

## Szkoła ponadgimnazjalna - klasa 3

### Temat zajęć:

Co dalej? Planuję swoją karierę edukacyjno-zawodową

### Czas trwania:

3 x 45 min.

### Cele dydaktyczne:

- Zapoznanie uczestników z tematyką wyznaczania i formułowania celów, powiązania celów osobistych i zawodowych oraz planowania kariery zawodowej.
- Wzbudzenie refleksji uczestników na temat samorozwoju oraz planowania własnej kariery edukacyjno-zawodowej.
- Tworzenie przez uczestników indywidualnego planu kariery edukacyjno-zawodowej.

### Pomoce dydaktyczne:

- Programy komputerowe firmy PROGRA: *Piramida Kariery 3 cz. 2.: Planowanie kariery zawodowej*, *Indywidualny Planer Kariery 2.0 (IPK)*
- Komputer dla prowadzącego z dostępem do Internetu
- Komputery dla uczniów z dostępem do Internetu (ze względu na indywidualną pracę uczniów z *IPK*, warto poprowadzić zajęcia w pracowni komputerowej, co umożliwi wszystkim uczniom dostęp do programu)
- Projektor
- Załącznik 1
- Załącznik 2

### Przebieg zajęć:

1. Czas trwania: 5 min.

Prowadzący wita uczestników oraz wprowadza ich w tematykę zajęć. Przedstawia cel oraz przebieg zajęć, a także korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach.

2. Czas trwania: 15 min.

Prowadzący rozpoczyna prezentację na temat wyznaczania i formułowania celów z wykorzystaniem programu *Piramida Kariery 3 cz. 2: Planowanie kariery zawodowej*.

- Prowadzący uruchamia program *Piramida Kariery 3 cz. 2: Planowanie kariery zawodowej*, prezentując kolejno następujące działy programu i prosząc uczestników o uważne słuchanie:
  - ✓ *Określanie celów życiowych i zawodowych*
  - ✓ *Cele krótko, średnio i długookresowe*
  - ✓ *Powiązanie celów osobistych i zawodowych*

3. Czas trwania: 20 min.

Ćwiczenie „Cel idealny”.

- Prowadzący dzieli grupę na 5 zespołów.
- Każda z grup otrzymuje dziesięć karteczek z opisami celów (załącznik 1.). Pięć karteczek zawiera poprawnie sformułowany cel (zgodny z zasadą smart), natomiast pięć kolejnych przedstawia nieprawidłowo określony cel. Karteczki muszą być pomieszane. Zadaniem grupy jest przyporządkowanie celów do dwóch grup – poprawnie i niepoprawnie sformułowanych.
- Po przyporządkowaniu celów przez uczestników, prowadzący pyta grupy jak uszeregowały poszczególne cele oraz co wpłynęło na ich decyzję.
- Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, podkreślając istotność zasady SMART. Zasada smart wskazuje cechy poprawnie sformułowanego celu. Pozwala na jego prawidłowe określenie, tym samym zwiększając szanse realizacji celu. Nazwa zasady SMART wywodzi się od pierwszych liter pięciu cech dobrze sformułowanego celu. Powinien być on zatem:

**S** - specific - specyficzny – konkretny oraz szczegółowy.

**M** - measurable - mierzalny – umożliwiający sprawdzenie stopnia jego realizacji, najlepiej zatem, aby był określony liczbowo.

**A** - achievable - osiągalny – odpowiadający aktualnym możliwościom człowieka.

**R** - realistic - realistyczny – możliwy do zrealizowania.

**T** - timed - terminowy - określony w czasie oraz poparty konkretnym terminem realizacji.

Formułowanie celów zgodnie z zasadą SMART umożliwia szczegółowe sprecyzowanie celu oraz rozważenie możliwości jego realizacji. Dokładna analiza celu zwiększa także motywację do działania oraz jego urzeczywistnienia.

4. Czas trwania: 15 min.

Prowadzący rozpoczyna prezentację na temat planowania kariery edukacyjno-zawodowej z wykorzystaniem programu *Piramida Kariery 3 cz. 2: Planowanie kariery zawodowej*.

