



---

# **ABC planowania kariery zawodowej**

---

## **Poradnik dla ucznia**

---

2013

---





## Droga do kariery – 4 kroki

<b>KROK 1. Odkryj siebie.....</b>	<b>5</b>
<b>KROK 2. Poznaj świat pracy .....</b>	<b>21</b>
<b>KROK 3. Zaplanuj i określ cele .....</b>	<b>28</b>
<b>KROK 4. Zaczynij działać! .....</b>	<b>33</b>



## Kariera – mój wybór – moja przyszłość

Imię .....

Twoja przyszłość zawodowa oraz efektywność decyzji edukacyjnych i zawodowych zaczyna się od **CIEBIE**.

Oznacza to, że najistotniejsze jest, abyś zrozumiał, **kim jesteś**, jaki jest twój indywidualny profil zainteresowań zawodowych oraz jak możesz wykorzystać swoje mocne strony osobowości, aby podjąć jak najlepsze decyzje edukacyjne i zawodowe.

Do realizacji tych celów służy to opracowanie.



## Droga do kariery – 4 kroki

KROK 4.



PODEJMIJ DZIAŁANIA

KROK 3.



ZAPLANUJ I OKREŚL CELE

KROK 2.



POZNAJ ŚWIAT PRACY

KROK 1.



ODDKRYJ SIEBIE



## **KROK 1. Odkryj siebie**





### ODDKRYJ SIEBIE

Realizacja marzeń wymaga odkrycia i umiejętnego korzystania ze swojego potencjału: zrozumienia siebie, tego, jak inni mogą nas postrzegać i oceniać, rozpoznania własnych mocnych i słabych stron.

Rozpoznawanie własnych cech i umiejętności to niezbędna czynność przy planowaniu swojej edukacji oraz kariery zawodowej. To, co myślimy o sobie, ma ogromny wpływ na nasze życie, na to, jak się zachowujemy, jaki mamy stosunek do siebie i do innych ludzi. Dokonanie samooceny wzbogaca wiedzę o sobie.

Czy potrafisz odpowiedzieć na pytania:

- Jakie są twoje charakterystyczne cechy?
- Jakich umiejętności ci brakuje?
- Co umiesz robić dobrze?
- Co wychodzi ci gorzej?
- Za co chwalą cię inni?
- Czego powinieneś/powinnaś unikać?
- Jakie słabe strony spostrzegają u ciebie inni ludzie?
- Co lubisz robić?
- Czy chciałbyś/chciałabyś robić coś lepiej?



### Cztery działania ludzi sukcesu

#### 1. Poznaj siebie

##### W zakresie mocnych stron:

- ✓ jakie są zalety twojej osobowości i charakteru?
- ✓ Jakie mocne strony możesz wykorzystać w przyszłym zawodzie?

##### W zakresie słabych stron:

- ✓ jakie są wady twojej osobowości i charakteru?
- ✓ jakich zawodów powinieneś unikać?

#### 2. Naucz się dostrzegać i doceniać swoje kompetencje.

#### 3. Naucz się kontrolować swoje zachowania, by łatwiej tworzyć pozytywny efekt pierwszego wrażenia i skutecznie radzić sobie w relacjach z innymi.

#### 4. Wykorzystuj przede wszystkim swoje zasoby i mocne strony.

Osobowość i charakter każdego człowieka opisuje wiele cech.

Szczególnie ważne jest rozpoznanie cech najważniejszych – pozytywnych i negatywnych.

Cechy istotne z punktu widzenia twojej przyszłej kariery opisują to, jak sobie radzisz z:

- ludźmi i kontrolą emocji w relacjach z nimi,
- organizacją pracy i wykorzystaniem czasu,
- wykonywaniem poleceń i kontrolą,
- złym humorem i impulsywnością,
- wzbudzaniem zaangażowania w działania nudne i powtarzalne.

[ Bolles, 2011]



## ABC planowania kariery zawodowej

### Wykonaj ćwiczenie 1A:

Dokończ zdanie, wybierając 10 cech z listy.

Jestem bardzo:

ambitny
asertywny
cierpliwy
czujny
decyzyjny
dociekliwy
dokładny
dynamiczny
empatyczny
entuzjastyczny
impulsywny
konsekwentny
lojalny
nieustępliwy
niezależny
niezawodny
odpowiedzialny
odważny
opiekuńczy
ostrożny
oszczędny
otwarty
pewny siebie
pracowity
przystosowujący się

punktualny
realista
rozsądny
ryzykancki
rzetelny
skrupulatny
skuteczny
spokojny
sympatyczny
systematyczny
towarzyski
twórczy
uparty
wiarygodny
wnikliwy
wrażliwy
wspierający
współpracujący
wytrwały
zaradny
zdecydowany
zmotywowany
praktyczny
[Bolles, 2011]





## ABC planowania kariery zawodowej

### Wykonaj ćwiczenie 1B:

Poproś osoby wokół ciebie (rodziców, przyjaciół, wychowawcę), aby dokończyły zdanie na twój temat wybierając 10 cech z listy.

Jesteś bardzo:

ambitny
asertywny
cierpliwy
czujny
decyzyjny
dociekliwy
dokładny
dynamiczny
empatyczny
entuzjastyczny
impulsywny
konsekwentny
lojalny
nieustępliwy
niezależny
niezawodny
odpowiedzialny
odważny
opiekuńczy
ostrożny
oszczędny
otwarty
pewny siebie
pracowity
przystosowujący się

punktualny
realistą
rozsądny
ryzykancki
rzetelny
skrupulatny
skuteczny
spokojny
sympatyczny
systematyczny
towarzyski
twórczy
uparty
wiarygodny
wnikliwy
wrażliwy
wspierający
współpracujący
wytrwały
zaradny
zdecydowany
zmotywowany
praktyczny



## ABC planowania kariery zawodowej

### Wykonaj ćwiczenie 1C :

Porównaj listę z ćwiczenia 1A i 1B.

