



Bilans mocnych i słabych stron

CZYLI W JAKI SPOSÓB WYDOBYĆ Z SIEBIE TO, CO NAJCENNIJSZE

Poradnik instruktażowy

© Copyright by PSONI, 2019

ISBN 978-83-65060-44-0

Wydanie drugie, poprawione

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14
Fax 22 848-61-62
zg@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Opracowanie merytoryczne:	Monika Zakrzewska
Konsultacja:	Barbara Ewa Abramowska
Rysunki:	Anna Sokołowska

Skład i druk:	MONDI PLUS Sp. z o.o.
Nakład:	3 000 egz.



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Bilans mocnych i słabych stron czyli w jaki sposób wydobyć z siebie to, co najcenniejsze

Poradnik instruktażowy

Wydanie drugie

Warszawa 2019





1. Jak korzystać z poradnika?	5
2. Wstęp, czyli w jaki sposób można poznać samego siebie	6
3. Motywacja	8
4. Wartości	13
5. Obraz własnej osoby	16
6. Umiejętności i zdolności	20
7. Zainteresowania a predyspozycje zawodowe	26
8. Analiza SWOT	31
9. Planowanie	34
10. Musisz chcieć, żeby zacząć	37
11. Bibliografia	39



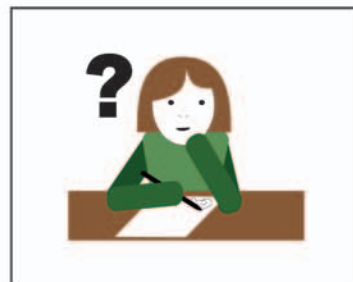
Jak korzystać z poradnika?

1

Tematy opisane w poradniku mogą pomóc Ci znaleźć pracę.
Jednak niektóre informacje i ćwiczenia są trudne.

Ważne

Dociekliwa Karolina pojawi się wszędzie tam, gdzie znajduje się trudny tekst. Taki tekst dobrze jest przeczytać po raz drugi i kolejny, przemyśleć, zastanowić się, porozmawiać z kimś na temat tego, co przeczytałeś.



Dobrze jest czytać poradnik razem ze swoim trenerem pracy
lub z osobą wspierającą. Mogą pomóc Ci też rysunki zamieszczone w książce:

Ćwiczenie

Ćwiczenia, które trzeba wykonać,
będą oznaczone następującym rysunkiem:



Pamiętaj!

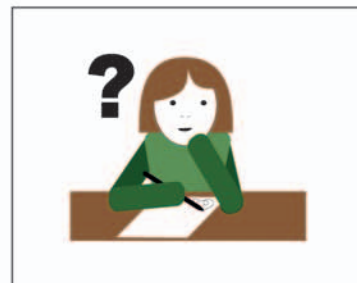
Informacje ważne, do zapamiętania,
będą oznaczone następującym znakiem:



Wstęp

Ważne!

Dokonanie bilansu własnych umiejętności, zainteresowań, wartości i celów, jakie chcemy zrealizować w pracy zawodowej (i w życiu prywatnym), jest niezbędnym warunkiem planowania i późniejszego efektywnego działania.



Jakie zatem znaczenie ma samopoznanie dzisiaj, w kontekście planowania kariery zawodowej, poszukiwania zatrudnienia na współczesnym konkurencyjnym rynku pracy? Czy odkrywanie siebie jest luksusem, czy też koniecznym warunkiem skutecznego działania? Czy warto inwestować swój czas i wysiłek, aby zrozumieć, jak powstaje wyobrażenie o sobie, i zidentyfikować zasoby osobiste, którymi dysponujemy? W końcu wiele osób realizuje cele i działa, nie zastanawiając się nad sobą.

Wydaje się, że pomimo tych pytań, jakie pojawiają się w zakresie samopoznania i wagi tego procesu, możemy stwierdzić, że w doświadczeniu indywidualnym człowieka szczególne miejsce zajmuje właśnie obraz własnej osoby. Częścią tego obrazu są przekonania dotyczące własnych umiejętności, możliwości, własnego wyglądu, cech fizycznych i cech charakteru, zdolności, potrzeb i pragnień.

Od czego więc rozpocząć przygotowanie bilansu mocnych i słabych stron, w tym potencjału zawodowego i osobistego?

Niniejszy poradnik może pomóc w znalezieniu odpowiedzi na te i inne pytania.



Bilans to podsumowanie, zestawienie.

Samoocena to ocenianie samego siebie.

Bilans mocnych i słabych stron proponuję rozpocząć od wglądu w siebie, czyli od zastanowienia się nad kilkoma sprawami:

- jakie były największe sukcesy w Twoim życiu?
- jakie cechy Twojej osobowości pozwoliły na osiągnięcie tych sukcesów?
- co Cię motywuje do działania?
- co chciałbyś w życiu osiągnąć?

I na koniec, po świadomie dokonanym bilansie, zastanów się:

- jak zaplanować własną karierę zawodową?

Bilans należy uzupełnić:

- analizą wartości, jakie chcemy zrealizować poprzez pracę,
- określeniem celu, jaki chcemy osiągnąć dzięki pracy.

Ułatwi to sprecyzowanie i nazwanie idealnej dla nas pracy.

