Ćwiczenie 1 **W czym będę dobry?** (czas wykonania 15 minut)

Prowadzący rozdaje uczniom test Hollanda oraz przedstawia instrukcję. Wg teorii istnieje zależność między osobowością człowieka a miejscem jego pracy. Po wypełnieniu przez uczniów kwestionariusza przekazuje zasady interpretacji wyników. Prowadzący dzieli uczniów na kilkuosobowe grupy i zachęca do podzielenia się swoimi wynikami z innymi członkami grupy. Prowadzący pyta o osoby, dla których wynik był zaskoczeniem i którzy myśleli o wyborze innego zawodu, niż ten zaproponowany w teście. Prowadzący podkreśla, że uzyskane wyniki nie negują możliwości wykonywania zawodów z innych obszarów, mogą natomiast być dobrym początkiem do zastanowienia się co można zrobić aby zwiększyć swoje możliwości w zakresie wykonywania danego zawodu. W jaki sposób pokierować swoim rozwojem indywidualnym, aby w przyszłości znaleźć się  w wymarzonym miejscu.

Ćwiczenie 2 **Czy stan zdrowia pozwala mi wykonywać dany zawód?** (czas wykonania   
10 minut)

Prowadzący podkreśla znaczenie stanu zdrowia w procesie planowania swojej ścieżki kariery. Prosi uczniów o podanie przykładów zawodów, które mogą zostać wykluczone ze względu na dane problemy zdrowotne. Rozdaje kwestionariusz dot. stanu zdrowia. Osoby chętne dzielą się swoimi wynikami na forum.

Podsumowanie (czas wykonania 5 minut)

Na zakończenie prowadzący podkreśla, że jednym z najważniejszych sposobów   
na poradzenie sobie z problemem wyboru własnej drogi edukacyjno-zawodowej jest poznanie samego siebie (swojej osobowości, potrzeb, umiejętności, zainteresowań). Zaprasza uczniów do podzielenia się na temat tego, co cennego wynieśli dla siebie z zaprezentowanej lekcji.

**Bibliografia/netografia:**

1. Kliś. M., Nieciuński S., *Poradnik Rozwój, problemy i zagrożenia z serii „Wybór Zawodu”*, Kraków 2011oraz [w:] <http://www.wybieramzawod.pl/public/poradniki/Poradnik_3_WEB.pdf>stan na dzień 01.2017.
2. Nosal Cz., Piskorz Z., Świątnicki K., *Kwestionariusz preferencji zawodowych J.L. Hollanda jako metoda diagnozy osobowości i zainteresowań zawodowych w procesie doboru kadr* [w]: Witkowski T. (red.) Nowoczesne metody doboru i oceny personelu, Kraków 1998.
3. Zimbardo P.G., *Psychologia i życie,* Warszawa 1999.
4. <http://www.gimmaniowy.czorsztyn.iap.pl/doradztwo/testy/12.pdf> stan na dzień 01.2017.

**Materiały dla ucznia**

U-1

Test Hollanda

Celem tego testu jest samopoznanie. W teście zaznacz te zdania, z którymi się zgadzasz i które są zgodne z Twoimi opiniami i sposobem myślenia. Test ten należy wypełniać bez dłuższego zastanawiania się, przyjmując, że pierwsza myśl, jaka Ci przyjdzie do głowy jest najlepsza. Wykonanie testu pozwala na określenie trzyliterowego kodu.