Które cechy stanowią twoją mocną stronę:
1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Które cechy stanowią twoją słabą stronę:
1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Nad czym należało by popracować?** W jaki sposób będziesz budował/ła swój wizerunek w oparciu o te cechy i właściwości? Weź pod uwagę poniższe ustalenia.

#### Współcześni pracodawcy oczekują:

- punktualności i przychodzenia do pracy na czas, a nawet trochę wcześniej,
- pozostawania do końca dnia pracy, a nawet trochę dłużej,
- ludzi niezawodnych i o właściwej postawie wobec pracy,
- ludzi o dużym zapale, energii i entuzjazmie,
- ludzi o wysokiej samodyscyplinie,
- ludzi dobrze zorganizowanych i zmotywowanych,
- ludzi komunikatywnych i oddanych pracy zespołowej,
- ludzi elastycznych i szybko reagujących.

[Bolles, 2011]



## ABC planowania kariery zawodowej

### OKREŚL SWOJE ZAINTERESOWANIA I UZDOLNIENIA

Zauważyłeś/ łaś, że niektórzy ludzie twierdzą, że mieli w życiu dużo szczęścia, bo ich praca poza gratyfikacją finansową dostarcza im również ogromnej satysfakcji i zadowolenia?

#### Co najlepiej lubię robić? Co mi najlepiej wychodzi?

Odpowiedzi na te pytania pozwolą ci odkryć najważniejszy element sukcesu zawodowego: **twoją energię!**

Pracodawcy oczekują od swoich pracowników energii i zapału! Energia i zapał to twój napęd do działania. Ten napęd warto czerpać z zainteresowań i uzdolnień. Zawód zgodny z zainteresowaniami i uzdolnieniami jest podstawą satysfakcji zawodowej. Głowa człowieka to archiwum wiedzy i umiejętności.

#### O czym wiesz bardzo dużo? Co lubisz robić najlepiej?





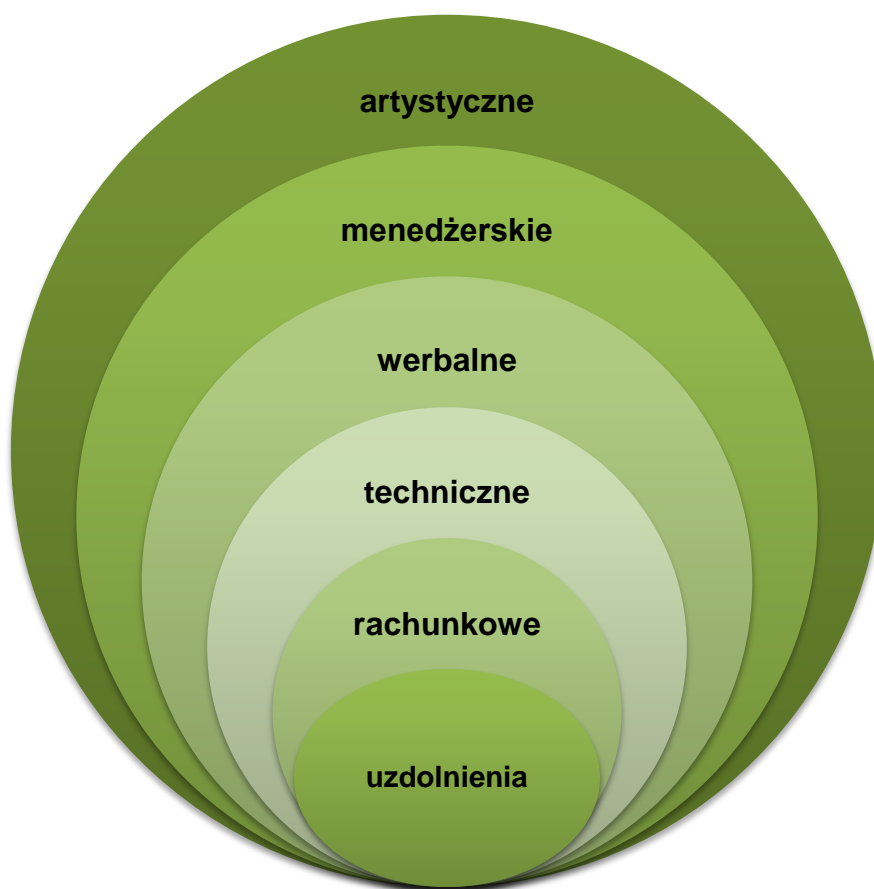
## ABC planowania kariery zawodowej

### Uzdolnienia

Różne zawody wymagają różnych uzdolnień.

**Uzdolnienia** wpływają na osiągnięcie przez różne osoby różnych efektów i rezultatów działań przy podobnym poziomie motywacji oraz przygotowania w porównywalnych sytuacjach zewnętrznych. Uzdolnienia są podstawą zainteresowań. Posiadanie uzdolnień ułatwia pracę. Czy wyobrażasz sobie pisarza bez uzdolnień werbalnych?

