąć, że Twoja osobowość to zespół właściwości i dyspozycji psychicznych, różniących Cię od innych i nadających Ci względną spójność Twojemu zachowaniu.

Kształtuje się na podbudowie temperamentu, który jest jej biologicznie uwarunkowaną podstawą. Oznacza to, że cechy temperamentu są zapisane w genach, przejawiamy je już od wczesnego niemowlęctwa i w porównaniu z innymi zjawiskami psychicznymi charakteryzują się względną stałością w ciągu życia. Temperament determinuje siłę, szybkość i czas trwania reakcji na pojawiające się bodźce. To od niego zależy nasza aktywność, wytrzymałość, wrażliwość i odporność emocjonalna.

Cechy temperamentu i osobowości warunkujące Twój potencjał, zdolności i sposób reagowania na otoczenie mają ogromne znaczenie w wyborze zawodu. Gdy je poznasz, będziesz mógł łatwo ocenić, czy dany zawód lub charakter pracy są odpowiednie dla Ciebie.

## ĆWICZENIE 1

Z poniższej listy cech wybierz dziesięć, które najlepiej Cię określają. Zaznacz je w kółko:

ambitny	logiczny	przewidyjący	troskliwy
atrakcyjny	lojalny	przyjazny	twórczy
bezpośredni	lubiany	racjonalny	uczynny
błyskotliwy	łagodny	refleksyjny	uprzejmy
bystry	mądry	rozsądny	utalentowany
ciekawny	miły	rozumny	wesoły
ciepły	mocny	rzeczowy	wielkoduszny
cierpliwy	naturalny	rzetelny	wierny
czuły	niezależny	serdeczny	wrażliwy
dobry	nowoczesny	silny	wspaniały
dociekliwy	obowiązkowy	solidny	wykształcony
dojrzały	odpowiedzialny	spokojny	wyspecjalizowany
dokładny	odważny	spostrzegawczy	wytrwały
doświadczony	ofiarny	sprawny	zapobiegliwy
dowcipny	opanowany	stanowczy	zaradny
dyskretny	operatywny	staranny	zdecydowany
dzielny	opiekuńczy	sumienny	zdolny
ekspansywny	pogodny	sympatyczny	zdyscyplinowany
energiczny	pomysłowy	szczerzy	zgodny
hojny	praktyczny	szlachetny	zorganizowany
inteligentny	produktywny	śmiały	zrównoważony
konsekwentny	profesjonalny	taktowny	życzliwy
kompetentny	prostolinijski	tolerancyjny	.....
komunikatywny	przedsiębiorczy	towarzyski	.....

## ĆWICZE NIE 2

A teraz spośród zaznaczonych cech spróbuj wybrać pięć najbardziej charakterystycznych dla Ciebie i wskaż sytuacje, w których je wykorzystywałeś.

<b>Cecha</b>		<b>Dlaczego?</b>
np. towarzyski		Chętnie spędzam czas ze swoimi znajomymi.
np. przekonujący		Ostatnio przekonałem grupę do swojego pomysłu.
1		
2		
3		
4		
5		

## ĆWICZE NIE 3

Uwzględniając te cechy spróbuj odpowiedzieć, jaka praca byłaby dla Ciebie najlepsza.

.....

## TYPY OSOBOWOŚCI ZAWODOWYCH WEDŁUG HOLLANDA

Zaznacz wszystkie przymiotniki, które pasują do Ciebie, najlepiej Ciebie charakteryzują