1. Posiadanie silnego i zgrabnego ciała jest dla mnie ważną rzeczą.

2. Staram się dogłębnie zrozumieć rzeczy.

3. Muzyka, kolory, piękno każdego rodzaju może wpłynąć na moje usposobienie.

4. Ludzie wzbogacają moje życie i nadają mu sens.

5. Wierzę w siebie i w to, że mam wpływ na rzeczy.

6. Doceniam jasno określone kierunki działania, które dokładnie określają, co mam robić.

7. Potrafię budować, nosić wszystko sam, sam dawać sobie radę.

8. Mogę godzinami myśleć o czymś.

9. Doceniam piękne otoczenie. Kolory i formy znaczą dla mnie bardzo dużo.

10. Kocham towarzystwo.

11. Lubię rywalizację.

12. Muszę mieć najpierw uporządkowane zaplecze i dopiero potem rozpocząć pracę nad projektem.

13. Lubię pracować rękami.

14. Badanie nowych idei daje mi zadowolenie.

15. Zawsze poszukuję nowych sposobów, aby dać wyraz moim twórczym zdolnościom.

16. Doceniam możliwość dzielenia moich osobistych spraw z innymi.

17. To, że jestem najważniejszą osobą w grupie, daje mi zadowolenie.

18. Jest dla mnie sprawą honoru, by dbać o wszystkie szczegóły w mojej pracy.

19. Nie przeszkadza mi, że zabrudzę ręce w czasie pracy.

20. Wykształcenie jest dla mnie nieustającym procesem rozwijania i wyostrzania mojego sposobu myślenia.

21. Lubię ubierać się nietradycyjnie oraz próbować nowe kierunki mody i kolory.

22. Często wyczuwam, gdy jakaś osoba ma potrzebę rozmowy.

23. Lubię organizować ludzi i dawać im impuls do pracy.

24. Rutyna pomaga mi w ukończeniu pracy.

25. Lubię kupować rzeczy, które są punktem wyjścia do dalszej pracy.

26. Czasami mogę siedzieć godzinami i pracować nad rozwiązaniem problemów, czytać lub myśleć o życiu.

27. Potrafię wyobrażać sobie różne rzeczy.

28. Czuję się dobrze, kiedy zajmuję się innymi ludźmi.

29. Lubię, gdy dają mi kredyt zaufania w pracy.

30. Jestem podbudowany, wiedząc, że dobrze i starannie rozwiązałem powierzone mi zadanie.

31. Chciałbym najchętniej być sobą i wykonywać rzeczy praktyczne, pracować rękami.

32. Chętnie czytam książki na każdy temat, który budzi moją ciekawość.

33. Uwielbiam wypróbowywać nowe, kreatywne pomysły.

34. W sytuacji, gdy mam jakieś problemy z innymi, preferuję rozmowę i znalezienie rozwiązania.

35. Żeby osiągnąć sukces, należy mierzyć wysoko.

36. Lubię sytuacje, które wymagają ode mnie podejmowania decyzji i brania na siebie odpowiedzialności.

37. Lubię zużywać masę czasu na dyskusje.

38. Analizuję dany problem gruntownie, zanim podejmę działania.

39. Lubię zmieniać otoczenie tak, aby uczynić je czymś innym i specjalnym.

40. Kiedy jest mi przykro, znajduję przyjaciela, by z nim porozmawiać.

41. Kiedy proponuję plan, wolę żeby inni zajmowali się szczegółami.

42. Zwykle jestem zadowolony z miejsca, gdzie przebywam.

43. Pracowanie na świeżym powietrzu dostarcza mi nowego zasobu energii.

44. Bez przerwy zadaję pytanie „dlaczego?".

45. Podoba mi się, że moja praca jest wyrazem mojego nastroju i uczuć.

46. Lubię znajdować sposoby pomagania ludziom, by byli bardziej ludzcy wobec siebie.

47. Branie udziału w podejmowaniu ważnych decyzji jest dla mnie niezmiernie ciekawe.

48. Zawsze cieszę się, gdy ktoś inny przejmuje kierownictwo.

49. Lubię, gdy moje otoczenie jest proste i praktyczne.

50. Roztrząsam problem, dopóki nie znajdę odpowiedzi.

51. Piękno natury porusza coś ukrytego we mnie.

52. Bliskie stosunki z innymi są dla mnie ważne.

53. Lepsze stanowisko i awans są dla mnie ważne.

54. Efektywność to coś dla mnie - pracować określoną ilość godzin każdego dnia.

55. Dla uniknięcia chaosu potrzebny jest silny system z ustalonym prawem i porządkiem.

56. Książki zmuszające do myślenia zawsze poszerzają moje horyzonty.

57. Bardzo cieszę się z możliwości pójścia na wystawę, do teatru czy do kina.

58. „Nie widziałem cię długi czas powiedz, co u ciebie?”.