Zachęcam do aktywnej pracy z poradnikiem, w którym zostały wybrane dla Ciebie propozycje ćwiczeń służących refleksji i analizie osobistego bilansu mocnych i słabych stron.

Propozycje te nie stanowią gotowej recepty na sukces. Pozwalają jednak uświadomić sobie swoje aktualne możliwości i szanse w stosunku do wymagań rynku pracy. Wskazują jednocześnie ewentualne braki i potrzeby w zakresie dalszego doskonalenia się. Mogą też zainspirować do podjęcia aktywności. Przede wszystkim mogą jednak motywować do realizacji celów życiowych i zawodowych w oparciu o własne, osobiste zasoby.

Pamiętaj!

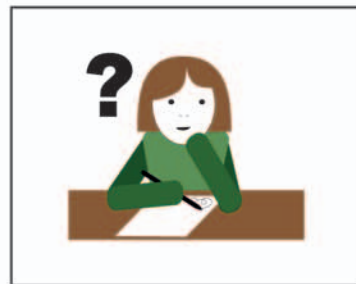
Do przeprowadzenia samooceny możesz włączyć osoby, które dobrze Cię znają. Pomogą Ci one w przygotowaniu bilansu mocnych i słabych stron.



Motywacja

Ważne

Motywacja jest sumą wszystkiego, co popycha człowieka do działania. Powstaje w momencie, gdy świadomie lub nieświadomie odczuwamy potrzebę i dążymy do jej zaspokojenia.



Potrzebą może być na przykład:

- podjęcie pracy,
- poczucie, że to co robimy ma sens,
- samodzielność i niezależność.

Zaspokojenie potrzeby pozwala nam sądzić, że gdy w przyszłości pojawi się podobna potrzeba, zostaną podjęte takie same działania.

Motywacja związana jest często z odczuwaniem wiary we własne możliwości, z przekonaniem człowieka, że sprostą wszelkim wymaganiom, jakie stawia przed nim życie. W odniesieniu do procesu planowania kariery motywacja warunkuje plany i przede wszystkim sposoby ich osiągnięcia.

Gdy myślisz o motywacji, to powinieneś zastanowić się nad wszystkimi czynnikami motywującymi. Czynnikami, które sprawiają, że w danym czasie zachowujesz się w określony sposób. Czynnikami tkwiącymi zarówno w Tobie, jak i w otaczającym Cię świecie.

Pamiętaj!

Motywację i wartości, jakimi kierujemy się w życiu, powinniśmy poznać, żeby wiedzieć, co nas pobudza do działania, a co absolutnie zniechęca.



Amerykański psycholog Abraham Maslow stworzył **teorię hierarchii potrzeb**. Mówi ona, że człowieka motywują do działania nie zewnętrzne czynniki, takie jak nagroda i kara, lecz pewien wewnętrzny program potrzeb.

Według Maslowa motorem ludzkiego działania jest zaspokajanie potrzeb w określonej hierarchii, czyli w kolejności. Twierdzi on, że z reguły człowiek musi zaspokoić najpierw potrzeby podstawowe, fizjologiczne i związane z bezpieczeństwem. Dopiero potem może przystąpić do realizacji potrzeb wyższego rzędu – takich jak podjęcie pracy.

Abraham Maslow udowodnił, że ludzie podejmują aktywność zawodową z bardzo różnych pobudek. Mogą potrzebować pieniędzy właśnie na zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb życiowych, mogą pragnąć towarzystwa innych ludzi albo satysfakcji i poczucia własnego sensu, co jest związane z przynależnością do czegoś wartościowego i większego niż oni sami.

Obok potrzeb, czynnikiem o charakterze motywacyjnym są również uznawane przez nas **wartości**. Stanowią one zasady kierujące naszym życiem.

Wartości decydują między innymi o tym:

- jakich dokonujemy wyborów,
- na co zwracamy uwagę,
- do czego dążymy,
- czego unikamy.

Warto zastanowić się i odpowiedzieć sobie na pytanie:

co dla mnie jest ważne w pracy?

Pomocna w tym może być zaproponowana przeze mnie wersja piramidy motywacji. Piramida posłuży do zidentyfikowania głównych czynników motywujących oddziałujących na Ciebie. Piramida stworzy też możliwość aktywnego podejścia do motywacji i próby określenia czynników, które pozwolą na zaspokojenie Twoich potrzeb, w kontekście wybranego celu.

Ćwiczenie

Na następnej stronie znajduje się
Twoja **piramida motywacji**.



Motywacja

CEL:

.....

.....

.....

Poziom 5:

Potrzeby
samorealizacji



Poziom 4:

Potrzeby uznania i szacunku



Poziom 3:

Potrzeby posiadania i dobrych relacji



Poziom 2:

Potrzeby bezpieczeństwa



Poziom 1:

Potrzeby podstawowe



Najpierw określ cel, jaki w najbliższym czasie chciałbyś osiągnąć.
To ważne, aby był on realny, to znaczy taki, abyś był go w stanie osiągnąć.
Zapisz cel w polu w lewym górnym rogu.

Na kolejnych poziomach piramidy spróbuj wpisać swoje potrzeby.

