



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„Akademia przyszłości”
POWR.03.01.00-00-U141/17

**PROGRAM KSZTAŁCENIA W RAMACH
REALIZOWANYCH WARSZTATÓW
EDUKACYJNYCH**
**„Rozwijanie kompetencji życiowych
młodzieży szkolnej”**

Opracowanie:

dr Monika Jurewicz

dr Agnieszka Pawluk-Skrzypek

Projekt jest współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020,
Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju,
Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.

Wydział Nauk Społecznych SGGW, ul. Nowoursynowska 166; 02-787 Warszawa, tel. (22) 5934710
www.wns.sggw.pl



Spis treści

Wstęp	3
Cel programu	4
Oczekiwane efekty	5
Warunki realizacji programu	7
Metody, formy, narzędzia pracy	7
Proponowana tematyka i przebieg warsztatu	8
Bibliografia.....	23
Załączniki.....	24



Wstęp

Projekt „Akademia przyszłości” będzie realizowany w ramach III Osi Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju Działania 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020.

Projekt będzie realizowany w partnerstwie pomiędzy Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie – „Liderem” a Unią Producentów i Pracodawców Przemysłu Mięsnego z siedzibą w Warszawie – „Partnerem”. Powyższe partnerstwo zostało powołane w celu zmaksymalizowania powodzenia realizacji projektu. Każdemu z partnerów powierzono zadania zgodne z jego kompetencjami i doświadczeniem.

Program kształcenia „Rozwijanie kompetencji życiowych młodzieży szkolnej” powstał w odpowiedzi na wzrastającą potrzebę rozwijania takich umiejętności, które pozwolą młodym ludziom sprawniej radzić sobie w codziennym życiu, a może nawet należałoby powiedzieć sprawniej radzić sobie z życiem codziennym. Albowiem jak zauważa Z. Bauman współczesny człowiek otrzymuje ogromne pole wolności, co daje mu ogromną szansę refleksyjnego spojrzenia na siebie, swoje możliwości, analizę i ocenę szans, które otwierają się przed nim. Z drugiej zaś strony, w warunkach ciągłej zmiany niemal każda osoba musi ustosunkowywać się do coraz to nowych sytuacji, ponieważ nieustannie jest w ruchu. Ulubionym bohaterem płynnej nowoczesności jest niczym nieobciążona, swobodnie poruszająca się jednostka¹. Równocześnie M. J. Szymański zwraca uwagę, że o ile podane przez Z. Baumana dylematy dotyczą obecnie każdego człowieka to z wyjątkową siłą kumulują się wśród ludzi młodych – „To oni mają szczególnie nasilone zadania z wymyślaniem siebie, projektowania własnego życia, jego urządzaniem. Dokonują tego bez możliwości powielania tego, co czynili starsi, nie mają sprawdzonych przez dziesięciolecia wzorów i rozwiązań”².

Konfrontując założenia teoretyczne z wyzwaniami codziennego życia dostrzegamy wielowątkowość i złożoność tych zagadnień. Jak zauważają S. Palomares, D. Schilling, C. Winch to między innymi kompetencje życiowe człowieka pozwalają na budowanie niezależności, kompetencji społecznych oraz wszechstronnych umiejętności

¹ Z. Bauman, Tożsamość. Rozmowy z Benedetto Vecchim, Gdańsk 2007, GWP, s. 30.

² Z. Melosik, M. J. Szymański (red.), Tożsamość w warunkach zmiany społecznej, Warszawa 2016, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, s. 17.

Projekt jest współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020, Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.



interpersonalnych, tym samym dając uczniom szanse na radzenie sobie z wszelkimi sytuacjami, jakie niesie życie³.

Cel programu

Program kształcenia w ramach realizowanych warsztatów edukacyjnych „Kształtowanie kompetencji życiowych młodzieży szkolnej” przeznaczony jest dla młodzieży w wieku 15-16 lat (uczniów szkoły średniej). Na potrzeby niniejszego programu autorki przyjęły interpretację pojęcia kompetencje życiowe zgodnie z definicją zaproponowaną przez WHO, iż są to: *umiejętności (zdolności), umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, dzięki którym skutecznie radzi sobie z zadaniami (wymaganiami) i wyzwaniem codziennego życia*. Konkludując, należy zaznaczyć, iż termin ten dotyczy wyłącznie umiejętności (kompetencji) psychospołecznych - osobistych, społecznych, interpersonalnych, poznawczych, afektywnych, uniwersalnych. „Fizyczna” strona funkcjonowania człowieka (np. motoryczna czy pielęgnacja ciała), wykracza poza zakres interpretacyjny tego pojęcia⁴. Dzięki umiejętnościom życiowym, jak pisze B. Woynarowska - człowiek może „przełożyć” wiedzę, postawy i wartości na działanie tzn. „wie, co robić i jak to robić”⁵, aby lepiej rozumieć siebie i relacje, jakie zachodzą pomiędzy Ja jednostkowym i Ja społecznym. W całym obszarze życia społecznego – zaznacza G. Mead uczymy się postrzegać siebie samych w taki sam sposób, w jaki nas widzą inni ludzie, dopasowując i przekształcając nasze rozumienie samych siebie w kontekście trwających interakcji społecznych i dialogu⁶.

Na realizację całego programu przewidziano 40 godzin dydaktycznych, skoncentrowanych wokół 5 modułów tematycznych (każdy moduł odpowiada jednemu dniu warsztatowemu).

Moduł 1 – Integracja grupy

Moduł 2 - Kształtowanie samowiedzy i świadomości własnego potencjału

Moduł 3 - Kształtowanie kompetencji społecznych

³ S. Palomares, D. Schilling, C. Winch, Skrzynia skarbów. Ćwiczenia grupowe, Warszawa 2008, Fraszka Edukacyjna, s. 10.

⁴ Partners in life skills education. Conclusion from United Nations Inter-Agency Meeting. (WHO/MNH/MHP/99.2). WHO, Geneva 1999

⁵ B. Woynarowska, Edukacja zdrowotna, Warszawa 2007, PWN.

⁶ A. Elliott, Koncepcje Ja, Warszawa 2007, wydawnictwo, SIC!, s. 37

Projekt jest współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020, Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.



Moduł 4 - Kształtowanie umiejętności formułowania celów i podejmowania decyzji życiowych

Moduł 5 - Świadome budowanie wizerunku zawodowego

Celem programu jest: integracja grupy i budowanie przyjaznego klimatu grupy; zdobywanie wiedzy na temat siebie i własnego potencjału osobistego; rozwijanie kompetencji społecznych; rozwijanie umiejętności formułowania krótkoterminowych i długoterminowych celów; kształtowanie umiejętności praktycznych w zakresie podejmowania celów życiowych; rozwijanie kompetencji zawodowych niezbędnych na rynku pracy.

