



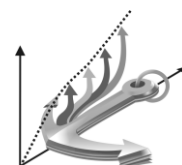
KARTA PRACY

ĆWICZENIE 1.

Przypomnij sobie sytuację, w której musiałeś/musiałaś podjąć ważną decyzję – opisz pokrótce tę sytuację (jak to wtedy wyglądało, kto w niej uczestniczył, czego dotyczyła sytuacja).

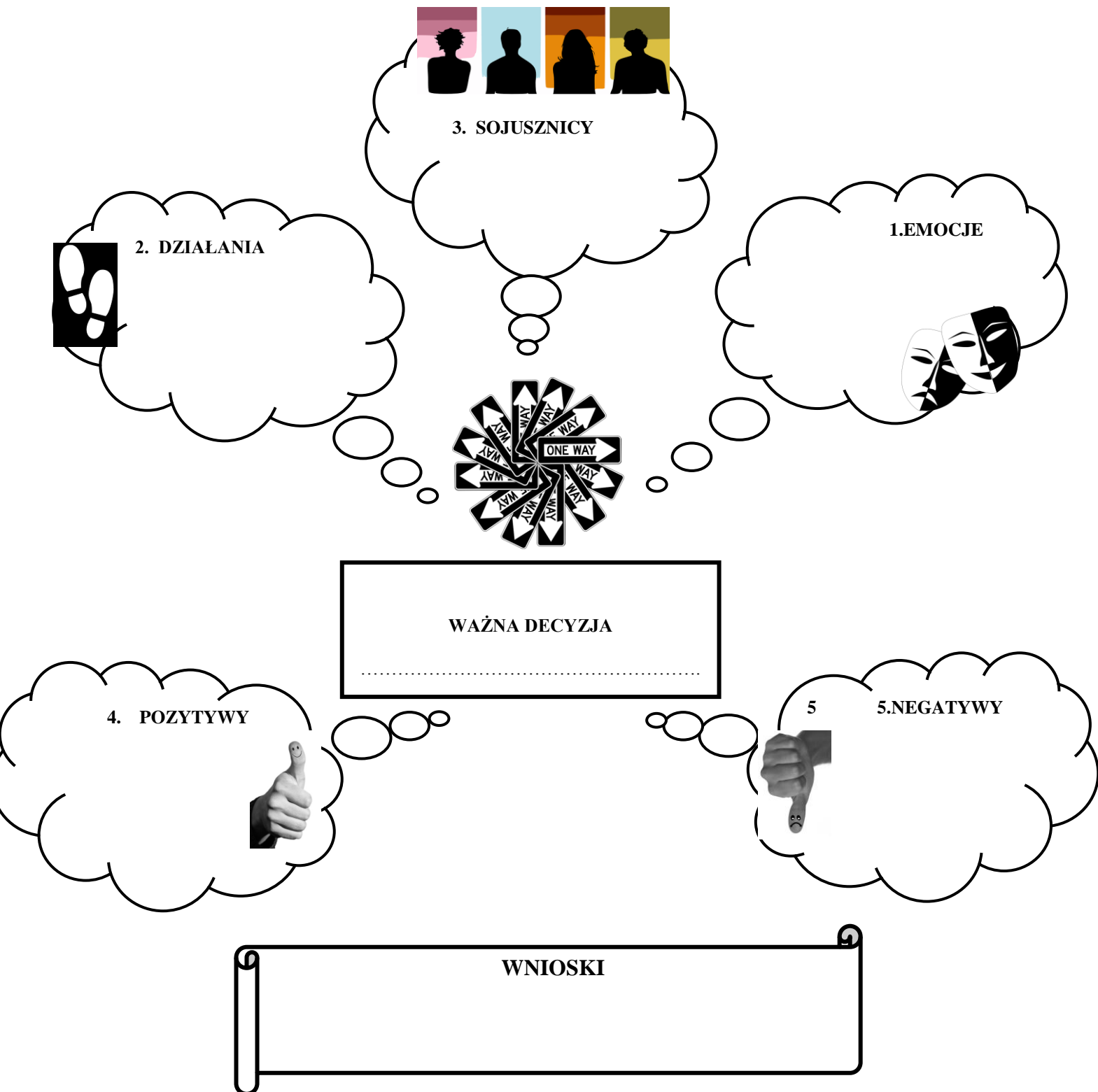
Odpowiedz na poniższe pytania?

- 1) Co wtedy czuleś/aś?
- 2) Jakie podjąłeś/podjęłaś działania?
- 3) Kto okazał się pomocny – na kogo mogłeś/aś liczyć?
- 4) Co się sprawdziło ?
- 5) Co przeszkadzało ?
- 6) Jak w perspektywy czasu oceniasz tą sytuację – co mogłeś/aś zrobić inaczej ?