1. **Pierwszy** poziom, najniższy, dotyczy potrzeb podstawowych, związanych z warunkami pracy. Są to na przykład: miejsce pracy, czyli gdzie chciałbyś pracować; czas pracy – jak długo, czy codziennie; wynagrodzenie, czyli ile chciałbyś zarabiać.
2. **Drugi** poziom odnosi się do bezpieczeństwa, co w przypadku konkretnego działania będzie powiązane z poczuciem stabilności i komfortu. Na przykład: forma pracy – umowa stała albo długoterminowa, zakres obowiązków odpowiadający posiadanym umiejętnościom.
3. **Trzeci** poziom odnosi się do potrzeb przynależności i posiadania dobrych relacji z innymi. Na przykład: akceptowanie przez współpracowników i przez przełożonego, możliwość nawiązania nowych znajomości.
4. **Czwarty** poziom dotyczy potrzeb uznania i szacunku, związanych często z poczuciem własnej wartości. Na przykład: docenianie przez przełożonego i współpracowników, w różnych formach.
5. **Piąty** poziom, najwyższy, dotyczy potrzeb samorealizacji, oznacza pełne wykorzystanie własnego potencjału poprzez wybrane działania. W tym miejscu wpiszesz wszystko to, co może Ci pomóc w osiągnięciu celu. Na przykład: rozwój zawodowy i osobisty, awans, nabywanie nowych umiejętności.

Jeśli pojawi się trudność z wypełnieniem pola jakiegoś poziomu, zapisz przynajmniej hasłowo swoje pomysły.

Po wypełnieniu piramidy wyraźnie zobaczysz obszary, na których zależy Ci najbardziej oraz te mniej istotne. Wypełnienie tej piramidy pomoże Ci zorientować się, jakie masz główne potrzeby w swoim życiu.

Jeśli jesteś w tym miejscu, to znaczy, że piramida motywacji jest już gotowa. W dalszej kolejności zachęcam Cię do pogłębionej analizy własnych potrzeb.

Motywacja

Ćwiczenie

Przypomnij sobie zadania, w realizację których byłeś bardzo zaangażowany i wykonywałeś je z przyjemnością. Zadania, do których nikt nie musiał Cię namawiać.



Wskaż co najmniej trzy takie sytuacje:

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

Teraz zastanów się, jakie potrzeby zaspokoileś podczas realizacji wskazanych zadań. Wymień je:

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

Pamiętaj!

Motywacja daje siłę do działania. Motywacja sprawia, że człowiek konsekwentnie dąży do wyznaczonego celu i pokonuje przeszkody dzielące go od realizacji planów.



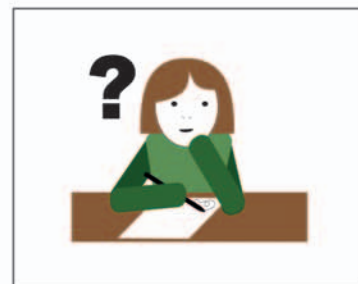
Aby zaistniał fakt podjęcia zatrudnienia, konieczna jest motywacja. Motywacja do podjęcia zatrudnienia to indywidualne dążenie do określonych zachowań i działań kandydata do pracy, czyli Ciebie.

Ważne

Wiesz już, że podczas wspierania rozwoju każdego człowieka ważna jest analiza jego motywacji.

Tak samo ważne jest określenie wartości, jakimi osoba kieruje się w życiu.

Pamiętajmy, że częścią systemu motywacji i działania są wyznawane wartości. Ważne jest, aby do nich dotrzeć, żeby je nazwać. Pomoże to nam w lepszym zrozumieniu podejmowanych decyzji, działań oraz kierunku zaangażowania.



Pamiętaj!

Wartości to rzeczy i sprawy, które mają dla nas znaczenie i które pobudzają lub hamują nasze działanie. Wartości mówią o tym, co jest dla nas w danej chwili najważniejsze. Określają też, w jakiej kolejności chcemy zaspokajać nasze potrzeby.



Wartości określają, kim jesteśmy, jak żyjemy i jak traktujemy innych ludzi. Każdy człowiek indywidualnie układa swoją hierarchię wartości.

- Czy zastanawiałeś się kiedyś, jakie wartości cenisz w życiu?

- Czy wiesz, które z nich chciałbyś realizować w swojej pracy?

Na te i inne pytania spróbujemy znaleźć odpowiedzi. Właściwie Ty spróbujesz.

Wartości

Ćwiczenie

Poniżej zostały wymienione przykłady wartości związanych z pracą.

Spróbuj dokonać podziału wymienionych wartości według następujących kategorii:

bardzo cenię, średnio cenię, nie cenię.



Przykładowe wartości	Bardzo cenię	Średnio cenię	Nie cenię
możliwość awansu			
praca jako hobby			
posiadanie przyjaciół w pracy			
samodzielność wyboru			
posiadanie pracy w ruchu			
współdecydowanie			
stabilizacja zawodowa (na przykład zatrudnienie na umowę o pracę)			
niezależność finansowa			
szczęśliwe życie osobiste			
perfekcjonizm			
praca w zespole			
praca indywidualna			
posiadanie dużych oszczędności			
krótki czas pracy			
Inne, jakie			

Gdy już dokonałeś wyboru własnych wartości, zajmij się teraz tylko tymi, które najbardziej cenisz.

Ćwiczenie

Wypisz najwyżej 7 wartości związanych z pracą i określ ich ważność.

