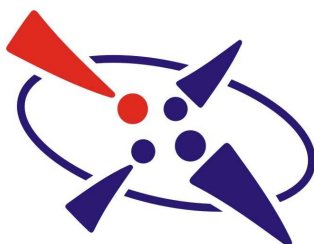




Program Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL dla Polski 2004 - 2006



Partnerstwo na Rzecz Rozwoju  
**„Telepraca Scala Rodzinę”**  
G0107d2

## **Wsparcie psychologiczne osób z trudnościami na rynku pracy**

Materiały pomocnicze dla uczestników warsztatów



Publikacja stanowi element rezultatu „**Model wspierania elastycznych form zatrudnienia i zasad pracy na odległość dla osób sprawujących opiekę nad osobami zależnymi**”, upowszechnianego w ramach Działania 3 projektu „*Rodzic - Pracownik - rozwój zawodowy rodziców podczas urlopu wychowawczego*”.

Kielce, czerwiec 2007 r.



Spis treści	nr strony
1. Autoportret.....	1
2. Diagnoza kompetencji.....	3
2.1. Test na sukces .....	3
2.2. Karta zainteresowań.....	8
2.3. Radzenie sobie ze stresem .....	14
2.4. Kwestionariusz zainteresowań zawodowych.....	16
2.5. Moja obecna sytuacja.....	21
2.6. Przygotowanie kierunków działania w zakresie orientacji zawodowej.....	22







# 1. Autoportret

Uzupełnij następujące zdania:

1) Największy sukces jaki odniosłem/łam ostatniego roku

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

2) Moje największe nadzieje na najbliższy rok

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

3) Moje nadzieje na następne 5-10 lat

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

4) Motto - dewiza, która kieruję się w życiu

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

5) Napisz od czterech do sześciu słów, które chciałbyś/łabyś usłyszeć o sobie od innych ludzi

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

6) Moje cele zawodowe. to:

a) podjęcie pracy zawodowej,

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

b) samozatrudnienie,

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

7) Moje wartości (to, co jest dla mnie ważne)

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

8) Moje zainteresowania

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

9) Moje uzdolnienia (osiągnięcia, sukcesy), wiedza i umiejętności

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

10) Moje cechy osobowości (jaka/jaki jestem?)

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

11) Moje cele plany działania

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

12) Moje atuty i moje słabsze strony

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



## 2. Diagnoza kompetencji

### 2.1. Test na sukces

(na podstawie M. Widerszal-Bazyl: Kwestionariusz do mierzenia motywu osiągnięć)

Czy poziom twojej motywacji do działania jest wystarczająco wysoki? A może łatwo się zniechęcasz i dlatego trudno ci osiągnąć sukces? Poniżej znajdują się pytania i stwierdzenia dotyczące opinii, przekonań i zachowań człowieka wobec różnych spraw. Każde z nich wymaga wyboru między kilkoma odpowiedziami. Pamiętaj, że nie ma odpowiedzi dobrych i złych, są tylko odpowiedzi trafnie lub nietrafnie opisujące twoje przekonania. Na każde pytanie wolno dać tylko jedną odpowiedź.

- 1) Najbardziej interesują mnie problemy, w których prawdopodobieństwo znalezienia optymalnego rozwiązania jest:
  - a) duże,
  - b) dość duże,
  - c) minimalne.
- 2) Wziąłbym udział w konkursie w, którym przewidziane są:
  - a) niewielkie nagrody, ale perspektywa ich otrzymania jest bliska w czasie,
  - b) wysokie nagrody, ale perspektywa ich otrzymania jest odległa w czasie.
- 3) Gdy chcę osiągnąć jakiś cel i w trakcie dążenia do niego odnoszę niepowodzenia, moje zaangażowanie w osiągnięcie tego celu:
  - a) wzrasta,
  - b) maleje,
  - c) utrzymuje się na tym samym poziomie.
- 4) Kiedy realizowanie moich osobistych celów staje się sprzeczne z interesami bliskich mi ludzi, wówczas:
  - a) zawsze rezygnuję z realizacji celów,
  - b) przeważnie rezygnuję,

