

Gimnazjum

Temat zajęć: **Poznaję siebie – moje zdolności i zainteresowania.**

Czas: 3 x 45 min.

Cele:

1. Rozwinięcie samowiedzy oraz samoświadomości uczestników.
2. Poznanie przez uczestników definicji uzdolnień, talentów, zainteresowań oraz predyspozycji zawodowych.
3. Pobudzenie uczestników do refleksji na temat własnych zdolności, zainteresowań, predyspozycji zawodowych oraz samorozwoju.
4. Wzmocnienie spostrzegania przez uczestników własnych uzdolnień i atutów.
5. Dokonanie przez uczestników samooceny zainteresowań zawodowych.
6. Uświadomienie uczestnikom istotności planowania dalszej ścieżki edukacyjno-zawodowej w kontekście znajomości swoich zasobów.

Pomoce: programy komputerowe firmy PROGRA: **Piramida Kariery 3 cz. 2.: Planowanie kariery zawodowej, Portfolio drukowane (ukáže się w XII 2011), Test Kariery: Samoocena zainteresowań zawodowych, Wirtualny Awatar Ewa**, komputer dla prowadzącego, komputery

dla uczestników (ze względu na indywidualną pracę uczniów z Testem Kariery warto, aby zajęcia odbywały się w pracowni komputerowej, co umożliwi wszystkim uczniom pracę z programem), projektor, samoprzylepne karteczki formatu ¼ A4, kartki papieru formatu ¼ A4, flamastry lub kredki, woreczek lub kapelusz, załącznik 1.

Przebieg zajęć:

- I. Prowadzący wita uczestników oraz wprowadza ich w tematykę zajęć. Przedstawia im cel oraz przebieg zajęć, a także korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach.
- II. Ćwiczenie „Wizytówki”.
(opracowano na podstawie: Bożena Borucka, Anna Paszkowska-Rogacz "Start zawodowy młodzieży - przewodnik dla nauczycieli" , część I)
 1. Prowadzący rozdaje użytkownikom samoprzylepne karteczki formatu ¼ A4.
 2. Prowadzący prosi uczestników, aby wykonali swoje wizytówki, poprzez umieszczenie na karteczkach symbolu swojego głównego uzdolnienia. Prowadzący powinien podkreślić, że może to być także drobne uzdolnienie związane, np. z hobby uczestnika lub czynnościami, których wykonywanie wychodzi mu najlepiej. Następnie uczniowie przyczepiają wykonaną przez siebie wizytówkę do ubrania. Wizytówki te powinny towarzyszyć uczestnikom do końca zajęć.
 3. Prowadzący zachęca uczestników do prezentacji swoich wizytówek. W sytuacji, gdy żaden uczeń nie będzie chętny, prowadzący wybiera kilku uczniów i prosi ich o przedstawienie swojej wizytówki.
 4. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, mówiąc, że każdy człowiek jest inny, niepowtarzalny i posiada różne uzdolnienia. Wskazuje, że uzdolnienia mogą

dotyczyć różnych obszarów i czynności oraz pogłębiać się poprzez nasze zaangażowanie w ich rozwój. Dodaje, że nie zawsze mamy ich świadomość, dlatego bardzo ważne jest przyjrzenie się sobie i poznanie swoich mocnych stron a także zdolności. Prowadzący podkreśla, że uzdolnienia są bardzo cennym zasobem człowieka, który będzie wykorzystywał na kolejnym etapie kształcenia oraz w pracy zawodowej i dzięki temu odczuwał satysfakcję oraz zadowolenie z siebie.

III. Prowadzący rozpoczyna prezentację na temat uzdolnień z wykorzystaniem programu *Piramida Kariery 3 cz. 2.: Planowanie kariery zawodowej.*

1. Prowadzący uruchamia program *Piramida Kariery 3*, część 2. Planowanie kariery zawodowej oraz wybiera dział *Autoanaliza*. Następnie klika na dział *Uzdolnienia* i przedstawia uczestnikom treści związane ze zdolnościami.

IV. Ćwiczenie „Drzewo uzdolnień”.

1. Prowadzący dzieli klasę na sześć grup.
2. Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki z grafiką drzewa (załącznik 1). Każdy zespół otrzymuje jedno drzewo, w którego koronie znajduje się inna nazwa zdolności, np. zdolności językowe, matematyczne, muzyczne, plastyczne, sportowe, społeczne.
3. Prowadzący prosi uczestników, aby wspólnie w grupie zastanowili się, co można zrobić, aby rozwijać określone zdolności, a następnie swoje propozycje wpisali do pnia drzewa (warto zwrócić uwagę na aktywności, takie jak: uczestnictwo w kółkach zainteresowań oraz zajęciach pozalekcyjnych, działalność w stowarzyszeniach, aktywność własną, zgłębianie zagadnień poprzez czytanie fachowej literatury i prasy itp.).
4. Po uzupełnieniu drzewa przez wszystkie grupy prowadzący prosi, aby każda grupa, wybrała swojego przedstawiciela, który zaprezentuje klasie propozycje uczniów.
5. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, podkreślając istotność rozwijania własnych uzdolnień, które bez wzmacniania słabną lub zanikają.

V. Prowadzący przedstawia uczestnikom informacje na temat talentu, wykorzystując program *Wirtualny Awatar Ewa*.

1. Prowadzący wchodzi na stronę internetową firmy PROGRA - www.progra.pl. Następnie klika na ikonę *Twój wirtualny doradca Awatar Ewa*, znajdującą się w prawym, górnym rogu ekranu, która rozpoczyna interakcję z wirtualnym awatarem Ewą.
2. Prowadzący wybiera osobę chętną do zadania pytania awatarowi i zaprasza ją do swojego komputera.
3. Prowadzący prosi uczestnika o wpisanie w pole „Tu wpisz pytanie” słowa „talent”. Awatar Ewa przedstawia definicję talentu.