- Prowadzący uruchamia program *Piramida Kariery 3 cz. 2: Planowanie kariery zawodowej*, prezentując kolejno następujące działy i prosząc uczestników uważne słuchanie:

- ✓ *Plan kariery*
- ✓ *Rodzaje karier zawodowych*
- ✓ *Wybór optymalnych ścieżek kariery*
- ✓ *Alternatywne rozwiązania*

5. Czas trwania: 25 min.

Ćwiczenie: „Kariera Daniela - analiza przypadku”.

- Prowadzący dzieli uczestników na 4 grupy.
- Każda z grup otrzymuje opis przebiegu kariery edukacyjno-zawodowej Daniela (załącznik 2). Została ona opisana w dwojaki sposób – w pierwszym przypadku kończy się sukcesem, w drugim natomiast porażką. Dwie grupy uczestników powinny zatem otrzymać opis pozytywny, a dwie opis negatywny. Ma to na celu zestawienie dwóch możliwości przebiegu kariery zawodowej i wyodrębnienie czynników, które przyczyniają się do rozwoju kariery edukacyjno-zawodowej.

Uczestnicy po przeczytaniu tekstu mają wspólnie w grupie zastanowić się, co wpłynęło na określony przebieg kariery Daniela oraz jakie czynniki się do tego przyczyniły. Swoje propozycje uczestnicy zapisują na kartce. Grupy, które otrzymały opis kariery uwieńczonej sukcesem, skupiają się zatem na czynnikach pozytywnych, natomiast grupy, które analizowały karierę negatywną, wyróżniają czynniki negatywne, które sprawiły, że Daniel poniósł porażkę. Czynniki, które powinny zostać wyodrębnione przez uczniów są następujące:

**Kariera pozytywna:**

- ✓ znajomość siebie oraz swoich zainteresowań, uzdolnień i umiejętności,
- ✓ rozwijanie zainteresowań i pasji,
- ✓ umiejętność wyznaczania celów oraz planowania kariery edukacyjno - zawodowej,
- ✓ korzystanie z pomocy i wsparcia doradcy zawodowego oraz rodziców,
- ✓ świadomy wybór ścieżki edukacyjnej (w oparciu o analizę oferty edukacyjnej szkół) oraz zawodowej,
- ✓ aktywność edukacyjna,
- ✓ znajomość trendów oraz sytuacji na rynku pracy,
- ✓ znajomość metod szukania pracy oraz aktywne poszukiwanie zatrudnienia,
- ✓ aktywność zawodowa,
- ✓ aktywna postawa wobec życia,
- ✓ cechy charakteru: pracowitość, zaangażowanie, optymizm, wiara we własne możliwości, otwartość na zmiany i nowe doświadczenia.

**Kariera negatywna:**

- ✓ nieznanie siebie oraz swoich zainteresowań, uzdolnień i umiejętności,
- ✓ zaprzestanie rozwijania swoich zainteresowań i pasji,
- ✓ brak umiejętności wyznaczania celów oraz planowania kariery edukacyjno-zawodowej,
- ✓ niekorzystanie z pomocy i wsparcia doradcy zawodowego oraz rodziców,
- ✓ nieprzemysłany wybór ścieżki edukacyjnej i zawodowej,
- ✓ brak aktywności edukacyjnej,
- ✓ nieznanie trendów oraz sytuacji na rynku pracy,
- ✓ nieznanie metod szukania pracy oraz nieefektywne poszukiwanie zatrudnienia,
- ✓ brak aktywności zawodowej,
- ✓ bierna postawa wobec życia,
- ✓ cechy charakteru: niepewność, obojętność, brak wiary w siebie i swoje możliwości,

pesymizm, brak otwartości na zmiany i nowe doświadczenia.