- c) w połowie przypadków rezygnuję,
  - d) dość rzadko rezygnuję,
  - e) nigdy nie rezygnuję.
- 5) Kiedy z różnych względów muszę zarzucić realizację swoich planów, mimo wszystko pamiętam o nich:
- a) bardzo długo,
  - b) długo,
  - c) przez pewien czas,
  - d) krótko,
  - e) bardzo krótko.
- 6) Uważam się za osobę:
- a) bardzo ambitną,
  - b) ambitną,
  - c) przeciętnie ambitną,
  - d) mało ambitną,
  - e) raczej nieambitną.
- 7) Czas dłuży mi się:
- a) bardzo rzadko
  - b) rzadko
  - c) czasami
  - d) często
  - e) bardzo często
- 8) Gdy stoi przede mną jakieś nowe zadanie, towarzyszy mi niepokój (często nieuzasadniony), że nie wykonam go tak, jakby należało:
- a) bardzo często,
  - b) często,
  - c) czasami,
  - d) rzadko,
  - e) nigdy.

- 9) Każde przedsięwzięcie, do którego przywiązuję większą wagę:
- a) planuję na długo przed jego realizacją,
  - b) zwykle planuję na pewien czas naprzód,
  - c) w ogóle nie planuję, a od razu przystępuję do rzeczy.
- 10) Wolałbym pracować dla zleceniodawcy, który:
- a) zawsze daje przeciętnie ciekawe zlecenia
  - b) czasem daje zlecenia wyjątkowo ciekawe
  - c) wszystko mi jedno
- 11) Lubię pracować z ludźmi, którzy:
- a) w taki sam sposób podchodzą do zagadnień zawodowych jak ja,
  - b) różnią się w pewnym stopniu w podejściu do zagadnień zawodowych,
  - c) mają zupełnie inne podejście.
- 12) niepowodzeniach:
- a) zapominam łatwo,
  - b) zapominam dość łatwo,
  - c) pamiętam pewien czas,
  - d) dość długo pamiętam,
  - e) bardzo długo pamiętam.
- 13) Gdy mi się coś nie wiedzie, wówczas:
- a) bardzo łatwo rezygnuję,
  - b) łatwo rezygnuję,
  - c) czasem rezygnuję,
  - d) trudno rezygnuję,
  - e) nigdy nie rezygnuję.
- 14) Lubię realizować cele:
- a) długofalowe,
  - b) średni dystansowe,
  - c) krótkodystansowe.

- 15) Wymagania, jakie sobie stawiam, są:
- a) bardzo wysokie,
  - b) wysokie,
  - c) przeciętne,
  - d) raczej niskie,
  - e) niskie.
- 16) Sprawy, do których przywiązuję wagę, ale w danym momencie uważam za żmudne - odkładam na później i biorę się do przyjemniejszych zajęć:
- a) bardzo często,
  - b) często,
  - c) od czasu do czasu,
  - d) rzadko,
  - e) bardzo rzadko.
- 17) To, do czego dążę:
- a) zawsze mi się udaje prędzej czy później osiągnąć,
  - b) przeważnie udaje mi się osiągnąć,
  - c) od czasu do czasu udaje mi się osiągnąć,
  - d) często nie udaje mi się osiągnąć (czasem z przyczyn zewnętrznych),
  - e) mam wyraźnego pecha w realizowaniu własnych dążeń.
- 18) swojej przyszłości myślę:
- a) bardzo często,
  - b) często,
  - c) od czasu do czasu,
  - d) rzadko,
  - e) bardzo rzadko.
- 19) Powracam do realizacji planów, których dawniej nie mogłem/łam zrealizować:
- a) bardzo rzadko,
  - b) rzadko,
  - c) czasami,
  - d) często,

e) bardzo często.

20) Na ekstra przyjemności:

- a) zwykle nie mam czasu,
- b) często nie mam czasu,
- c) czasami mam zbyt mało czasu,
- d) zazwyczaj mam dostatecznie dużo czasu,
- e) zawsze mam dość czasu.

### Klucz do testu

Wybranych odpowiedziom przyporządkuj liczbę punktów według poniższego klucza:

Nr pytania	a	b	c	d	e	Nr pytania	a	b	c	d	e
1	5	4	3			11	3	4	5		
2	5	5				12	5	4	3	2	1
3	5	4	3			13	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	14	5	4	3		
5	5	4	3	2	1	15	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1	16	1	2	3	4	5
7	5	4	3	2	1	17	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5	18	5	4	3	2	1
9	5	4	3			19	1	2	3	4	5
10	5	4	3			20	5	4	3	2	1

