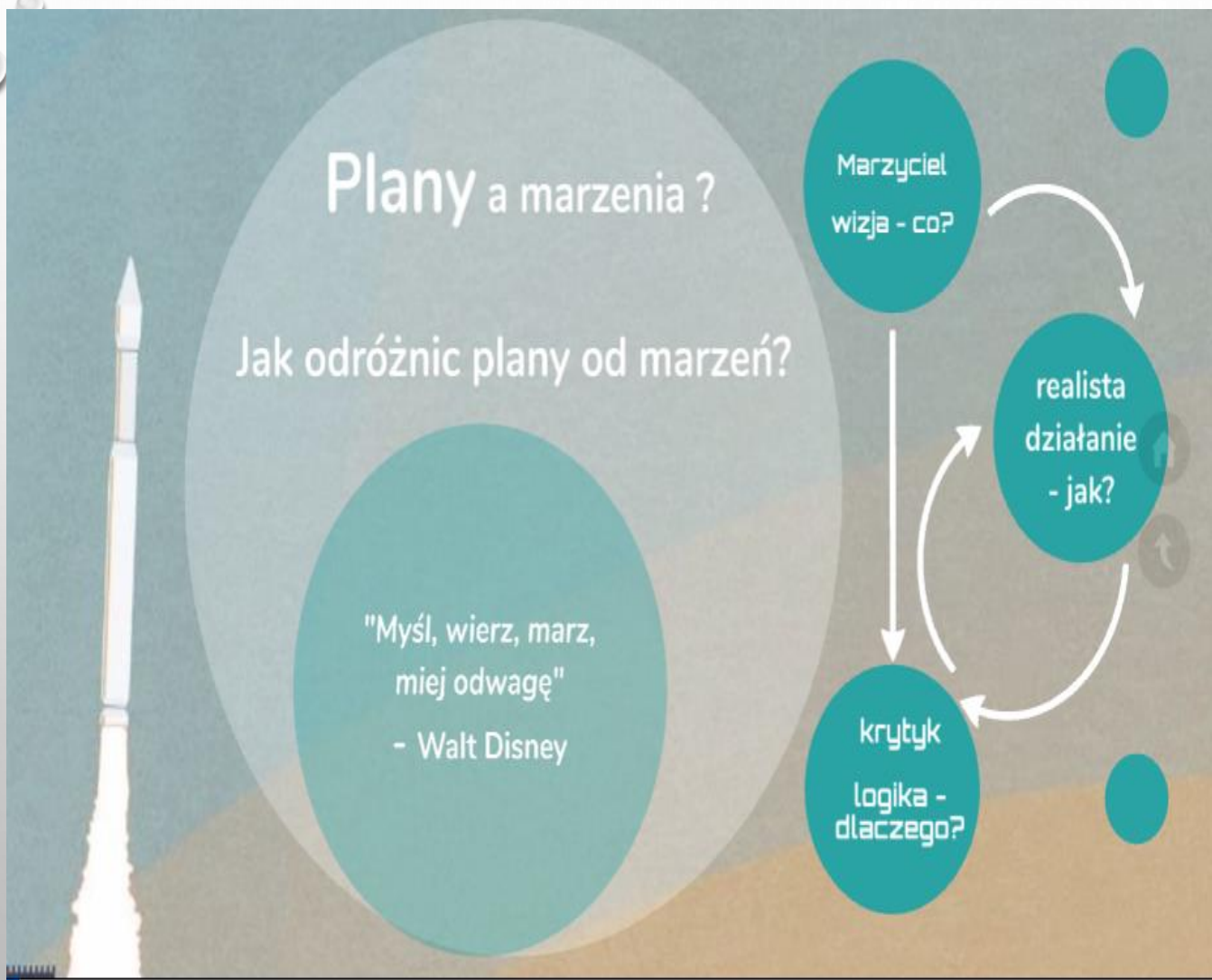




PLANOWANIE KARIERY EDUKACYJNO- ZAWODOWEJ



MARZENIA DO SPEŁNIENIA

W PROCESIE PLANOWANIA SZCZEGÓLNIIE ISTOTNE JEST TO, ABY PATRZEĆ NA 3 PERSPEKTYWY:

MARZYCIEL - ma wizję, pomysły, dla niego nie ma rzeczy niemożliwych.
To oni popychają świat do przodu, bez nich nie byłoby postępu.
To twórcy wielkich wynalazków, konstrukcji itp.