59. Niezmiernie ciekawą rzeczą jest możliwość wpływania na innych ludzi.

60. Kiedy przyrzekam, że coś zrobię, wykonuję to do najdrobniejszego szczegółu.

61. Solidna, fizyczna i twarda praca nikomu nie zaszkodzi.

62. Chciałbym nauczyć się wszystkiego co jest dostępne o tematach, które mnie interesują.

63. Nie chcę być jak inni. Wolę robić rzeczy inaczej.

64. „Powiedz mi, jak ci mogę pomóc".

65. Jestem gotów podjąć ryzyko, by kontynuować sprawy.

66. Lubię jasne i precyzyjne linie postępowania, kiedy coś zaczynam.

67. Pierwsze, co widzę w samochodzie, to dobry silnik.

68. Ludzie działają stymulujące na mój intelekt.

69. Kiedy czymś się zajmuję, mam tendencję do zapominania o całym świecie.

70. Martwi mnie, że jest tylu ludzi w naszym społeczeństwie, którzy potrzebują pomocy.

71. Zabawnie jest podsuwać innym ludziom pomysły.

72. Nie znoszę, kiedy ktoś zmienia metodę, kiedy kończę pisanie swojej pracy.

73. Zwykle znajduję wyjście w sytuacjach „podbramkowych".

74. Nawet samo czytanie o odkryciach jest ciekawe.

75. Lubię robić happeningi.

76. Zawsze staram się, jak mogę, by okazać uwagę ludziom, którzy wyglądają na samotnych i bez przyjaciół.

77. Lubię handlować.

78. Nie lubię robić rzeczy, które nie są zatwierdzone.

79. Sport jest ważny, jeśli ciało ma być zdrowe.

80. Sposób funkcjonowania natury budził zawsze moją ciekawość.

81. Zabawnie być w dobrym humorze i robić coś niezwyczajnego.

82. Sądzę, że ludzie w głębi duszy są dobrzy.

83. Jeśli nie daję sobie rady za pierwszym razem, rozpoczynam jeszcze raz z nową energią i entuzjazmem.

84. Cenię wysoko sytuacje, kiedy wiem, czego inni ode mnie oczekują.

85. Lubię rozłożyć rzeczy na czynniki pierwsze, by zobaczyć, czy dam sobie radę.

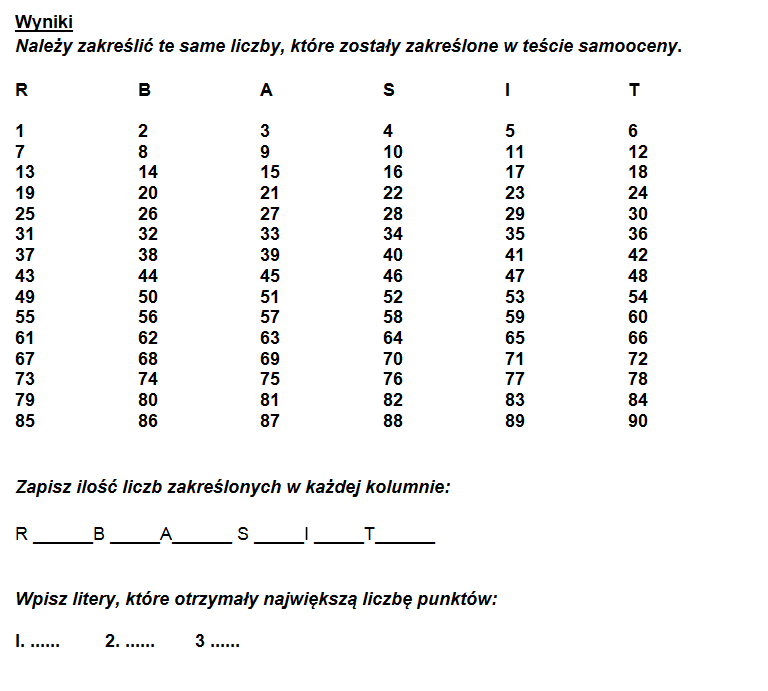
86. „Nie denerwuj się, możemy przemyśleć sprawę i zaplanować następny krok."