Użyj skali od 1 do 10 punktów, gdzie 1 oznacza nieważne, 10 – bardzo ważne.



Wartość:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

Skala ważności:

-
-
-
-
-
-
-

W ten oto sposób stworzyłeś listę wartości, które powinieneś uwzględnić przy wyborze zawodu lub w swojej przyszłej pracy.

Zastanów się, czy zadania, które będziesz wykonywać w pracy, będą zgodne z Twoimi wartościami.

Pamiętaj!

Wartości odgrywają bardzo ważną rolę w chwili dokonywania przez Ciebie wyborów zawodowych.

Przyszła praca musi być zgodna z osobistymi wartościami każdego człowieka.

W oparciu o wartości powinieneś wyszukać rodzaje prac (zawody), które mógłbyś wykonywać, a następnie wybrać tę właściwą pracę.

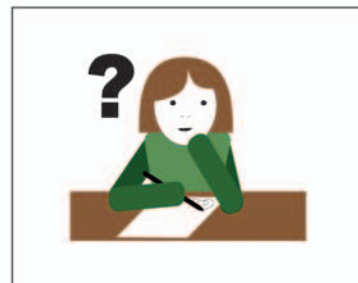


Obraz własnej osoby

Ważne

Obraz własnej osoby tworzymy na podstawie obserwacji swojego zachowania, myślenia o sobie oraz opinii innych osób.

Wiedza o sobie zebrana ze wszystkich tych źródeł staje się podstawą samooceny. Samoocena wpływa na nasze zachowania osobiste i społeczne oraz nasze nastawienie do ludzi i świata.



Ćwiczenie

Przedstawione poniżej pytania dotyczą różnych właściwości człowieka, jego cech, poglądów, postaw i opinii.

Spróbuj na nie odpowiedzieć. Jeśli uznasz, że lista pytań nie jest pełna, możesz ją uzupełnić.



Postaraj się, aby odpowiedzi dały jak najdokładniejszy i jak najpełniejszy obraz Twojej osoby.

- 1) Co Ci się w Tobie najbardziej podoba?
- 2) Co Ci się w Tobie nie podoba (lub najmniej podoba)?
- 3) Co najbardziej lubisz u innych ludzi?
- 4) Czego najbardziej nie lubisz u innych ludzi?
- 5) Co Cię śmieszy, bawi?
- 6) Co Cię denerwuje?
- 7) Co uważasz za swoje największe osiągnięcie/sukces?
- 8) Co uważasz za swoje największe niepowodzenie?
- 9) Co przede wszystkim chciałbyś w życiu osiągnąć?
- 10) Co przede wszystkim chciałbyś rozwijać?
- 11) Czego nie chciałbyś rozwijać?

Źródło: Kwestionariusz „Obraz własnej osoby” (na podstawie Paszkowskiej-Rogacz, 2002)

Ćwiczenie

Teraz zastanów się nad cechami swojego charakteru.
Zaznacz cechy, które odnoszą się do Ciebie
– obok wybranej propozycji wstaw X.



agresywny	lojalny	szybki	
aktywny	lękliwy	spokojny	
ambitny	miły	stanowczy	
analityczny	mądry	sumienny	
autentyczny	niezależny	systematyczny	
bystry	naturalny	skuteczny	
beztroski	niezawodny	spontaniczny	
ciekawý	niewrażliwy	spostrzegawczy	
cichy	optymistyczny	sprawiedliwy	
cierpliwy	odważny	swobodny	
chętny do pomocy	otwarty	szczerý	
delikatny	odpowiedzialny	silny	
dypłomatyczny	ostrożny	szczodry	
dojrzały	opanowany	troskliwy	
dowcipny	przyjazny	tolerancyjny	
dociekliwy	pomocny	towarzyski	
dokładny	punktualny	taktowny	
dominujący	pojętny	uczciwy	
drobiazgowy	pomysłowy	ugodowy	
dyskretny	przekonujący	uparty	
entuzjastyczny	praktyczny	ufny	
energiczny	postępowy	uczuciowy	
empatyczny	pewny siebie	uprzejmy	
elastyczny	powściągliwy	wszechstronny	

Obraz własnej osoby

fachowy	pogodny	wrażliwy
formalny	poważny	wygodny
godny zaufania	pracowity	wytrwały
inteligentny	precyzyjny	wnikliwy
inspirujący	przedsiębiorczy	wesoły
intelektualny	rozsądny	wytrzymany
konkretny	rozważny	zabawny
kompetentny	refleksyjny	zaradny
kreatywny	romantyczny	zrównoważony
komunikatywny	rozumiejący	zorganizowany
konsekwentny	śmiały	zadowolony
logiczny	skromny	zdolny

Teraz spośród zaznaczonych cech spróbuj wybrać pięć najbardziej charakterystycznych dla siebie.

Wskaż sytuacje, w których je kiedyś wykorzystywałeś.

Cecha		Dlaczego?
Przykład:		
towarzyski		Chętnie spędzam czas ze swoimi znajomymi.
przekonujący		Ostatnio przekonałem grupę do swojego pomysłu.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Źródło: Wyznaczaj, planuj, działaj. O skutecznym osiągnięciu celów zawodowych,

w: http://www.wup.kielce.pl/images/stories/CIZ/PLANOWANIE_KARIERY.pdf, s. 21–22, dostęp 16.10.2015.