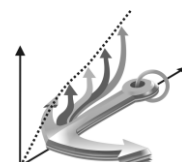




Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Projekt „Kotwice kariery” realizowany przez Lechaa Consulting Sp. z o.o. w ramach Poddziałania 3.4.3 „Upowszechnienie uczenia się przez całe życie - projekty konkursowe” Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013, na podstawie umowy podpisanej z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji – Instytucją Pośredniczącą II stopnia





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

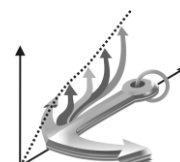
ĆWICZENIE 2. ZAWODOWE DRZEWO GENEALOGICZNE TWOJEJ RODZINY

Na poniższym drzewie umieść imiona osób ważnych dla Ciebie z Twojej rodziny (rodziców, dziadków, rodzeństwo, krewnych) itp.

Dla każdej z osób wypełnij zawodową metryczkę.

Odpowiedz na następujące pytania?

- Jakie są tradycje zawodowe w Twojej rodzinie?
- Jaki dominuje model pracy?
- Jakie znaczenie mogą mieć dla Ciebie historie zawodowe członków Twojej rodziny?
- Jakie nasuwają Ci się wnioski, przemyślenia?





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Imię – rodzaj więzi	
Zawód/wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię – rodzaj więzi	
Zawód/wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię – rodzaj więzi	
Zawód/wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię – rodzaj więzi	
Zawód/wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię – rodzaj więzi	
Zawód/wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

TWOJE IMIĘ	
Pasje/zainteresowania	
3 cechy	

Imię – rodzaj więzi	
Zawód/wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię – rodzaj więzi	
Zawód/wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

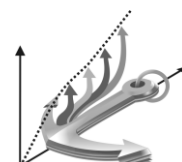
Imię – rodzaj więzi	
Zawód/wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię – rodzaj więzi	
Zawód/wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię – rodzaj więzi	
Zawód/wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Imię – rodzaj więzi	
Zawód/wykształcenie	
Pasje	
Model pracy	
3 cechy	

Projekt „Kotwice kariery” realizowany przez Lechaa Consulting Sp. z o.o. w ramach Poddziałania 3.4.3 „Upowszechnienie uczenia się przez całe życie - projekty konkursowe” Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013, na podstawie umowy podpisanej z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji – Instytucją Pośredniczącą II stopnia





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

ĆWICZENIE 3 . PODEJMOWANIE DECYZJI EDUKACYJNO - ZAWODOWEJ

KROK 1 – określ, przed jakim wyzwaniem /problemem stoisz obecnie

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

KROK 2 – określ, na czym polega trudność, problem, co Cię niepokoi

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

KROK 3 – określ, jakich informacji potrzebujesz aby podjąć właściwą decyzję

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

KROK 4 –określ, gdzie znajdziesz potrzebne Ci informacje

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

KROK 5 – Jakie trzy rady otrzymał(a)byś od swoich najbliższych przyjaciół

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

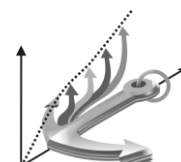
KROK 6 – określ jakie są możliwe rozwiązania

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

KROK 7 – określ, najważniejsze kroki, które doprowadzą Cię do rozwiązania

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

Projekt „Kotwice kariery” realizowany przez Lechaa Consulting Sp. z o.o. w ramach Poddziałania 3.4.3 „Upowszechnienie uczenia się przez całe życie - projekty konkursowe” Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013, na podstawie umowy podpisanej z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji – Instytucją Pośredniczącą II stopnia





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

ĆWICZENIE 4 . ANALIZA 4 x 4

Właśnie stoisz przed wyborem dalszej ścieżki edukacyjno – zawodowej. Ustal 4 kryteria, które są ważne dla Ciebie w tym kontekście. Zapisz je poniżej.

1.
2.
3.
4.

Następnie zapisz, jakie masz możliwości. Każdą alternatywę wpisz do osobnej tabeli.

Dokonaj analizy poszczególnych możliwości pod kątem poszczególnych kryteriów:

Gdzie 1 - oznacza, że dana możliwość nie spełnia kryterium

5 – oznacza, że dana możliwość spełnia całkowicie kryterium

MOŻLIWOŚĆ I				
KREYTERIA	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

MOŻLIWOŚĆ II				
KREYTERIA	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

MOŻLIWOŚĆ III				
KREYTERIA	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

MOŻLIWOŚĆ IV				
KREYTERIA	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

Projekt „Kotwice kariery” realizowany przez Lechaa Consulting Sp. z o.o. w ramach Poddziałania 3.4.3 „Upowszechnienie uczenia się przez całe życie - projekty konkursowe” Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013, na podstawie umowy podpisanej z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji – Instytucją Pośredniczącą II stopnia

