



Get Ready!

Poradnik dla facylitatorów CareerGRIT

Program o decyzjach akademickich i zawodowych dla
młodzieży

Przedmowa

Get Ready - Poradnik dla Facylitatorów CareerGRIT wspiera pracowników młodzieżowych zestawem praktycznych ćwiczeń, które pomagają młodym ludziom zbadać i rozwinąć umiejętności podejmowania decyzji dotyczących ich akademickiej i zawodowej przyszłości.

Get Ready - Poradnik dla Facylitatorów CareerGRIT śledzi cztery etapy procesu doradztwa zawodowego:

- Samoświadomość / Poznanie siebie: kim jesteśmy, co jest dla nas ważne i czym różnimy się od innych?
- Eksploracja opcji w środowisku: jakie są istotne źródła informacji i jak do nich dotrzeć?
- Podejmowanie decyzji: jak określamy istotne kryteria i podejmujemy decyzje dotyczące przyszłości?
- Działanie: jak komunikujemy o sobie; jak działamy odpowiedzialnie w oparciu o nasze decyzje?

Program Facylitatora Get Ready! proponuje 10 sesji po 45-50 minut przedstawionych w formie planu zajęć, zgodnych z czterema etapami procesu doradztwa zawodowego.

Chcemy, aby był on realną pomocą w prowadzeniu zajęć/sesji doradztwa zawodowego i stanowił dodatkowe zasoby dla młodzieży. Na naszych ścieżkach akademickich i zawodowych wielokrotnie dochodzimy do momentów decyzji. Umiejętności, które kształtuje Get Ready są istotne niezależnie od wieku i czasu podejmowania decyzji. Są wsparciem, aby łatwiej zarządzać przyszłością pracy w świecie VUCA (Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous).

Get Ready - Poradnik dla Facylitatorów CareerGRIT jest podręcznikiem ułatwiającym proces odkrywania i zdobywania wiedzy przez młodzież, z pomocą facylitatorów sesji, czy to pracowników młodzieżowych, nauczycieli, wolontariuszy w organizacjach pracujących z młodzieżą czy dyrektorów szkół. Nauka w Get Ready odbywa się w ciągłym cyklu działania i (samo)refleksji, a rolą facylitatora jest towarzyszenie uczestnikom w ich procesie odkrywania i zdobywania wiedzy. W całym podręczniku znajdziecie, że będziemy odnosić się do młodzieży jako uczestników, a do was, przewodników tych sesji, jako facylitatorów. Jest to nasza próba przypomnienia, że z roli facylitatora CareerGRIT wynika, że podstawowym zadaniem jest stworzenie kontekstu do uczenia się, odkrywania, poprzez działanie i refleksję.

Przy konstruowaniu tego programu kierowaliśmy się kilkoma zasadami:

1. Podczas sesji **rolą facylitatora** jest **prowadzenie** uczestników w rozwijaniu umiejętności dokonywania własnych wyborów w oparciu o zasoby osobiste.
2. W trakcie sesji **uczestnicy otrzymują pomoc w refleksji nad sobą**, poznaniu siebie i odkryciu zarówno swoich osobistych, jak i środowiskowych zasobów oraz słabości.

3. **Etap samopoznania trwa całe życie.** Dzieci i nastolatki są na początku tej podróży, dlatego ważne jest, aby odkryły, jak mogą poznać siebie w odniesieniu do wyborów zawodowych, których muszą dokonać teraz i w przyszłości.
4. **Eksploracja** to etap, w którym koncentrujemy się na **identyfikacji zasobów, szans i zagrożeń** płynących ze środowiska zewnętrznego. Identyfikacja tych zasobów, do których możemy się odwołać, gdy tylko potrzebujemy informacji do podjęcia decyzji zawodowych, jest niezbędna! .
5. **Decyzje zawodowe podejmujemy w oparciu o określone kryteria.** Ważne jest, aby na tym etapie uczestnicy byli świadomi, jakie kryteria są dla nich istotne przy dokonywaniu wyborów zawodowych.
6. **Działanie** to moment, w którym z odpowiedzialnością **podejmujemy decyzje** i wprowadzamy w życie wszystko, co odkryliśmy w poprzednich etapach. Obejmuje ono sposób, w jaki komunikujemy o sobie i wchodzimy w interakcje społeczne, jak możemy
7. W ciągu całego życia będziemy **przechodzić przez te etapy kilkakrotnie**, przed wyborami zawodowymi, których będziemy musieli dokonać. Poprzez poznanie siebie i eksplorację środowiska w celu uzyskania niezbędnych informacji, będziemy mogli podejmować decyzje zawodowe w oparciu o istotne dla nas kryteria, w kierunku bardziej satysfakcjonującego życia akademickiego i zawodowego.

1. Etap Poznania siebie

Etap samopoznania trwa całe życie. Młodzi ludzie są na początku tej podróży, dlatego ważne jest, aby odkryli, jak mogą poznać siebie w odniesieniu do akademickich i zawodowych wyborów, których muszą dokonać teraz i w przyszłości.

Ten etap składa się z 3 sesji/planów lekcji.

Sesja 1	Wszechświaty równoległe - możliwe scenariusze dotyczące mojej przyszłości
Sesja 2	Mapa mojej dotychczasowej podróży
Sesja 3	Kim jestem - poznawanie swoich mocnych stron

Plan zajęć 1

Wszechświaty równoległe - możliwe scenariusze dotyczące mojej przyszłości

Cele:

1. Zapoznanie się z programem Decyzji o karierze - Get Ready!
2. Uświadomienie sobie różnicy między zawodami/dziedzinami, o których marzą, a zawodami/dziedzinami, do których mogą się nadawać.
3. Zbadanie alternatywnych dziedzin zawodowych.

czas trwania	Sekwencja nauki	Wymagane materiały	Dobre praktyki
5 min	Przedstawienie programu Get ready	Podręcznik facylitatora	Arkusze Get Ready do rozdania uczestnikom na początku sesji.
40 min	Wszechświaty równoległe - możliwe scenariusze dotyczące mojej przyszłości	Podręcznik facylitatora, papier, długopisy	
5 min	Instrukcje dotyczące tematu	Get Ready Fact Sheet - Wszystko zaczyna się od Ciebie. Poznaj siebie.	