- Po wyróżnieniu przez uczestników czynników, prowadzący prosi, aby każda grupa wybrała swojego przedstawiciela, który zaprezentuje propozycje pozostałym grupom. Kolejna grupa uzupełnia propozycje poprzedników swoimi pomysłami. Jeśli określone czynniki nie zostaną wymienione przez uczniów, dopowiada je prowadzący. Najlepiej, aby analiza przypadku rozpoczęła się od opisu negatywnego, a zakończyła na opisie pozytywnym, co będzie punktem wyjścia do rozważań na temat czynników wpływających na rozwój kariery edukacyjno-zawodowej.

6. Czas trwania: 15 min.

Prowadzący rozpoczyna prezentację na temat czynników wpływających na rozwój kariery zawodowej z wykorzystaniem programu *Piramida Kariery 3 cz. 2: Planowanie kariery zawodowej*, podsumowując poprzednie ćwiczenie.

- Prowadzący uruchamia program *Piramida Kariery 3 cz. 2: Planowanie kariery zawodowej*, wybierając kolejno następujące działy:
  - ✓ Czynniki wpływające na rozwój kariery zawodowej
  - ✓ Czynniki wewnętrzne
  - ✓ Czynniki zewnętrzne

7. Czas trwania: 35 min.

Indywidualna praca ucznia - tworzenie planu kariery z wykorzystaniem programu *Indywidualny Planer Kariery 2.0*.

- Prowadzący prosi uczestników o uruchomienie programu *IPK* oraz rozpoczęcie pracy indywidualnej z programem. *Indywidualny Planer Kariery* opiera się na pracy z kalendarzem zawierającym działy – dni tygodnia, w których użytkownik tworzy plan swojej kariery edukacyjno-zawodowej. Uczniowie zatem przechodzą kolejno przez cztery pierwsze działy tematyczne oraz wykonują zawarte w nich ćwiczenia:
  - ✓ *Poniedziałek: „Kim jestem?”*
  - ✓ *Wtorek „Moje cele zawodowe”*
  - ✓ *Środa „Moje cele edukacyjne”*
  - ✓ *Czwartek „Kim chcę być?”*
- Podczas pracy z *Indywidualnym Planerem Kariery 2.0* oraz wykonywania ćwiczeń w dziale *Środa - „Moje cele edukacyjne”* dzięki połączeniu z Internetem uczniowie dokonują pierwszych wyborów. Uczniowie dzięki pracy z programem mają możliwość zapoznania się z ofertą edukacyjną uczelni wyższych w Polsce oraz wybrania szkoły zgodnej z własnymi preferencjami.

8. Czas trwania: 5 min.

Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Prowadzący podsumowuje zajęcia oraz podkreśla istotność świadomego planowania kariery edukacyjno-zawodowej.

***Materiały do zajęć na temat planowania kariery edukacyjno-zawodowej znajdują Państwo również w programach takich jak: Piramida Kariery 3, eSzOK, Scenariusze zajęć, Testy Kariery, pakiet Kariera na Maksa, grze na Facebook’u Max Career Game, drukowanej publikacji Młodzieżowe Portfolio Kariery.***

**Załącznik 1. Ćwiczenie „Cel idealny”**

<b>Nieprawidłowo sformułowane cele:</b>	<b>Poprawnie sformułowane cele:</b>
Będę wybitnym uczniem.	Wezmę udział w olimpiadzie z biologii, która odbędzie się w kwietniu. Zamierzam dostać się do etapu ogólnopolskiego.
Będę posiadał dużo pieniędzy.	Co miesiąc będę odkładał 100 zł, co pozwoli mi po roku zaoszczędzić 1200 zł.
Nauczę się grać na gitarze.	Codziennie przeznaczę 30 minut na naukę gry na gitarze.
Odniosę sukces zawodowy.	W październiku podejmę studia na kierunku architektura, aby w przyszłości wykonywać zawód, który da mi satysfakcję i poczucie zadowolenia z siebie oraz pozwoli odnieść sukces zawodowy.
Nauczę się na sprawdzian z matematyki.	Codziennie od poniedziałku do piątku będę partiami przyswajał materiał na sprawdzian z matematyki, aby w poniedziałek – dzień przed sprawdzianem, powtórzyć materiał, a potem zdać na piątkę.