### Uzdolnienia, czyli co potrafię





## ABC planowania kariery zawodowej

### Zainteresowania

Istnieje wiele typologii zainteresowań. Najpopularniejsza, opisana przez Hollanda, wyróżnia 6 grup zainteresowań zawodowych:

1. **Techniczne** (typowe dla realistycznego typu osobowości)  
*naprawy, majsterkowanie, budowanie, instalowanie, montaż.*
2. **Naukowe** (typowe dla badawczego typu osobowości)  
*obserwowanie, analizowanie, rozwiązywanie problemów, wykonywanie eksperymentów i doświadczeń, poszukiwanie informacji.*
3. **Urzędnicze** (typowe dla konwencjonalnego typu osobowości)  
*opracowywanie danych, wykonywanie zestawień, sprządzanie dokumentów, przygotowywanie opracowań.*
4. **Artystyczne** (typowe dla artystycznego typu osobowości)  
*taniec, aktorstwo, gra na instrumencie, fotografia, występowanie przed ludźmi.*
5. **Społeczne** (typowe dla społecznego typu osobowości)  
*psychologia, kontakty z ludźmi, przekazywanie i wyjaśnianie, wspieranie, udzielanie pomocy, uczenie, wpływanie na innych.*
6. **Przedsiębiorcze** (typowe dla przedsiębiorczego typu osobowości)  
*polityka, praca z innymi ludźmi, przewodzenie, organizowanie spotkań, realizacja projektów.*



## ABC planowania kariery zawodowej

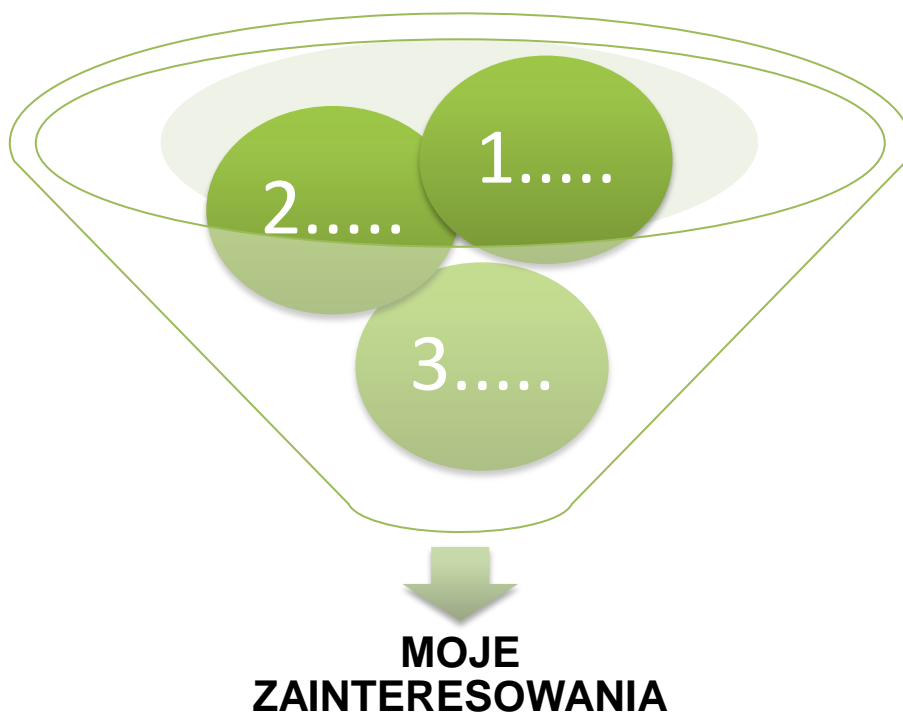
### Wykonaj ćwiczenie 2A

#### Co lubisz robić? Czym się interesujesz?

Niektórzy na to pytanie odpowiadają: *niczym się nie interesuję, nie wiem, co mnie interesuje...* Wynika to często z braku wiedzy na swój temat lub przekonania, że zainteresowania to jakaś szczególna pasja czy hobby.

**Identyfikacja zainteresowań** to zwrócenie uwagi, przy których czynnościach i działaniach wykonywanych w ciągu dnia jesteś bardziej zaangażowany, a kiedy się zniechęcasz i szybko je porzucasz.

Zgodnie z podaną definicją wskaż 3 najważniejsze twoje zainteresowania zawodowe:





## ABC planowania kariery zawodowej

### Diagnoza umiejętności

Umiejętności to wszystko to, co możesz zaoferować pracodawcy. Pracodawcy nie interesuje twoja historia życia. Jeśli pyta cię o przeszłość, to wyłącznie po to, aby móc przewidzieć twoje przyszłe zachowania w pracy.

Umiejętności są efektem twoich różnych doświadczeń życiowych. Każda, nawet pozornie nieistotna umiejętność stanowi potencjalne źródło sukcesu.

Wielu młodym ludziom słowo umiejętności psuje nastrój.

**Tak naprawdę nie umiem nic** – to najczęściej spotykana odpowiedź.

Wynika to z braku całkowitego zrozumienia tego pojęcia. Umiejętności to nie wiedza. Umiejętności to praktyczny sposób wykorzystania wiedzy, osiągnięć, zainteresowań i doświadczeń.

Zapoznaj się z fragmentem biografii Billa Gatesa:

*Jesienią 1973 roku Bill Gates zaczyna studia ekonomiczne na Harvardzie. Uczelnia fascynowała go głównie ze względów towarzyskich i podobnie jak większość swoich kolegów, zaliczał semestry, ucząc się na ostatnią chwilę. Po latach wspomina, że wyniósł za studiów dwojakiego rodzaju doświadczenia. Po pierwsze, nawyk robienia wszystkiego na ostatnią chwilę (**którego jednak szybko musiał się oduczyć, gdyż zdecydowanie nie sprawdzał się w interesach**) oraz umiejętność opracowywania strategii zachowania w zależności od okoliczności i zasobu informacji. Tę ostatnią posiadał podczas... wielogodzinnych nocnych partii pokera w akademiku i okazała się ona niezwykle cenna w biznesie.*

[Gates, 1997]



## ABC planowania kariery zawodowej

### Wykonaj ćwiczenie 2B

Znajdź swoje umiejętności!