Opis działań

Czas	Sekwencja nauki
5 minutes	Opis programu Get ready - Opis korzyści: Get Ready to program podejmowania decyzji akademickich i zawodowych, opracowany przez Stowarzyszenia EvoCariera, EDUQ i CVCN w ramach projektu Erasmus+ CareerGRIT, którego celem jest wspieranie młodzieży w wyborach zawodowych/akademickich. - Opis struktury programu - 10 sesji po 45-50 minut, skonstruowanych na 4 różnych etapach: - Kim jestem i czego chcę w zakresie pracy/kariery akademickiej? - Jakie mam źródła informacji o sobie? - Jak dokonuję wyborów zawodowych/akademickich? - Jak przygotowuję się do podążania swoją ścieżką?
40 min	Wszechświaty równoległe: (10 minutes) Zwracając się do uczestników: - Wyobraź sobie, że możemy żyć w równoległych wszechświatach, gdzie możemy wybrać kim jesteśmy. Że świat, który znamy, to tylko możliwy scenariusz. - Wyobraź sobie 3 równoległe wszechświaty, w których przez rok możesz wykonywać dowolną pracę. Pomyśl o tym, kim jesteś, w czym jesteś dobry i wypisz 3 zawody. Zawody, które czujesz, że mógłbyś wykonywać, do których myślisz, że mógłbyś się nadawać. Pamiętaj, że nie jest to praca twoich marzeń, ale praca, w której mógłbyś być dobry. Po tym, jak uczestnik wypisze swoje opcje, postępujemy następująco: - Teraz wyobraź sobie 3 inne równoległe wszechświaty, w których przez rok możesz wykonywać dowolną pracę, pracę, którą naprawdę chcesz/lubisz/marzysz wykonywać. Chwila refleksji Część 1 (10 min) Zwrócenie się do uczestników : "Jeśli zapisaliście oba scenariusze, możecie wrócić do kolegi obok i podzielić się odpowiedzią na następujące pytania: - Jak myślisz, do jakich zawodów/dziedzin mógłbyś/abyś się nadawać? Jakie są powody, dla których uważasz, że się do nich nadajesz? - Jakie są zawody/dziedziny, które naprawdę chciałbyś wykonywać? Czym różnią się one od tych z pierwszej trójki?" Jest to ćwiczenie wiedzy, dające uczestnikom możliwość opowiedzenia o sobie, podzielenia się aspiracjami z przyjaciółmi. Część 2 (15-20 min) - dyskusja z uczestnikami, debriefing - Która z list była łatwiejsza do wykonania? Ta z dziedzinami, do których uważasz, że się nadajesz, czy ta z dziedzinami, o których marzysz? - Czy pojawiły się różnice? Skąd wzięły się różnice? - W której z obu odpowiedzi Twoje wersje są najbardziej autentyczne?

	- Gdybyś pisał książkę swojego życia, patrząc z jego końca, w którym z wszechświatów chciałbyś, aby książka o Twoim życiu była? - Jak się czujesz na koniec tego ćwiczenia?
5 min	Dodatkowe instrukcje: Get Ready sheet: Zaczyna się od Ciebie. Poznaj siebie.

Plan zajęć 2

Mapa mojej dotychczasowej drogi

Cele:

- To raise awareness about the factors that influence our career decisions.
- To map the aspects of the vocational profile (strengths, interests, key people, important moments, passions, etc.)

Czas trwania	Sekwencja Nauki	Wymagane Materiały	Dobre praktyki
5 min	Wprowadzenie do sekwencji	Podręcznik facylitatora	
20 min	Mapa mojej drogi/doświadczeń	Podręcznik Facylitatora	Uczestnicy są zachęceni do konstruowania mapy w taki sposób, w jaki uważają, że najlepiej ich reprezentuje, w jakiegokolwiek formie. Przedstawiony model jest jedynie pomocą wizualną.
15 min	Inwentarz zainteresowań zawodowych, RIASEC (Test Hollanda)	Źródło https://www.truity.com/test/holland-code-career-test	Inwentarz stanowi dodatkowe źródło informacji, odbicie wyborów uczestników, ich preferencji. Zawsze analiza wyników będzie dokonywana równolegle z analizą wartości, własnych możliwości oraz mocnych stron. https://www.truity.com/test/holland-code-career-test
10 min	Quiz VIA Online - Instrukcja dla domu https://www.viacharacter.org/survey/account/register	Połączenie internetowe telefon/ computer	Można tu dodać wersję online testu mocnych stron, w zależności od kraju i preferowanego języka

Opis Zadań

Czas	Sekwencja Nauki
5 min	Wprowadzenie sekwencji: Zwracając się do uczestników: "Dzisiejsza sesja ma na celu wskazanie kilku ważnych aspektów, którymi należy się kierować przy wyborze kolejnego etapu podróży".
20 min	Moja Mapa Zwracając się do uczestników : "Mapa ścieżki kariery pomaga nam zrozumieć, skąd przyszliśmy, zanim zdecydujemy, dokąd zmierzamy. - Poświęcamy 10 minut na określenie kluczowych momentów w dotychczasowej podróży akademickiej oraz czynników, które miały wpływ na te momenty (np. zapisy do szkoły, przeniesienia, przyjęcia do szkoły, itp.) - Przedstaw swoją dotychczasową podróż jak mapę, może to być linia, mogą to być schody, mogą to być gałęzie, to co uważasz, że reprezentuje Twoją dotychczasową drogę. Zaznacz: - Kluczowe momenty i wydarzenia - Pasje, talenty, umiejętności, które wpłynęły na kluczowe momenty w Twojej dotychczasowej podróży akademickiej. - Kluczowe osoby (rodzice, nauczyciele, przyjaciele, itp.)" Po zakończeniu przez uczestników tworzenia swojej mapy zwracamy się: "Spójrz na mapę swojej trasy. Podziel się z kolegą/koleżanką, jakie rzeczy uświadomiłeś sobie, które najbardziej wpłynęły na Ciebie do tej pory w wyniku tworzenia mapy." "Po zakończeniu, aby zachować migawkę swoich postępów, zapisz najważniejsze aspekty w arkuszu Get Ready: Zaczyna się od ciebie. Poznaj siebie. (część 2)" Spis zainteresowań zawodowych RIASEC/Holland (załącznik 1): Zwracając się do uczestników:: "ten kwestionariusz pomaga określić główne rodzaje aktywności, w które lubi się Pan/Pani angażować - w ciągu najbliższych 10-15 minut proszę wypełnić kwestionariusz po przeczytaniu instrukcji".
15 minutes	
10 min	Kwestionariusz Zalet VIA Zwracając się do uczestników:

	To narzędzie pomoże Ci określić te obszary, w których jesteś dobry. Wejdź na stronę: https://www.viacharacter.org/survey/account/register Ustaw język za pomocą prawego górnego przycisku, a następnie wykonaj test. Po zakończeniu, aby zachować migawkę swojej podróży, zapisz swoje najlepsze 3-5 mocnych stron w arkuszu Get Ready: Zaczyna się od Ciebie. Poznaj siebie. (część 3)"
--	--

Plan Zajęć 3

Gdyby wyjechać za granicę....

Cele

1. Odkrywanie i podkreślanie osobistych mocnych stron i wartości.

Czas Trwania	Sekwencja Nauczania	Wymagane Materiały	Dobre Praktyki
5 min	Wprowadzenie Sekwencji	Podręcznik Facylitatora	
20 minutes	Część 1: Rozmówca i Ankieter	Podręcznik Facylitatora Slajd/wydrukowany materiał z pytaniami	
15 minutes	Część 2: Określanie wartości własnych	Wydrukowany kwestionariusz wartości (Załącznik 2)	Należy pamiętać, że w miarę rozwoju, wartości, które wyrażamy i do których dążymy, mogą się zmieniać, dlatego ważne jest, aby przeglądać mapę wartości zawsze, gdy przygotowujemy się do podjęcia nowych decyzji.
10 minutes	Wnioski Końcowe	Get Ready sheet. Zaczynj od siebie. Poznaj siebie.	

Opis Zadań

Czas	Sekwencja Nauki
5 min	Wprowadzenie sekwencji: Zwrócenie się do uczestników: • "Dzisiejsza sesja pomaga nam zbadać, jakie są te cechy, które chcemy w sobie podkreślić".
20 min	Część 1: Uczniowie zostają podzieleni na grupy 2-osobowe. Każda z nich będzie miała rolę ankietera i rozmówcy, na zmianę i z wykorzystaniem poniższego scenariusza: Zwracając się do uczestników: "Wyobraź sobie, że właśnie przeprowadziłeś się do obcego kraju i nawiązujesz nowe znajomości. Chcą się o Tobie dowiedzieć: Jakie są twoje pasje lub hobby?"