Pamiętaj!

Poznanie siebie pozwala na trafniejszy wybór zawodu, stanowiska, jakie się chce zajmować oraz środowiska pracy.

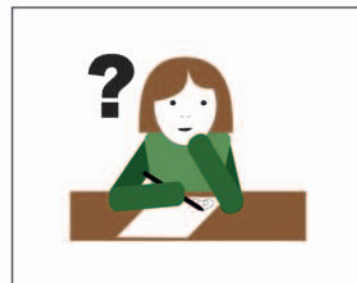
Wiedza ta daje nam możliwość wykonywania pracy, która będzie dawała satysfakcję zawodową. Pozwala nam także lepiej zaprezentować się, na przykład podczas rozmowy kwalifikacyjnej.



Umiejętności i zdolności

Ważne

Umiejętności to jest to wszystko, co potrafisz robić. Umiejętności nabywasz podczas nauki w szkole, w pracy zawodowej, a także w wolnym czasie, podczas realizacji swoich zainteresowań.



Zdolności to wszystko to, co potrafisz robić, co łatwo Ci przychodzi, chociaż wcześniej tego nie trenowałeś. Jeżeli ktoś ma wyjątkowe zdolności w jakiejś dziedzinie, to mówi się, że ma do tego **talent**.

Pamiętaj!

Zdolności to możliwość szybkiego zdobycia umiejętności. Zdolności są podstawą do rozwoju zainteresowań. Czasami trudno jest odkryć i ocenić wszystkie swoje zdolności, bo mogą one dotyczyć tego, czego nigdy się jeszcze nie robiło.



Ćwiczenie

Zrób zestawienie informacji dotyczących przebiegu Twojej dotychczasowej drogi życiowej.



Aby sporządzić zestawienie, musisz zebrać i opisać dane dotyczące Twojego:

1) **Wykształcenia**

Spisz nazwy wszystkich szkół, do których uczęszczałeś, zanotuj daty rozpoczęcia i ukończenia nauki, uzyskane tytuły, świadectwa, dyplomy, nagrody, wyróżnienia. Podobnie opisz przebyte kursy i szkolenia.

2) **Doświadczenia zawodowego**

Doświadczenie dotyczy wszystkich prac – wykonywanych odpłatnie i nieodpłatnie, praktyk, staży i wolontariatu. Jeśli poszukujesz pierwszej pracy, pomyśl, czego nauczyłeś się podczas staży lub praktyk zawodowych. Przypomnij sobie, jakie powierzono Ci obowiązki i jakie umiejętności zdobyłeś. Nie zapomnij o sukcesach i osiągnięciach. Wymień i opisz te doświadczenia zawodowe oraz wykonywane zajęcia.

3) **Wiedzy i doświadczenia** zdobytych poza systemem kształcenia lub poza środowiskiem pracy.

Chodzi o doświadczenia zdobyte na przykład w czasie wolnym, podczas działalności społecznej, kulturalnej. Nie zapomnij o szczególnie ważnych wydarzeniach w Twoim życiu – osiągnięciach, a także drobnych sukcesach. O tym, co sprawiało Ci radość i było przyjemne.

Następnie zastanów się i odpowiedz na poniższe pytania.

1) Co umiesz robić najlepiej?

Wymień wszystkie swoje umiejętności, nie pomijaj żadnych, nawet takich jak parzenie herbaty czy pisanie na komputerze.

.....

.....

.....

2) W jakiej dziedzinie masz największą wiedzę, doświadczenie?

.....

.....

.....

Umiejętności i zdolności

- 3) Co mógłbyś robić bardzo dobrze (lepiej niż przeciętnie), gdybyś zdobył nowe doświadczenie i umiejętności?

.....

.....

.....

- 4) Do jakich zadań nadajesz się najlepiej?

Tutaj możesz pomarzyć. Zapomnij przez chwilę o rzeczywistości i jeśli uważasz, że powinienes być generałem lub modelką, napisz to!

.....

.....

.....

- 5) Wymień zdolności, cechy charakteru oraz wyglądu, które uważasz za swoje zalety.

.....

.....

.....

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania wymień głośno swoje atuty, tak abyś je usłyszał.

Ćwiczenie

Zastanów się, czy są jakieś zajęcia, które mogłyby Cię zainteresować bez względu na to, czy posiadasz zdolności do ich wykonywania.



1. Czy mogłoby to być:

1.	zbieranie, na przykład znaczków	
2.	sport	
3.	muzyka	
4.	fotografia	
5.	czytanie	
6.	dbanie o kwiaty	
7.	gra na jakimś instrumencie	
8.	zajmowanie się zwierzętami	
9.	robótki ręczne	
10.	praca w drewnie	
11.	gotowanie	
12.	inne (co?)	

2. Jak myślisz, czego potrzebujesz, żeby praca, którą chcesz się zająć, sprawiała Ci radość?

1.	ciekawej tematyki	
2.	miłej atmosfery	
3.	widocznej poprawy swoich umiejętności	
4.	docenienia przez innych	
5.	bez wysiłku	
6.	inne (co?)	

3. Zastanów się, czy są takie zajęcia, które na pewno chciałbyś wykonywać?
Co by to było?

.....

.....