Zadanie/osiągnięcie	Sposób realizacji	Wykorzystana umiejętność
Zbiórka pieniędzy w trakcie Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy	Praca wolontariusza zbierającego pieniądze na ulicach miasta	Umiejętność organizowania pracy przy zbiórce datków. Umiejętność nawiązywania kontaktu z ludźmi i przekonywania ich





## ABC planowania kariery zawodowej

### Pamiętaj:

Najlepsza dla ciebie praca, zawód i kariera to ta, w trakcie której będziesz skutecznie wykorzystywać swoje umiejętności w preferowanej branży i w otoczeniu najbardziej ci sprzyjającym. Idź za głosem swoich zainteresowań, pasji i fascynacji. Dla pracodawcy liczą się twoje **umiejętności, czyli co potrafisz zrobić**. Niezależnie od dyplomów i wiedzy, którą posiadasz. Twoim zadaniem jest udowodnić, że masz umiejętności.

Dla pracodawcy już sposób, w jaki ubiegasz się o pracę/staż świadczy o tym, w jaki sposób będziesz wykonywał pracę.

**Twoim zadaniem jest zilustrować, jak będziesz pracował, gdy już pracę zdobędziesz.**

Jeżeli jesteś pracowity/ta i dociekliwy/wa, to lepiej pokaż to, niż o tym mów: pracowicie i skrupulatnie zbierz wszystkie informacje nt. firmy i zaskocz przyszłego pracodawcę swoim zorientowaniem w temacie.

Kiedy pracodawca zapyta, **Co umiesz robić i skąd o tym wiesz** (przecież nigdy jeszcze nie pracowałeś!), przełóż swoją wiedzę, osiągnięcia i zainteresowania na umiejętności, które dzięki nim wytworzyłeś/łaś i zdobyłeś/łaś.

Zamiast **lubie grać w piłkę nożną**, powiedz, że **gra w drużynie piłkarskiej twojej szkoły pozwoliła ci nabyć umiejętność współpracy i współdziałania z innymi**.

### Moje wartości

System wartości to istotny element naszej psychiki. Stanowią źródło naszych działań i decyzji życiowych. Wyrażają się w unikaniu/dążeniu do dóbr materialnych (pieniądze) i niematerialnych (władza, rozwój).

#### Wartości:



Zazwyczaj wartości stanowią całościowe, indywidualne systemy. Zakłada się, że systemy wartości mają charakter hierarchiczny. Niektóre wartości mają charakter bardziej priorytetowy (są dla mnie ważniejsze), inne mniej ważne. Ocena i świadomość własnej hierarchii wartości pozwala na lepsze wybory życiowe. Istnieje ścisły związek między wyznawanym systemem wartości a obranym rodzajem kariery zawodowej.



## ABC planowania kariery zawodowej

### Wykonaj ćwiczenie 3A

Zapoznaj się z rzeczami, które mogą być w życiu ważne. Wpisz je do tabeli zgodnie z kryterium ważności w twoim życiu. Jeżeli czegoś, co jest dla ciebie ważne, brakuje na tej liście – dodaj (5 pustych miejsc w tabeli).

<b>prestż</b>
<b>uznanie innych</b>
<b>awans</b>
<b>wysokie zarobki</b>
<b>komfort życia</b>
<b>rozwój zawodowy</b>
<b>sukces zawodowy</b>
<b>osiągnięcia</b>
<b>uczenie się</b>
<b>różnorodność zadań</b>
<b>różnorodność środowisk pracy</b>
<b>rozwiązywanie problemów</b>
<b>ambicja</b>
<b>spokój</b>
<b>niezależność</b>

<b>samodzielność</b>
<b>odpowiedzialność za zadania</b>
<b>praca z ludźmi</b>
<b>pomoc innym</b>
<b>kierowanie innymi</b>
<b>wywieranie wpływu</b>
<b>przywództwo</b>
<b>bezpieczeństwo</b>
<b>stabilizacja</b>
<b>rywalizacja</b>
<b>wyzwania</b>
<b>równowaga w życiu</b>
<b>tworzenie</b>
<b>inicjatywa</b>
<b>pomysły</b>



## ABC planowania kariery zawodowej

jest najważniejsze ↑	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
↓ jest najmniej ważne	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			

Przeanalizuj tabelę. Twoich 5 najważniejszych wartości to:

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



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Zachodniopomorska  
Szkoła Biznesu  
w Szczecinie

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





### Zdrowie

Zapiski z *Przewodnika po zawodach*:

**Kucharz** powinien się odznaczać dobrym ogólnym stanem zdrowia, wytrzymałością fizyczną, prawidłową sprawnością ruchową kończyn, prawidłowym funkcjonowaniem układu kostno-stawowego.

**Chemik** powinien mieć sprawny narząd wzroku, słuchu, węchu, smaku, dotyku i równowagi. W zawodzie weterynarza przeciwwskazaniem jest alergia na sierść oraz uczulenie na pyłki traw i katar sienny.

W zawodzie **cukiernika** przeciwwskazaniem są przewlekłe zmiany chorobowe skóry rąk, brak widzenia obuocznego, niesprawność ruchowa kończyn.