15 min	• W czym jesteś najlepszy i za każdym razem dobrze sobie radzisz? • Co najbardziej cenią w tobie twoi rodzice? • Za co podziwiają cię twoi przyjaciele? • Dlaczego inni przychodzą do Ciebie po pomoc? • W jakie rzeczy mocno wierzysz? • Jakie są Twoje aspiracje? O czym marzysz? • Z czego jesteś najbardziej dumny, co w sobie podziwiasz? • Jakie są rzeczy, które cię motywują?" Zapytaj w dużej grupie (5-10 min) • "Jak wyglądało dla was to doświadczenie? • Jak podobały ci się pytania?" Na koniec dyskusji w grupie poproś uczestników o wypełnienie któregoś z punktów z Arkusza GetReady: Zaczyna się od ciebie. Poznaj siebie. Część 2 - Zadanie Indywidualne (10-15 min) Zwrócenie się do uczestników: • "Przeznaczmy 15 minut na przejście przez inwentarz wartości osobistych (Załącznik 2)". Instrukcje podane poniżej będą w trzech krokach: a. "Z otrzymanej listy należy wybrać 9 wartości, które zapisujemy w tabeli 9-kwadratowej na końcu listy". b. Po wybraniu 9 wartości wybierz 6 wartości, z którymi czujesz się najbardziej związany, które widzisz w większości swoich zachowań/wyborów. Wykreśl znakiem X 3 dodatkowe wartości." c. "Z listy 6 pozostałych wartości, poświęć kilka minut i zdecyduj, jakie są 3 wartości dla Ciebie istotne, nienegocjowalne, których nie chcesz, aby zabrakło w Twoim życiu, w Twoim sposobie bycia. Wykreśl, znów stawiając znak X, te 3 dodatkowe wartości". "To, z czym zostajesz na koniec, to obraz tego, co jest dla ciebie najważniejsze jako jednostki, zachowania/cechy/aspekty, które przejawiasz w każdym kontekście i które tobą kierują." Zapytaj w dużej grupie (5-10 min) • "Jak to doświadczenie wyglądało dla Ciebie? • Która część była najłatwiejsza? A która była najtrudniejsza? • Jakie są powody, dla których uważasz ją za trudną?"
10 min	Wnioski Końcowe : • Każdy z nas ma unikalny profil i buduje unikalną ścieżkę. • Zanim zaprojektujesz swoją przyszłą ścieżkę, ważne jest, aby zrozumieć skąd startujesz, czyli kim jesteś. • Przez całe życie jesteśmy w ciągłej zmianie i rozwoju Debrief (w zależności od czasu): • "Z jakimi myślami lub uczuciami wychodzisz? • Jedną rzecz, którą chciałbyś zabrać ze sobą z tego ćwiczenia?"

2. Etap Poszukiwania Źródeł Informacji

Eksploracja to etap, w którym koncentrujemy się na **identyfikacji zasobów** z otoczenia zewnętrznego. Identyfikacja tych zasobów, do których możemy się odwołać, gdy potrzebujemy informacji do podjęcia profesjonalnych decyzji, jest ważna!

Podczas tego etapu realizujemy kilka ogólnych celów:

- Zbadać i wyznaczyć źródła możliwości akademickich lub zawodowych.
- Zwiększenie świadomości, jak można wykorzystać źródła możliwości zawodowych lub akademickich.
- Zwiększenie świadomości odpowiedzialności za to, w jaki sposób możliwości zawodowe są kapitalizowane.

Ten etap obejmuje 2 sesje/plany lekcji.

Sesja 4	Mapa Źródeł Informacji
Sesja 5	Wywiad Dochodzeniowy

Plan Zajęć 4

Mapa Źródeł Informacji

Cele:

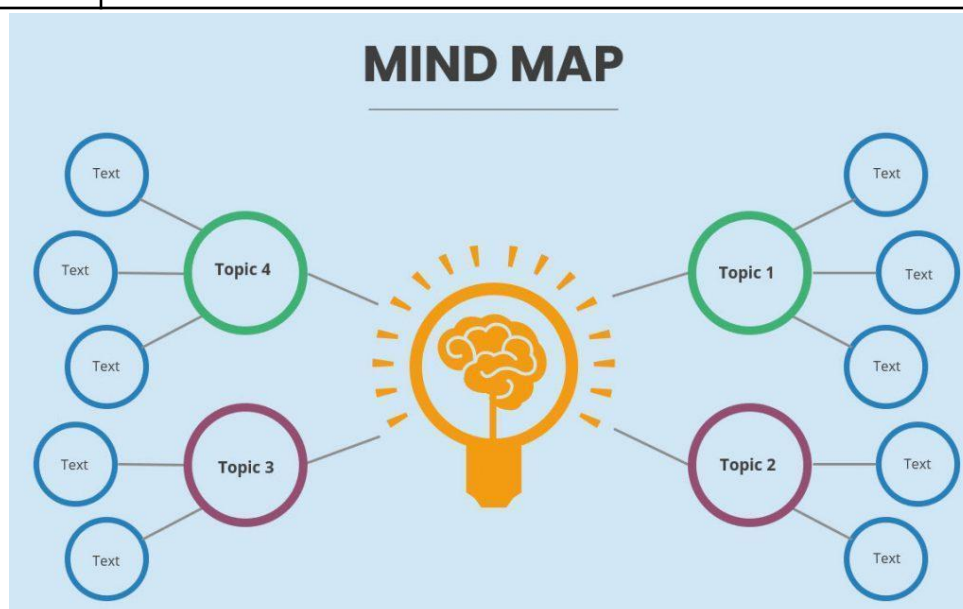
1. Aby zidentyfikować źródła eksploracji, z których korzystali do tej pory, aby podjąć decyzje dotyczące opcji akademickich / zawodowych.
2. Wspieranie różnicowania i krytycznej analizy źródeł informacji, które wpływają na decyzje akademickie/karierowe

Czas Trwania	Sekwencja Nauki	Wymagane Materiały
5 min	Przedstawienie koncepcji mapy myśli	Przykład mapy myśli
5-7 min	Indywidualna refleksja nad własną mapą zasobów	Kartki A4, długopisy
20-25 min	Grupowa refleksja obraz krytyczna analiza źródeł informacji	Kartki A4, długopisy
10-15 min	Debriefing	

Description of activities

czas	Sekwencja Nauki
5 min	• Facylitator opisuje, czym jest mapa myśli i podaje wizualny przykład. • Wspólnie z uczestnikami zbudujcie na tablicy przykładową mapę źródeł informacji o sobie, które badali w sekwencjach 1-3 (wartości, zainteresowania, umiejętności, mocne strony). Przykład koncepcji mapy myśli znajdziecie na: https://www.mindmeister.com/blog/students-guide-to-mind-mapping/
5-7 min	Zadanie Indywidualne • Każdy uczestnik, indywidualnie, jest proszony o narysowanie mapy myśli wszystkich źródeł informacji, które znają i z których obecnie korzystają, aby dowiedzieć się o swoich opcjach akademickich/karierowych. • Można podać przykłady: strony internetowe uczelni, przyjaciele, nauczyciele, rodzice, przyjaciele rodziny, którzy mają pracę, która ich interesuje, itp.