REALISTA - to on zamienia marzenia w konkretny plan,
patrzy obiektywnie na całą sytuację,
wie co należy zrobić go zrealizować.



KRYTYK - ocenia stworzony plan pod kątem tego co
może się nie udać, analizuje, wskazuje przeszkody
oraz ryzyko niepowodzenia. Stara się wychwycić błędne założenia.





DLACZEGO NIE REALIZUJEMY NASZYCH MARZEŃ?

- POZOSTAJEMY TYLKO W SFERZE FANTAZJI
- ZABRAKŁO ELEMENTÓW SKŁADOWYCH : KRYTYKA I REALISTY
- ZBYT SZYBKIE I STANOWCZE WEJŚCIE KRYTYKA "ZABIŁO "MARZYCIELA"

KONFRONTACJA

POMIĘDZY REALISTĄ, A KRYTYKIEM POWINNA TRWAĆ DO MOMENTU UZYSKANIA SOLIDNEGO PLANU. PODEJŚCIE WALTA DISNEYA DAJE SKUTECZNY SPOSÓB NA ZMIANĘ MARZEŃ W PLANY

"SPOSOBEM NA ZACZĘCIE, JEST SKOŃCZENIE MÓWIENIA I PODJĘCIE DZIAŁANIA"

WYZNACZAMY CELE

WYZNACZANIE CELÓW

METODĄ S.M.A.R.T



Moim celem jest...

Nauka angielskiego 3x w tygodniu przez 20 minut

S

SPRECYZOWANY

Co dokładnie chcę osiągnąć?

Nauczyć się angielskiego, żeby dać pozytywnie egzamin B2

M

MIERZALNY

Po czym poznam, że osiągnąłem cel?

Zdam na minimum 70%

A

ATRAKCYJNY

Dlaczego ten cel jest dla mnie ważny?

Będę lepszym kandydatem na rynku pracy

R

RZECZYWISTY

Czy cel jest realny do osiągnięcia?