Im wynik jest bliższy liczbie 100, tym Twoja motywacja do działania jest lepsza. Pojawiające się trudności nie zniechęcają Cię do działania i nie odbierają Ci chęci do dalszej pracy. Potrafisz stawiać czoła trudnościom. Kiedy pojawiają się problemy, zaczynasz szukać nowych rozwiązań. Uważasz, że porażki i niepowodzenia to nie koniec świata. Potrafisz szukać nowych rozwiązań I sposobów działania. Jesteś silny i wytrwały w tym, co robisz. Zdajesz sobie sprawę z tego, że w zachowaniu motywacji do działania chodzi przede wszystkim o umiejętność pokonywania trudności, wytrwałość w dążeniu do celu oraz umiejętność radzenia sobie z niepowodzeniami, a to gwarantuje Ci sukces.

## 2.2. Karta zainteresowań

### Instrukcja

Poniżej znajdują się opisy czynności i działań. Przeczytaj opis każdej czynności i oceń ją w następujący sposób:

- 1) Zakreśl trzema krzyżykami „+++” opisy wskazujące na te czynności, które zawsze chciałbyś wykonywać.
- 2) Zakreśl dwoma krzyżykami „++” opisy wskazujące na te Czynności, które często chciałbyś wykonywać.
- 3) Zakreśl jednym krzyżykiem „+” opisy wskazujące na te czynności, które czasami chciałbyś wykonywać.
- 4) Zakreśl znakiem minus „-” opisy wskazujące na te czynności, których nie chciałbyś wykonywać.
- 5) Zakreśl znakiem „0” opisy wskazujące na te czynności, których nigdy nie chciałbyś wykonywać.

**Odpowiedzi wpisuj na arkuszu odpowiedzi**

### Chciałbym:

1. Czytać i gromadzić książki z zakresu literatury pięknej.
2. Rozwiązywać trudne zadania matematyczne.
3. Prowadzić obserwacje z życia zwierząt i gromadzić książki o tej tematyce.
4. Zajmować się rozliczeniami pieniężnymi w firmie.
5. Czytać czasopisma o tematyce prawnej.
6. Kierować innymi ludźmi, wydając polecenia i kontrolować ich wykonanie.
7. Naprawiać różne urządzenia mechaniczne.
8. Sprawować opiekę nad małymi dziećmi.
9. Podróżować i poznawać ciekawe miejsca na świecie.

10. Rysować, malować, rzeźbić.
11. Opisywać swoje wrażenia w formie literackiej.
12. Obserwować i badać zjawiska fizyczne zachodzące w przyrodzie.
13. Pielęgnować rośliny i obserwować jak się rozwijają.
14. Przyjmować i wyplacać pieniądze.
15. W dyskusjach z rówieśnikami i dorosłymi nauczyć się poprawnie uzasadniać swoje zdanie.
16. Zajmować się rozstrzyganiem konfliktów między ludźmi.
17. Budować modele pojazdów mechanicznych.
18. Pomagać koleżankom i kolegom z klasy W nauce.
19. Uprawiać wybraną przez siebie dyscyplinę sportu.
20. Systematycznie uczęszczać na koncerty muzyczne.
21. Zapisywać ciekawe wydarzenia, w których sam biorę udział.
22. Rozwiązywać zagadki matematyczne.
23. Zajmować się hodowlą zwierząt egzotycznych (chomiki, papuzki, itp.).
24. Doradzać innym jak najlepiej wydawać pieniądze.
25. Bronić oskarżonych przed sądem.
26. Organizować różne imprezy szkolne.
27. Czytać czasopisma o tematyce technicznej (np.: Młody Technik).
28. Opiekować się ludźmi chorymi.
29. Być sprawozdawcą sportowym w radiu lub telewizji.
30. Poznawać obyczaje i kultury innych narodów.
31. Pisać opowiadania lub wiersze.