20-25 min	Zadanie w grupach (4 uczestników w grupie) Część 1: Każda grupa otrzymuje pół arkusza papieru do flipcharta. Mają za zadanie zacząć od swojej indywidualnej refleksji i zbudować wspólną mapę myśli ze wszystkimi źródłami, które narysowali osobno. Część 2: Dla każdego źródła na wspólnej mapie proszeni są o zanotowanie: • "Jak myślisz, jakie są zalety tego źródła informacji? Dlaczego?" • Jak myślisz, jakie są wady tego źródła informacji? Dlaczego?"
10-15 min	Debriefing z wszystkimi uczestnikami: • "Co odkryliście, gdy połączyliście indywidualne mapy w jedną? Czym różni się mapa indywidualna od wspólnej mapy?" • Do jakich źródeł informacji sięgasz najczęściej? • Z jakich źródeł informacji chcielibyście konsultować się częściej niż to robicie? Dlaczego?"



Plan Zajęć 5

Wywiad dochodzeniowy dotyczący zawodów

Cele

1. To identify relevant personal criterias in choosing a profession and gather information based on those criterias
2. To acknowledge and map their social network as a resource in exploring information about different professions

Czas trwania	Sekwencja Nauki	Wymagane Materiały
15 min	Wprowadzenie pojęcia wywiadu dochodzeniowego o zawodzie	
10 min	Opracowanie przewodnika do wywiadu (indywidualne)	Kartki A4, długopisy
20 min	Omówienie poszczególnych przewodników w grupach 3-4 osobowych	Kartki A4, długopisy
15 min	Debriefing	

Opis Zadań

Czas	Sekwencja Nauki
15 minutes	.Prowadzący wprowadza konieczność myślenia o sieci społecznej jako o zasobie w gromadzeniu informacji. Zwracając się do uczestników: • "Czy jest jakiś zawód lub uczelnia, której jesteście ciekawi? Może już podjęliście decyzję, może po prostu jesteście ciekawi tej dziedziny." Jeśli czyjaś reakcja sugeruje, że ktoś pomyślał o jakiejś dziedzinie/wydziale/zawodzie, podziel się. • "Czy znasz kogoś, kto pracuje w tej dziedzinie? Albo kto jest studentem tego kierunku? Pomyśl o przyjaciółtach, znajomych znajomych, rodzinie lub znajomych członków Twojej rodziny". • Czy kiedykolwiek rozmawiałeś z nimi o ich pracy/szkole? • Co lubią, co lubią najmniej? • Jak wygląda typowy dzień w biurze? • Jak wygląda typowy dzień na studiach? • Jakie są plusy i minusy tego zawodu?

	- Jakie atuty sprawiają, że dobrze do niej pasujesz?" Jeśli ktoś sugeruje, że to zrobił, czy jest pytany o kontekst, w jakim odbyła się dyskusja? Kto ją zainicjował i dlaczego? Czego dowiedzieli się w trakcie dyskusji, czego nie wiedział wcześniej? (Bierze się 1-2 przykłady, jeśli są). - Prowadzący wprowadza wywiad dochodzeniowy jako koncepcję tego, co już robili, kierując do danej osoby pytania dotyczące zawodu. Jest to technika stosowana w doradctwie zawodowym, z której zalet nie zawsze zdajemy sobie sprawę. Facylitator wyjaśnia dalej, że wywiad dochodzeniowy obejmuje: - zidentyfikować w naszej rozbudowanej sieci społecznej (przyjaciele, znajomi znajomych, rodzina, znajomi rodziny) osobę, która pełni rolę, o której myślimy, że chcemy (studenta kierunku, na który chcemy pójść, lub pracownika w dziedzinie, w której również chcemy pracować). - pomyśleć o wszystkich rzeczach które faktycznie chcielibyśmy wiedzieć o danej karierze/dziedzinie/status studenta tego wydziału. - wszystkie zawody mają swoje zalety i wady, które mogą być podane przez: harmonogram pracy, liczbę wymaganych lat studiów, czas potrzebny do uzyskania niezależności finansowej, rzadkość zawodów dostępnych na rynku pracy, umiejętności których wymagają, niektóre wymagają więcej wielu umiejętności administracyjnych, inne więcej umiejętności organizacyjnych, inne więcej kreatywności itp. - nie ma pracy idealnej, ale są zawody, które w mniejszym lub większym stopniu odpowiadają temu, kim jesteśmy, naszym wartościom, zainteresowaniom, umiejętnościom, mocnym stronom. - wywiad dochodzeniowy jest metodą poznania pracy lub dziedziny, poza tym, co widać, poza etykietą. To tak, jakby wejść do kuchni w restauracji i zobaczyć, jak faktycznie przygotowywany jest serwowany deser.
10 min	Zadanie Indywidualne Zwrócenie się do uczestników: - Pomyśl o dziedzinie, która Cię ciekawi. Pomyśl o kimś, kogo znasz, nawet jeśli tylko nieznacznie, kto pracuje lub jest studentem w interesującej Cię dziedzinie. - Poświęć chwilę na zastanowienie się nad tym, czego dowiedzieliście się o sobie nawzajem do tej pory podczas 3 pierwszych spotkań. swoje wartości, zainteresowania, mocne umiejętności. - Znając siebie, gdybyś stał z tą osobą twarzą w twarz, o co chciałbyś ją zapytać? Co jest dla Ciebie ważne, aby wiedzieć o dziedzinie/pracy/wydziale, który Cię ciekawi? - To jak bycie dziennikarzem, ale nie zadajesz pytań, aby pomóc społeczności w uzyskaniu informacji, zadajesz pytania, aby poinformować siebie, w oparciu o swoje potrzeby i oczekiwania. - Dajmy sobie 10 minut: wypiszmy 5-7 pytań, które są dla Ciebie istotne."

20 min	Zadanie Grupowe Zwracając się do uczestników: • Grupujemy 3-4 osoby. Każdy słucha pytań pozostałych kolegów. Może są pytania, nad którymi się nie zastanawiałeś i chcesz się zainspirować. Oceń swoje pytania do innych kolegów z klasy, które Ci się podobają. • Jeśli są pytania, które wydają się nietypowe, zapytaj kolegę, dlaczego o nich pomyślał. Może ma perspektywę, o której ty jeszcze nie pomyślałeś. • To sesja, na której dzielimy się naszymi pytaniami z myślą, że mogą one pomóc innym. A pytania innych ludzi mogą pomóc nam".
15 min	Debrief • Co sądzisz o technice wywiadu dochodzeniowego? Jak myślisz, jakie są jego zalety? Dlaczego jest on pomocny? • Co uważasz za najtrudniejsze, jeśli miałeś przeprowadzić wywiad dochodzeniowy? • Jak to było omawiać swoje pytania z innymi kolegami? Jakie widzisz zalety? • Czy chciałbyś/abyś przeprowadzić wywiad dochodzeniowy?
2 min	Sugestia Pracy w Domu: Zwrócenie się do uczestników: "Wybierz w swojej sieci kontaktów osobę, która pracuje w interesującej Cię dziedzinie. Zdecyduj, jakie 7-8 pytań chciałbyś jej zadać. Poproś ją o wygospodarowanie 30-45 minut na rozmowę o nich (telefonicznie, online, twarzą w twarz). Zapisz rzeczy, które odkryjesz podczas rozmowy".