4. Prowadzący podsumowując treści przedstawione przez awatara, podkreśla, że talenty to nasze uzdolnienia, które warto odkrywać i rozwijać.

VI. Ćwiczenie „Podaj mi swoje trzy talenty, a powiem Ci kim będziesz”

1. Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki papieru formatu ¼ A4.
2. Prowadzący prosi, aby każdy z uczestników wypisał na karteczce trzy swoje główne talenty, a następnie złożył karteczkę i opatrzył ją symbolem – znakiem rozpoznawczym, który pozwoli mu na późniejsze odnalezienie karteczki. Po wypisaniu karteczek uczestnicy wrzucają je woreczka lub kapelusza, który trzyma prowadzący.
3. W drugim etapie ćwiczenia każdy uczestnik losuje dowolną karteczkę (jeśli wylosuje swoją, wkłada ją z powrotem do woreczka lub kapelusza i losuje jeszcze raz). Następnie pod wymienionymi talentami wypisuje nazwy zawodów, które jego zdaniem może wykonywać osoba posiadająca takie uzdolnienia. Następnie składa ją z powrotem na cztery części, znakiem rozpoznawczym na zewnątrz.
4. Uczestnicy siedzą w kręgu i karteczki krążą w kółko, aż do każdego wróci jego karteczka.
5. Osoby chętne czytają dopisane zawody i wypowiadają się krótko, co sądzą o takim wyborze.
6. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, mówiąc, że cennym źródłem informacji na temat naszych mocnych stron oraz talentów mogą być inni ludzie: rodzice, znajomi, pedagog, doradca zawodowy, którzy dostrzegają nasze możliwości. Podkreśla także, że aby dokonać prawidłowego wyboru zawodu oraz dalszej ścieżki kształcenia, należy skonfrontować opinie uzyskane od innych ludzi z własnym postrzeganiem siebie oraz swoich możliwości. Dodaje także, że już na podstawie kilku informacji o sobie możemy określić swoją przyszłą ścieżkę edukacyjno - zawodową, ale im dokładniej poznamy siebie, tym nasze wybory będą bardziej trafne i w efekcie satysfakcjonujące.

VII. Prowadzący rozpoczyna prezentację na temat zainteresowań z wykorzystaniem programu Piramida Kariery 3, część 2. *Planowanie kariery zawodowej.*

1. Prowadzący uruchamia program Piramida Kariery 3, część 2. Planowanie kariery zawodowej oraz klika na dział *Autoanaliza*. Następnie wybiera dział *Zainteresowania* i przedstawia uczestnikom treści związane z zainteresowaniami.

VIII. Ćwiczenie z wykorzystaniem **Portfolio drukowanego (ukáže się w XII 2011)** – części dotyczącej zainteresowań.

1. Prowadzący rozdaje uczniom ćwiczenia dotyczące zainteresowań z *Portfolio drukowanego*.
2. Prowadzący prosi, aby każdy uczestnik samodzielnie wypełnił ćwiczenie, czytając najpierw instrukcję oraz zaznaczając haczykami swoje zainteresowania.

3. Prowadzący prosi chętnego ucznia o przeczytanie wypełnionego ćwiczenia. Jeśli nie ma osoby chętniej, prowadzący wyznacza kilka osób, które dokonują prezentacji.
 4. Prowadzący podsumowując ćwiczenia, podkreśla, jak istotna jest znajomość swoich zainteresowań zawodowych w kontekście planowania kariery edukacyjno-zawodowej.
- IX.** Prowadzący rozpoczyna prezentację na temat predyspozycji zawodowych z wykorzystaniem programu **Piramida Kariery 3, cz. 2.: Planowanie kariery zawodowej.**
1. Prowadzący uruchamia program *Piramida Kariery 3, część 2. Planowanie kariery zawodowej* oraz klika na dział *Autoanaliza*. Następnie wybiera dział *Predyspozycje zawodowe i* przedstawia uczestnikom treści dotyczące skłonności zawodowych.
- X.** Autodiagnoza zainteresowań zawodowych uczniów z wykorzystaniem **Testu Kariery: Samoocena zainteresowań zawodowych.**
1. Prowadzący prosi, aby każdy uczeń uruchomił na swoim komputerze program *Test Kariery Samoocena zainteresowań zawodowych* oraz przedstawia uczniom instrukcję do testu.
 2. Uczniowie wypełniają test.
 3. Po wypełnieniu testu prowadzący pyta uczestników o wrażenia oraz podkreśla, aby nie traktowali wyników testu ostatecznie i skonfrontowali je z własnym postrzeganiem siebie.

XI. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Prowadzący podsumowuje zajęcia i wskazuje na istotność dokonywania dalszych wyborów edukacyjno-zawodowych w kontekście własnych zdolności, zainteresowań oraz predyspozycji zawodowych.

Materiały do zajęć na temat samopoznania znajdują Państwo również w programach takich jak: Piramida Kariery 2, Indywidualny Planer Kariery, eSzOK, Labirynt zawodów, Przewodnik po samoocenie, Scenariusze zajęć z prezentacjami, Testy Kariery, Gry edukacyjne.

Opracowała: Katarzyna Samol

Załącznik 1. Ćwiczenie „Drzewo Uzdolnień”











