**Kariera – mój wybór – moja przyszłość**



*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 należy zwrócić uwagę na drogę do kariery - 4 kroki:

KROK 1. ODDKRYJ SIEBIE

KROK 2. POZNAJ ŚWIAT PRACY

KROK 3. ZAPLANUJ i OKREŚL CELE

KROK 4. PODEJMIJ DZIAŁANIA

**Krok 1. 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?

***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?

***Naucz się dostrzegać i doceniać swoje kompetencje.***

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

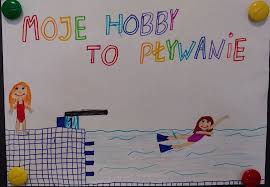
***Wykorzystuj przede wszystkim swoje zasoby i mocne strony.***

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.

**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?

MATRYCA ULUBIONYCH DZIEDZIN WIEDZY

nie lubię, ale potrafię

lubię i potrafię

nie lubię i nie potrafię

lubię, ale nie potrafię

Wybierając zawód, pamiętaj o ewentualnych ograniczeniach wynikających z twojego stanu zdrowia. [Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej]

**KROK 2. POZNAJ ŚWIAT PRACY**



**KROK 4. ZACZNIJ 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 !!!**