3. Etap Podejmowania Decyzji

Umiejętność podejmowania decyzji jest umiejętnością możliwą do przeniesienia i jest niezbędna przez całe życie.

Aby nauczyć się podejmować decyzje, młodzież potrzebuje wsparcia i wskazówek w zakresie identyfikacji narzędzi decyzyjnych. Głównym celem tego etapu jest wyposażenie uczniów w pewne techniki, dzięki którym będą mogli analizować swoje decyzje dotyczące kariery i rozwoju.

Ten etap składa się z 2 sesji/planów zajęć

Sesja 6	Moje idealne ja - kim jestem w przyszłości i co może pomóc mi się tam dostać
Sesja 7	Matrycowa analiza decyzji

Plan Zajęć 6

Moje idealne ja - kim jestem w przyszłości i co może pomóc mi się tam dostać

Cele:

1. Określenie pożądanego "ja" w oparciu o wyobrażenie przyszłości
2. Analiza obecnych zasobów i dodatkowych potrzeb

Czas trwania	Sekwencja Nauki	Wymagane Materiały	Dobre Praktyki
15 min	Zadanie Refleksyjne - Moje idealne 'ja'	Długopis i papier/ książka Slajd 4	
20 min	Ziemia obiecana - ćwiczenia w grupach	Długopis i papier/książka Szablon tabeli Etap 3 - slajd 6	Odwołujemy się do ćwiczeń z zakresu samopoznania w I etapie programu
10 min	Debrief		Debrief będzie zawierać pytania dotyczące obu zadań.

Opis Zadań

czas	Sekwencja Nauki
15 minutes	Zadanie Refleksyjne - Moje idealne 'JA' Zwracając się do uczestników: • "Dziś chodzi o podejmowanie świadomych decyzji dotyczących przyszłości. Zaczniemy więc od tego, od przyszłości. • Zamknij oczy i spróbuj uwolnić swój umysł od jakiegokolwiek przymusu. • Wybierz datę w przyszłości, za 6 miesięcy, za 1 rok, za 5 lat lub za 10 lat. To jest twój wybór. Skup się na tym, kim jesteś w tej przyszłości, w swoim życiu akademickim lub zawodowym. • Wyobraź sobie, że wszystko poszło dokładnie tak, jak chciałeś i że wszystkie Twoje cele, niezależnie od tego, jakie one są, zostały zrealizowane. Miej udane życie zawodowe. Nie skupiaj się na tym, jak tam dotarłeś, wyobraź sobie tę przyszłość, w której jesteś w jak największej ilości szczegółów. ◦ Do jakiej szkoły średniej/wyższej uczęszczasz? ◦ Jaką masz pracę? ◦ Z kim pracujesz/studiujesz? ◦ Jak wygląda miejsce, w którym pracujesz/studiujesz? ◦ Jak wygląda Twoje biuro/studium? ◦ jaki jest twój harmonogram ◦ Jak Twoje życie zawodowe/akademickie wpływa na Twój czas wolny? • Użyj jak najwięcej szczegółów i słów, aby opisać tę przyszłą wersję siebie. Zapisz gdzieś wszystkie szczegóły, które opisują to udane przyszłe ja. • Kiedy czujesz, że skończyłeś, przejrzyj to, co napisałeś. • Jak się czujesz myśląc o tym przyszłym ja?"
20 min	Ziemia Obiecana Część I - 10 min - Osobista Refleksja Zwracając się do uczestników: • Obraz idealnego "ja" w pierwszej sekwencji to wersja nas, ku której zmierzamy, ziemia Obiecana, jak niezbadane terytoria Ameryki były dla europejskich kolonistów. • Zauważyłam w dotychczasowych spotkaniach, jakie zasoby i aktywa zgromadziliśmy z czasem, zasoby, które mogą pomóc nam przetrwać w nieznanym: wartości, umiejętności, zainteresowania, mocne strony, które możemy wykorzystać w pracy po dotarciu do celu, ale

	także w drodze do niego. • Jesteśmy tutaj, ponieważ stoimy przed ważnymi decyzjami zawodowymi/akademickimi. Na naszej drodze do Ziemi Obiecanej pojawiła się duża rzeka, którą musimy przekroczyć z zasobami, które zgromadziliśmy w naszym wozie. • Czujemy jednak, że nie możemy jeszcze przekroczyć rzeki, nasz wóz nie jest jeszcze w pełni wyposażony.' • Dzielimy się na 4-osobowe grupy i, zastanawiając się nad tym, co odkryliście o sobie podczas ostatnich 5 sesji samopoznania i eksploracji, a także nad obrazem waszego idealnego "ja" z pierwszego ćwiczenia, i przez 10 min zapisujemy na kartce papieru, czym są dla was zasoby, które macie w swoim koszyku, ale także, czego czujecie, że wam brakuje, aby z ufnością przejść przez rzekę.. - o Cechy osobiste, wartości, motywacje, zainteresowania - o Wiedza, umiejętności - o Ludzie lub konteksty." Część II - 10 min - Refleksja w grupach 4-osobowych Zwracając się do uczestników: "Podziel się z kolegami z grupy swoimi przemyśleniami na temat: • Jak są 1-2 kluczowe zasoby dla Ciebie w Twoim wózku? 1. Czego w waszym odczuciu brakuje wam do przekroczenia rzeki?"
10 minutes	Debrief Zwracając się do uczestników: Teraz, gdy wszyscy określiliśmy, kim chcielibyśmy być w przyszłości, wyobrażamy sobie, jakie są nasze zasoby, a także czego potrzebujemy, aby móc dotrzeć do Ziemi Obiecanej... • Jakie wspólne zasoby odkryłeś w grupie, do której należałeś? • Jakie potrzeby w zakresie wsparcia lub pomocy zidentyfikowaliście? • Kto może pomóc Ci w zdobyciu zasobów, których jeszcze brakuje? • Jak moglibyście uzyskać tę pomoc?"

Plan Zajęć7

Matrycowa Analiza Decyzji

Cele:

1. Rozwinięcie umiejętności podejmowania świadomych decyzji
2. Poznanie narzędzia decyzyjnego - analizy matrycowej

Czas Trwania	Sekwencja Nauki	Wymagane Materiały	Dobre Praktyki
5 min	Wprowadzenie do tematu decyzji - jakie decyzje zawodowe będziemy podejmować?	Podręcznik Facylitatora	Przykłady wymagane od uczestników
40 min	Analiza Matrycowa	Kartki A3 Model Analizy Slajdy 8 & 9	
5 min	Sugerowana praca w domu		

Description of activities

czas	Sekwencja Nauki
5 min	Wprowadzenie do tematu podejmowania decyzji - jakie decyzje zawodowe będziemy podejmować? Zwracając się do uczestników: Aby wprowadzić ćwiczenie analizy, zaczynamy od dyskusji na temat: Jakie decyzje zawodowe będziesz podejmować od teraz?". Zachęcamy uczestników do wymyślania przykładów, tak aby podkreślić, że podejmowanie decyzji jest nieustanne w ciągu całego życia. Na przykład: • "Jaką pracę ma nasz ideał-ja i jak ją wybrześć? • Jakiego studia będę robił? • Która szkoła średnia jest dla mnie najbardziej odpowiednia, biorąc pod uwagę wybrany zawód? • Na jaki uniwersytet najlepiej się wybrać? • W jakim mieście/kraju będę studiować? • Gdzie mógłbym wykonywać wybrany zawód?
40 min	

