**KOMPETENCJE MIĘKKIE- DLACZECZO WARTO O NIE ZADBAĆ? JAK JE ROZWIJAĆ?**

Jeden z celów edukacji szkolnej to pomoc młodemu człowiekowi, ale i jego rodzicom i opiekunom, w przygotowaniu do aktywnego życia w społeczeństwie, w szczególności do pracy zarobkowej. Aby zdobyć i utrzymać pracę lub rozwinąć własną działalność gospodarczą niezbędne są zarówno kompetencje twarde, jak i miękkie. Mówi się, że kompetencje twarde pozwalają na zatrudnienie lub rozpoczęcie własnej działalności,   
a kompetencje miękkie utrzymanie i rozwój w pracy.

**Kompetencje twarde**, zwane często specjalistycznymi to konkretne umiejętności specjalistyczne pozwalające na dobre wykonywanie zadań w pracy, np. wiedza merytoryczna, zazwyczaj związana z konkretnym zawodem, potwierdzona świadectwami kwalifikacji i certyfikatami. Można je nabyć w trakcie nauki w szkole, na kursach zawodowych, szkoleniach itp. oraz stosunkowo łatwo je zweryfikować, zmierzyć i ocenić.

**”Kompetencje miękkie** to wszystkie umiejętności psychospołeczne i indywidualne cechy niezwiązane z technologią i wiedzą, które objawiają się w zachowaniu. Dzięki nim możemy efektywnie i w sposób harmonijny wykonywać zadania, budować relacje z innymi,   
a także zarządzać własną aktywnością i pracą. Nie bez przyczyny nazywa się je też umiejętnościami, które przygotowują nas do życia – zawodowego i społecznego (tzw. life skills). Lista kompetencji miękkich nie jest zamknięta; najczęściej wymienianymi (a także najbardziej cenionymi na rynku pracy) są: kreatywność, odporność na stres, zdolność do aktywnego uczenia się, umiejętność współpracy, umiejętność do przystosowania się, aktywne słuchanie, rozwiązywanie konfliktów czy inteligencja emocjonalna.”[[1]](#footnote-1)

Przykłady ćwiczeń rozwijających kompetencje miękkie

**ĆWICZENIE NR 1 SŁOIK PEŁEN MOICH SUKCESÓW**

  

Przygotuj słoik, który będziesz napełniać codziennymi osiągnięciami i nowymi doświadczeniami. Do ozdoby słoika użyj papieru, sznurka, materiałów itp.

Codziennie na koniec dnia pomyśl o tym, co się wydarzyło i napisz na karteczce sukces, który osiągnąłeś/osiągnęłaś, np. dostałam 4 z matematyki, nauczyłem się grać w klasy, pomogłam przygotować kolację i była dobra,podlałem kwiaty, nauczyłam się nowych słówek   
z języka niemieckiego, zrozumiałem nowe zagadnienie z fizyki, uzgodniłem zakres obowiązków domowych z moim rodzeństwem, wywiązałem się z zadania, itp.

Sukces nie musi być ogromny, spektakularny; wszystko to o czym się dowiedziałeś/ dowiedziałaś, trudności, które pokonałeś/ pokonałaś to jest sukces. Sukces nie musi być natychmiastowy. Sukcesem może być proces dążenia do celu, np. pracuję nad postawą ciała   
i systematycznie ćwiczę, pracuję na punktualnością, rozwijam zainteresowanie pracami plastycznymi, doskonalę umiejetność gry zespołowej itp.

**Na zadanie przeznaczam jeden miesiąc czasu, czyli do dnia 12 kwietnia 2021 roku. Po upływie jednego miesiaca od systematycznego wykonywania ćwiczenia napisz krótką informację o tym jak poradziłeś sobie/ poradziłaś sobie z tym ćwiczeniem. Czego dowiedziałeś/ dowiedziałaś się o sobie? Co Cię zaskoczyło? Co było do przewidzenia? Co było trudnego? Jak widzisz swoje sukcesy? Wykonaj także zdjęcie swojego słoika i wraz z notatką prześlij na wiadomości w librusie lub na pocztę:** [**arletanauczyciel@gmail.com**](mailto:arletanauczyciel@gmail.com)**.**

**ĆWICZENIIE NR 2**

**ODGADNIJ NAZWY KOMPETENCJI MIĘKKICH, link do turnieju elektronicznego**

[**https://wordwall.net/pl/resource/1875812/doradztwo-zawodowe/odgadnij-kompetencje**](https://wordwall.net/pl/resource/1875812/doradztwo-zawodowe/odgadnij-kompetencje)

**ĆWICZENIE NR 3**

„SUKCES JEST JAK GÓRA LODOWA”

Jeśli patrzymy na sukcesy innych ludzi, często nie widzimy ich własnej pracy, czasu ani wysiłku. Pomyśl ile własnej pracy, wysiłku i samozaparcia wkładasz we własny rozwój, w to aby dobrze funkcjonować w codziennej rzeczywistości. Wypisz to wszystko w zeszycie lub na duzej kartce, i ciesz się swoimi sukcesami. Zaglądaj do tego szczególnie wtedy gdy będziesz przeżywać smutek z powodu sukcesów innych ludzi.

Pamiętaj, sukces dla każdego oznacza co innego.

****

**Materiał został opracowany przez szkolnego doradcę zawodowego Arletę Janczak, na podstawie materiałów umiezczonych na stronie internetowej Mapa Karier.**

1. Źródło: https://mapakarier.org/ [↑](#footnote-ref-1)