**Poznaję siebie. Wytyczam obszary do rozwoju.**

**Poznaj swoje mocne strony, obszary , które chciałbyś/ chciałabyś rozwinąć**

Każdego dnia komunikujemy się z innymi. Robimy to poprzez słowa- *mowa werbalna*, poprzez postawę, gesty ciała, mimikę *– mowa niewerbalna.* Pewne działania wykonujemy automatycznie, nie zastanawiamy się. Po prostu działamy i już.

Istnieje jednak potrzeba uporządkowania wiedzy o sobie samym, o tym co lubimy robić, w czym jesteśmy dobrzy, co sprawia nam trudność, ale jest pociągające, a z czym nie potrafimy i nie chcemy się zmierzyć.

Poniższe ćwiczenie pozwoli uporządkować ci wiedzę o sobie samym. Może to pomóc ci odkryć nowe obszary rozwoju oraz ułatwić w przyszłości wybór zawodu i ścieżki kształcenia zawodowego.

**ĆWICZENIE 1**

Przed Tobą znajduje się lista różnych umiejętności, mocnych stron, które mogą i posiadają ludzie ( Załącznik nr 1 Mocne strony, załącznik nr 2 Lista umiejętności ). Pogrupuj je według następujących kryteriów:

**Tarcza**- umiejętności, które znam, posiadam, i które lubię ; wszystkie te, na których mogę się oprzeć przy wyborze zawodu i w dalszej pracy.

**Walizka-** umiejętności, które posiadam ale niezbyt je lubię . Jednak mogą się w życiu przydać i warto je przechowywać w swoim bagażu.

**Schody**- umiejętności, które mi się podobają, ale sam ich nie posiadam. Takie, które chciałbym mieć w przyszłości. Jest to ćwiartka umiejętności, niezwykle ważna w planowaniu swojej drogi zawodowej.

**Woda-** umiejętności, których w tej chwili nie posiadam , i niezbyt mi się podobają.

**Tarcza. Umiejętności, które znam, posiadam, które lubię. Mogę się na nich oprzeć przy wyborze zawodu i szkoły.**

**……………………………………………………………………………..........................**

**………………………………………………………………………………………………………**

**………………………………………………………………………………………………………**

**………………………………………………………………………………………………………**

**………………………………………………………………………………………………………**

**………………………………………………………………………………………………………**

**Walizka. Umiejętności, które posiadam, ale niezbyt je lubię. Mogą się przydać i warto je przechowywać w swoim bagażu.**

**…………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………**

**………………………………………………………………………………………………….**

**………………………………………………………………………………………………….**

**………………………………………………………………………………………………….**

**Schody. Umiejętności, które mi się podobają, ale sam ich nie posiadam. Takie, które chciałbym mieć w przyszłości.**

**……………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………**

**Woda. Umiejętności, których w tej chwili nie posiadam, i niezbyt mi się podobają. Będą to raczej obszary, w których nie chcemy bądź nie jesteśmy w stanie się rozwinąć.**

****

**…………………………………………………………………………………………..**

**……………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………**

**ĆWICZENIE 2. Z załącznika nr 1 i nr 2 wypisz dziesięć swoich mocnych stron, umiejętności. Napisz kiedy, gdzie, w jakich działaniach się ujawniają.**

**1………………………………………………………………., objawia się to poprzez …………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………….. .**

**2.………………………………………………………………., objawia się to poprzez …………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………….. .**

**3.………………………………………………………………., objawia się to poprzez …………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………….. .**

**4………………………………………………………………., objawią się to poprzez …………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………….. .**

**5………………………………………………………………., objawia się to poprzez …………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………….. .**

**6………………………………………………………………., objawia się to poprzez …………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………….. .**

**7………………………………………………………………., objawia się to poprzez …………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………….. .**

**8………………………………………………………………., objawia się to poprzez …………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………….. .**

**9………………………………………………………………., objawia się to poprzez …………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………….. .**

**10………………………………………………………………., objawia się to poprzez …………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………. .**

**Załącznik nr 1 Mocne strony**

wytrwały, twórczy, dotrzymujący słowa, opanowany, spokojny, cierpliwy, wywiązujący się z podjętych zadań, dotrzymujący terminu, punktualny, posiadam cechy przywódcze, jestem dobrym organizatorem, przewidujący, uczciwy, elastyczny, asertywny, zdolny do dostosowania się do zmian, uczciwy, wiarygodny, realistycznie patrzący na życie, przewidujący, logiczny, dokładny, twórczy, konsekwentny, uprzejmy, przekonywujący, popierający, odpowiedzialny, odważny, charyzmatyczny, dyskretny, mający zdolności manualne, dbający o zysk, współczujący, towarzyski, pewny siebie, niezależny, samodzielny, zapobiegliwy, zdecydowany, silny, mocny, błyskotliwy, zorganizowany, mam dobrą pamięć, przedsiębiorczy, elokwentny, kreatywny, uporządkowany, wysportowany, solidny, wesoły, z poczuciem humoru, otwarty na wyzwania, z wyobraźnią.

**Załącznik nr 2 Lista umiejętności**

znam język/ języki obce, umiem obsługiwać komputer, znam konkretne programy jakie? czemu służą?, potrafię programować, znam się na elektronice, działam na rzecz innych, np. w wolontariacie, potrafię dostosować się do zmieniających się okoliczności, umiem gotować, umiem piec, umiem szyć, projektować, zajmować się roślinami, opiekować się innymi, potrafię znaleźć rozwiązanie problemów, jestem dyskretny, potrafię słuchać innych, umiem szukać i selekcjonować informacje, jestem dobry w obliczeniach matematycznych, potrafię opracować plan działania, umiem kontrolować swoje emocje, jestem na bieżąco , umiem majsterkować, czytać plany, rysunki techniczne, klasyfikować, porządkować dane, doradzać, utrzymywać porządek, obsługiwać urządzenia gospodarstwa domowego, jeździć na rowerze, hulajnodze, łyżwach, pływać, rozumiem innych, jestem wytrwały w działaniu, potrafię konstruować, naprawiać, szyć, wymyślać, wyciągać wnioski, przeprowadzać analizy, rysować, malować, grać na instrumencie, śpiewać, tańczyć, przekazywać instrukcje, czytać instrukcje, tworzyć grafikę komputerową, skompletować ubranie, doradzić komuś jak ma się ubrać, tłumaczyć, zarządzać, organizować, uczyć się przedmiotów przyrodniczych, rozumiem zjawiska przyrodnicze, potrafię argumentować, negocjować, jestem asertywny, umiem wykonać makijaż, naprawić rower, motor, sprzęt komputerowy, zaprojektować wnętrze pokoju, meble, ubranie, haftować, robić na drutach, na szydełku, dokładnie wykonuję czynności manualne, jestem precyzyjny, umiem dotrzymać tajemnicy, potrafię zaplanować swoje działania, potrafię zintegrować grupę, umiem słuchać innych.