	Analiza Matrycowa Część 1- 10 min - Wyjaśnienie danego narzędzia (slide 8) Zwracając się do uczestników: Każda decyzja musi być podjęta poczynawszy od określenia ważnych dla nas kryteriów w momencie podejmowania decyzji. Kryteria te są różnie ważne i mogą się zmieniać w czasie." Do wykonania ćwiczenia zostanie utworzonych 3-5 zespołów (w zależności od liczby uczniów w klasie, maksymalnie 5-6 w zespole). • W ramach każdego zespołu uczestnicy określą sytuację, dla której chcą podjąć decyzję oraz co najmniej 3 kryteria. • Kryteria zostaną przedstawione do wyjaśnienia. Część II - 15 min - Praca w grupach Część III - 15 min (max 3-5 min na grupę) - Prezentacje Analiz Zwracając się do uczestników: "Każdy zespół przedstawi analizę dokonaną dla wybranej przez siebie decyzji."
5 min	Sugerowana indywidualna praca w domu Zwracając się do uczestników: "Na poprzednim spotkaniu rozmawialiśmy o Ja Idealnym i Ziemi Obiecanej. Podczas ćwiczeń wszyscy zastanawialiście się nad swoją przyszłością. Teraz, kiedy macie narzędzie pomagające w podejmowaniu decyzji, zapraszam was do skorzystania z niego, aby pomóc wyjaśnić niektóre z wyborów, których możecie dokonywać, o czym rozmawialiśmy na początku spotkania." Wznowione zostają wymienione przez nich powyżej scenariusze podejmowania decyzji. Zachęcamy ich, aby myśląc o sobie, odpowiedzieli na kolejne pytania: • "Jaki zawód miało nasze idealne "ja" i jak go wybrać? • Jakie studia będą robił? • Na jaką uczelnię najlepiej się wybrać? • W jakim mieście/kraju będą studiować? • Czy praca, którą wybrałem, nadaje się jako pracownik w firmie czy jako przedsiębiorca?"

4. Etap Podejmowania Działań

Zdolność do działania w zgodzie z naszą osobistą tożsamością i pragnieniami jest testowana przy każdej ważniejszej decyzji, jaką podejmujemy w życiu. Ten etap reprezentuje czas, w którym młodzież podejmuje decyzje z odpowiedzialnością i wprowadza w życie wszystko, co odkryła w poprzednich etapach.

Na tym etapie realizowane są dwa główne cele, a mianowicie budowanie marki osobistej oraz nakreślenie planu działania, który pozwoli osiągnąć pożądane rezultaty.

Ten etap składa się z trzech sesji/planów zajęć.

Sesja 8	Marka Osobista - Kolaż
Sesja 9	Marka Osobiste - Lustro
Sesja 10	Analiza SWOT - mapowanie umiejętności i przeszkód

Plan Zajęć 8

Marka Osobista - ćwiczenie samo-prezentacji

Cele

1. Wprowadzenie pojęcia personal branding i wzmocnienie wizerunku osobistego.
2. Przećwiczenie umiejętności syntetycznego prezentowania siebie.

Czas trwania	Sekwencja Nauki	Wymagane Materiały	Dobre Praktyki
10 min	Przedstawienie koncepcji personal branding		Wyjaśnienia i rozumienie przez uczestników pojęcia MARKI i MARKI OSOBISTEJ są badane przed przedstawieniem naszej roboczej definicji.
10 min	4 pytania dla mojej marki osobistej	Karta Pracy - Slajd 3	
25 min	Mój kolaż marki osobistej	Czasopisma ze zdjęciami Klej/ taśma/ taśma dwustronna Kartki A3 lub A4 opcjonalnie:	Uczestnicy proszeni są na koniec poprzedniej sesji o przyniesienie magazynu ze zdjęciami które ich reprezentują, wiedząc, że zostanie on zniszczony, nożyczki, klej/taśma klejąca.

		otówki, kartki A4	Nawet jeśli nie wszyscy przyniosą, to ci, którzy przyniosą, proszeni są o uzgodnienie, że wszystkie przyniesione materiały zostaną podzielone. Na początku zajęć wszystkie czasopisma kładzie się na stole, aby można było z nich skorzystać po wprowadzeniu. Jeśli w trakcie zajęć pojawią się rozbieżności, powtórzona zostaje zasada współdziałania: współpracujemy, prosimy o pomoc, pomagamy sobie nawzajem i dbamy o siebie - każdy z nas i my razem. Opcjonalnie: w młodszych klasach zamiast budowania kolażu można wykorzystać otówki/kartki do rysowania. Prowadzący chodzi między uczestnikami, podziwia ich wybory wycinanek, pyta, co chcieli nimi wyrazić, dlaczego. Okaż zainteresowanie ich procesem twórczym i odkrywczym.
5 min	Debrief		

Opis Zadań

czas	Sekwencja Nauki
10 min	Prezentowanie koncepcji Marki Osobistej: Zwracając się do uczestników: - Kiedy słyszysz słowo MARKA , o czym myślisz? W jakim kontekście go poznałeś? Do czego się odnosi?" Padają 2-3 odpowiedzi. "Ale czy MARKA OSOBISTA brzmi znajomo? Jak myślisz, co ono oznacza i w jakim kontekście ją poznałeś?" padają 2-3 odpowiedzi. - Robocza definicja, którą dzielimy się z grupą: "Personal Branding to świadome dążenie do zakomunikowania świata, kim jesteś i co czyni Cię wyjątkowym i innym, zaczynając od Twoich mocnych stron, umiejętności i doświadczenia, które posiadasz."

	Zwracając się do uczestników: "Kolejne 40 minut spędzimy na wspólnym odkrywaniu tego, co chcemy przekazać innym o sobie. Myślenie o naszej marce osobistej jednocześnie pomaga nam poznać i zaprezentować siebie. Jedno i drugie jest bardzo ważne przy podejmowaniu decyzji dotyczących naszej przyszłości."
10 min	Zwracając się do uczestników: Działania, które podejmujemy, budują naszą markę osobistą. A seria pytań pomaga nam uchwycić w jednym obrazie, kim jesteśmy lub jak chcemy być postrzegani." "Poświęć 2-3 minuty i zapisz swoje odpowiedzi na te pytania: (karta pracy - slajd 3) Co robię? Jakie są czynności, które wykonuję wielokrotnie, bo je lubię, podobają mi się, czuję, że do mnie pasują, przynoszą mi radość, robię je z łatwością itd. Mogą to być hobby, mogą to być rzeczy związane ze szkołą, przyjaciółmi, rodziną. Dla kogo to robię? Kim są ważne osoby w moim życiu, osoby, z którymi lubię spędzać czas, osoby, wokół których łatwo mi być sobą itp. Mogą to być również współpracownicy, przyjaciele, rodzina, nauczyciele itp. Z kim? Jakie są kręgi/kontekst/miejsca, w których łatwo i naturalnie jest mi być sobą? W jaki sposób jestem wyjątkowy? Co reprezentuje tylko ja, co wnoszę inaczej w swoim sposobie bycia, dlaczego jestem doceniany przez innych, co w moim odczuciu robię łatwiej/szybciej/lepiej niż inni, itd."
25 min	Uczestnicy proszeni są, po zakończeniu poprzedniej sesji, o przyniesienie magazynu ze zdjęciami, wiedząc, że będą one wycinane podczas ćwiczenia, nożyczek i kleju/taśmy klejącej/taśmy dwustronnej. Wszystkie materiały wizualne są zbierane na stole i będą dzielone podczas sesji. Opcjonalnie dla młodszych klas: mogą rysować zamiast kolażu. - Uczestnicy proszeni są o podejście do stołu i przejrzanie magazynów. - Będą mieli proste zadanie: zaczynając od odpowiedzi, które wypełnili na arkuszu roboczym, wytną z magazynów kształty, obrazy i symbole, które będą je reprezentować. Połączą je w kolaż, który będzie mówił jednym obrazem o ich marce osobistej. Niezależnie od czasu wykonania zadania, wszyscy zatrzymamy się 5 minut przed końcem godziny..
5 min	Zwracając się do uczestników: - Bardzo bym chciała móc usłyszeć, jak każdy z was prezentuje swój kolaż i przykro mi, że nie będziemy mogli tego zrobić. - Ale bardzo chciałabym wiedzieć, co odkryliście podczas dzisiejszych zajęć". Podjęmowane są 2-3 interwencje. "Komu chcielibyście pokazać i zaprezentować swoje kolaże? Kto jest pierwszą osobą, która przychodzi wam na myśl?