Oczekiwane efekty

Program kształcenia w ramach realizowanych warsztatów edukacyjnych „Kształtowanie kompetencji życiowych młodzieży szkolnej” składa się z 40 godzin dydaktycznych, skoncentrowanych wokół 5 modułów tematycznych integralnie ze sobą połączonych.

W trakcie realizacji pierwszego modułu uczestnik/uczestniczka poznaje członków grupy warsztatowej, odkrywa podobieństwa i różnice pomiędzy członkami grupy, co sprzyja budowaniu wzajemnych relacji, w atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa. Wzajemne poznanie się członków grupy jest pierwszym etapem tworzenia grupy. Umożliwia wypracowanie wspólnych celów i zasad, daje satysfakcję z bycia razem.

Po zakończeniu zajęć warsztatowych Uczestnik/Uczestniczka:

- zna członków swojej grupy
- zna i przestrzega zasady obowiązujące w grupie
- uświadamia sobie rolę, jaką pełni w grupie
- potrafi współdziałać z innymi uczestnikami grupy
- dostrzega podobieństwa i różnice pomiędzy sobą a pozostałymi członkami grupy
- ma poczucie bycia akceptowanym w grupie.

W trakcie realizacji drugiego modułu Uczestnik/Uczestniczka rozpoznaje swoje mocne i słabe strony; swój potencjał, talenty i predyspozycje; pobudza refleksję na swój własny temat i czerpie wiedzę z własnych doświadczeń.

Po zakończeniu zajęć warsztatowych Uczestnik/Uczestniczka:

- zna swoje mocne i słabe strony
- potrafi określić swój potencjał osobisty

Projekt jest współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020,
Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju,
Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.



- potrafi ocenić własne możliwości
- wie, w jaki sposób wykorzystać swój potencjał
- ma poczucie własnej wartości
- wie, jakie znaczenie jego działania mają na Innych oraz jakie znaczenie mają Inni na niego/nią (JA – ZNACZĄCY INNI, ZNACZĄCY INNI – JA).

W trakcie realizacji trzeciego modułu Uczestnik/Uczestniczka rozwija kompetencje społeczne w zakresie komunikacji interpersonalnej, empatii i asertywności. Umiejętność formułowania własnych myśli, które zostaną odczytane zgodnie z intencją nadawcy dają poczucie bycia rozumianym przez otoczenie. Minimalizowanie zakłóceń komunikacyjnych sprzyja bezkonfliktowemu współistnieniu w grupie społecznej a skuteczna i efektywna obrona własnych praw bez naruszania praw innych pozwala na bezkonfliktowe współistnienie z innymi.

Po zakończeniu zajęć warsztatowych uczestnik/uczestniczka:

- wie, na czym polega komunikacja interpersonalna
- zna zasady aktywnego słuchania
- potrafi formułować komunikaty Ja
- potrafi odzwierciedlić uczucia innej osoby
- stosuje techniki asertywne w sytuacjach typowych

W trakcie realizacji czwartego modułu Uczestnik/Uczestniczka wyznacza własne cele życiowe z uwzględnieniem perspektywy czasowej (cele krótkoterminowe, cele długo terminowe); identyfikuje potencjał, jakim dysponuje, określa etapy realizacji celu, dokonuje analizy środków niezbędnych do osiągnięcia celu i poszukuje zasobów koniecznych do jego osiągnięcia.

Po zakończeniu zajęć warsztatowych Uczestnik/Uczestniczka:

- wie, w jaki sposób formułować cele krótko i długoterminowe
- potrafi określić własny potencjał
- potrafi wyznaczyć etapy realizacji celu
- potrafi dokonać analizy środków niezbędnych do realizacji celu
- umie wskazać, kto i gdzie może mu pomóc w realizacji celu



W trakcie realizacji piątego modułu Uczestnik/Uczestniczka identyfikuje własne preferencje zawodowe oraz przekonania na temat pracy zawodowej; projektuje własną ścieżkę rozwoju zawodowego, poznaje metody poszukiwania i aplikowania o pracę.

Po zakończeniu zajęć warsztatowych uczestnik/uczestniczka:

- zna własne preferencje zawodowe
- wie, gdzie poszukiwać pracy
- wie, jak się zachować w sytuacji rozmowy kwalifikacyjnej
- potrafi zaprojektować własną ścieżkę rozwoju zawodowego
- potrafi się zaprezentować na forum grupy
- uświadamia sobie konsekwencje związane z wyborem określonego zawodu.

Warunki realizacji programu

Warsztaty będą odbywały się na terenie Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, która jest nowoczesnym uniwersytetem przyrodniczym, mieszczącym się w czołówce polskich szkół wyższych. Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego dysponuje bogatym zapleczem dydaktyczno-badawczo-naukowym z wieloma nowoczesnie urządzonymi salami dydaktycznymi.

Sal, w których będą odbywały się warsztaty wyposażone są w podstawowy sprzęt, to jest w stoliki, krzesła, komputer, projektor multimedialny oraz niezbędne materiały zużywalne dla każdego uczestnika.

Ze względu na warsztatową formę zajęć przewiduje się pracę w maksymalnie piętnastoosobowych grupach.

Metody, formy, narzędzia pracy

Warsztaty będą prowadzone z wykorzystaniem metod aktywizujących, w literaturze przedmiotu często określanych, jako podgrupa metod problemowych (np. Cz. Kupisiewicz, J. Półturzycki). W grupie metod aktywizujących wyróżnia się takie metody szczegółowe jak: dyskusja, burza mózgów, odgrywanie ról, symulacja, drama, praca w małych grupach,



zadania problemowe czy mapy mentalne⁷. Metody aktywizujące charakteryzuje to, że w procesie kształcenia aktywność uczniów przewyższa aktywność nauczyciela.

Stosowanie metod aktywizujących w procesie dydaktycznym sprzyja zarówno pogłębieniu zdobytej wiedzy, jak i rozwija kompetencje społeczne, np. uczy pracy w zespole, poprawia komunikację z innymi, rozwija poczucie wspólnoty, uczy liczenia się ze zdaniem innych. Uczniowie nie tylko muszą myśleć podczas wykonywania podjętych działań, ale także angażują się emocjonalnie; są aktywni w sferze percepcyjnej, ruchowej i werbalnej⁸. Główna zaleta tych metod polega na doskonaleniu umiejętności przydatnych w codziennym życiu, np. umiejętności wyciągania wniosków, myślenia analitycznego i krytycznego, łączenia zdarzeń i faktów w związku przyczynowo - skutkowe, umiejętności właściwego zachowania się w nowej sytuacji, komunikatywności, dyskusowania, kreatywności⁹.

Metody aktywizujące sprawiają, że proces kształcenia staje się dynamiczny, a tym samym w dużym stopniu ogranicza bierność ucznia. Nierzadko sprawiają, że często musi on wyjść ze swojej roli i stać się na moment kimś innym, np. liderem grupy lub nauczycielem¹⁰.