Żeby dobrze przygotować się do przyszłej idealnej pracy, dobrze jest dokładnie określić swoje mocne strony.

Umiejętności i zdolności

Ćwiczenie

Wypisz poniżej swoje osiągnięcia, umiejętności, zdolności. Zrób to tak, jakbyś opisywał je dla swojego przyszłego pracodawcy. Wypełnij poniższą tabelę.



Osiągnięcia	Umiejętności	Zdolności
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.

Uzupełnij swoją analizę, wypełnij jeszcze jedną tabelę:

Wszystko, co kiedykolwiek Ci się udało	Wszystko, co potrafisz robić	Wszystkie zalety charakteru, umysłu lub wyglądu fizycznego
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.

Po wypełnieniu tabel przeczytaj to, co napisałeś o swoich mocnych stronach osobie, która Cię dobrze zna. Następnie poproś ją o ewentualne uzupełnienie. Zapiszcie to razem.

Jak mogłeś zauważyć podczas wypełniania tabel, posiadasz wiele umiejętności i zdolności.

Pamiętaj!

Nie wszystkie Twoje mocne strony będą wykorzystane w przyszłej pracy.



Mogłeś też zauważyć, że brakuje Ci niektórych umiejętności. Takich umiejętności, które mogą zwiększyć szansę uzyskania danej pracy.

Pamiętaj!

Wiele umiejętności można rozwijać poprzez odpowiednie szkolenia, kursy, praktyki lub samokształcenie.



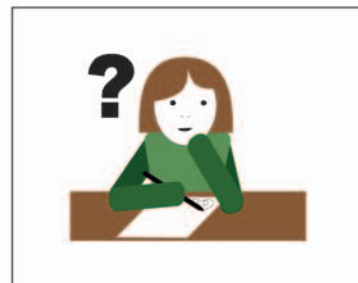
Zainteresowania a predyspozycje zawodowe

Ważne

Zainteresowania to wszystko to, czym człowiek się interesuje.

Zainteresowania sprawiają nam przyjemność.

Na zainteresowania jesteśmy w stanie poświęcić wiele czasu.



Pomyśl o swoich zainteresowaniach:

- W jaki sposób spędzasz wolny czas?
- Czy są jakieś dziedziny życia, które pociągają Cię zdecydowanie bardziej niż reszta?
- Po jakie książki i czasopisma sięgasz najczęściej?
- Jakie programy telewizyjne oglądasz systematycznie?

Zastanów się, w czym jesteś dobry, do czego masz specjalne uzdolnienia.

Odpowiedzi na zadane pytania pozwolą Ci poznać własne zainteresowania.

Zanim przejdziesz do ćwiczeń, spróbuj trochę pomarzyć. Gdybyś wygrał na loterii lub niespodziewanie otrzymał zawrotną sumę pieniędzy i mógł sobie wybrać zajęcie na przyszłość, to co by to było?

Napisz.

.....
.....

Ćwiczenie

Uzupełnij teraz poniższą tabelę. Tabela została podzielona na 4 części oznaczone literami A, B, C i D.



- 1) W części oznaczonej literą A, wpisz wszystko co lubisz robić i co robisz dobrze, na przykład pisanie na komputerze.

Informacje te powinieneś wziąć pod uwagę przy podejmowaniu decyzji zawodowych.

- 2) W części oznaczonej literą B, wpisz wszystko co lubisz lub lubiłbyś wykonywać, gdybyś potrafił.

Czynności tych możesz się nauczyć, na przykład podczas szkoleń lub podczas nauki pracy w pracy.

- 3) W części oznaczonej literą C, wpisz te zadania, które potrafisz robić, lecz wykonujesz je niezbyt chętnie.

Pamiętaj, że w każdej pracy znajdują się czynności, które wykonujemy z entuzjazmem oraz takie, których nie lubimy.

- 4) Część oznaczona literą C, to wszystkie czynności, których nie umiesz wykonywać i jednocześnie ich nie lubisz.

Trudno byłoby funkcjonować w pracy, w której większość czynności wpisanych jest w tę część tabeli.

	Potrafię robić	Nie potrafię robić
Lubię robić	 A	 B
Nie lubię robić	 C	 D

Zainteresowania a predyspozycje zawodowe

Jeśli już wiesz, jakie czynności lubisz i jakie potrafisz, to zajmij się teraz ich analizą.

Ćwiczenie

Odpowiedz, proszę, na kolejne pytania.



Moje zainteresowania zawodowe wiążą się z:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Mogę wykonywać następujące czynności:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Wykorzystać to mogę na stanowiskach:

- 1 –
- 2 –
- 3 –

Jeśli myślisz już o konkretnym stanowisku pracy, weź pod uwagę również swoje ograniczenia. Mogą one być przeciwwskazaniami do wykonywania określonej pracy.

Jeśli masz kłopoty z kręgosłupem czy poważną wadę postawy, niewskazane będą dla ciebie prace fizyczne oraz takie, które wymagają długiego pozostawania w jednej pozycji.

Zorientuj się, czy nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych. Dotyczy to także alergii na konkretne produkty, lęku wysokości czy innych problemów.

Określenie stanu zdrowia pozwoli Ci na uniknięcie niewłaściwych wyborów zawodowych.

Ćwiczenie

Spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania:



Jaki jest Twój stan zdrowia?