Tak, bo teraz mam poziom B1

T

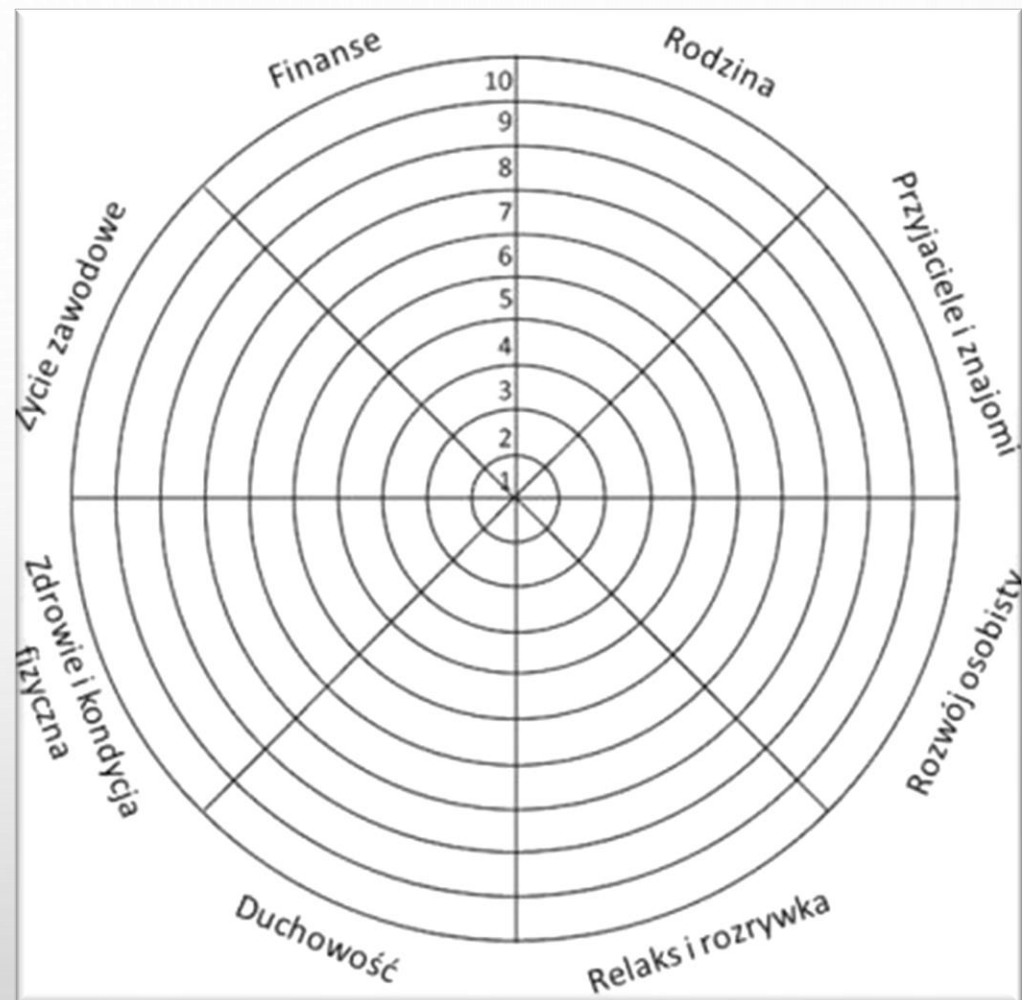
TERMINOWY

Jaki jest termin realizacji mojego celu?

10 marzec 2022

**TO BAZA DO PRACY NAD CELAMI,
KTÓRA POZWALA NAM OCENIĆ KTÓRY
ASPEKT ŻYCIA WYMAGA WIĘKSZEJ
UWAGI.**

**ODZWIERCIEDLA NAM AKTUALNĄ
SYTUACJĘ ŻYCIOWĄ**



„JEŚLI NIE USTALASZ CELÓW DLA SIEBIE, JESTEŚ SKAZANY NA PRACOWANIE PRZY OSIĄGANIU CELÓW KOGOŚ INNEGO.”
BRIAN TRACY

pragnienia
osobiste

1

*np. nauka pływania,
podróż do Australii,
zdobycie szczytu
gór, nowy smartfon,
nowy samochód.....*

relacje
z rodziną
i przyjaciółmi

2

*np. utrzymywanie
silnych relacji
z bliskimi,
utrzymywanie
relacji z partnerami
biznesowymi.....*

zdrowie

3

*np. przestanę palić
papierosy, zrobię
badania kontrolne,
zrezygnuję z fast
foodu, będę pić 2l
wody dziennie,
będę chodzić na
siłownię*

finanse
osobiste

4

*np. zacznę
oszczędzać 100 zł
miesięcznie,
zredukuję
niepotrzebne
wydatki, założę
konto
oszczędnościowe.....*

kariera

5

*np. studia, nowa
praca, praca na
wakacje, awans,
profesjonalne cv*

ODKRYWAMY SIĘBIĘ

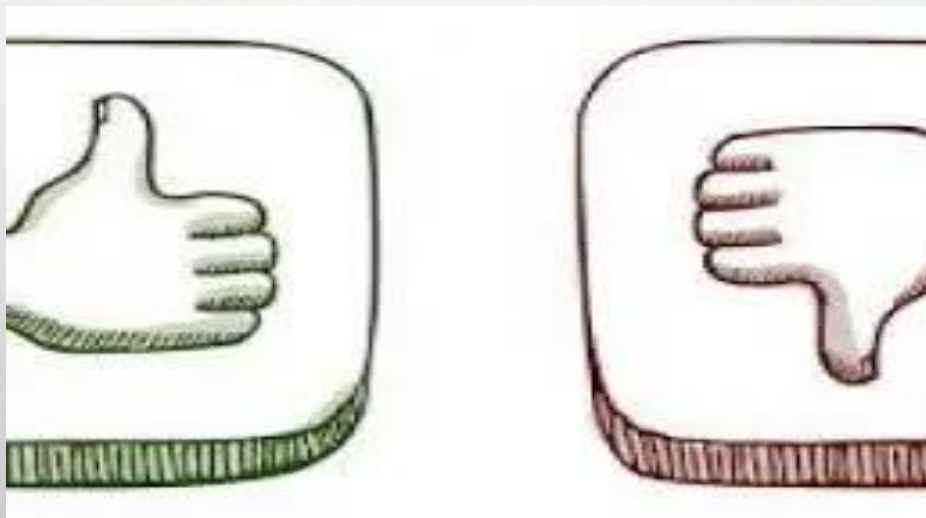
REALIZACJA MARZEŃ I PLANÓW WYMAGA ODKRYWANIA I UMIEJĘTNEGO KORZYSTANIA ZE SWOJEGO POTENCJAŁU.