Wybierając zawód, pamiętaj o ewentualnych ograniczeniach wynikających z twojego stanu zdrowia.

[Ministerswo Pracy i Polityki Społecznej]



## **KROK 2. Poznaj świat pracy**





## ABC planowania kariery zawodowej

### Zawody

Zapoznaj się z 6 obszarami zawodów.

#### Mapa Świata Pracy



[Paszowska-Rogacz, 2011]

Dla każdej grupy zawodów przyporządkowano typ osobowości (wg Hollanda) najmocniej predysponujący do wskazanej aktywności zawodowej.

#### Sprawdź przykładowe zawody w poszczególnych grupach:

##### Kontakty biznesowe

- Marketing i sprzedaż (*sprzedawcy w sklepach, agenci biur podróży*)
- Zarządzanie i planowanie (*kierownicy i menedżerowie*)

##### Operacje biznesowe

- Katalogowanie i komunikacja (*urzędnicy, asystentki, recepcjoniści*)
- Transakcje finansowe (*księgowi, kasjerzy, agencji ubezpieczeń*)
- Magazynowanie i dystrybucja (*logistycy, kontrolerzy ruchu*)
- Operacje komputerowe i przetwarzanie danych (*informatycy*)

##### Prace techniczne

- Pojazdy (*kierowcy, mechanicy, piloci*)
- Konstrukcja (*cieśle, elektrycy, malarze, murarze, inspektorzy*)
- Zasoby naturalne (*rolnicy, leśnicy, ogrodnicy*)
- Rzemiosło (*kucharze, rzeźnicy, piekarze, szewcy, jubilerzy*)
- Konserwacja i technika biurowa (*serwisanci sprzętów*)
- Naprawa i obsługa urządzeń fabrycznych (*operatorzy maszyn, spawacze*)



## ABC planowania kariery zawodowej

### Nauka

- Inżynieria i inne nauki stosowane (*inżynierowie, technicy, programiści*)
- Medycyna (*dentyści, weterynarze, optycy, protetycy, technicy medyczni*)
- Nauki przyrodnicze i ścisłe (*biolodzy, chemicy, geografowie, matematycy*)
- Nauki społeczne (*ekonomiści, psychologowie, socjologowie, antropologowie*)

### Sztuka

- Sztuka stosowana (*bukieciarze, fotografowie, projektanci mody, architekci wnętrz*)
- Sztuki piękne (*aktorzy, muzycy, pisarze, wokaliści*)
- Sztuka stosowana – werbalna (*agenci reklamowi, reporterzy, tłumacze, pracownicy public relations*)

### Praca z ludźmi

- Ochrona zdrowia (*lekarze, pielęgniarki, fizykoterapeuci*)
- Szkolnictwo (*nauczyciele, trenerzy sportowi, instruktorzy*)
- Usługi społeczne (*pracownicy socjalni, policjanci, pracownicy ochrony*)
- Obsługa klientów (*kosmetyczki, fryzjerzy, stewardessy*)

[Paszowska-Rogacz, 2011]

### Wykonaj ćwiczenie 4A

Na rynku pracy zgodnie z obowiązującą Klasyfikacją Zawodów i Specjalności istnieje około 2360 zawodów i specjalności.

Wyszukaj interesujące cię zawody ([www.psz.praca.gov.pl](http://www.psz.praca.gov.pl)) i stwórz dla nich krótkie opisy według następującego schematu.



**Nazwa zawodu .....**

1. Główne zadania i czynności

.....

2. Wymagania psychofizyczne  
Cechy osobowości

.....

Przydatne zainteresowania i uzdolnienia

.....

Wymagania zdrowotne

.....

3. Warunki formalne podjęcia pracy w zawodzie  
Wykształcenie

.....

Umiejętności

.....

Uprawnienia

.....

Doświadczenie

.....

Kursy i szkolenia

.....

4. Podstawowe trendy zatrudnienia dla opisywanego zawodu

.....

5. Na jakich stanowiskach preferowany zawód umożliwia pracę

.....





### Ścieżka kształcenia w wybranym zawodzie

Jaką ścieżkę kształcenia wybrać, aby móc w przyszłości wykonywać wymarzony zawód? Najczęściej podstawowym warunkiem jest posiadanie odpowiedniego wykształcenia, które wyposaża w uprawnienia i kwalifikacje niezbędne do wykonywania danego zawodu. Pamiętaj, że większość zawodów ma kilka możliwych ścieżek ich uzyskania.