Do realizacji programu zostaną wykorzystane różnorodne środki dydaktyczne, które mają wszechstronnie aktywizować uczestników warsztatów, motywować ich do działania oraz dostarczać przeżyć i emocji.

Proponowana tematyka i przebieg warsztatu

Grupa wiekowa: uczniowie szkoły średniej

Liczba uczestników: 15 osób

Miejsce: Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego

Wyposażenie sali niezbędne do realizacji programu: komputer, projektor multimedialny

Czas trwania zajęć: 5 dni po 8 h - łącznie 40 h (40 x 45 min), oraz przerwa kawowa i na lunch w każdym dniu warsztatów

I część – 3 godziny (3 x 45 min.)

Przerwa kawowa

⁷ E. Brudnik, A. Moszyńska, B. Owczarska, Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Przewodnik po metodach aktywizujących, Jedność, Kielce, 2011, s. 4.

⁸ J. Stańdo, M. Spławska-Murmyło, Metody aktywizujące w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, Warszawa 2017, s. 9.

⁹ Tamże, s. 9.

¹⁰ Tamże, s. 10.



II część – 3 godziny (3 x 45 min.)

Przerwa na lunch

III część – 2 godziny (2 x 45 min.)

Cel ogólny:

Rozwijanie kompetencji życiowych młodzieży szkolnej

Cele szczegółowe:

- integracja grupy
- budowanie przyjaznego klimatu grupy;
- zdobywanie wiedzy na temat siebie i własnego potencjału osobistego;
- rozwijanie kompetencji społecznych;
- rozwijanie umiejętności formułowania krótkoterminowych i długoterminowych celów;
- kształtowanie umiejętności praktycznych w zakresie podejmowania celów życiowych;
- rozwijanie kompetencji zawodowych niezbędnych na rynku pracy
- rozwijanie umiejętności autoprezentacji.

Metody pracy: metody aktywizujące, metody problemowe, burza mózgów

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Niezbędne materiały do realizacji zajęć:

markery w 4 kolorach;

papier xero biały, kolorowy - ryza na grupę;

karteczki samoprzylepne w 4 kolorach – zestaw na grupę warsztatową;

kredki, mazaki – 5 zestawów na grupę warsztatową;

kartki do notowania – zestaw dla każdego uczestnika;

długopisy, ołówki, zestaw dla każdego uczestnika.

Tematyka i szczegółowe zadania zajęć:

Moduł 1 – Integracja grupy

Cele operacyjne:

Uczestnik/Uczestniczka:

- zna członków swojej grupy
- zna i przestrzega zasady obowiązujące w grupie

Projekt jest współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020,
Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju,
Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.



- uświadamia sobie rolę, jaką pełni w grupie
- potrafi współdziałać z innymi uczestnikami grupy
- dostrzega podobieństwa i różnice pomiędzy sobą a pozostałymi członkami grupy
- ma poczucie bycia akceptowanym w grupie.

I część - **Poznajemy się nawzajem** - 3 godziny (3 x 45 min.)

- przedstawianie siebie – „Moja wizytówka” – Każdy z uczestników tworzy spersonalizowaną wizytówkę, następnie o niej opowiada
- Chcę, aby tutaj nazywano mnie tak, jak lubię – każdy z uczestników i uczestniczek podaje po kolei swoje imię, dodając, aby na warsztatach nazywano go/ją, zgodnie z przedstawioną prośbą
- dostrzeganie różnic i podobieństw, ćwiczenie „Znaki zodiaku” – uczestnicy i uczestniczki dobierają się według reprezentowanych znaków zodiaków i układają listę tego, co ich charakteryzuje, jako reprezentantów danego znaku, zapisując podobieństwa i różnice, potem opowiadają o tym pozostałym uczestnikom i uczestniczkom
- „Niedokończone zdania” – uczestnicy i uczestniczki siedzą w kole, prowadzący rozpoczyna zdanie i prosi, aby kolejno, każdy je dokończył np.: Chciałbym/chciałabym, żeby....., Symbol, który mnie opisuje to....., Mój ulubiony przedmiot to....., Śmieję się, gdy....., Gdybym miał/miała magiczną różdżkę to.....
- „Drzewo” – prowadzący dzieli uczestników i uczestniczki na dwie grupy. Każda z grup ma narysować na kartonie drzewo z wyraźnie zaznaczonymi częściami: korzenie, pień, gałęzie. W miejscu gdzie są korzenie i pień grupa wpisuje cechy, które są podobne dla wszystkich uczestników i uczestniczek grupy. Indywidualne atrybuty poszczególnych uczestników i uczestniczek grupy zapisywane są na gałęziach (można zapisywać: cechy zewnętrzne, wewnętrzne, właściwości, zainteresowania, zdolności, cele, wartości itp.)
- „Kojarzysz mi się z ...” – każdy z uczestników/uczestniczek ma za zadanie podejść do wszystkich pozostałych osób z grupy i powiedzieć każdemu/każdej z nich, z kim znanym mu się kojarzą
- „Koło współpracy” – zadaniem uczestników/uczestniczek podzielonych na 5 osobowe zespoły jest podnieść wspólnie koło hula-hop przy użyciu tylko palca wskazującego



II część – **Tworzymy zasady pracy w grupie** - 3 godziny (3 x 45 min.)

- „Moje oczekiwania” – każdy z uczestników/uczestniczek wymienia swoje oczekiwania, co do zasad pracy na warsztatach, które są dla niego ważne
- „Krytykanci są wśród nas” – prowadzący prosi o stworzenie listy komentarzy, które szkodzą porozumiewaniu się, niszczą pomysły innych, ich entuzjazm i zaangażowanie; po wypisaniu na tablicy tych zdań, ochotnicy odgrywają role z użyciem zapisanych zwrotów; po odegraniu scenek prowadzący prosi uczestników i uczestniczki o opisanie uczuć, jakie mogły towarzyszyć osobie krytykowanej;
- ustalanie zasad obowiązujących w czasie trwania warsztatów (przy użyciu burzy mózgów stworzenie indywidualnego kontraktu pracy w grupie w formie zaleceń sformułowanych pozytywnie)
- zapisanie stworzonego kontraktu i podpisanie go przez każdego z uczestników/uczestniczek a następnie zawieszenie go w widocznym miejscu na cały czas trwania warsztatów
- „Na tropie dobrych wiadomości” – każdy z uczestników/uczestniczek odrysowuje na kartce swoją dłoń, podpisuje swoim imieniem i podaje ją sąsiadowi, który wpisuje dla niego dobrą wiadomość, następnie podaje kolejnemu i tak, aż do momentu, kiedy kartka wróci do właściciela

III część – **Ja i moja grupa** - 2 godziny (2 x 45 min.)