<b>REALISTYCZNY (R)</b>	<b>BADAWCZY (B)</b>	<b>ARTYSTYCZNY (A)</b>
szczerzy <input type="checkbox"/>	analityczny <input type="checkbox"/>	skomplikowany <input type="checkbox"/>
uczciwy <input type="checkbox"/>	ostrożny <input type="checkbox"/>	niedbały <input type="checkbox"/>
materialista <input type="checkbox"/>	krytyczny <input type="checkbox"/>	emocjonalny <input type="checkbox"/>
swobodny <input type="checkbox"/>	ciekawý <input type="checkbox"/>	ekspresyjny <input type="checkbox"/>
praktyczny <input type="checkbox"/>	niezależny <input type="checkbox"/>	idealistyczny <input type="checkbox"/>
wytrwały <input type="checkbox"/>	intelektualista <input type="checkbox"/>	niepraktyczny <input type="checkbox"/>
skromny <input type="checkbox"/>	introwertyk <input type="checkbox"/>	pomysłowy <input type="checkbox"/>
nieśmiały <input type="checkbox"/>	skromny <input type="checkbox"/>	oryginalny <input type="checkbox"/>
stanowczy <input type="checkbox"/>	precyzyjny <input type="checkbox"/>	niezależny <input type="checkbox"/>
zapobiegliwy <input type="checkbox"/>	racjonalny <input type="checkbox"/>	intuicyjny <input type="checkbox"/>
pokorny <input type="checkbox"/>	powściągliwy <input type="checkbox"/>	twórczy <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SPOŁECZNY (S)</b>	<b>PRZEDSIĘBIORCZY (P)</b>	<b>KONWENCJONALNY (K)</b>
taktowny <input type="checkbox"/>	rozmowny <input type="checkbox"/>	skuteczny <input type="checkbox"/>
rozumiejący <input type="checkbox"/>	uspołeczniony <input type="checkbox"/>	uległy <input type="checkbox"/>
przekonywujący <input type="checkbox"/>	ryzykant <input type="checkbox"/>	sumienny <input type="checkbox"/>
współpracujący <input type="checkbox"/>	ambitny <input type="checkbox"/>	tradycyjny <input type="checkbox"/>
przyjazny <input type="checkbox"/>	odważny <input type="checkbox"/>	posłuszny <input type="checkbox"/>
pomocny <input type="checkbox"/>	dominujący <input type="checkbox"/>	uporządkowany <input type="checkbox"/>
wnikliwy <input type="checkbox"/>	energiczny <input type="checkbox"/>	wytrwały <input type="checkbox"/>
uprzejmy <input type="checkbox"/>	impulsywny <input type="checkbox"/>	praktyczny <input type="checkbox"/>
odpowiedzialny <input type="checkbox"/>	optymistyczny <input type="checkbox"/>	opanowany <input type="checkbox"/>
uspołeczniony <input type="checkbox"/>	pewny siebie <input type="checkbox"/>	oszczędny <input type="checkbox"/>
otwarty na innych <input type="checkbox"/>	towarzyski <input type="checkbox"/>	kontrolujący się <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. Oblicz, ile słów najlepiej Ciebie opisujących znalazło się w każdym typie osobowości.
2. Wpisz do każdej kratki sumę zaznaczonych określeń.
3. W lewym górnym rogu wpisz do trzech kraterk symbole tych typów osobowości, w których kolejno podkreśliłeś najwięcej cech, zaczynając od największej. Utworzą one kod Twojej osobowości.
4. Po uzyskaniu kodu sumarycznego, zapoznaj się z charakterystyką swojego typu osobowości.

**TYP REALISTYCZNY (R)**

Typ realistyczny lubi podejmowanie ryzyka,, rozwiązywanie konkretnych problemów, posługiwać się narzędziami i maszynami (stolarz, hydraulik, kierowca)

**TYP BADAWCZY (B)**

Typ badawczy lubi studiowanie, wyzwania, wymianę myśli i skomplikowane, abstrakcyjne problemy (biolog, psycholog, fizyk, chemik).

**TYP KONWENCJONALNY (K)**

W pracy lubią mieć do czynienia z danymi i przestrzegać jasno zdefiniowanych procedur (księgowa, urzędnik, sekretarka).

**TYP ARTYSTYCZNY (A)**

W pracy preferują kreatywne podejście do rozwiązywania problemów, często podejmują decyzje na podstawie intuicji (malarz, rzeźbiarz, aktor).