NIEZBĘDNE JEST ROZPOZNANIE WŁASNYCH CECH - MOCNYCH I SŁABYCH STRON

Moje mocne strony

Jakie są zalety twojego charakteru?

Które z twoich mocnych stron możesz wykorzystać w przyszłym zawodzie?



Moje słabe strony

Jakie są wady twojego charakteru?

Które z twoich słabych stron możesz wykorzystać w przyszłym zawodzie?

ZNAJDŹ ODPOWIEDŹ NA TE PYTANIA:

*Co najbardziej lubię
robić?*

Czego nie lubię i nie potrafię?

*Co najlepiej mi
wychodzi?*

Co lubię i co potrafię?

Zainteresowania powodują, że chcemy poszerzać swoje wiadomości i umiejętności w danym zakresie, wykazujemy większą cierpliwość podczas wykonywania czynności w tym zakresie.

Należy odróżnić zainteresowania od **zaciekawienia**, które jest wywołane przez nowy bodziec, a na ogół jest krótkotrwałe. Zaciekawienie zawsze może stać się zainteresowaniem.

PRZECIWSKAZANIA ZDROWOTNE

DOKONUJĄC SAMOOCENY NALEŻY ZDAĆ SOBIE
SPRAWĘ Z WŁASNYCH NIEDYSPOZYCJI
ZDROWOTNYCH:

ALERGIE
PRZEWLEKŁE CHOROBY
WADY POSTAWY
NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ
SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA



SYSTEM WARTOŚCI

JEST SZCZEGÓLNICIE ISTOTNY DLA NASZEJ PSYCHIKI, STANOWI ŹRÓDŁO NASZYCH DECYZJI I DZIAŁAŃ.

WARTOŚCI WYRAŻAJĄ SIĘ W UNIKANIU LUB DAŻENIU DO DÓBR MATERIALNYCH - PIENIĄDZE,

A TAKŻE NIE MATERIALNYCH TAKICH JAK WŁADZA I ROZWÓJ.

OCENA I ŚWIADOMOŚĆ WŁASNYCH HIERARCHII WARTOŚCI POZWALA NA LEPSZE WYBORY ŻYCIOWE.

WARTOŚCI W NASZYM ŻYCIU:

- MIŁOŚĆ
- PRZYJAŹŃ
- RODZINA
- WIERNOŚĆ
- PATRIOTYZM
- OJCZYZNA
- ZAUFANIE
- TOLERANCJA
- POKÓJ
- SPRAWIEDLIWOŚĆ
- PRAWO DO ŻYCIA
- WOLNOŚĆ
- GODNOŚĆ
- SZACUNEK
- MIEJSCE W SPOŁECZEŃSTWIE
- POCZUCIE BYCIA POTRZEBNYM
- LOJALNOŚĆ
- HONOR
- SATYSFAKCJA
- SUKCES ZAWODOWY
- PRACA, KTÓRĄ SIĘ LUBI
- WYKSZTAŁCENIE
- WIARA, BÓG
- POZYCJA MATERIALNA, PIENIĄDZE
- BOGACTWO WRAŻEŃ I DOŚWIADCZEŃ
- WYGODA I KOMFORT ŻYCIA
- TWÓRCZOŚĆ, SZTUKA
- SZCZĘŚCIE DZIECI
- WŁADZA
- POLITYKA
- SPOKÓJ
- EKOLOGIA
- WIARA W IDEE
- ODPOWIEDZIALNOŚĆ
- SZCZĘŚCIE
- DAŻENIE DO CELU



Zaplanuj i określ cele

Jeżeli dokładnie poznałeś/łaś swoje możliwości, zdobyłeś/łaś informację na temat interesujących cię zawodów i znasz drogę kształcenia dla tego zawodu:

Czas podjąć decyzję!

Przed podjęciem decyzji o wyborze zawodu skorzystaj z pomocy, rad i opinii:

- rodziców,
- doradcy zawodowego (warto wykonać profesjonalny test, który określi twoje zainteresowania, typ osobowości i możliwości intelektualne),
- poradni psychologiczno-pedagogicznej,
- informatorów i opracowań,
- urzędów pracy.

Zastanów się!

Co chcę? Jakie są moje zasoby (zdolności, zdrowie itd)? Jakie mam możliwości/warianty wyboru? Wybór wariantu najkorzystniejszego - Jak osiągnę wymarzone cele?

CZAS PODJĄĆ DECYZJĘ

POWODZENIA