32. Wykonywać różne eksperymenty chemiczne.
33. W wolnym czasie zajmować się uprawą roślin na działce (lub hodowlą kwiatów balkonowych).
34. Zajmować się rozliczeniem pieniędzy w pracy.
35. Zajmować się ściganiem i oskarżaniem przestępców.
36. Organizować różne imprezy (sportowe, artystyczne).
37. Wykonywać rysunki techniczne budowli, maszyn, urządzeń, itp.
38. Pomagać osobom niepełnosprawnym
39. Prowadzić własny hotel i pensjonat.
40. Uczestniczyć w zajęciach artystycznych tj. Koła teatralne, recytatorskie, filmowe, plastyczne, itp.
41. Pisać recenzje z oglądanych sztuk
42. Obserwować zjawiska astronomiczne.
43. Poznawać budowę drobnoustrojów przy pomocy mikroskopu.
44. Czytać artykuły poświęcone tematyce gospodarczej.
45. Sprawiedliwie osądzać oskarżonych.
46. Zajmować się sprawami urzędowymi ludzi.
47. Konstruować urządzenia do maszyn według własnych projektów.
48. Opiekować się chorymi w szpitalu.
49. Projektować nowe urządzenia sportowe. -
50. Rozwijać swoje umiejętności taneczne.
51. Poznawać historię różnych narodów.
52. Tworzyć programy komputerowe.
53. Leczyć ludzi.



54. Zajmować się handlem.
55. Tworzyć akty prawne (W Sejmie, w urzędach administracji rządowej lub samorządowej)
56. Pełnić różne funkcja kierownicze.
57. Gromadzić informacje o najnowszych wynalazkach technicznych.
58. Pomagać osobom uzależnionym od alkoholu lub narkotyków.
59. Organizować wycieczki krajoznawczo-turystyczne
60. Zajmować się dekoracją wnętrz.
61. Uczyć języka ojczystego.
62. Rozwiązywać trudne zadania z fizyki.
63. Opiekować się roślinami i zwierzętami leśnymi.
64. Prowadzić własną firmę.
65. Zajmować się prawem międzynarodowym
66. Działać w różnych stowarzyszeniach i organizacjach młodzieżowych.
67. Budować nowe obiekty.
68. Leczyć zwierzęta.
69. Uprawiać sport wyczynowy.
70. Grać sztuki w teatrze lalek
71. Brać czynny udział w pracach koła „Młodych Literatów”.
72. Zajmować się przetwarzaniem informacji z wykorzystaniem technik komputerowych.
73. Wykonywać analizy krwi w laboratorium analiz lekarskich.
74. Skupować i sprzedawać akcje na giełdzie papierów wartościowych,
75. Pomagać w rozwiązywaniu problemów prawnych w przedsiębiorstwie.

76. Zarządzać jako dyrektor przedsiębiorstwem.
77. Wykonywać projekty architektoniczne budynków i ich otoczenia.
78. Służyć zawodowo w wojsku.
79. Obsługiwać turystów w hotelu.
80. Grać w zawodowym zespole muzycznym.
81. Grać w sztukach teatralnych i filmach.
82. Zajmować się naukami ścisłymi (tj.: matematyka, fizyka, chemia).
83. Wykonywać i wydawać lekarstwa.
84. Prowadzić kantor wymiany walut.
85. Sporządzać umowy kupna i sprzedaży.
86. Założyć i prowadzić własną firmę.
87. Naprawiać urządzenia techniczne.
88. Pilnować porządku i bezpieczeństwa publicznego.
89. Szkolić zawodników sportowych.
90. Zajmować się gromadzeniem i wypożyczaniem książek.

**Klucz do Karty zainteresowań:**

Kierunki kształcenia																			
I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X	
Humanistyczny		Matematyczno - fizyczno - chemiczny		Przyrodniczo - medyczny		Ekonomiczny		Prawny		Organizacji i zarządzania		Techniczny		Opiekuńczo - wychowawczy		Sportowo - turystyczny		Kultura i sztuka	
nr	z	nr	z	nr	z	nr	z	nr	z	Nr	z	nr	z	nr	z	nr	z	nr	z
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55		56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65		66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75		76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85		86		87		88		89		90	
Liczba znaków „+”		Liczba znaków „+”		Liczba znaków „+”		Liczba znaków „+”		Liczba znaków „+”		Liczba znaków „+”		Liczba znaków „+”		Liczba znaków „+”		Liczba znaków „+”		Liczba znaków „+”	

## 2.3. Radzenie sobie ze stresem

Każdy z nas posiada pewien zasób sposobów radzenia sobie ze stresem. Co Ty robisz, aby pomóc sobie, gdy jesteś zestresowany? Przeczytaj podane niżej sposoby i wstaw X w odpowiedniej kolumnie przy każdym z nich. Dodaj inne sposoby radzenia sobie ze stresem, które stosujesz.