**TYP PRZEDSIĘBIORCZY (P)**

W pracy z ludźmi podczas wykonywania zadań kieruje się uczuciami i logiką (przedsiębiorca, przedstawiciel handlowy)

**TYP SPOŁECZNY (S)**

W pracy z innymi kieruje się uczuciami, jest empatyczny (nauczyciel, pedagog, doradca zawodu).

## DO JAKIEJ PRACY SIĘ NADAJESZ?

Twoje cechy osobowości też mają wpływ na wybór odpowiedniego zawodu. Ten test pomoże Ci określić swoją osobowość i podpowie Ci w jakich zawodach najlepiej się sprawdzisz.

Na poniższe pytania udziel odpowiedzi TAK lub NIE. Porównaj swoje odpowiedzi z wynikami. Jeśli w danym zakresie uzyskałeś co najmniej 7 odpowiedzi zgodnych z danym typem osobowości, oznacza to, że masz określone preferencje. Wypełnij cztery tabelki – możesz być jednocześnie np. introwertykiem i percepcjonistą.

1. Pojawiasz się na spotkaniu towarzyskim, gdzie prawie nikogo nie znasz, starasz się więc poznać jak najwięcej ludzi.
2. Przychodzisz do nowej pracy i musisz szybko nauczyć się nowych zadań. Najlepiej idzie ci to przez naśladowanie innych.
3. Wyruszasz na tydzień w góry. Przed wyjazdem rezerwujesz telefonicznie kwatery.
4. Masz do wykonania pilną sprawę, a sąsiad za ścianą głośno słucha muzyki. Mimo to zabierasz się do pracy.
5. Lekarz przepisał ci mocny lek i zabronił na czas jego przyjmowania spożywać alkohol. Jesteś na imprezie, gdzie wszyscy popijają piwo. Czy stosujesz się do wskazań lekarza i odmawiasz sobie tej przyjemności?
6. Wierzysz w sny i/lub horoskopy?
7. Czy kiedy oceniasz nową koleżankę/ nowego kolegę starasz się dostrzegać przede wszystkim jej/jego pozytywne cechy?
8. Czy przy podejmowaniu decyzji kierujesz się pierwszą myślą, jaka przyjdzie ci do głowy, choćby z początku wydawała ci się dziwna i niezwykła?
9. Czy bierzesz czynny udział w różnego rodzaju organizacjach?
10. Czy lubisz, gdy inni zwierają ci się ze swoich problemów osobistych?
11. Czy kiedy prowadzisz dyskusję powołujesz się na konkretne przykłady?
12. Czy na spotkaniach zwykle siedzisz cicho i nie zabierasz głosu?
13. Czy lubisz wykonywać pracę, w której dostrzegasz praktyczny sens?
14. Kolega w pracy ma do ciebie pretensje o to, że źle wykonałeś swoją pracę. Jesteś na niego zdenerwowany, mówisz mu o swoich uczuciach.
15. Czy masz trudności w dostosowaniu się do nowego środowiska?
16. Czy przygotowując multimedialną prezentację starasz się zadbać o najdrobniejsze szczegóły?
17. Czy lubisz sprzeczać się z rozmówcą, choć wiesz, że nie masz racji w danej sprawie?
18. Czy możesz pracować, gdy wokół jest sporo rzeczy, które cię rozpraszają?
19. Czy kiedy dostajesz do zorganizowania wyjazd integracyjny, starasz się uwzględnić wartości i potrzeby innych?
20. Wybór partnera życiowego jest niezwykle ważną sprawą i dlatego w tej sytuacji nie można ulegać radom, opartym nawet na najbardziej rozsądnych argumentach, tylko posłuchać głosu serca.
21. Czy kiedy rozmawiasz z innymi, musisz się hamować, by inni mogli dojść do słowa?
22. Czy w zespole, z którym pracujesz, porozumiewasz się w sposób zwięzły i krótki, unikając dłuższych rozmów?
23. Czy ściśle trzymasz się wyznaczonych terminów?
24. Czy kiedy kolega opowiada ci przykre zdarzenie ze swojego życia, starasz się wczuć w jego odczucia?
25. Czy nudzisz się i niecierpliwisz, gdy masz do wykonania jakąś monotonną pracę?
26. Czy masz trudności z podejmowaniem decyzji, zawsze długo się wahasz?