87. Byłoby mi trudno wyobrazić sobie moje życie bez pięknych rzeczy wokół mnie.

88. Często tak się dzieje, że inni przychodzą do mnie, by opowiedzieć o swoich problemach.

89. Zwykle nawiązuję kontakt z ludźmi, którzy mogą pokazać mi drogę do nowych możliwości.

90. Nie potrzebuję dużo, by być szczęśliwym



Opis:

**Realistyczny** typ osobowości zawodowej Człowiek prezentujący realistyczny typ osobowości zachowuje się w pracy w sposób konkretny, rzeczowy, praktyczny. Kieruje się zdrowym rozsądkiem, ceni wartości przydatne w życiu codziennym, w tym korzyści materialne, status społeczny, odwagę, siłę charakteru, władzę. Charakteryzuje go bezpośredni i szczery sposób zachowania się, wytrwałość i konsekwencja w realizacji podejmowanych zadań. Polega na samym sobie, jest gospodarny, raczej mało towarzyski, niewiele obchodzą go sprawy ogólnospołeczne. Nie lubi wgłębiania się w teorie i prowadzenia spekulacji umysłowych. Wyróżnia się wśród innych ludzi zdolnościami oraz umiejętnościami praktycznymi. Lubi manipulować urządzeniami, posługiwać się narzędziami i przedmiotami, ale także opiekować się zwierzętami i zmagać z naturą (w tym wykonywać prace wymagające dużego wysiłku   
i osobistej sprawności) pod warunkiem jednak, że wykonuje czynności, które już wcześniej   
w dostatecznym stopniu opanował. Interesuje się wydobywaniem i przetwarzaniem surowców, oraz pracami wykonywanymi przez rzemieślników, robotników, rolników, hodowców i ogrodników, leśników. Odpowiadają mu zawody tokarza, elektryka, mechanika, stolarza czy kierowcy oraz profesje rolnicze, zootechniczne, leśnicze, pożarnicze, chroniące ludzkie mienie itp.

**Badawczy** typ osobowości zawodowej. Ludzie reprezentujący typ badawczy cenią przede wszystkim wartości poznawcze. Charakteryzuje ich umysłowa niezależność, a zarazem zdolność precyzyjnego opisywania oraz chłodnego i racjonalnego analizowania oraz wyjaśniania rzeczywistości. Potrafią wcześniej niż inni dostrzec rzeczywiste problemy występujące w świecie, trafniej je sformułować w formie pytań, bardziej dociekliwie niż inni analizować i rozważać oraz twórczo rozwiązywać. Wnikliwie studiują osiągnięcia nauki,   
a zarazem odnoszą się do nich krytycznie, ufając wyłącznie twierdzeniom w pełni racjonalnym, opartym na danych poznawczo-obiektywnych. Są skłoni wykonywać prace wymagające dużej dozy samodzielności, autorefleksji i autokrytycyzmu. Przy czym pociąga ich prowadzenie obserwacji naukowych, rozważań metodologicznych i teoretycznych, w tym abstrakcyjnych analiz matematycznych i technicznych. Mają świadomość, że są osobami zdolnymi, inteligentnymi, umiejącymi pracować systematycznie i metodycznie, natomiast   
w zasadzie nie interesują się walką o przywództwo, sprawowaniem władzy czy obejmowaniem stanowisk kierowniczych. Najbardziej odpowiadają im zawody wymagające ustawicznego samokształcenia oraz prowadzenia pogłębionych, racjonalnych osobistych dociekań, takie jak np.: pracownicy naukowo-badawczy, analitycy, biolodzy, biochemicy, chemicy, fizycy, programiści, astronomowie, socjolodzy, statystycy, geografowie, farmaceuci, meteorolodzy, filozofowie, matematycy, politolodzy.