ZMAGANIE SIĘ Z PROBLEMEM	Często	Czasem	Rzadko lub nigdy
Rozważanie „za i przeciw”			
Jasne określenie swoich			
Rozważanie „za i przeciw” celów i priorytetów			
Proszenie o radę			
Przedstawianie innym swojego punktu widzenia			
Uzyskiwanie większej ilości informacji			
Inne sposoby			

Liczba punktów: .....

DBANIE O SIEBIE	Często	Czasem	Rzadko lub nigdy
Robienie sobie przyjemności			
Relaksująca kąpiel lub prysznic			
Wolny czas dla siebie (urlop lub nawet kilka godzin wolnych od pracy)			
Spożywanie prawidłowych posiłków			
Przejdźcie do spokojnego miejsca			
Inne sposoby			

Liczba punktów: .....

Diagnoza kompetencji

WYRAŻANIE SWOICH UCZUĆ	Często	Czasem	Rzadko lub nigdy
Dzielenie się swoimi uczuciami z przyjacielem, współpracownikiem, doradcą			
Wyłkowanie się			
Pozwolenie sobie na wyrażenie złości bez ranienia kogokolwiek np. przez wrzaski, uderzenia w poduszkę			
Taniec lub śpiew			
Ekspresja twórcza np. pisanie, rzeźbienie czy gra na instrumencie muzycznym			
Inne sposoby			

Liczba punktów: .....

ODERWANIE SIĘ	Często	Czasem	Rzadko lub nigdy
Skierowanie uwagi na hobby i inne zainteresowania			
Mówienie o czymś innym			
Ćwiczenia fizyczne			
Koncentracja na zadaniu umysłowym			
Pomaganie komuś innemu			
Inne sposoby			

Liczba punktów: .....

Podsumuj wyniki w każdej tabelce. Za każdą odpowiedź „często” daj 3 punkty, „czasem” - 2, „rzadko i nigdy” - 1 punkt.

Możesz także ograniczyć się do sprawdzenia, w której części masz najwięcej znaków X w kolumnie często, w której rzadko lub nigdy. Wyniki pozwolą Ci ustalić jaka jest Twoja dominująca strategia radzenia sobie ze stresem, a jaką stosujesz rzadko.

## 2.4. Kwestionariusz zainteresowań zawodowych

Imię i nazwisko ..... Data .....

Odpowiedz szczerze na pytania, otaczając kółkiem odpowiednio TAK lub NIE.

- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| 1) Czy chciałbyś mieć taką pracę, w której kierujesz, kontrolujesz i planujesz działania innych pracowników?                                     | TAK | NIE |
| 2) Czy bezinteresownie pomagasz innym?   | TAK | NIE |
| 3) Czy lubisz pracować nad jednym zadaniem, dopóki go nie skończysz?   | TAK | NIE |
| 4) Czy lubisz mieć wiele spraw na głowie?  | TAK | NIE |
| 5) Czy lubisz konstruować i naprawiać różne rzeczy?  | TAK | NIE |
| 6) Czy lubisz brać na siebie odpowiedzialność za zadania i wywiązywać się z nich?  | TAK | NIE |
| 7) Czy lubisz pomagać kolegom w rozwiązywaniu problemów?   | TAK | NIE |
| 8) Czy wolałbyś mieć taką pracę, gdzie będziesz miał zawsze pewność, czego się od Ciebie oczekuje?   | TAK | NIE |
| 9) Czy lubisz książki i programy popularnonaukowe, np. z dziedziny astronomii czy biologii?  | TAK | NIE |
| 10) Czy potrafisz projektować, wymyślać lub tworzyć różne przedmioty?  | TAK | NIE |
| 11) Czy lubisz kierować działaniami innych ludzi?  | TAK | NIE |
| 12) Czy jesteś w stanie pomagać ludziom, którzy są czymś zdenerwowani lub zmartwieni?  | TAK | NIE |
| 13) Czy projekty lub inne prace wykonujesz dokładnie, krok po kroku?   | TAK | NIE |
| 14) Czy lubisz zagłębiać się w problemy, nad którymi pracujesz?  | TAK | NIE |
| 15) Czy masz jakieś własne hobby, które Cię pochłania, jak np. budowanie modeli, uprawa ogródka, odnawianie starych mebli lub wywoływanie zdjęć? | TAK | NIE |
| 16) Czy chciałbyś mieć taką pracę, gdzie byłbyś odpowiedzialny za podejmowane decyzje?   | TAK | NIE |
| 17) Czy chciałbyś wykonywać pracę polegającą na pytaniu ludzi o ich opinie w sprawach różnych rzeczy lub wydarzeń?                               | TAK | NIE |
| 18) Czy chciałbyś opierać się w swojej pracy na wyraźnie określonych zasadach i regułach?  | TAK | NIE |
| 19) Czy rozwiązując problemy chciałbyś zawsze opierać się na niepodważalnych faktach?  | TAK | NIE |
| 20) Czy lubisz grę w szachy i inne gry TAK wymagające logicznego   | TAK | NIE |