- „Współpraca się opłaca” – uczestnicy i uczestniczki dobierają się parami, na znak prowadzącego przedstawiają pantomimicznie dynamiczne ruchowo czynności np.; wyrzucanie śmieci, robienie zakupów, ścielenie łóżka, przygotowanie kolacji, pranie skarpet; pozostali odgadują, jaką aktywność pokazują koledzy/koleżanki
- „Powiedz, kim jestem” – uczestnicy i uczestniczki losują obrazki, na których przedstawiona jest konkretna postać (np. mogą to być bohaterowie filmowi, przedstawiciele różnych grup zawodowych itp.); uczestnicy/uczestniczki zadają pytania. Osoba, która wylosowała obrazek może odpowiadać tylko „tak” lub „nie”. Każda z osób może zadać tylko jedno pytanie w rundzie.
- „Portret grupowy” – uczestnicy/uczestniczki otrzymują jeden duży arkusz papieru; ich zadaniem jest narysowanie swojego portretu w dowolnie wybranym miejscu. Jest tylko jeden



warunek przy wykonywaniu tej pracy, arkusz papieru powinien być wypełniony w całości. Na koniec prezentują efekt swojej pracy.

Moduł 2 - Kształtowanie samowiedzy i świadomości własnego potencjału

Cele operacyjne:

Uczestnik/Uczestniczka:

- zna swoje mocne i słabe strony
- potrafi określić swój potencjał osobisty
- potrafi ocenić własne możliwości
- wie, w jaki sposób wykorzystać swój potencjał
- ma poczucie własnej wartości
- wie, jakie znaczenie jego działania mają na Innych oraz jakie znaczenie mają Inni na niego/nią (JA – ZNACZĄCY INNI, ZNACZĄCY INNI – JA)

I część – **W poszukiwaniu wiedzy na swój własny temat** - 3 godziny (3 x 45 min.)

- „Jestem, potrafię, planuję...” – każdy z uczestników, uczestniczek pisze na kartce trzy zdania zaczynające się od tych wyrazów a następnie przedstawia na forum grupy
- „Zabawki” – każdy z uczestników/uczestniczek rysuje na kartce A4 zabawkę, którą najchętniej bawił się, jako dziecko; następnie układamy kartki na ławkach i uczestnicy/uczestniczki zastanawiają się, kim mogłaby być i jaki zawód mogłaby wykonywać osoba, która bawiła się tymi zabawkami
- „Dom” – każdy z uczestników/uczestniczek ma za zadanie zaprojektować dom, który zbudowany będzie z jego/jej zasobów, umiejętności, zdolności, cech charakteru; po wykonaniu zadania wszyscy prezentują swoje prace i następuje omówienie: czy dla każdego/każdej z nas te same cechy i zdolności są najważniejsze?; na jakich mocnych stronach uczestnicy/uczestniczki oparli swój dom?; dlaczego?
- „Mógłbym/mogłabym być ...” – uczestnicy/uczestniczki dostają kartki z nazwami zawodów i ze zdaniem, które mają dokończyć, wykorzystując wiedzę o własnych zasobach, np. mógłbym/mogłabym być leśnikiem, bo ...; następnie uczestnicy dzielą się refleksją na temat tego, co napisali.



- „Usiądź na krześle jak...”, uczestnicy/uczestniczki po kolei siadają na krześle stojącym na środku zgodnie z instrukcją prowadzącego np. usiądź jak wypoczęty wczasowicz na deptaku, jak zmęczony górnik po całym dniu pracy itp.

II część - **Ja w świecie** - 3 godziny (3 x 45 min.)

- „Mapa mojego świata” – uczestnicy/uczestniczki otrzymują kartkę papieru formatu A3. Przy pomocy kolorowych kredek i mazaków mają przygotować mapę świata. To nie będzie zwykła mapa geograficzna, tylko mapa ich świata. W skład, którego wchodzi przyjazne, szczęśliwe i urzekające lądy, ale również niebezpieczne i niegościnne wyspy, rafy koralowe itp. Miejsca, do których chętnie przybywa i takie, które chętnie omija. Lądy i wyspy mają określone kształty, rozmiary a pomiędzy nimi mogą przebiegać lub wcześniej przebiegały mniej lub bardziej uczęszczane przez szlaki np. może to być szlak wodny lub szlak lądowy. Uczestnicy/uczestniczki zabawy opowiadają o swoich mapach odwołując się do konkretnych wydarzeń z życia.

- „Moje pokolenie” – każdy z uczestników/uczestniczek dostaje kartkę, na której po jednej stronie zapisuje cechy charakterystyczne, jego/jej zdaniem dla ich pokolenia: jak ludzie w Twoim wieku działają, jakimi wartościami się kierują, do czego dążą, co jest dla nich ważne; na drugiej stronie kartki uczestnicy/uczestniczki zapisują to samo, ale dla pokolenia ich rodziców; po prezentacji zapisów, prowadzący dyskutuje z uczestnikami/uczestniczkami na temat, jakie jest ich pokolenie, z czego wynikają różnice i czy wszyscy identyfikują się z wizerunkiem ich pokolenia?

- „Przystosuj się” – uczestnicy/uczestniczki otrzymują kartki z wypisanymi sytuacjami np. pustynia, dach wieżowca, zatłoczony autobus itp.; ich zadaniem jest zastanowić się i wypisać posiadane umiejętności, zdolności, cechy, sposoby zachowania, które mogliby wykorzystać, aby przystosować się do tych warunków, gdyby zostali zmuszeni do przebywania w takich warunkach; następnie uczestnicy/uczestniczki przedstawiają swoje pomysły reszcie grupy; na koniec prowadzący podkreśla, jak ważna jest znajomość własnych zasobów, które pozwalają nam dobrze czuć się w różnych warunkach życiowych

III część – **Ja i Znaczący Inni** - 2 godziny (2 x 45 min.)

- „Historia o rozgwiadach” – uczestnicy/uczestniczki dostają na kartkach opowiadanie o rozgwiadach (J. Canfield, M. V. Hansen, *Balsam dla duszy*, Poznań 2010, Rebis); ich

Projekt jest współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020,
Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju,
Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.



zadaniem jest odpowiedzieć na pytania: Jaki morał płynie z tej historii?; Czym może być w Twoim życiu rozgwieźda a czym osoby występujące w tej historii?

- „Przyjaciół” – uczestnicy/uczestniczki na kartkach wypisują cechy charakteru, sposoby zachowania swojego przyjaciela/przyjaciółki, które spowodowały, że ta osoba jest im najbliższa; następnie podkreślają te cechy, które mogłyby też opisać i siebie; na koniec prowadzący podejmuje dyskusję nad pytaniami: czy łatwo było nazwać cechy przyjaciela/przyjaciółki; ile było cech wspólnych; czy łatwo jest opisywać innych; dzięki jakim cechom jedni są lubiani bardziej od innych; czy ludzie preferują w wyborze przyjaciół osoby o podobnych do nich cechach czy wręcz odwrotnie?