#### Wybierając szkołę, zapoznaj się:

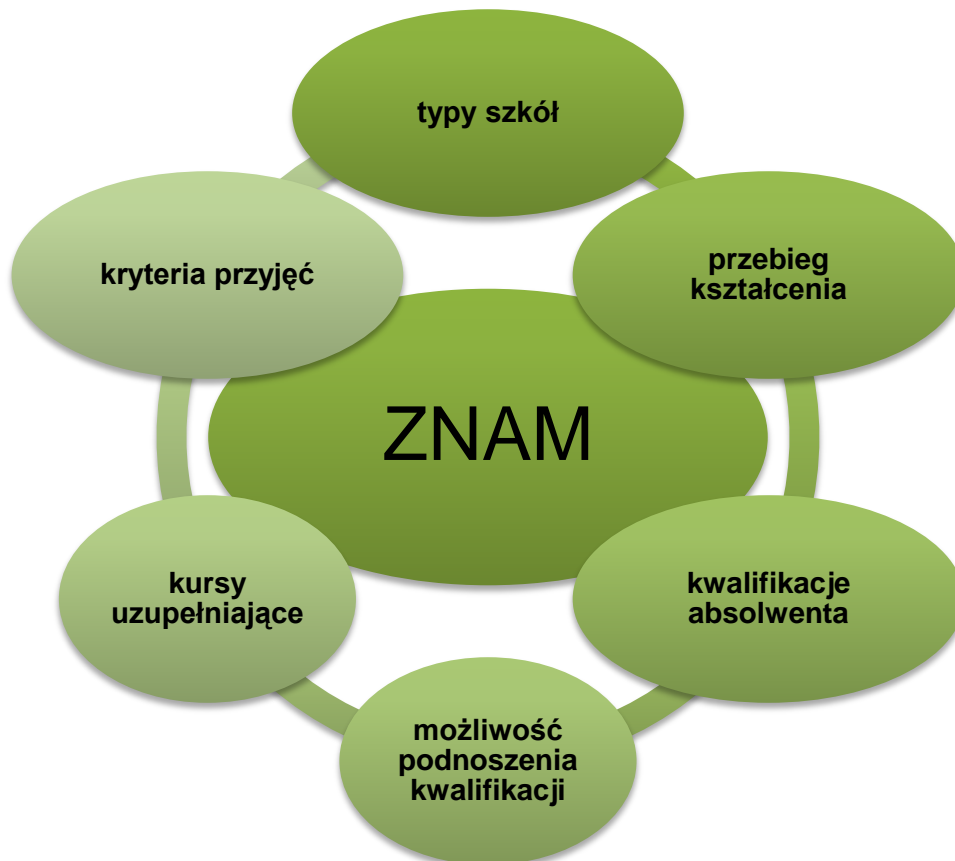
- ze szczegółową ofertą edukacyjną placówki i programem nauczania na danym kierunku oraz statusem prawnym szkoły (publiczna vs prywatna);
- z proponowanym trybem nauki (np. studia dzienne i zaoczne),
- z systemem odpłatności - ten sam kierunek np. psychologia możesz studiować w ramach studiów dziennych: na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza w Poznaniu (studia niepłatne) oraz w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej w Warszawie (studia płatne),
- ze sposobem i warunkami naboru,
- z możliwością uzyskania pomocy materialnej (stypendia, internaty, akademiki),
- z rekomendacjami szkoły.



### Znajomość ścieżek kształcenia

Szukając informacji o szkołach, których ukończenie pozwoli ci szukać pracy w wymarzonej zawodzie, zwróć uwagę nie tylko na poziom wykształcenia (zasadnicze, średnie lub wyższe).

#### Co warto poznać?





## ABC planowania kariery zawodowej

### Przykład

Wojtek, uczeń technikum mechanicznego, marzy o pracy w zawodzie inżyniera mechanika. Zgodnie z zaleceniami poradnika zrealizował zalecenia **KROKU 1** i **KROKU 2**.

Wypełnił następujący diagram:



### Pytanie:

Czy marzenie Wojtka o zawodzie inżyniera mechanika jest realne?

### Odpowiedź prawidłowa:

Tak, choć wymaga jeszcze uszczegółowienia i stworzenia planu kariery.



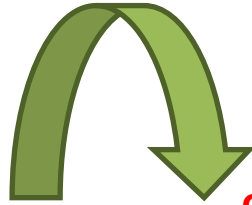
**KROK 3. Zaplanuj i określ cele**





### 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/zawodów skorzystaj z pomocy i uzyskaj opinię:**

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

#### **Etapy podejmowania decyzji:**

1. Co chcę?
2. Jakie są moje zasoby (zdolności, zdrowie itd)?
3. Jakie mam możliwości/warianty wyboru?
4. Wybór wariantu najkorzystniejszego.
5. Jak osiągnę wymarzone cele?