## Diagnoza kompetencji

---

myślenia?		
21) Czy pełniłeś kiedykolwiek TAK rolę lidera w jakimś klubie, zespole lub organizacji?	TAK	NIE
22) Czy chciałbyś opiekować się ludźmi, którzy są chorzy albo mają jakieś problemy życiowe?	TAK	NIE
23) Czy lubisz pracować nad jakimś zadaniem przez dłuższy czas?	TAK	NIE
24) Czy podobałaby Ci się praca, w której każdy dzień niósłby nowe i różnorodne zadania?	TAK	NIE
25) Czy podoba Ci się praca wymagająca używania narzędzi lub maszyn?	TAK	NIE
26) Czy jest dla Ciebie ważne, aby mieć większe osiągnięcia niż inni?	TAK	NIE
27) Czy chciałbyś mieć pracę, która związana jest z poprawą warunków socjalnych?	TAK	NIE
28) Czy lubisz pracować wg otrzymanych wytycznych?	TAK	NIE
29) Czy chciałbyś wykonywać prace badawcze?	TAK	NIE
30) Czy chciałbyś pracować z materiałem takim jak drewno, kamień, glina, tkanina lub metal?	TAK	NIE
31) Czy byłeś kiedyś odpowiedzialny za projekt albo zadanie, które wymagało dopilnowania różnych szczegółów, aby mogło być wykonane w całości?	TAK	NIE
32) Czy chciałbyś mieć pracę związaną ze służbą dla określonego stanowiska?	TAK	NIE
33) Czy chciałbyś mieć taką pracę, gdzie Twoje czynności są na ogół ściśle kontrolowane?	TAK	NIE
34) Czy jesteś w stanie radzić sobie w sytuacji, gdzie dzieje się nieustannie coś nowego i nieprzewidzianego?	TAK	NIE
35) Czy chciałbyś być przez cały dzień operatorem jakiegoś urządzenia?	TAK	NIE
36) Czy kiedyś byłeś odpowiedzialny za planowanie działań, które miał realizować ktoś inny?	TAK	NIE
37) Czy chciałbyś mieć stanowisko, które wymaga kontaktu z ludźmi przez cały dzień?	TAK	NIE
38) Czy podejmujesz się nowego zdania dopiero wtedy, gdy skończysz poprzednie?	TAK	NIE
39) Czy lubisz realizować zadania, które pozwalają Ci odkrywać nowe fakty lub prawidłowości?	TAK	NIE
40) Czy lubisz prace ręczne, takie jak naprawa instalacji hydraulicznych, naprawa samochodów, szycie lub tapetowanie?	TAK	NIE
41) Czy wolisz raczej kierować pracą grupy niż jej członkiem?	TAK	NIE

42) Czy współpraca z ludźmi przychodzi Ci łatwo?	TAK	NIE
43) Czy chciałbyś mieć stanowisko, które wymaga stałego tempa pracy przez cały dzień?	TAK	NIE
44) Czy lubisz wypróbować różne, nawet niesprawdzone metody, aby całkowicie wykonać zadanie lub rozwiązać problem?	TAK	NIE
45) Czy cieszy Cię, kiedy dzięki książkom lub programom telewizyjnym możesz dowiedzieć się, jak działają różne urządzenia?	TAK	NIE
46) Czy zwykle udaje Ci się nakłonić ludzi, żeby zrobili to, co chcesz?	TAK	NIE
47) Czy lubisz doglądać pracy innych ludzi?	TAK	NIE
48) Czy umiesz przyjmować polecenia?	TAK	NIE
49) Czy lubisz takie działania, których wynik daje się obiektywnie zmierzyć?	TAK	NIE
50) Czy raczej wolałbyś pracę nie wymagającą kontaktu z ludźmi?	TAK	NIE

## ARKUSZ ODPOWIEDZI

Otocz kółkiem te numery pytań, na które odpowiedziałeś TAK. Pomiń pytania, na które odpowiedziałeś NIE. Zsumuj liczbę kółek w szeregach. Zapisz te sumy ze znakiem równości.

