

**ZDZISŁAWA IGNATOWICZ
GRZEGORZ GWIS**

PLANOWANIE KARIERY ZWODOWEJ

Stawianie celów w kontekście planowania kariery zawodowej.

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ WARSZTATOWYCH
DLA UCZNIÓW KLAS III GIMNAZJUM**

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Powitanie – runda:

Jak masz na imię, jak chcesz żeby zwracać się do ciebie? (wizytówki)

Czego spodziewasz się po tych zajęciach?

Jak się czujesz teraz?

Kontrakt - mówimy do siebie po imieniu,
jesteśmy dla siebie tolerancyjni,
każdy sam określa własny poziom zaangażowania w poszczególne ćwiczenia,
.....

Ćwiczenie integracyjne 1:

- chodzimy po sali tak jak chcemy, nie zwracamy uwagi na innych członków grupy,
 - witamy się po japońsku,
 - witamy się jak znajomi (formalnie),
 - witamy się jak starzy przyjaciele,
 - witamy się po turecku,
 - witamy się po eskimosku,
-

Ćwiczenie integracyjne 2:

Szukaj mojej dłoni – zmieniające się dwójki.

Ćwiczenie 1.

Pięć skojarzeń do słowa KARIERA. Zapisujemy je na kolorowych karteczkach. Poster lub odczytanie skojarzeń.

Teraz pomyśl o tym, jak ty rozumiesz to pojęcie. Co to dla ciebie znaczy „zrobić karierę”?

Zagajenie: Wymiary „linii życia”.

to co otrzymaliśmy
po poprzednich
pokoleniach,

PRZESZŁOŚĆ

TERAŻNIEJSZOŚĆ
(ty i twoja
rzeczywistość)

PRZYSZŁOŚĆ
(marzenia,
pragnienia,
wizje i ich
realizacja)

to co wezmą od ciebie
twoje dzieci i ich dzieci

mity rodzinne,
rodzinna osobowość
zawodowa

Ćwiczenie 2.

Rysunek „KUFERKA” – to co przynosisz ze sobą z przeszłości.

2/A	2/B	2/C
-----	-----	-----

2/A

Zawody, zajęcia rodziców, dziadków, krewnych, osób znaczących dla Ciebie.
Synteza : *Co z tego wynika dla Ciebie?*

Praca w dwójkach, omówienie na forum (tylko osoby chętne).

2/B

Niespełnione marzenia zawodowe Twoich rodziców. *Jak Twoi rodzice pojmowali etos pracy?*

Jaki przekaz otrzymałeś w dzieciństwie?

np. praca jako przekleństwo,
praca jako pomaganie,
praca jako pasja, hobby,
praca jako twórczość,
praca jako harówka,
grunt to nie wychylaj się,
musisz zdobyć wszystko,
itp.

Główne przekazy Twoich rodziców nt. życia. *Co według Twoich rodziców, osób Ci bliskich, ważnych, jest w życiu najważniejsze, nadaje mu sens?*

np. praca,
pieniądze,
przyjaźń,
spokój,
pozycja,
itp.

2/C

Lista wszystkich zawodów, które kiedykolwiek w przeszłości dopasowywałeś do siebie.
A Twój obecny zawód – czy jest tutaj coś wspólnego (coś co łączy te wybory)?

(analiza np. z racji na ukierunkowanie zawodu: człowiek-człowiek, człowiek-rzecz, człowiek-dane).

Ćwiczenie 3.

Rysunek:

A – praca moich marzeń,

B – praca minimum,

C – tej pracy nigdy nie podejmę

A	B	C
---	---	---

Synteza i omówienie na forum grupy. Wystawka prac.

Ćwiczenie 4.

Plany na przyszłość. Okres 10 lat.

Co chciałbyś zrobić, osiągnąć, zapewnić sobie w życiu na przestrzeni najbliższych 10 lat?

Kartkę formatu A4 dzielimy na 6 pól.

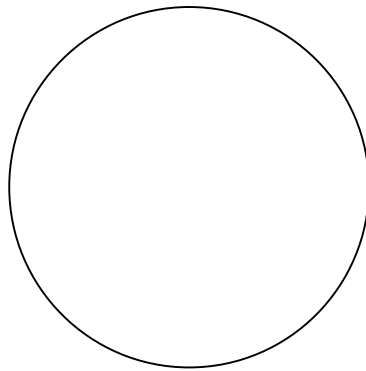
- 1 – DOM/RODZINA
- 2 – PRACA/BIZNES
- 3 – RELACJE TOWARZYSKIE
- 4 – CZAS WOLNY /HOBBY
- 5 – ZDROWIE/SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
- 6 – DOBRO OGÓŁU/SPOŁECZNOŚĆ

Każdy pracuje indywidualnie. Nie omawiamy wyników na forum grupy.

Ćwiczenie 5.

Koło Czasu.

Ile czasu zamierzasz poświęcić każdej z dziedzin z ćw. 4 w przeciągu najbliższych 10 lat?



Ćwiczenie 6.

6/A

Określ jeden cel dotyczący twojej przyszłości zawodowej w okresie najbliższych 10 lat. Pamiętaj o zasadach formułowania celów.

np. Napisać pracę licencjacką z zakresu psychologii organizacji.

6/B

Zapisz ten cel na dole kartki a następnie dokonaj uogólnienia (zwiększenia skali celu) zadając sobie za każdym razem pytanie: Co jest w tym ważnego?

np.

.....
.....

zwiększenie własnej kreatywności

praca dająca więcej swobody, samodzielności

zwiększenie prawdopodobieństwa otrzymania ciekawszej pracy

napisać pracę licencjacką

Ćwiczenie 7.