## ABC planowania kariery zawodowej

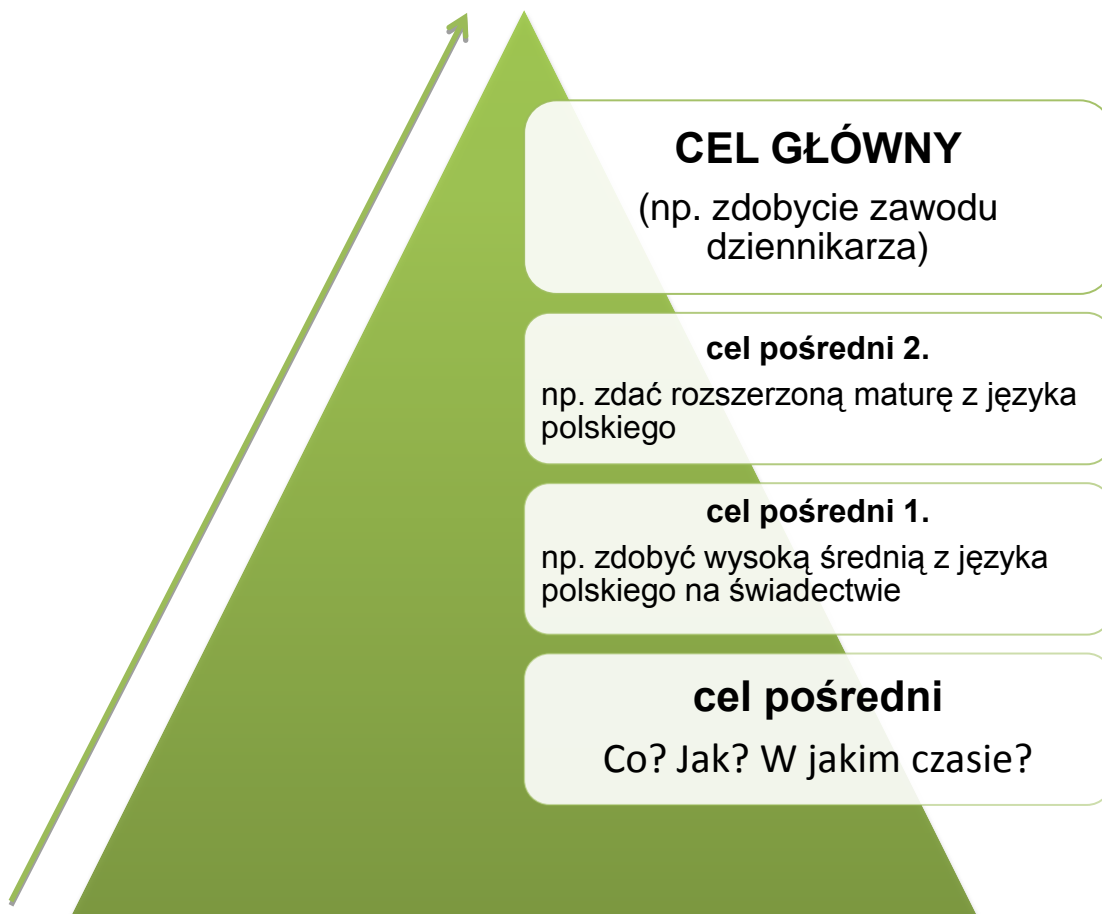
### Indywidualny plan kariery

Określ swój cel główny i cele pośrednie.

Wyznacz czas realizacji poszczególnych celów pośrednich.

Określ, co będziesz robił, aby osiągnąć poszczególne cele (np. rozwiązywanie zadań z matematyki, poszerzanie wiedzy z WOS-u, zdobycie umiejętności w zakresie technik szybkiego czytania itd.).

#### Schemat planowania:



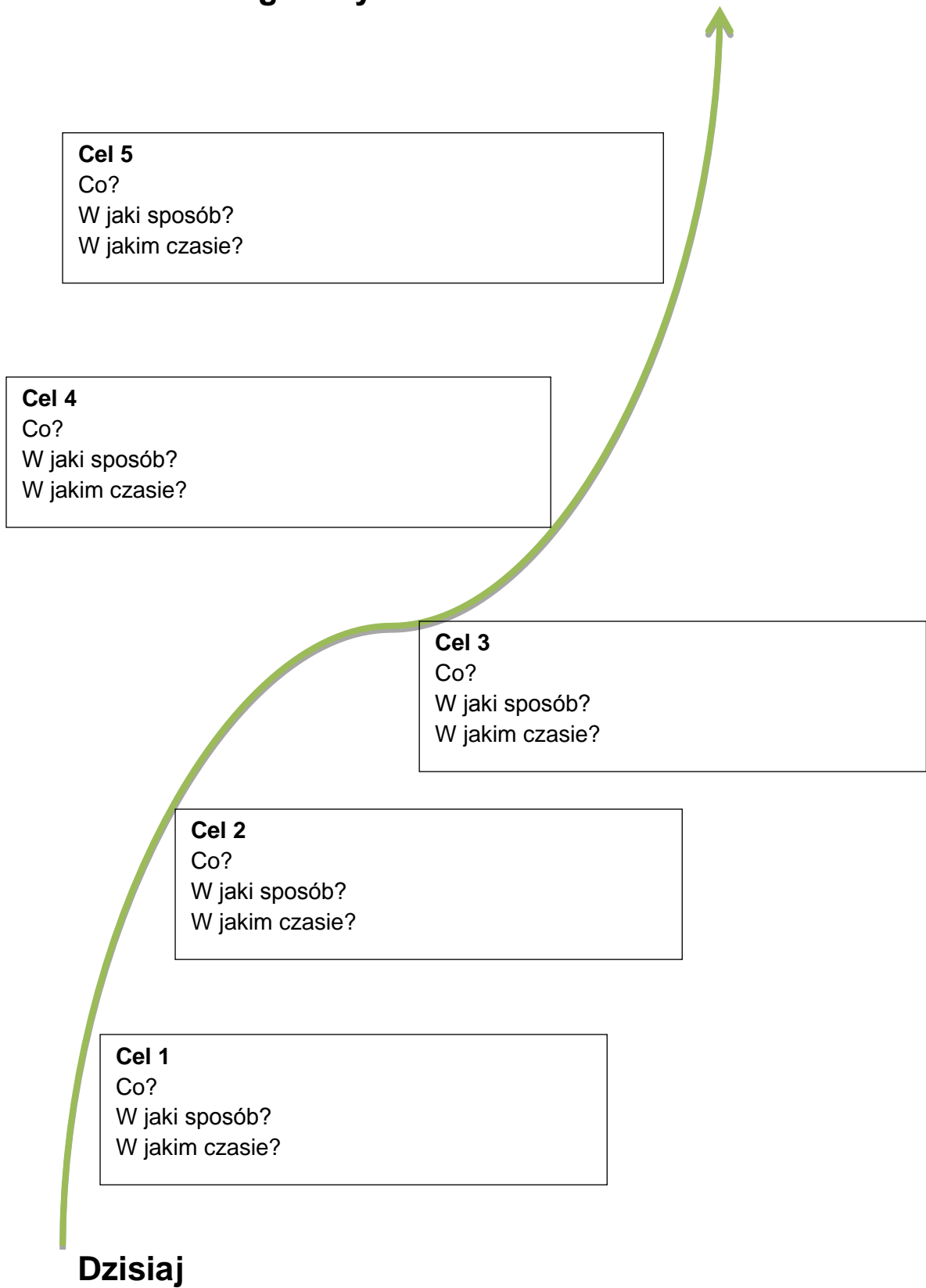
**Pamiętaj, aby zawsze mieć w zanadrzu plan B (alternatywny wobec głównego planu A)!**



Wykonaj ćwiczenie 5A

## Mój plan A

Cel główny .....