- 1) Jeśli jesteś zupełnie zdrowy i nie masz żadnych chorób przewlekłych – po prostu napisz to.

.....

- 2) Jeśli wpisałeś jakieś schorzenie, napisz to jeszcze raz, ale wyrażaj się o nim w tonie pozytywnym. Podkreślaj, że nie będzie miało ono wpływu na Twoją zdolność wykonywania pracy oraz że jesteś w znakomitej formie.

.....

Dokonalesz już analizy swojego stanu zdrowia. Zastanów się teraz, jakich czynności na pewno nie będziesz mógł wykonywać w pracy. Wypisz je.

.....

Angielska pisarka i dziennikarka Katharine Whitehorn powiedziała:

Sprawdź, co najbardziej lubisz robić, a potem znajdź kogoś, kto ci za to zapłaci.

Zainteresowania a predyspozycje zawodowe

Pamiętaj!

Kiedy realizujesz swoje zainteresowania, nabywasz umiejętności, które bardzo często mogą być przydatne w pracy zawodowej.



Aby określić swoje zainteresowania zawodowe, możesz odpowiedzieć na wiele pytań, jakie zostały zadane powyżej. W większości są to pytania związane z Twoim dotychczasowym życiem. Zebrane wyniki możesz porównać z poszczególnymi opisami zawodów lub z „Katalogiem czynności zawodowych”.

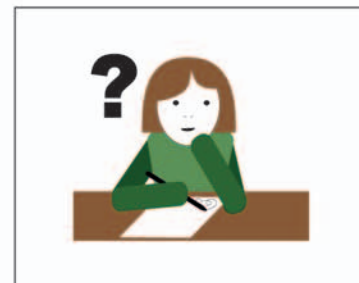
Katalog jest dostępny na stronie internetowej:
www.centrumdzwoni.pl



Możesz też skorzystać z testów i kwestionariuszy badających zainteresowania zawodowe.

Ważne

Analiza SWOT (czytaj: słót) jest jedną z podstawowych metod analizy mocnych stron, słabych stron, potencjalnych szans i prawdopodobnych zagrożeń istniejących w otoczeniu.



Nazwa pochodzi od pierwszych liter angielskich wyrazów:

S (Strengths) – mocne strony, atuty

W (Weaknesses) – słabe strony

O (Opportunities) – szanse, możliwości

T (Threats) – zagrożenia.

Przygotuj taką analizę dla siebie.

Ćwiczenie

W tabeli na następnej stronie zawarte są przykładowe pytania.

Pomyśl o swoich osobistych atutach oraz słabościach, potencjalnych szansach i realnych zagrożeniach konkretnych działań na drodze do samorozwoju. Odpowiedz na pytania.



Analiza SWOT

Mocne strony	Słabe strony
Co możesz powiedzieć potencjalnemu pracodawcy na temat swoich umiejętności, swojego wykształcenia?	Wymień rzeczy/zadania, których wolisz unikać, ponieważ nie jesteś pewien, że umiałbyś je wykonać dobrze.
Co Cię wyróżnia? W czym jesteś lepszy od innych?	Co Twoi znajomi uważają za Twoją największą słabość?
Jak postrzega Cię otoczenie? Jako	Czy Twoje wykształcenie i kompetencje są odpowiednie, by wykonywać pracę o którą się ubiegasz? Jeśli nie, w czym jesteś słaby?
Jakie posiadasz cechy osobowości?	Wymień swoje wady:
Jakie silne strony widzą w Tobie inni?	Czy w Twoim otoczeniu są osoby, które posiadają lepsze predyspozycje by odnieść sukces w wybranym przez Ciebie zawodzie?
Z których osobistych osiągnięć zawodowych i prywatnych jesteś najbardziej dumny?	Które z Twoich słabych stron ograniczają Twój sukces?

Szanse	Zagrożenia
Uczestniczysz w programie zatrudnienia wspomaganego. W jaki sposób możesz wykorzystać wsparcie ze strony trenera pracy? 	Czy któreś z Twoich słabości mogą przekształcić się w realne zagrożenia?
Czy obracasz się w towarzystwie znającym oferty pracy na lokalnym rynku pracy? Może rodzina lub znajomi mogą pomóc Ci w szukaniu odpowiednich ofert pracy?	Jakie są przeszkody w poszukiwaniach pracy?

Pamiętaj!

Jeśli dobrze poznasz swoje mocne i słabe strony, łatwiej Ci będzie ustalić, w jakiej dziedzinie i na jakim stanowisku pracy masz największe szanse na odniesienie sukcesu.



Planowanie

Ważne!

Planowanie kariery zawodowej to poznanie siebie i swojego przyszłego stanowiska pracy.

Każdy z nas ma jakieś cele w swoim życiu.

Mamy plany dotyczące przyszłości zawodowej.

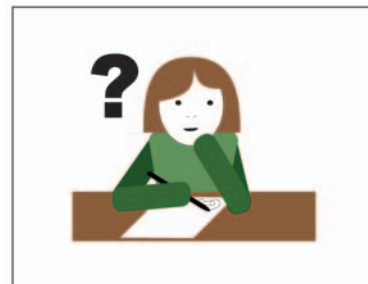
Zastanawiamy się co chcemy robić i jak to osiągnąć.

Cel jest tym co chcemy osiągnąć.