Numery pytań										Zainteresowania
1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	KIEROWNICZE
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	SPOŁECZNE
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	METODYCZNE
4	9	14	19	24	29	34	38	44	49	INNOWACYJNE
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	PRZEDMIOTOWE

Zaznacz jeden lub dwa najwyższe wyniki, które oznaczają typ preferowanej przez Ciebie aktywności. Najniższy wynik oznacza aktywność, którą interesujesz się najmniej. Zastanów się z jakimi zawodami wiąże się określone zainteresowanie.



Pamiętaj również o tym, że trafna decyzja zawodowa musi być oparta nie tylko na zainteresowaniach, ale na takich czynnikach jak zdolności, umiejętności, system wartości, warunki pracy, dostępność stanowisk, wymagania dotyczące wykształcenia itd.

Typy zainteresowań są opisane poniżej. Pamiętaj, że większość zawodów wymaga kombinacji różnych zainteresowań. Na przykład dentysta pracuje z „techniką” (zainteresowania przedmiotowe), ale także z ludźmi (zainteresowania społeczne).

### KIEROWNICZE

Osoby takie lubią podejmować się różnych funkcji i mieć kontrolę nad rzeczami. Lubią być odpowiedzialne za zadania wymagające planowania, podejmowania decyzji koordynowania pracy innych. Potrafią dawać instrukcje i wskazówki. Lubią organizować swoją własną działalność. Spostrzegają siebie samych jako osoby o dużej niezależności i samokontroli

### SPOŁECZNE

Osoby uspołecznione lubią mieć do czynienia z ludźmi zarówno w sytuacjach zawodowych, jak i udzielając im pomocy. Chętnie opiekują się innymi i pomagają w rozpoznawaniu potrzeb i rozwiązywaniu problemów. Osoby uspołecznione lubią pracować i współpracować z innymi. Preferują takie działania, które wymagają kontaktów interpersonalnych.

### METODYCZNE

Osoby metodyczne lubią działać według jasnych i sprawdzonych metod realizacji zadań. Preferują prace pod kierunkiem i kontrolują innych, według otrzymanych instrukcji. Pracują nad jednym zadaniem, dopóki go nie skończą. Pracują rutynowo i wolą sytuacje pozbawione niespodzianek.

## INNOWACYJNE

Osoby innowacyjne lubią zgłębiać problemy i eksperymentować w trakcie pracy nad rozwiązywaniem kolejnych zadań, Interesuje ich inicjowanie i wymyślanie nowych i różnorodnych rozwiązań. Lubią przedmioty ścisłe". Przyjmują wyzwania,, jakie stawiają im nowe niespodziewane sytuacje. Łatwo przystosowują się do zmiennych warunków działania.

## PRZEDMIOTOWE

Osoby o takich zainteresowaniach chętnie pracują przy pomocy narzędzi, maszyn, urządzeń technicznych. Lubią naprawiać i/lub wytwarzać przedmioty z różnych materiałów, wykorzystując w tej pracy opracowane i sprawdzone technologie. Interesują ich zasady działania i budowa różnych urządzeń.

## 2.5. Moja obecna sytuacja

Imię i nazwisko ..... Data .....

1) Etap, na którym jestem obecnie:

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

2) Moje życzenia, chęci, plany - synteza

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

3) Moja kariera:

a) za 5 lat

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

b) za 10 lat

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

c) za 15 lat

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

## 2.6. Przygotowanie kierunków działania w zakresie orientacji zawodowej

Imię i nazwisko ..... Data .....

Nad jakimi typami działalności zastanawiam się?

O jakich chcę wiedzieć więcej?

Proszę podać przynajmniej 5 propozycji:

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....

**Co powinienem zrobić?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Krok pierwszy**

.....

.....

.....

.....

**Kiedy i od kogo mogę oczekiwać wsparcia?**

.....

.....

.....

.....

**Krok drugi**

.....

.....

.....

.....

**Kiedy i od kogo mogę oczekiwać wsparcia?**

.....

.....

.....

.....

### Krok trzeci

.....

.....

.....

.....

Kiedy i od kogo mogę oczekiwać wsparcia?

.....

.....

.....

.....

### Krok czwarty

.....

.....

.....

.....

Kiedy i od kogo mogę oczekiwać wsparcia?

.....

.....

.....

.....