**Artystyczny** typ osobowości zawodowej Jednostki prezentujące artystyczny typ osobowości zawodowej wyróżniają się skłonnością do obcowania ze sztuką oraz dążeniem do pomnażania i tworzenia piękna. Cenią zdarzenia, zjawiska oraz przedmioty charakteryzujące się wysokimi walorami estetycznymi i artystycznymi. Lubią nie tylko otaczać się dziełami oryginalnymi   
i samodzielnie je tworzyć, w tym zajmować się muzyką czy literaturą, ale także kreować   
i rozwijać nowe pomysły. Okazują się niezależni i odkrywczy w wyrażanych spostrzeżeniach i wypowiadanych sądach, a przy tym są spontaniczni i ekspresywni. Mają skłonność do analizowania przeżyć innych osób, oraz wgłębiania się w samych siebie, reagując przy tym intuicyjnie a zarazem wrażliwie i delikatnie. Wyróżniają się szczególnymi talentami, zdolnościami plastycznymi, dramaturgicznymi, językowymi czy innymi niezbędnymi do uprawiania i zajmowania się sztuką. Mówi się o nich, że są osobami niezorganizowanymi czy nawet niepoukładanymi, a przy tym idealistami. Nie lubią pracy biurowej, zajęć powtarzających się oraz wymagających rutyny. Preferują zawody twórcze: muzyków, dyrygentów, malarzy, projektantów mody, architektów, aktorów, tancerzy, plastyków, fotografów, wizażystów, grafików, ilustratorów pism itp. Społeczny typ osobowości zawodowej

**Typ społeczny** osoby o tym typie lubią utrzymywać bliskie kontakty z innymi ludźmi, komunikować się z nimi, otaczać ich troską i opieką. Są skłonni udzielać pomocy, doradzać, informować, wyjaśniać, wychowywać, pielęgnować, leczyć. Wyróżniają się zdolnością rozumienia punktu widzenia partnerów, słuchania ich, wczuwania się w to, co przeżywają oraz stosownego empatycznego reagowania i innymi kompetencjami sprzyjającymi kontaktom międzyludzkim. W życiu kierują się wartościami etycznymi, w tym   
w szczególności dobrem innych ludzi, nieraz stając się dla nich niezawodnym oparciem.   
Są ciekawi spraw nurtujących całą wspólnotę, stąd włączają się w dyskusję nad problemami oraz podejmują próby ich efektywnego rozwiązywania, przejawiając przy tym skłonność   
do inicjowania i podejmowania działań prospołecznych. W kontaktach z innymi ludźmi okazują poczucie taktu, są zdolni przedkładać potrzeby ogólne nad własne, charakteryzują się umiejętnościami niezbędnymi do prowadzenia negocjacji, zapobiegania i łagodzenia konfliktów oraz sprawowania władzy. Wybierają zawody pedagogiczne, pielęgniarskie, lekarskie, ratownicze, trenerskie, pracowników socjalnych, terapeutów, logopedów, masażystów, kelnerów itp. Nie odpowiada im natomiast praca naukowa, inżynieryjna   
i techniczna, a także profesje wymagające wysokich kompetencji manualnych.