- „Zwierzyńiec” – uczestnicy/uczestniczki muszą wyobrazić sobie, że znajdują się w miejscu, gdzie żyje mnóstwo zwierząt, losują karteczkę z nazwą zwierzęcia, w które muszą się wcielić, na polanie zebrały się wszystkie zwierzęta, aby przydzielić sobie role, jakie będą pełnić w swojej społeczności – Mistrza, tego, kto będzie rządził, Wysłanników, tych, którzy będą przekazywać zarządzenie Mistrza i rozliczać z wykonania zadań, Inspektorów, to jest wykonawców najważniejszych zadań oraz Robotników, tzn. wykonawców pozostałych zadań. Każdy z uczestników/uczestniczek może powiedzieć, kim chce być, ale musi to uzasadnić cechami zwierzęcia, które reprezentuje. Prowadzący zadaje w trakcie pytania: czy wszyscy mogą być Mistrzem; od czego zależy nasza pozycja w grupie; czy zawsze inni oceniają nas sprawiedliwie; co robić, aby inni wiedzieli, jacy jesteśmy i nas docenili; czy Mistrz może istnieć bez Robotników?

Moduł 3 - Kształtowanie kompetencji społecznych

Cele operacyjne:

Uczestnik/Uczestniczka:

- wie, na czym polega komunikacja interpersonalna
- potrafi wyjaśnić pojęcia: komunikat werbalny, komunikat pozawerbalny, empatia, asertywność
- zna zasady aktywnego słuchania
- potrafi formułować komunikaty Ja
- potrafi odzwierciedlić uczucia innej osoby
- stosuje parafrazę i komunikat Ja w sytuacjach typowych

Projekt jest współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020,
Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju,
Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.



I część – **Komunikacja bez zakłóceń** - 3 godziny (3 x 45 min.)

- „Głuchy telefon” – prowadzący dzieli uczestników/uczestniczki na dwie grupy. Pierwsza osoba z grupy otrzymuje pięciordaniowy tekst. Zadaniem uczestników/uczestniczek jest przekazanie tego tekstu po cichu tak, aby odebrała go ostatnia osoba z grupy. Konfrontacja na ile udało się przekazać tekst zgodnie z oryginałem. Rozmowa z uczestnikami na temat różnic w pierwotnej i końcowej wersji tekstu.

- „Nawiązywanie kontaktu” – uczestnicy/uczestniczki w grupach zastanawiają się nad nawiązaniem kontaktu w różnych sytuacjach np. *jesteś na prywatce, na której nie znasz nikogo, oprócz gospodarza, musisz zaopiekować się znajomymi rodziców, podczas ich nieobecności, przyjeżdżasz spóźniony/a na obóz, gdzie nie znasz nikogo i musisz wejść do wspólnej Sali, gdzie siedzą wszyscy*; z przedstawionych przez grupy propozycji wybierane są najlepsze rozwiązania; prowadzący zadaje pytania: jak czujemy się w sytuacji, gdy druga strona nie przejawia inicjatywy w kontakcie; w jakich sytuacjach to my czujemy się odpowiedzialni za nawiązanie i podtrzymywanie kontaktu; jakie zachowania ułatwiają nawiązywanie kontaktów?

- „Komunikacja zdegradowana” – uczestnicy/uczestniczki w grupach mają za zadanie zbudować wieżę z klocków, mając zasłonięte oczy, choć mogą się porozumiewać; następnie mają za zadanie ustawić się w kolejności, numerami, jakie nadał im prowadzący, ale nadal mają zasłonięte oczy i nie wolno im się porozumiewać za pomocą mowy; po wykonaniu ćwiczenia prowadzący prosi o podzielenie się opinią, co było dla uczestników trudne, co łatwe, kiedy komunikacja jest nieskuteczna

- „Precyzja wypowiedzi” – uczestnicy/uczestniczki dobierają się parami; siadają odwróceniami do siebie plecami; jedna osoba z pary trzyma rysunek i stara się tak opowiadać, co na nim jest, aby druga osoba, mogła go narysować; następnie zamieniają się rolami, po zakończeniu omawiają, co było trudne w takim sposobie komunikacji

- „Kalamury” – jedna osoba losuje tytuł filmu, piosenki, książki itp. i za pomocą gestów stara się ją przedstawić pozostałym członkom grupy

- „Sprzeczne sygnały” – uczestnicy/uczestniczki dobierają się dwójkami i stojąc naprzeciw siebie wypowiadają jakieś zdanie, jednocześnie wykonując gesty zaprzeczające wypowiedzi



np. mówiąc TAK – kręcą głową, mówiąc NIE – wykonują gest potakiwania, mówiąc, że są spokojni – machają nerwowo rękami itp.

- „Wyobraź sobie zakończenie” – uczestnicy/uczestniczki dzielą się na grupy i otrzymują po dwie historie, w których osoby porozumiewały się efektywnie lub nie; ich zadaniem jest dopisać dalszy ciąg tej historii; następnie omawiane są różnice pomiędzy konsekwencjami obu typów zachowań: Jakie uczestnicy/uczestniczki widzą różnice w tych zachowaniach? Jakie konsekwencje może mieć dobra/zła komunikacja? Co sprzyjało dobrej/złej komunikacji bohaterów historii?

- „Mój styl komunikowania się” – test

- „Co robisz Paweł?” – Uczestnicy/uczestniczki stoją w kółku, do środka wchodzi jedna osoba i wykonuje jakąś czynność (np. zamiata podłogę). Któraś z osób w kole pyta się tej osoby: Co robisz Paweł? (tu podajemy imię osoby będącej w kole). Zadaniem osoby będącej w środku jest odpowiedzenie na pytanie w sposób abstrakcyjny i różny od czynności, jaką autentycznie wykonuje (np. zamiata podłogę a mówi, że montuje odkurzacz). Osoba, która zadawała pytanie wchodzi do środka i ponownie ktoś jej zadaje pytanie: Co robisz (imię tej osoby).

II część - Aktywne słuchanie, Komunikaty Ja, Asertywność - 3 godziny (3 x 45 min.)