Plan Zajęć 9

Lustro - Jak mnie widzisz ?

1. Uzupelnienie pojęcia marki osobistej o wizerunek projektowany w świecie (wobec innych).
2. Przećwiczenie prezentowania siebie - skupienie się na pozytywnych obszarach.

czas trwania	Sekwencja Nauki	Wymagane Materiały	Dobre Praktyki
5 min	Reaktualizacja marki osobistej	Podręcznik Facylitatora	
15 min	Lustro - jak mnie widzisz? - ćwiczenie w dybach	Etap 4 - Slide 4	
20 min	Personal Pitch - ćwiczenia indywidualne	Podręcznik Facylitatora Stopper/ Minutnik	
10 min	Debrief		

czas	Sekwencja Nauki
------	-----------------

5 min	Zwracając się do uczestników: • "Na początku poprzedniego spotkania omawialiśmy markę osobistą, czy pamiętasz co to jest i dlaczego pomaga nam myśleć o naszej marce osobistej?". Przyjmuje się 1-2 odpowiedzi. • "Nasza marka osobista jest również odzwierciedleniem tego, jak widzą nas inni". • W poniższym ćwiczeniu pomożemy sobie nawzajem, aby mieć bardziej realistyczny obraz naszej marki osobistej. Skupimy się na mocnych stronach i cechach, które posiadamy. Nie dlatego, że chcemy zignorować nasze słabe strony, ale dlatego, że zazwyczaj mamy tendencję do bycia krytycznymi wobec siebie i osób wokół nas. • Wykorzystamy tę aktywność do trenowania naszej zdolności do doceniania. Szczerowość. Zwracanie uwagi na to, kim jest drugi człowiek i jakie dobre rzeczy wnosi do twojego życia."
15 min	Zwracając się do uczestników: • Podzielimy się na pary. Możesz pracować razem ze swoim przyjacielem. W razie potrzeby będziemy mieli również 3-osobową grupę. • Każdy z Was będzie miał listę pytań do zadania kolegom z drużyny. W miarę poznawania odpowiedzi, róbcie notatki. Będziecie postępować rotacyjnie. Każdy z was będzie miał 5 minut. Ogłoszę, kiedy miną pierwsze 3, a następnie 5 minut - znak, że trzeba będzie zamienić się rolami." Facylitator może pomóc w zadaniu <i>pytań pomocniczych</i>: (arkusz roboczy - slajd 4) • "Czy możesz opisać sytuację, w której moje zachowanie zaskoczyło cię w pozytywny sposób? • Co według ciebie jest moim osiągnięciem, z którego powinienem być bardziej dumny? • Gdybyśmy nie byli przyjaciółmi, czego najbardziej brakowałoby ci w naszych kontaktach? • Jakie są rzeczy, które najbardziej we mnie cenisz? • Jakie są 3 pozytywne cechy, które najlepiej mnie opisują?"
20 min	Indywidualna prezentacja przed grupą (Elevator Pitch) Zwracając się do uczestników: • "Teraz, kiedy zebraliśmy więcej informacji o tym, kim jesteśmy i jaki mamy wizerunek w oczach innych, czas pobawić się tym wszystkim, co odkryliśmy o sobie od pierwszych zajęć do dzisiaj. • Wyobraź sobie, że jesteś ogrodnikiem, który zabiera swoje zbiory na targ. W jego koszyku znajdują się wszystkie warzywa. Każde warzywo reprezentuje coś, co odkryłeś o sobie w tym semestrze: twoje mocne strony, twoje wartości, twoje zainteresowania lub twoje umiejętności. Widziane własnymi oczami lub oczami innych. • Klienci spieszą się obok ogrodnika, więc musi się on upewnić, że przykuje ich uwagę na kilka sekund, aby przekonać ich do zakupu jego "warzyw". • Masz 5 minut na wymyślenie swojej prezentacji, która przekona przechodniów do zakupu Twoich warzyw. Czyli syntetyczna prezentacja, maksymalnie 1 minutowa, podsumowująca Twoje mocne strony, wartości, zainteresowania i umiejętności.

	Facylitator dzieli uczestników na grupy 5-6 osobowe i ćwiczymy prezentację naszej marki osobistej. • Będziemy robić coś, co nazywa się Elevator Pitch. • Przedstawiamy się grupie tak, jak byśmy się przedstawiali nieznanym. • Mamy maksymalnie 60 sekund na przekonanie ich o naszych zaletach. • Często używa się go w środowisku zawodowym, ale w życiu osobistym to nasz przekaz zawiera najważniejsze rzeczy, które warto o sobie wiedzieć."
Debrief	Pytania Refleksyjne: • Jak to było pytać innych o swoje mocne strony? • Która część była łatwiejsza, uczenie się o sobie nawzajem czy dzielenie się dobrymi rzeczami o sobie? • Jak się czułeś, gdy po chwili musiałeś się przedstawić? Dlaczego?"
Sugestia na prace w domu	Uczestnicy są zaproszeni do zapytania o opinię 2-3 innych bliskich im osób, zadając pytania o mocne strony w arkuszu.