## Załącznik 2. Ćwiczenie „Kariera Daniela – analiza przypadku”

### *Kariera Daniela (pozytywna)*

Daniel od najwcześniejszych lat interesował się biologią. W swoim pokoju prowadził hodowlę różnych gatunków owadów i w każdej wolnej chwili oglądał programy przyrodnicze. W szkole podstawowej był prymusem w zakresie przedmiotów przyrodniczych, a w gimnazjum najlepiej ze wszystkich uczniów zdał część ścisłą egzaminu gimnazjalnego. Wraz z upływem czasu jego pasja rozwijała się i pochłaniała go coraz bardziej. Ze względu na świadomość własnych zainteresowań i uzdolnień, doskonale wiedział, że szkołą średnią, którą wybierze, będzie liceum ogólnokształcące z klasą o profilu biologiczno-chemicznym. Dodatkowo, trafność tego wyboru potwierdziła rozmowa z doradcą zawodowym, podczas której wykonał test predyspozycji zawodowych, a także dyskusja z rodzicami. Wybrał się również na Targi Edukacyjne w celu zapoznania się z ofertą różnych szkół i wybrania dla siebie tej najlepszej.

Daniel był w liceum bardzo aktywny i co roku uczestniczył w olimpiadach biologiczno-chemicznych, w których uzyskiwał doskonałe wyniki. Podczas nauki w liceum Daniel skupiał się również na planowaniu dalszej drogi edukacyjnej i zawodowej. Dzięki temu, że doskonale potrafił wyznaczać i formułować kolejne cele, decyzję o dalszej edukacji podjął bardzo szybko. Postanowił, że uda się na biotechnologię, gdzie będzie mógł wykorzystać i rozwijać swoje zdolności i pasje. Dodatkowo, dzięki śledzeniu informacji na temat zmian zachodzących na rynku pracy, wiedział, że biotechnolog jest zawodem przyszłości, w którym stosunkowo łatwo będzie można uzyskać zatrudnienie. Złożył więc papiery na wybrany kierunek i został studentem tego kierunku. Jego aktywność i pasja w zakresie biotechnologii, oprócz intensywnej nauki, przejawiała się także w założeniu koła naukowego studentów biotechnologii, którego stał się prezesem. Ponadto często odbywał praktyki w różnych firmach, aby doskonalić swoje umiejętności. Bardzo lubił zmiany i był otwarty na nowe wyzwania i doświadczenia.

Sesje i egzaminy były dla niego trudnym okresem, ale dzięki swojej determinacji, głębokiej motywacji i pracowitości, zawsze zdawał je z dobrymi ocenami. Jego działania zapoczątkowały. Ukończył studia z wyróżnieniem i zaczął szukać pracy. Korzystał ze wszystkich możliwych metod szukania pracy, które poznał podczas konsultacji z doradcą zawodowym – czytał ogłoszenia w prasie i w Internecie, uruchomił sieć kontaktów, korzystał z ofert biur karier, urzędu pracy, agencji pośrednictwa pracy, a także udawał się z pytaniem o możliwość zatrudnienia bezpośrednio do pracodawców. Dzięki takiej aktywności oraz determinacji wielu pracodawców pozytywnie rozpatrzyło jego aplikację.

Ostatecznie podjął zatrudnienie w Instytucie Biotechnologii, gdzie pracował nad roślinami transgenicznymi i jednocześnie robił doktorat. Nie była to łatwa praca – kosztowała go wiele nerwów oraz nieudanych eksperymentów. Jednak dzięki ogromnemu zaangażowaniu oraz wierze we własny siły osiągał coraz więcej i wspinał się na coraz wyższe szczeble kariery. W efekcie został noblistą i obecnie wygłasza wykłady na uniwersytecie w USA, podczas których dzieli się ze słuchaczami swoją pasją i sukcesem.