- „Jak być dobrym słuchaczem” – prowadzący prosi uczestników/uczestniczki, aby w grupach wypisali cechy dobrego słuchacza, następnie grupy omawiają swoje listy porównując je; następnie wymyślają scenki, pokazujące „dobrego” i „złego” słuchacza

- „Techniki aktywnego słuchania” – prowadzący zapoznaje uczestników z parafrazą, odzwierciedlaniem, prowadzeniem i dowartościowywaniem; następnie podkreśla rolę właściwego określenia uczuć w prawidłowej komunikacji

- „Rozpoznawanie uczuć” – uczestnicy/uczestniczki losują karteczki z nazwami uczuć i stanów emocjonalnych i starają się je pokazać niewerbalnie – pozostali odgadują

- „Zdanie w różnych intonacjach” – uczestnicy/uczestniczki losują zdania, które mają powiedzieć, zgodnie z sugerowanym stanem emocjonalnym, pozostali mają odgadnąć ten stan

- „Parafrazy” – uczestnicy/uczestniczki w grupach otrzymują wypowiedzi innych osób, które mają sparafrazować, odzwierciedlić, poprowadzić lub dowartościować osobę mówiącą



- „Skuteczne komunikowanie się” – prowadzący przedstawia planszę z zasadami udzielania informacji zwrotnych i prosi uczestników o stworzenie takich komunikatów, do podanych przez niego sytuacji, a następnie do sytuacji, które sami wymyślą

- „Jak krytykować i jak przyjmować krytykę?” – uczestnicy/uczestniczki w grupach opracowują listę wskazówek, jak zachować się w sytuacjach, kiedy krytykujemy lub musimy przyjąć krytykę; prowadzący zapoznaje ich z technikami asertywności (T. Gillen, 1998, s. 58-59) oraz procedurą stopniowania reakcji (M. Król-Fijewska, 1992).

III część – **Empatia, rozumienie siebie i innych** - 2 godziny (2 x 45 min.)

- „Jak to wyjaśnić” – prowadzący prosi uczestników/uczestniczki, aby w grupach podali jak najwięcej możliwych przyczyn zachowania, które mają wypisane na kartkach np. *młody człowiek biegnie ulicą, starszy człowiek wychodzi ze sklepu z bułką, za którą nie zapłacił, ulicą idzie siedmioletnie dziecko i płacze*; następnie grupy prezentują swoje pomysły a prowadzący podsumowuje zadając pytania: czy zaskoczyła ich potencjalna liczba przyczyn zachowań ludzi; czy interpretując ludzkie zachowania częściej biorą pod uwagę jedną przyczynę czy różne możliwości; jakie znaczenie dla relacji międzyludzkich ma umiejętność uwzględniania różnych motywów zachowań?

- „Interpretacje” – uczestnicy/uczestniczki w grupach analizują różne sytuacje, w których muszą opisać przypuszczalne reakcje poszczególnych osób i wyjaśnić ich motywy; następnie prezentują je na forum grupy a prowadzący podsumowuje pytaniami: czy zaskoczyło ich zróżnicowanie odbioru tej samej sytuacji przez różne osoby; od czego zależy spostrzeżenie i interpretacja sytuacji?

- „Na jego/jej miejscu” – prowadzący odczytuje opisy poszczególnych sytuacji a uczestnicy/uczestniczki zastanawiają się, jak oni postąpiliby na miejscu bohatera/bohaterki opowiadania i jakie są motywy ich decyzji; na koniec prowadzący zadaje pytania: jak zazwyczaj oceniają postępowanie ludzi – kierując się własnym punktem widzenia czy starając się zrozumieć motywy innych; jakie konsekwencje mogą wynikać z wydawania sądów o innych ludziach tylko z perspektywy własnych doświadczeń i poglądów?

- „Co czuł, co myślał” – uczestnicy/uczestniczki w grupach dostają karteczki z nazwiskiem bohatera historycznego lub literackiego i opisem sytuacji, w jakiej znajdowała się ta osoba i zastanawiają się jakie myśli i uczucia mogły jej przychodzić do głowy w tej sytuacji;



następnie jedna osoba z grupy wciela się w postać i wygłasza monolog, w 1 osobie przedstawia jej myśli i uczucia

- „W cudzej skórze” – uczestnicy/uczestniczki w grupach dostają lub wymyślają do odegrania scenki np. rozmowa matki z córką, która późno wróciła do domu, w których najpierw przedstawiają sytuację nieprawidłowej komunikacji a następnie prawidłowej, z wykorzystaniem całej dotychczasowej wiedzy na ten temat.

Moduł 4 - Kształtowanie umiejętności formułowania celów i podejmowania decyzji życiowych

Cele operacyjne:

Uczestnik/Uczestniczka:

- wie, w jaki sposób formułować cele krótko i długoterminowe
- potrafi określić własny potencjał
- potrafi wyznaczyć etapy realizacji celu
- potrafi dokonać analizy środków niezbędnych do realizacji celu
- umie wskazać, kto i gdzie może mu pomóc w realizacji celu

I część – **Cel – co to takiego?** - 3 godziny (3 x 45 min.)

- „Jak osiągnąć cel” – prowadzący wyjaśnia uczestnikom/uczestniczkom, dlaczego ważne jest stawianie przed sobą celów, następnie rysuje na tablicy schemat **MARZENIA-PRAGNIENIA-CELE-PLANOWANIE-DZIAŁANIE-REALIZACJA ZAMIERZEŃ** i zachęca, aby nie poprzestawać na marzeniach tylko zamieniać je w realia a zdefiniowanie celu pomaga odpowiedzieć na pytanie: Co jest dla mnie najważniejsze? Uczestnicy i uczestniczki wypełniają arkusz celów i pragnień na następny tydzień, miesiąc, rok, pięć i dziesięć lat; dzielą się swoimi przemyśleniami a prowadzący wskazuje na grupy celów, jakie mogły się pojawić tj. edukacyjne, interpersonalne, zawodowe, zdrowie itp.; prosi uczestników/uczestniczki, aby odszukali wśród wypisanych celów te grupy i zastanowili się, które występują najczęściej.

- „Rozmowa kolegów” - Zdaniem uczniów/uczennic jest przeanalizowanie rozmowy dwóch kolegów i odpowiedź na pytania: Jakie są cele jednego i drugiego chłopca? Od czego zależy skuteczność treningów? Jaka jest postawa każdego z chłopców? Co mógłby zrobić Janek, aby

Projekt jest współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020,
Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju,
Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.



zachęcić Bartka do pójścia na trening? Czy przedstawione w rozmowie zachowanie Bartka było kiedyś Twoim udziałem? (tekst z pozycji „Kotwice Kariery, str. 150). Jako podsumowanie analizy przytoczonego fragmentu rozmowy uczniowie/uczennice przekształcają dialog w taki sposób, aby postawa obu chłopaków świadczyła o właściwym (tj. konstruktywnym) podchodzeniu do realizacji powziętych celów.

- „Mój niezrealizowany cel” – uczestnicy/uczestniczki wskazują cel, który nie został przez nich do dziś zrealizowany, opisują ów cel i oceniają jego aktualną ważność oraz wartość w momencie podejmowania decyzji o jego realizacji; porównują obie oceny. Jeśli okaże się, że cel przestał mieć znaczenie, warto zastanowić się nad przyczynami takiego stanu rzeczy oraz pomyśleć nad innym celem, który cały czas jest ważny, ale do tej pory nie został osiągnięty. W przypadku dostrzeżenia, że cel jest ciągle ważny, należy skupić się na wyodrębnieniu przyczyn zewnętrznych i leżących po stronie podmiotu, mających wpływ na dotychczasowe niezrealizowanie przez niego tego celu.