Plan Zajęć 10

Analiza SWOT - mapowanie umiejętności i przeszkód

Cele

1. Zapoznanie się z praktycznym narzędziem analizy: SWOT
2. Rozwinięcie umiejętności identyfikacji kluczowych elementów, zarówno z otoczenia wewnętrznego jak i zewnętrznego

czas trwania	Sekwencja Nauki	Wymagane Materiały	Dobre Praktyki
10 min	Analiza SWOT - Przedstawienie narzędzia	Długopis i papier Slajdy 8-9	Upewnić się że uczestnicy rozumieją narzędzie.
35 min	Ćwiczenie grupowe - Opracowanie analizy SWOT dla jednego celu szczegółowego	Długopis i papier Przykład Tabelki Arkusze Flipchart Slajdy 10	Odnieść się do ćwiczeń samo-poznania w pierwszym etapie programu.
5 min	Zadanie do domu Zapoznanie się z praktycznym narzędziem analizy: SWOT	Długopis i papier	

Opis Zadań

czas	Sekwencja Nauki
10 min	Analiza SWOT -Wyjaśnienie Narzędzia Zwracając się do uczestników: • "Analiza SWOT to narzędzie analityczne, które pozwala nam podsumować zarówno osobiste, jak i środowiskowe zasoby i przeszkody. • Jest to jak szczerza migawka tego, kim jesteśmy, pozwalająca nam działać świadomie na temat naszej przyszłości. • Analiza ta przychodzi nam z pomocą, aby przełać rzeczy na papier w sposób jak najbardziej przejrzysty i uporządkowany. • Używając tego narzędzia, rzucamy wyzwanie naszemu myśleniu, aby odkryć jak najwięcej szczegółów dotyczących tego, gdzie jesteśmy i gdzie chcemy iść. Kilka przykładów celów, dla których możemy napisać spersonalizowaną analizę SWOT (dostosowaną do kontekstu i wieku uczestników): • osiągać (nadal) dobre wyniki w szkole • ukończenie wszystkich projektów na czas • rozpocząć wolontariat w lokalnej organizacji pozarządowej • uzyskanie co najmniej oceny 9 w końcowych ocenach krajowych • wziąć udział w działaniach organizowanych przez lokalną społeczność wraz z innymi młodymi ludźmi

- zebrać jak najwięcej informacji o specjalnościach dostępnych w liceum
- wybrać najlepszą dla niego/niej opcję w zakresie kierunku studiów w liceum
- zintegrować się z nową społecznością licealistów
- dać wstęp na określony kierunek studiów
- znaleźć model pod względem stylu życia

Zwrócenie się do uczestników:

- "Po ustaleniu celu, od którego wychodzimy, będziemy po kolei uzupełniać cztery **szczegółowe kwadranty analizy SWOT**.
- Analiza ma na celu zarówno **pozytywne, jak i negatywne** aspekty, z obu perspektyw: **środowiska wewnętrznego** osoby - tego, co jest i ma jako mocne i słabe strony - oraz **środowiska zewnętrznego** - mało prawdopodobne, że osoba może je w pełni kontrolować - ale które musi brać pod uwagę w swoich decyzjach."

Bazując na informacjach odkrytych we wcześniejszych etapach Get Ready!, mogą one w tym momencie stanowić pewne elementy układanki, które uczestnicy będą układać razem, aby stworzyć duży obraz.

Cztery kwadranty są następujące, z kilkoma pytaniami pomocniczymi, aby uzyskać jak najpełniejsze odpowiedzi: (slajdy 8-9)

	POZYTYWNE	NEGATYWNE
WEWNĘTRZNE	<u>ZALETY</u> Co umiesz robić najlepiej? Jakie unikalne umiejętności i talenty posiadasz? Jakie mocne strony według innych masz? Z czego jesteś dumny? Co lubisz robić?	<u>WADY</u> Co dokładnie mógłbyś robić lepiej? W czym jesteś najmniej dobry? Jakie słabości według innych osób posiadasz? Jakie trudności osobiste napotykasz obecnie?
ZEWNĘTRZNE	<u>MOŻLIWOŚCI</u> Jakie możliwości stoją przed tobą? Jakie mocne strony możesz wykorzystać na swoją korzyść? Co dzieje się wokół ciebie, co może być dla ciebie korzystne? Środowisko, inne warunki, itp.	<u>ZAGROŻENIA</u> Jakie przeszkody możesz zidentyfikować wokół siebie? Na jakie przeszkody narażają Cię Twoje słabości? Co dzieje się wokół Ciebie, co może być szkodliwe dla Twojego celu?

Po wyjaśnieniu narzędzia SWOT facylitator upewnia się, że uczestnicy w pełni je rozumieją i odpowiada na wszelkie pytania i wątpliwości.

Zwrócenie się do uczestników:

"Aby przećwiczyć wypełnianie Analizy SWOT, przejdziemy do ćwiczenia grupowego, opisanego w następującej kolejności".

35 min	Zadanie Grupowe - Opracowanie analizy SWOT na konkretny cel Część I - 5 min - Wyjaśnienie wymogu i tworzenie grup (Slajd 10) Zwracając się do uczestników: • Gdybyś miał zamrozić ten moment w swoim życiu, to co byś powiedział, że jest dla Ciebie teraz najważniejszym celem? • Podzielimy się na grupy i każdy zespół będzie miał następujące obowiązki: wybrać wspólny cel osobisty/zawodowy, z którym wszyscy się zgadzają • wykonanie Analizy SWOT wychodząc od tego celu i jak najczęstszego profilu młodej osoby w Waszym wieku (zainspirujcie się osobiście, zwłaszcza jeśli chodzi o mocne i słabe strony) • wyznaczyć lidera lub kilku przedstawicieli, którzy na koniec pracy zespołowej przedstawiają wszystkim Analizę SWOT." Będzie 3-5 zespołów (w zależności od liczby uczestników w klasie, maksymalnie 5-6 na zespół). Offline, każda drużyna powinna mieć arkusz flipchartu, na którym będzie pisać Część II - 15 min - Zadanie Grupowe Część III - 15 min (max 3-5 min/n grupę) - Prezentacja Analizy SWOT Zwrócenie się do uczestników: "Każdy zespół przedstawi dużej grupie analizę SWOT opracowaną dla wybranego przez siebie celu".
5 min	Zadanie Indywidualne w domu. Zwrócenie się do uczestników: • "Wcześniejsze ćwiczenie miało na celu wytrenowanie waszych umiejętności krytycznego myślenia, pragmatyzmu i dbałości o szczegóły. Teraz, kiedy przetestowaliście to narzędzie w większej grupie, zapraszam Was do wykonania go jeszcze raz w domu, w celu jak najbardziej szczegółowym. • Przypomnij sobie wszystko, co omawialiśmy wspólnie na spotkaniach Get Ready! i uzupełnij Analizę SWOT w sposób jak najbardziej szczegółowy. Odpowiedz szczerze na pytania pomocnicze w każdym kwadrancie, biorąc pod uwagę zarówno własne opinie, jak i opinie bliskich Ci osób w Twoim życiu. • Wychodząc od odpowiedzi uzupełnionych w Analizie SWOT, spróbuj stworzyć konkretny plan działania, który pomoże Ci podjąć małe, ale pewne kroki w kierunku osiągnięcia celu. ○ Jak możesz wykorzystać swoje zalety i użyć ich na swoją korzyść? ○ Jak możesz nauczyć się lub rozwinąć te słabości lub braki, które obecnie posiadasz? ○ Jak wykorzystasz dostępne możliwości? ○ Z kim jeszcze musisz porozmawiać? Kto może Ci pomóc? ○ Jak wygląda plan B lub plan awaryjny dla zidentyfikowanych zagrożeń? ○ Czy istnieje sposób na całkowite usunięcie przeszkód z Twojej drogi?"

Na Koniec

Jesteśmy wdzięczni za dedykację i czas, jaki poświęciliście młodzieży, z którą przebyliście tę drogę, którą nazwaliśmy: Get Ready!

Na co? Na satysfakcjonujące życie zawodowe i osobiste, w którym każda osoba, poprzez swoją pracę, kładzie cegłę dla lepszego świata dla nas wszystkich!

Dodatkowe darmowe źródła informacji związanych z doradztwem zawodowym:

Własna Przyszłość : Darmowy kwestionariusz samooceny
<https://www.evocariera.ro/homepage/proiecte/own-your-future/>