27. Czy kiedy musisz dokonać ważnego wyboru, starasz się dostrzegać „za” i „przeciw” każdej opcji?
28. Wybrałeś (aś) się na prywatkę do kolegi. Poznajesz tam osobę, która ci się bardzo podoba. Czy mówisz jej o tym wprost?
29. Czy kiedy przełożony zaleca ci wykonanie zadania, prosisz, by jasno określił, czego od ciebie oczekuje?
30. Czy wszystkie dni twojego życia toczą się według podobnego schematu?
31. Czy gdy widzisz, że twój nowy pracownik popełnia błędy, pouczasz go i strofujesz?
32. Masz poinformować swojego kolegę, który mieszka na drugim końcu Polski, o ważnej sprawie. Zamiast zadzwonić wolisz napisać?
33. Jesteś przekonany, że dobrze wyszkolony bioenergoterapeuta potrafi uzdrowić ciało i umysł każdego człowieka, nawet takiego, który w to nie wierzy.
34. Czy gdy twój partner jest bałaganiarzem, wytykasz mu to i nakazujesz, by się zmienił?
35. Będąc w górach zabłądziłeś, zaczyna się ściemniać, a ty nie masz nawet latarki. Czy mimo to zachowujesz zimną krew?
36. Czy często miewasz szalone pomysły, do których zapraszasz swoich znajomych?
37. Z trudem opanowujesz swoje emocje i zdarza ci się obrazić rozmówcę.
38. Poznawanie nowych ludzi sprawia ci radość.
39. W grupie znajomych często narzucasz wszystkim swój punkt widzenia.
40. Jeśli twój kolega zdenerwuje się, starasz się rozwiązywać sprawę w sposób łagodny.
41. Zanim wykonasz powierzone ci zadanie, dokładnie analizujesz polecenie szefa, zadając dodatkowe pytania merytoryczne.
42. Wykładowca narysował na tablicy pewien schemat. Przerysowując go dbasz o wszystkie szczegóły.
43. Lubisz mieć na biurku kartkę, na której notujesz wszystko co masz do załatwienia, by o niczym nie zapomnieć.
44. Uważasz, że jesteś najlepszym wykonawcą zadań i nie chętnie powierzasz je innym.
45. Znasz zasady feng-shui i starasz się je wykorzystać przy urządzeniu wnętrza swojego mieszkania.
46. Czy kiedy wykonujesz pracę, starasz się ją wykonywać perfekcyjnie?
47. Czy w rozmowach lubisz używać przenośni?
48. Zaproponowano ci dobrze płatną pracę akwizytora; czy podejmujesz wyzwanie?
49. Często korzystasz z doświadczenia wyniesionego z pracy w poprzedniej firmie.
50. Kiedy w pracy ktoś cię zdenerwuje, potrafisz go skrzyczeć, ale złość szybko ci mija i pierwszy wyciągasz rękę do zgody.
51. Kiedy twój kolega ma inne zdanie na określony temat i trudno się wam porozumieć, wierzysz, że można dojść do porozumienia.
52. Od dawna planowałeś wyjście do kina w nadchodzący weekend. Niespodziewanie w piątek znajomi proponują ci wyjazd na koncert. Postanawiasz zmienić swoje plany?