Ważna jest umiejętność planowania i wyznaczania celów.

Aby osiągnąć swój cel, trzeba zaplanować odpowiednie działania.

Trzeba zaplanować w jakim czasie chcesz to zrobić.



Ćwiczenie

Spróbuj odpowiedzieć na pytanie co to jest plan, gdzie mamy do czynienia z planami, jakie mogą być plany, do czego służą.



.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie

Korzystając z karty celów określ trzy najważniejsze dla Ciebie cele zawodowe. Następnie zaznacz odpowiednią wartość na skali obrazującą możliwość osiągnięcia zaplanowanego celu.



KARTA CELÓW

CEL I:

.....

.....

.....

.....

.....

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nie mam żadnej możliwości żeby go osiągnąć										Jestem całkowicie pewien/pewna, że go osiągnę

CEL II:

.....

.....

.....

.....

.....

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nie mam żadnej możliwości żeby go osiągnąć										Jestem całkowicie pewien/pewna, że go osiągnę

CEL III:

.....

.....

.....

.....

.....

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nie mam żadnej możliwości żeby że go osiągnąć										Jestem całkowicie pewien/pewna, że go osiągnę

Planowanie

Bariery, przeszkody w osiągnięciu celów	W jaki sposób pokonać bariery	Kto może mi pomóc? Kiedy?

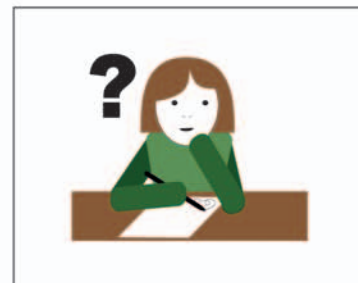
Pamiętaj!

Do określenia celów zawodowych możesz
włączyć osoby, które dobrze Cię znają.
Pomogą Ci one w określeniu twoich celów.



Ważne

Na zakończenie rozważań o bilansie osobistym chcę przypomnieć stare powiedzenie: „Nic nie jest łatwe dla tego, komu się nie chce”.



Zatem – musisz chcieć!

Nawet więcej – musisz pragnąć!

I jeszcze więcej – musisz mieć entuzjastyczne podejście!

Jednak przede wszystkim – musisz zacząć!

Dopiero wtedy będziesz mógł stwierdzić, czy sukces jest czymś trudnym. Pamiętaj, że człowiek może odnieść sukces prawie we wszystkim, do czego będzie się odnosił z nieograniczonym entuzjazmem.

Musisz chcieć, żeby zacząć

Znani ludzie sukcesu kiedyś poświęcili czas, aby ustalić, co robią najlepiej i co sprawia im największą radość. Dlatego Ty też poznałeś własne zdolności. Wiesz już, w czym jesteś szczególnie dobry, co lubisz robić. Jeśli czerpiesz przyjemność z wykonywania jakiejś czynności czy zadania, to na pewno w tej dziedzinie jesteś uzdolniony.

Na każdym z nas ciąży duża odpowiedzialność, ponieważ każdy z nas sam – przy wsparciu lub bez wsparcia – musi zdecydować, co jest jego największą pasją. Musi ustalić, czemu chciałby w pracy i w życiu oddać się bez reszty.

Pamiętaj!

Nikt nie jest w stanie robić wszystkiego. Dlatego też każdy powinien robić rzeczy, w których jest najlepszy.



Powodzenia! Przyszłość należy do Ciebie!

1. Aronson, E., Wilson, T.D., Akeret, R. M., *Psychologia społeczna, Serce i umysł*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1997.
2. Covey, S.R., *7 nawyków skutecznego działania*, Grupa Wydawnicza Bertelsmann, Warszawa 2001.
3. Dwornikiewicz, M., *Ja i cele*, Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli s.c., Gliwice 2006.
4. Johnston, J.E., *Psychologia dla żółtodziobów, czyli wszystko, co powinieneś wiedzieć o...*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2004.
5. Liwosz, E., Nowak, M., Pankiewicz, K., *Szukam pracy. Program szkolenia w klubie pracy*, MPiPS, Warszawa 2001.
6. Mrozek, M., *Praca! Szukam. Zmieniam. Wybieram*, ABC a Wolters Kluwer bussines, Warszawa 2007.
7. Paszkowska-Rogacz, A., *Warsztat pracy europejskiego doradcy kariery zawodowej*, Krajowy Ośrodek Wsparcia Edukacji Zawodowej, Warszawa 2002.
8. *Wyznaczaj, planuj, działaj. O skutecznym osiągnięciu celów zawodowych*, w: http://www.wup.kielce.pl/images/stories/CIZ/PLANOWANIE_KARIERY.pdf, dostęp 16.10.2015 r.
9. Zimbardo, P. G., Gerrig, R.J., *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.



Jak przeczytałeś tę książkę, obejrzyj też film o tym, jak rozpoznać swoje mocne strony:

<https://youtu.be/uYBeh-xVzfU>

Przeczytaj także drugą książkę.

Dowiesz się z niej jak być dobrym pracownikiem.

Intensywne szkolenie w miejscu pracy

STRATEGIA UCZENIA SIĘ

Poradnik instruktażowy

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną

jest organizacją pożytku publicznego



MISJA PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 119 Kół terenowych,
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 30 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.