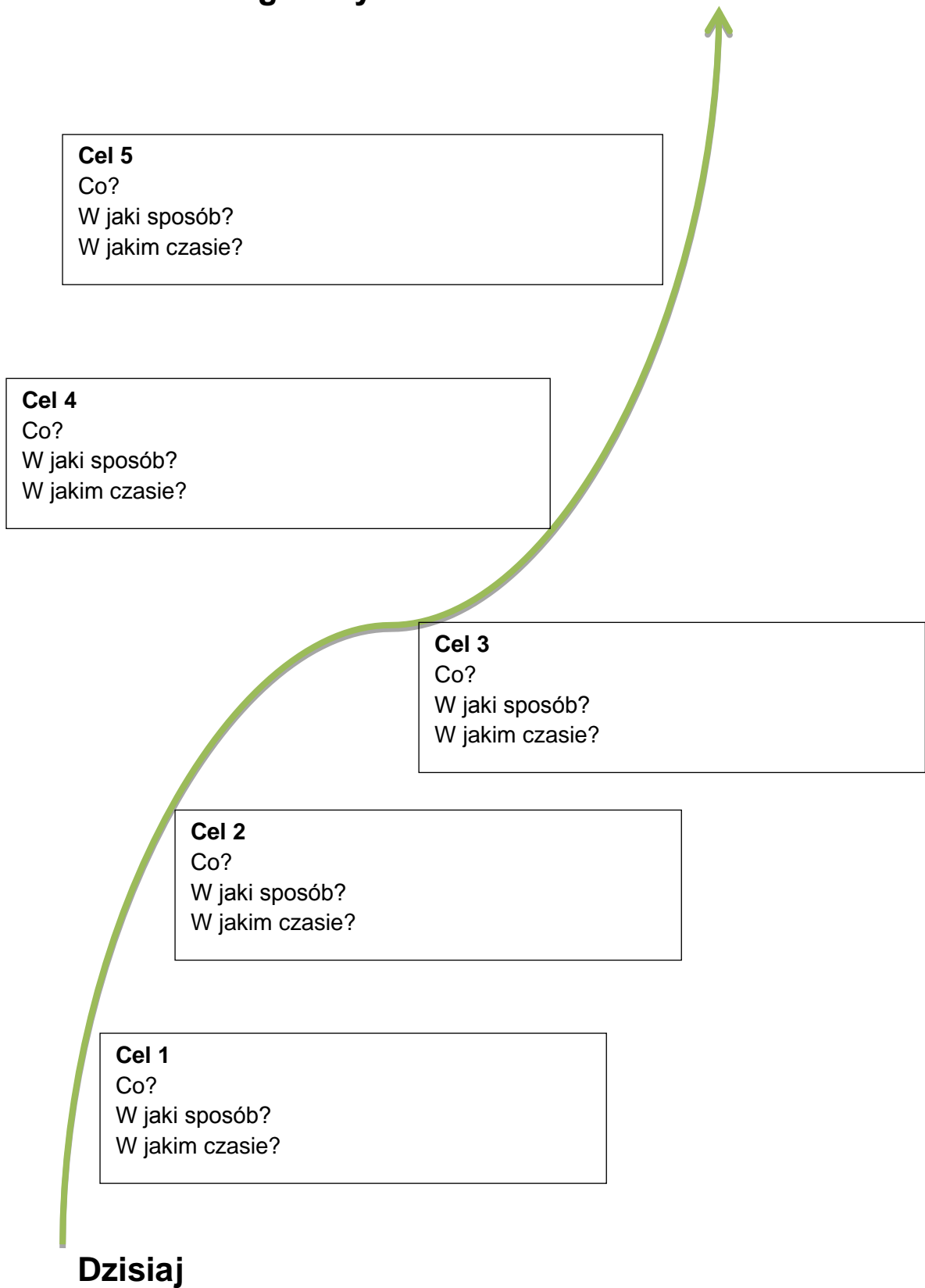




Wykonaj ćwiczenie 5A

## Mój plan B

Cel główny .....







**KROK 4. Zaczynij działać!**





### PORA NA DZIAŁANIA

Czego dowiedziałeś/łaś się o sobie?

.....

W jaki sposób wykorzystasz zdobytą wiedzę, aby skutecznie realizować swoje marzenia edukacyjne i zawodowe?

.....

Jaki jest twój cel w najbliższej przyszłości?

.....

Jakie działania musisz podjąć, aby osiągnąć ten cel?

.....

Kto może pomóc Ci osiągnąć cel?

.....

Jakie przeszkody mogą się pojawić na twojej drodze?

.....

**POWODZENIA !!!**



### Literatura

1. Bolles R.N., *Jakiego koloru jest twój spadochron? Praktyczny podręcznik poszukujących i zmieniających pracę*, Wydawnictwo Studio EMKA, Warszawa 2011.
2. Gates B., *Droga ku przyszłości*, Wydawnictwo Studio EMKA Ltd. Warszawa 1997.
3. Paszkowska-Rogacz A., *Młodzieżowy Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych MŁOKOZZ*, Fundacja Realizacji Programów Społecznych, Warszawa 2011.