Nr	EKSTRAWERTYK	INTROWERTYK
1	TAK	NIE
4	TAK	NIE
9	TAK	NIE
18	NIE	TAK
21	TAK	NIE
25	TAK	NIE
28	TAK	NIE
32	NIE	TAK
38	TAK	NIE
41	NIE	TAK
44	NIE	TAK
48	TAK	NIE
50	TAK	NIE
SUMA:		
Nr	MYŚLICIEL	ODCZUCIOWIEC
5	TAK	NIE
7	NIE	TAK
10	NIE	TAK
14	NIE	TAK
17	TAK	NIE
19	NIE	TAK
22	TAK	NIE
24	NIE	TAK
27	TAK	NIE
31	TAK	NIE
34	TAK	NIE
37	TAK	NIE
40	NIE	TAK
SUMA:		
Nr	RACJONALISTA	PERCEPCJONISTA
3	TAK	NIE
8	TAK	NIE
12	TAK	NIE
15	NIE	TAK
20	TAK	NIE
23	TAK	NIE
26	TAK	NIE
30	NIE	TAK
35	TAK	NIE
39	NIE	TAK
43	NIE	TAK
46	TAK	NIE
52	TAK	NIE
SUMA:		

Nr	ZMYSŁOWIEC	INTUICJONISTA
2	TAK	NIE
6	TAK	NIE
11	TAK	NIE
13	NIE	TAK
16	TAK	NIE
29	TAK	NIE
33	TAK	NIE
36	NIE	TAK
42	TAK	NIE
45	NIE	TAK
47	NIE	TAK
49	TAK	NIE
51	TAK	NIE
SUMA:		

Preferencje ekstrawertywne i introwertywne określają, w jaki sposób ludzie są pobudzani do działania.

**Ekstrawertyk** – czerpie energię z zewnątrz, czyli od innych osób, przedmiotów i działań. Podejmuje pracę w zawodach, które wymagają aktywności i współdziałania z innymi. Przykładowe zawody, do których się nadajesz: agent ubezpieczeniowy, handlowiec, sprzedawca, pracownik działu obsługi klienta, pracownik działu marketingu, telemarketer, sekretarka.

**Introwertyk** – energię czerpie ze źródeł wewnętrznych. Podejmuje działania opierając się głównie na wcześniejszych przemyśleniach. Decyduje się głównie na zajęcia, które wymagają koncentracji i refleksji. Przykładowe zawody, do których się nadajesz: chemii, programista, grafik, bibliotekarz, nauczyciel, radca prawny, fotograf, kierowca.

Preferencje myślenie i odczuwanie określają sposób, w jaki ludzie dochodzą do wniosków lub podejmują decyzje.

**Myśliciel** – ważne są dla niego przede wszystkim logiczne przyczyny i skutki. Jeśli przy podejmowaniu decyzji ocenia i kieruje się emocjami, to tylko po to, by wesprzeć logicznie wyprowadzone wnioski. Myśliciele często wybierają zajęcia, które wymagają logicznych analiz. Przykładowe zawody, do których się nadajesz: adwokat, urzędnik banku, rewident, inżynier, komornik, oficer policji, analityk systemów komputerowych, grafik komputerowy, makler, audytor.

**Odczuciowiec** – przy podejmowaniu decyzji kieruje się przede wszystkim tym, co ma dla nich największą wartość. Podejmują pracę w zawodzie, który wciąga ludzi w stosunki osobiste. Przykładowe zawody, do których się nadajesz: wychowawca, pielęgniarka, nauczyciel, doradca, duchowny, psycholog, ratownik.

Preferencje do racjonalizmu i percepcjonizmu odnoszą się do stylu życia.



**Racjonalista** – żyje w sposób zaplanowany i zorganizowany. Ważne jest dla niego dochodzenie do wniosków i podejmowanie stanowczych decyzji. Racjoniści preferują zajęcia wymagające zorganizowanej dyskusji. Przykładowe zawody, do których się nadajesz: księgowy, nauczyciel, sędzia, urzędnik państwowy, dyrektor, urzędnik bankowy, detektyw.

**Percepcjonista** – żyje w sposób spontaniczny i elastyczny, jest otwarty na przyjmowanie nowych informacji. Ważne jest dla nich życie będące ciągłą improwizacją. Percepcjoniści preferują zawody umożliwiające im określenie własnych planów. Są otwarci na dopływ nowych informacji, starają się być elastyczni. Przykładowe zawody, do których się nadajesz: aktor, wydawca, artysta kabaretowy, architekt, radca prawny, kelner, projektant wnętrz.