Przypomnij sobie 5 – 6 wydarzeń trudnych z twojej przeszłości, z którymi dobrze sobie poradziłeś. Zastanów się: dzięki jakim cechom lub osobistym przymiotom odniosłeś wtedy sukces? Zilustruj te cechy za pomocą piktogramów (symbole zwierząt, które w obiegowym rozumieniu są nosicielami danej cechy, np. lis – chytryść, sowa – mądrość, wąż – podstępność, mrówka – pracowitość, osioł – upór, wół – pracowitość, wiewiórka – zwinność, niedźwiedź – siła, itp.). Narysuj ZASOBOZAUUSA – zwierze, które będzie posiadało wszystkie wymienione przez siebie cechy jednocześnie (zasobozaurus – to nowy twór natury).

Ćwiczenie 8.

W każdym z rogów sali, w której jesteśmy obecnie znajdujemy się jedno źródło (tzw. źródło siły):

1. źródło spokoju (to co cię uspokaja, co powoduje, że czujesz się bezpiecznie),
2. źródło radości, szczęścia (to co powoduje, że czujesz się w życiu dobrze),
3. źródło odwagi (to co dodaje ci odwagi),
4. źródło wsparcia (związane z ludźmi, bądź innymi siłami, które mogą być ci pomocne)

Odwiądź teraz te miejsca i porozmawiaj ze spotkanymi tam ludźmi o tym, co i jak czerpiesz z każdego z tych źródeł dla siebie.

Ćwiczenie 9.

Wróć do celu, który wybrałeś w ćw. 6/A.

Wypisz wszystkie negatywne myśli, jakie przychodzą ci do głowy gdy zastanawiasz się nad możliwością zrealizowania go. Są to tzw. STOPERY.

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

itp.

Ćwiczenie 10.

Wpisz STOPERY z ćw.9 do lewej kolumny tabeli. Wykorzystując wiedzę o swoich ZASOBACH (patrz ćw. 7) i ŹRÓDŁACH SIŁY (ćw. 8) pomyśl, co możesz zrobić, aby zwiększyć prawdopodobieństwo sukcesu dla twojego celu. Wypisz jak najwięcej, nawet najmniej prawdopodobnych pomysłów – nie kwestionuj ich.

STOPERY	SPOSÓB WYKORZYSTANIA ZASOBÓW I ŹRÓDEŁ SIŁY W CELU ZMINIMALIZOWANIA STOPERÓW

Ćwiczenie 11.

Jeszcze raz pomyśl o swoim celu.

Rozbij go na podcele, szczegółowo planując terminy realizacji poszczególnych działań oraz określ dokładnie, co musi wydarzyć się konkretnie, abyś wiedział, że dany podcel został przez Ciebie osiągnięty.

CEL:

PODCELE	CZAS REALIZACJI	KRYTERIA OSIĄGNIĘCIA DANEGO PODCELU
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
...		
...		

Ćwiczenie 12.

Pozytywny reframing na wypadek, gdyby coś poszło nie tak, nie po twojej myśli.

Przypomnij sobie jedno istotne niepowodzenie z twojej przeszłości:

- *Co się wtedy wydarzyło?*
- *Co wtedy myślałeś?*
- *Co wtedy czułeś?*
- *Czego dzięki temu wydarzeniu się nauczyłeś?*
- *Jak potoczyła się sytuacja (twoje życie) dalej?*

Reframing: nigdy nie jest tak, że coś jest ostateczną katastrofą.

Ćwiczenie 13.

Metafora

Teraz, kiedy powoli nasze zajęcia zbliżają się do końca, możesz wziąć papier i kredki i narysować TWOJĄ DROGĘ KARIERY – tak, jak widzisz ją właśnie w tej chwili, dzięki nowej mądrości i wiedzy, którą zdobyłeś uczestnicząc w tych zajęciach.

Zakończenie zajęć:

- zebranie informacji zwrotnych,
- podsumowanie przez prowadzącego.

Ćwiczenia relaksacyjne:

- Nadmuchiwana lalka,
- Kawał terapeutyczny o orle,
- Relaksacja połączona z wizualizacją.

Bliższe informacje na temat ćwiczeń zaproponowanych w scenariuszu Czytelnik znajdzie w cytowanej niżej literaturze (dotyczy to zwłaszcza ćwiczeń wprowadzających i relaksacyjnych).

Literatura:

1. Firkowska-Mankiewicz A., (1999) Zdolnym być... Kariera i sukces życiowy warszawskich trzydziestolatków. IFiS PAN.
2. Fritz G., (1997) Jak zrobić karierę? Świat Książki.
3. Herr E. L., Cramer S. H., (2001) Planowanie kariery zawodowej. Zeszyt informacyjny dla doradcy zawodowego. CMI i PZ KUP.
4. Jarow R., (1995) Antykariera – w poszukiwaniu pracy życia. Nowy Marketing.
5. Kulpińska J., (2000) Przyszłość pracy w perspektywie XXI wieku. Maszynopis. Uniwersytet Łódzki.
6. Kurek E., (1999) Znaczenie pozazawodowych umiejętności dla rozwoju człowieka. [w:] Pedagogika Pracy. ITiE. Nr 34.
7. Levy-Leboyer C., (1997) Kierowanie kompetencjami. Bilanse doświadczeń zawodowych. Wydawnictwo Poltex.
8. Metody grupowego poradnictwa zawodowego. Metoda edukacyjna. Zeszyt informacyjno-metodyczny doradcy zawodowego. CMI i PZ KUP.
9. Mogran G., (1999) Obrazy organizacji. PWN.
10. Rae L., (1999) Planowanie i projektowanie szkoleń. DW ABC.
11. Worach-Kardas H., (1988) Fazy życia zawodowego i rodzinnego. IWZZ.