### *Kariera Daniela (negatywna)*

Daniel od najwcześniejszych lat interesował się biologią. W swoim pokoju prowadził hodowlę różnych gatunków owadów i w każdej wolnej chwili oglądał programy przyrodnicze. W szkole podstawowej był prymusem w zakresie przedmiotów przyrodniczych, a w gimnazjum najlepiej ze wszystkich uczniów ze szkoły zdał część ścisłą egzaminu gimnazjalnego. W momencie jednak, gdy przyszedł czas na podjęcie decyzji dotyczącej wyboru dalszej ścieżki kształcenia, czuł się bezradny i zagubiony. Pomimo tego, że szkolny doradca zawodowy zapraszał go na konsultację, a rodzice nalegali na rozmowę, nie skorzystał z ich pomocy, przez co sam zmagął się z problemem.

Poczucie niewiedzy przeplatało się z obojętnością. Daniel ostatecznie stwierdził, że właściwie jest mu to całkowicie obojętne, którą szkołę ponadgimnazjalną wybierze, ponieważ swoje zainteresowania może rozwijać w czasie wolnym. W efekcie wybrał więc trzy przypadkowe licea ogólnokształcące i zdecydował się na pierwsze, do którego się dostał, także ze względu na jego korzystną lokalizację w pobliżu domu. W szkole tej został przydzielony do klasy o profilu humanistycznym, który był sprzeczny z jego zainteresowaniami. Chodził zatem do szkoły, ale bardzo się męczył podczas lekcji. Dodatkowo, ze względu na brak czasu, przestał rozwijać swoje zainteresowania. Daniel nie miał już motywacji do nauki i działania. Wielki krokami zbliżał się natomiast czas matury i wyboru przedmiotów maturalnych. Ze względu na brak pomysłu na siebie i wizji swojej przyszłości, Daniel wybrał wiodące przedmioty w swojej klasie – historię i WOS. Często powtarzał „jakoś to będzie”, ale nie planował i nie wyznaczał sobie konkretnych celów.

Daniel nie wiedział, w jakim kierunku ma się rozwijać. Nie znał swoich umiejętności i mocnych stron. Nie miał pojęcia, w jakim zawodzie chciałby pracować. Ponadto nie zastanawiał się, jakie zawody mogłyby zapewnić mu pracę w przyszłości, ponieważ nie interesował się zmianami zachodzącymi na rynku pracy. Studia wybrał więc pod kątem przedmiotów zdawanych na maturze, a więc kierunki humanistyczne. Żaden z nich go tak naprawdę nie interesował, więc przypadkowo i za namową kolegi zdecydował się na historię. Był jednak ze swojego wyboru niezadowolony. Studia nudziły go i po roku zrezygnował z nauki. Nie wiedział, co zrobić ze swoją przyszłością. Stwierdził, że wybierze inny kierunek studiów, który może okazać się ciekawszy. Kolejnym wyborem była zatem socjologia. Ukończył studia ze średnimi wynikami, nie znajdując w nich pasji. Skupił się zatem na szukaniu pracy. Nie posiadał jednak wyraźnie sprecyzowanego miejsca, w którym chciałby pracować. Oferty pracy czerpał tylko z Internetu, przez co bardzo trudno było mu znaleźć zatrudnienie.

I tak mijał miesiąc za miesiącem, a Danielowi towarzyszyło fatalne samopoczucie, spadek wiary w siebie i swoje możliwości oraz pesymizm. Pewnego wieczoru, gdy zastanawiał się nad sobą, doszedł do wniosku, że popełnił fatalny błąd i zaprzepaścił swoje prawdziwe zainteresowania i uzdolnienia. Gdyby mógł cofnąć czas, z pewnością zaplanowałby swoją przyszłość i wyglądałaby ona zupełnie inaczej. Stwierdził, że teraz jest już za późno na zmiany i podjęcie kolejnych studiów na kierunku związanym z jego prawdziwymi zainteresowaniami. Postanowił zatem, że otworzy sklep zoologiczny. Nie był to jednak szczyt jego marzeń.