Zmysłowość i intuicyjność określają, w jaki sposób ludzie gromadzą informacje i na co w szczególności zwracają uwagę.

**Zmysłowiec** – postrzegają świat za pomocą zmysłów. Wybierają zajęcia, które wymagają wykorzystania wcześniej zdobytej wiedzy, doświadczeń. Zwracają uwagę na szczegóły, koncentrują się na detalach. Przykładowe zawody, do których się nadajesz: księgowy, mechanik samochodowy, informatyk, dentysta, rolnik, sekretarka, leśniczy.

**Intuicjonista** – zbiera informacje za pośrednictwem wewnętrznego odczucia. Opiera się na własnej intuicji doszukując się podtekstów. Woli pracę, w której istnieją powiązania i określone wzory postępowania w ramach określonego zadania. Przykładowe zawody, do których się nadajesz: aktor, adwokat, artysta kabaretowy, doradca, dziennikarz, socjolog, pisarz.

# UMIEJĘTNOŚCI

Na przestrzeni swojego życia człowiek angażuje się w wiele działań, zyskuje cenne doświadczenia. Właśnie dzięki nim – zdobytym w szkole, pracy zawodowej, a także podczas realizacji swoich zainteresowań nabywa nowe umiejętności lub doskonali te, które już posiada.

Można je podzielić na:

- *umiejętności adaptacyjne* - zdobywane we wczesnej fazie życia w środowisku rodzinnym, przedszkolnym, szkolnym, dzięki przebywaniu z ludźmi oraz procesowi intensywnej edukacji. Decydują o możliwościach przystosowania człowieka do otoczenia, w którym aktualnie się znajduje, ułatwiają właściwe kontakty z innymi osobami (w pracy z przełożonymi, współpracownikami) oraz pozwalają dobrze zorganizować czas, np. zorganizowanie, kreatywność, punktualność, entuzjazm, uprzejmość i odpowiedzialność.
- *umiejętności uniwersalne* przydatne w życiu i w każdej pracy, mogą dotyczyć: danych (liczenie, kosztorysowanie, analizowanie, archiwizowanie), informacji (szybkie kojarzenie faktów, planowanie, pisanie, badanie, przetwarzanie), ludzi (pomaganie, nauczanie, doradzanie, kierowanie) lub rzeczy (umiejętności mechaniczne i budowlane, wytwarzanie, rzeźbienie).

## ĆWICZENIE 1

Aby określić swoje umiejętności wykonaj poniższe polecenia:

1. Przypomnij sobie, co robiłeś w przeszłości w pracy, w domu, szkole, na wakacjach czy też podczas wolontariatu.
2. Spośród prezentowanych umiejętności przyporządkowanych do pewnych obszarów, zaznacz, które posiadasz wstawiając (X).
3. Wróć do tego ćwiczenia po kilku dniach. Dodaj te umiejętności, o których sobie przypomniałeś. Wykreśl te, które zaznaczyłeś „na wyrost”.
4. Teraz zaznacz 10 -12 umiejętności, których wykonywanie sprawia Ci największą przyjemność. Mogą się one znajdować w różnych kategoriach.
5. Przejrzyj jeszcze raz wszystkie kategorie, aby określić, które stanowią Twoje najmocniejsze strony. W której z nich zaznaczyłeś najwięcej czynności? Z dużym prawdopodobieństwem można powiedzieć, że ich wykorzystanie w pracy będzie stanowiło dla Ciebie największą satysfakcję. Wybierz trzy najmocniejsze kategorie.