- „Trzeba podjąć decyzję” – prowadzący wyjaśnia, iż aby zrealizować cel, trzeba podjąć decyzję o podjęciu się tego zadania i przewidywać konsekwencje swoich działań; następnie pyta uczestników/uczestniczki, co im przeszkadza w podejmowaniu decyzji? Następnie uczestnicy/uczestniczki w grupach otrzymują opis krótkiej sytuacji, którą muszą sobie szczegółowo wyobrazić np.: otwarcie własnej krainy bajek czy wyjazd na Hawaje i założenie własnej firmy obsługującej nurków. Następnie analizują, jakie dane wydarzenie ma konsekwencje w perspektywie: tygodnia, np. *Opalam się i leniuchuję*, roku, np. *Znam dobrze wszystkie miejsca w okolicy, mam stałych klientów*, pięciu lat, np. *Moim największym marzeniem staje się zobaczenie zimą śniegu, tęsknię za moimi dawnymi znajomymi*. Pytania, które mogą być pomocne to: *Co się dzieje w tym czasie? Co czujesz? Co myślisz? Co o Twojej sytuacji myślą inni?* Podsumowując prowadzący podkreśla, że przy podejmowaniu decyzji – także tych dotyczących otworzenia własnej firmy lub dalszego kształcenia – istotne są: analiza konsekwencji (oraz wizualizowanie ich „oczami wyobraźni”); analiza czynników i kryteriów, na podstawie, których dana decyzja jest podejmowana.

II część - **Jak osiągnąć cel?** - 3 godziny (3 x 45 min.)

- „Krok po kroku” – prowadzący wyjaśnia, iż do realizacji celu, jeśli już podejmiemy taką decyzję, należy zaplanować sposób jej realizacji; proponuje, aby każdy z uczestników/uczestniczek zapisał swój cel (z poprzedniej części) w następujący sposób: ma

Projekt jest współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020,
Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju,
Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.



być jasny (czego dokładnie chcesz), pozytywny, osobisty, realistyczny i sprawdzalny. Następnie, prowadzący prosi, aby cel zweryfikować poprzez pięć pytań: czy to, co chcę osiągnąć to cel, czy środek prowadzący do tego?; po czym poznam, że cel został osiągnięty?; czy osiągnięcie celu jest realne?; kiedy spodziewam się realizacji celu?; czy osiągnięciu celu towarzyszą odpowiednie środki?

- „Oceń cele” – zadaniem uczestników/uczestniczek jest analiza przedstawionych celów i ocena: „Cel poprawnie sformułowany” lub „Cel niepoprawnie sformułowany” oraz uzasadnienie wyboru

- „Środki realizacji celów” – uczestnicy/uczestniczki otrzymują karton z narysowanym „tortem” podzielonym na 12 części; ich zadaniem jest korzystając z „posiadanych” 12 gwiazdek rozdysponowanie ich na następujące strefy wsparcia: MIEJSCA, PRZEDMIOTY, LUDZIE, ORGANIZACJE, DZIAŁANIA, WARTOŚCI – zgodnie z zasadą, iż im ważniejsza jest dla nich jakaś strefa, tym więcej gwiazdek jej przyznają. Po rozdysponowaniu wszystkich gwiazdek, uczestnicy/uczestniczki kolorują tort uwidaczniając strefy wsparcia, które są dla nich najistotniejsze, na koniec komentują swoje „ciasta”

- „Im więcej dróg, tym trudniej” – ćwiczenie rozwijające umiejętność analizy środków niezbędnych do realizacji celów (Materiały metodyczno-dydaktyczne do planowania kariery zawodowej uczniów, Warszawa 2006)

- „Moje doświadczenie – moje zasoby” – prowadzący wyjaśnia, że każdy z nas ma takie chwile, o których może powiedzieć, że były dla niego bardzo ważne. Stanowiły wyzwania do pokonania, były ważnymi momentami pozwalającymi na osiągnięcie sukcesu, zdecydowały o zmianie w życiu. Zadaniem uczestników/uczestniczek jest zastanowienie się przez chwilę i wypisanie takich momenty ze swojego życia, o których mogą powiedzieć, że wpłynęły na nich znacząco; mogą to być sytuacje pozytywne, o których można powiedzieć, że były ich sukcesem, lub też takie, które były z jakiegoś powodu trudne. Następnie uczestnicy/uczestniczki odnoszą wypisane sytuacje do posiadanych zasobów: *Cechy charakteru, które pozwoliły osiągnąć sukces lub przetrwać trudną sytuację; Trzy umiejętności, które się pojawiły lub rozwinęły dzięki Sytuacjom; Źródła motywacji do działania, źródła siły do pokonania trudności.*



III część – **Kto może mi pomóc?** - 2 godziny (2 x 45 min.)

- „Dokończ zdania”: Dotychczas udało mi się...; Najbardziej...; Moim marzeniem jest...; Gdybym wygrał(a) znaczną sumę pieniędzy, to...; Aby rozwijać swoje zainteresowania chciał(a)bym chciałabym...; W sferze edukacji najbardziej zależy mi na...; Naprawdę jestem dobry (dobra) w...; Z moich dotychczasowych doświadczeń wiem, że...; Inni ludzie cenią mnie za...; Największym dla mnie wyzwaniem jest...; następnie uczestnicy/uczestniczki zastanawiają się nad zasobami, jakie posiadają, które pomagają im osiągać cele.

- „Moje kroki na szczyt” – Uczestnicy/uczestniczki ponownie wykorzystują postawiony przed sobą cel i opracowują w punktach strategię realizacji tego celu. Zastanawiają się, czego i kogo potrzebują, aby cel został zrealizowany (wpisują te przedmioty, zjawiska i osoby na poszczególnych stopniach symbolizujących kolejne etapy realizacji celu – 6 kroków).

- „Zjazd absolwentów” – uczestnicy/uczestniczki wyobrażają sobie, że mają obecnie 30 lat, a ich gimnazjum, do którego uczęszczali organizuje zjazd absolwentów z okazji 35-lecia swojej działalności, podczas którego chciałoby przybliżyć swoim obecnym uczniom najciekawsze sylwetki swoich absolwentów. W związku z tym zostali poproszeni o przygotowanie gabloty, która będzie poświęcona Ich osobie. Korzystając z dostępnych materiałów – wycinków z gazet, obrazów, fotografii – przygotowują swój kolaż pokazujący Ich, jako 30-letnich ludzi sukcesu. Mają odpowiedzieć na następujące pytania: *Kim jestem?; Co robię zawodowo?; Co jest dla mnie w życiu ważne?; Co mnie wyróżnia?; Co chciałbym przekazać innym?* Po wykonaniu pracy prezentują ją innym osobom z grupy.