**Inicjator** - wyróżnikiem zachowania się jednostek reprezentujących ten typ jest dążenie do sukcesów. W trakcie realizacji założonego, wyznaczonego sobie celu ekonomicznego lub politycznego, potrafią kierować innymi ludźmi, a często także ustawiać ich w sposób dla siebie wygodny – manipulować nimi. Są skłonne „pociągać za sznurki”, lubią posiadać wpływy, znajdują upodobanie w sprawowaniu władzy. Nudzi ich natomiast zajmowanie się nauką, rozważanie kwestii nieistotnych z praktycznego punktu widzenia, abstrakcyjnych, ogólnych, wyłącznie teoretycznych. Są energiczni, optymistyczni, w życiu społecznym dominujący, towarzyscy, ambitni, impulsywni, skłonni do kierowania się przyjemnością. Wykazują wysokie poczucie własnej wartości, zazwyczaj oparte na głębokim, osobistym, potwierdzającym się w praktyce przekonaniu, że potrafią osiągać ambitne cele, są przy tym lubiani, prezentują też zdolności krasomówcze. Sprawdzają się jako organizatorzy życia społecznego, w tym menedżerowie biznesu i politycy. Szczególnie odpowiada im praca   
w charakterze adwokatów, prokuratorów, doradców, agentów ubezpieczeniowych, po-średników handlowych, zwierzchników wewnętrznych jednostek organizacyjnych oraz kierowników przedsiębiorstw.

Osoby prezentujące **tradycyjny** typ osobowości zawodowej są dobrze zorganizowane   
i rozważne. W pracy potrafią się kontrolować, zachowują się konformistycznie, są lojalne   
i posłuszne, okazują się systematyczne i wydajne. Unikają sytuacji niejasnych   
i niedookreślonych, improwizowanej aktywności zawodowej, postępowania, w którym strategia działania okazuje się sprecyzowana w niedostatecznym stopniu. Lubią pracować   
w sposób uporządkowany, zarabiać pieniądze i oszczędzać. Odnoszą sukcesy w biznesie,   
a mimo to zmagają się z kompleksami. Ujawniają szczególne zdolności niezbędne   
do wykonywania pracy biurowej, w tym nierzadko wysokie kompetencje obliczeniowe oraz umiejętność dokładnego wykonywania instrukcji. Unikają konfliktów, są subordynowani, praktyczni, dobrze zorganizowani. Odpowiada im praca w administracji, w zawodach urzędników, statystyków, scenografów, notariuszy, radców prawnych, archiwistów, agentów celnych, agentów ubezpieczeniowych, księgowych, rachmistrzów itp.

U–2

Ankieta „Mój stan zdrowia”

1. Czy przejawiasz skłonności do chorób? Jeśli tak, to do jakich?

……………………………………………………………………………………………….

2. Czy lekarz zalecił Ci noszenie okularów, stosowanie wkładek ortopedycznych,

noszenie aparatu słuchowego, wykonywanie ćwiczeń wyrównujących wady

postawy?

……………………………………………………………………………………………….

3. Czy chorowałeś na jakąś ciężką chorobę? Jeśli tak, to na jaką?

………………………………………………………………………………………………

4. Czy przebywałeś w szpitalach lub sanatoriach? Z jakiego powodu?

………………………………………………………………………………………………

5.  Czy jesteś pod stałą opieką lekarską?

……………………………………………………………………………………………….

6. Czy miałeś i czy masz nadal jakieś ograniczenia życiowe związane z przebytą chorobą?

……………………………………………………………………………………………….

7. Czy z powodu stanu zdrowia korzystałeś lub korzystasz ze specjalnych form

kształcenia, np. z nauczania indywidualnego, zwolnienia z części zajęć

(np. z wychowania fizycznego)?

……………………………………………………………………………………………….

8. Czy fakt aktualnej lub przebytej choroby, operacji, posiadania jakichś wad był już

przyczyną odradzenia Ci przez innych (rodziców, nauczycieli, lekarzy) nauki

w jakimś zawodzie?

……………………………………………………………………………………………….