Sprzedaż/marketing							
sprzedawanie		wpływanie		negocjowanie		analizowanie	
realizacja planów sprzedaży		reklamowanie towaru		obsługiwanie klienta		zbieranie informacji	
promowanie		organizowanie		prezentowanie		przewidywanie	
Zarządzanie/przywódtwo							
kierowanie zespołem		organizowanie pracy		rekrutowanie pracowników		delegowanie poleceń	
planowanie i stawianie celów		koordynowanie zadań w organizacji		ocenie jakości pracy		planowanie rozwoju firmy	
podejmowanie decyzji		przewodzenie		komunikowanie się		motywowanie do pracy	
Uczenie/szkolenie							
układanie programów		motywowanie do nauki		prowadzenie grupy		wyjaśnianie zagadnień	
ocenie efektów nauki		prowadzenie dyskusji		monitorowanie i ewaluowanie		diagnozowanie potrzeb	

				szkolenia		szkoleniowych	
przekonywanie		sluchanie		przemawianie		prezentowanie	
<b>Manualne/mechaniczne</b>							
obsługiwanie maszyn		kierowanie pojazdami		operowanie narzędziami		sterowanie	
konserwowanie		budowanie		montowanie		naprawianie	
rysowanie		sprzątanie		instalowanie		malowanie	
<b>Analityczne/techniczne</b>							
zestawianie danych		szukanie prawidłowości		wymyślanie koncepcji		wyszukiwanie	
monitorowanie		wprowadzanie		projektowanie		systematyzowanie	
analizowanie		diagnozowanie		programowanie		notowanie	
<b>Komunikacyjne</b>							
prowadzenie wywiadów		przekazywanie informacji		sporządzanie sprawozdań		poprawne wyrażanie się	
sluchanie		dyskutowanie		przekonywanie		podsumowywanie	
doradzanie		pisanie		interpretowanie		wydawanie poleceń	
<b>Kreatywność</b>							
rozpoczynanie nowych rzeczy		malowanie, rzeźbienie itp.		abstrakcyjne myślenie		twórcze pisanie	
wymyślanie		rozwijanie		projektowanie		kojarzenie	
interpretowanie		komponowanie		przekonywanie		organizowanie	
<b>Interpersonalne</b>							
dotrzymanie tajemnicy		rozwiązywanie konfliktów		budowanie zaufania		adaptacja społeczna	
tworzenie zespołu i praca w zespole		komunikacyjne: sluchanie, mówienie, pisanie		nawiązywanie i utrzymywanie relacji		wywieranie wpływu na innych	
rozumienie emocji		asertywność		negocjowanie		pomaganie innym	
<b>Administracyjne/urzędnicze</b>							
ustalanie priorytetów		interpretacja przepisów		prowadzenie korespondencji		przetwarzanie informacji	
znajomość programów komputerowych		wykonywanie poleceń przełożonych		obsługa urządzeń biurowych		organizacja czasu i miejsca pracy	
obsługa interesantów		porządkowanie akt		przestrzeganie reguł i instrukcji		archiwizowanie	

## ĆWICZENIE 2

Uzupełnij poniższą tabelę:

**W pierwszej ćwiartce okna** wpisz wszystko, co lubisz robić i robisz dobrze, np.: kierowanie samochodem, umiejętność sprzedaży, projektowanie lub szycie odzieży, obsługa komputera itp. Informacje te powinieneś wziąć pod uwagę przy podejmowaniu decyzji zawodowych.

**W drugiej ćwiartce** wpisz wszystko, co lubisz lub lubiłbyś wykonywać, gdybyś potrafił. Czynności te możesz nabyć na przykład podczas szkolenia.

**W trzeciej ćwiartce** wpisz te zadania, które potrafisz robić, lecz niezbyt chętnie. Pamiętaj, że w każdej pracy są czynności, które wykonujemy z entuzjazmem oraz takie, których nie lubimy. Na przykład sprzedawca w swojej pracy lubi kontakty z ludźmi, dekorowanie wystaw sklepowych, ale nie przepada za sprzątaniem sklepu i układaniem towaru na półkach.

**Czwarta ćwiartka** to wszystkie czynności, których nie umiesz wykonywać i jednocześnie ich nie lubisz. Trudno byłoby funkcjonować w pracy, gdzie większość czynności wpisanych jest w tę część okna.

	Potrafię robić	Nie potrafię robić
Lubię robić	<p>.....</p> <p>..... I .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>..... II .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Nie lubię robić	<p>.....</p> <p>..... III .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>..... IV .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>