Moduł 5 - Świadome budowanie wizerunku zawodowego

Cele operacyjne:

Uczestnik/Uczestniczka:

- zna własne preferencje zawodowe
- wie, gdzie poszukiwać pracy
- wie, jak się zachować w sytuacji rozmowy kwalifikacyjnej
- potrafi zaprojektować własną ścieżkę rozwoju zawodowego
- potrafi się zaprezentować na forum grupy
- uświadamia sobie konsekwencje związane z wyborem określonego zawodu.



I część – **Mapa zawodów – oczekiwania i możliwości?** - 3 godziny (3 x 45 min.)

- „Poznaję zawody” – Prowadzący dzieli Uczestników na pięć grup. Każda z grup otrzymuje kartę, na której umieszczona jest tabela składająca się z trzech kolumn: nazwa zawodu, charakterystyka, potrzebne umiejętności. Uczestnicy/uczestniczki otrzymują fiszki odpowiadające poszczególnym kolumnom. Zadaniem Uczestników/uczestniczek jest właściwe dopasowanie fiszek do siebie w układzie: nazwa zawodu + charakterystyka zawodu + potrzebne umiejętności. Uczestnicy/uczestniczki prezentują wyniki swojej pracy i wymieniają się uwagami: który zawód mogłabyś/mógłbyś wykonywać?; którym zawodem w ogóle nie jesteś zainteresowany/a; czy wiesz, w jaki sposób i gdzie szukać informacji o wybranym zawodzie i kierunkach kształcenia umożliwiających zdobycie tego zawodu?

- „Mapa świata pracy” – prowadzący dzieli grupę na 4 zespoły, które wypisują umiejętności potrzebne do realizowania zadań pracy związanych z: ludźmi, ideami, rzeczami i danymi, zespoły dzielą się efektami swojej pracy

- „Biografie rodzinne” – prowadzący prosi uczestników/uczestniczki, aby zastanowili się i przypomnieli sobie ciekawą biografię zawodową kogoś ze swojej rodziny, nie jest ważne, czy znali ją osobiście czy tylko o niej słyszeli, istotne jest, co mówi o niej przekaz rodzinny i jakie sami uczestnicy/uczestniczki mają zachowane o niej wspomnienia. Następnie spisują biografię zawodową tej osoby i dzielą się nią w małych grupach, zwracając uwagę na ważne momenty w rozwoju zawodowym tej osoby – np. wartości związane z pracą, realizowane cele, kontynuowanie tradycji rodzinnej itp.

II część - **W poszukiwaniu pracy** - 3 godziny (3 x 45 min.)

- „Rynek pracy” – prowadzący przedstawia uczestnikom/uczestniczkom definicję „rynku pracy” – „to miejsce spotkań sprzedawców i nabywców, gdzie zachodzi do transakcji zakupu i sprzedaży towaru”; następnie zadaje pytania: kto jest na rynku pracy nabywcą?; kto jest sprzedawcą?; czy istnieje konkurencja i kogo dotyczy?; co jest towarem na rynku pracy?; na czym polega transakcja na rynku pracy? Prowadzący zwraca uwagę na znaczenie „towaru”, jakim dysponujemy; na umiejętności, od których zależy powodzenie i skuteczne funkcjonowanie na rynku pracy

- „Poszukiwany - Poszukiwana” - prowadzący odczytuje na głos ogłoszenia o pracy. Po odczytaniu ogłoszenia Uczestnicy/uczestniczki uzupełniają tabelkę (tabela zawiera dwie kolumny: ta praca mnie zainteresowała, dlaczego?/ oraz ta praca nie jest dla mnie atrakcyjna,



dlaczego?). Po wypełnieniu tabeli Uczestnicy dzielą się swoimi spostrzeżeniami. Prowadzący dopytuje: czym kierowałeś/aś się przy wyborze danego ogłoszenia? Czy Twoje wybory miały związek z wcześniejszymi doświadczeniami? Uczestnicy reprezentujący dwie grupy przedstawiają swoje argumenty oraz konsekwencje płynące z dokonywanych wyborów. Dyskusja w grupie.

- „Rozmowa kwalifikacyjna” - doświadczanie hipotetycznej sytuacji poszukiwania pracy, autoprezentacja własnej osoby. Uczestnicy losują kartki, na których została opisana konkretna sytuacja związana z poszukiwaniem pracy. Odgrywanie scenek w parach na forum grupy (jedna z osób jest pracodawcą, druga poszukuje pracy i musi się zaprezentować).

III część - **Przepis na sukces zawodowy** - 2 godziny (2 x 45 min.)

- Uczestnicy/uczestniczki w parach przygotowują przepis na sukces zawodowy, przygotowują swoje prace w formie odpowiadającej przepisowi kulinarnemu (przepis powinien zawierać następujące elementy: nazwa potrawy, lista potrzebnych składników, potrzebne przybory, sposób wykonania). Uczestnicy prezentują na forum grupy swoje prace.

- Ćwiczenie na pożegnanie – uczestnicy/uczestniczki dokończają po kolej zdanie: W trakcie tych warsztatów udało mi się

Bibliografia:

Bauman Z., Tożsamość. Rozmowy z Benedetto Vecchim, Gdańsk 2007, GWP.

Brudnik E., Moszyńska A., Owczarska B., Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Przewodnik po metodach aktywizujących, Kielce, 2011, Jedność.

Canfield J., Hansen M. V., Balsam dla duszy, Poznań 2010, Rebis.

Elliott A., Koncepcje Ja, Warszawa 2007, Wydawnictwo, SIC!.

Filipiuk D., Knopik T., Koperwas A., Pękalska E., Kotwice kariery. Poradnik dla doradców zawodowych w zakresie diagnozowania i rozwijania potencjału zdolnych gimnazjalistów, Lublin 2015, Lecha Consulting Sp. z o.o.

Gillen T., Asertywność, Warszawa 1998, Petit.

Greiner I., Kania I., Kudanowska E., Paszkowska-Rogacz A., Tarkowska M., Materiały metodyczne – dydaktyczne do planowania kariery zawodowej uczniów, Tomaszów Mazowiecki 2006, Pajpress sc.

Król-Fijewska M., Trening asertywności, Warszawa 1992, PTP.

Projekt jest współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020,
Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju,
Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Melosik Z., Szymański M. J., (red.), Tożsamość w warunkach zmiany społecznej, Warszawa 2016, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.

Palomares S., Schilling D., Winch C., Skrzynia skarbów. Ćwiczenia grupowe, Warszawa 2008, Fraszka Edukacyjna.

Partners in life skills education. Conclusion from United Nations Inter-Agency Meeting. (WHO/MNH/MHP/99.2). WHO, Geneva 1999.

Stańdo J., Spławska-Murmyło M., Metody aktywizujące w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, Warszawa 2017, ORE.

Wojnarowska B., Edukacja zdrowotna, Warszawa 2007, PWN.

Projekt jest współfinansowany z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014-2020,
Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju,
Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.

Wydział Nauk Społecznych SGGW, ul. Nowoursynowska 166; 02-787 Warszawa, tel. (22) 5934710
www.wns.sggw.pl