

# JAK POZNAĆ SIEBIE?

## Jakie masz zainteresowania?



Co lubisz robić? Czemu poświęcasz wolny czas? Które przedmioty lubisz? Zainteresowania są siłą napędową do działania. Pobudzają do poznawania określonej dziedziny. Przyczyniają się do pogłębiania wiedzy i wpływają na osiąganie sukcesów w nauce czy pracy. Jeśli coś nas interesuje, chętnie rozwijamy się w tym kierunku i poświęcamy temu czas. Najsilniejsze i trwałe zainteresowania należy traktować jako drogowskaz.

## Jakie masz zdolności/uzdolnienia?



Są to najogólniej wrodzone predyspozycje. Stanowią te różnice między ludźmi, które decydują o niejednakowych rezultatach w uczeniu się i działaniu przy jednakowym nakładzie pracy - taki hardware umysłu. Zastanów się czego uczysz się szybko i masz w tym zakresie najlepsze wyniki. Zdolności mogą być ogólne, np.: inteligencja czy zręczność lub przedmiotowe, np.: matematyczne, sportowe, językowe itd.

## Jakie już posiadasz umiejętności?



Wszystko to, co potrafisz robić. W Twoim wieku rzadko są to już umiejętności zawodowe, choć i takie się zdarzają (np. motoryzacyjne, mechaniczne, informatyczne, kulinarne itp.). Najczęściej jednak warto tu pomyśleć o umiejętnościach kluczowych, ponadzawodowych tj.: komunikacja międzyludzka, umiejętność radzenia sobie ze stresem, zarządzanie czasem, wyszukiwanie informacji, planowanie.

## Jaki masz temperament?



Jest wrodzony i stały (prawie się nie zmienia). Decyduje o sposobie naszego funkcjonowania np.: sile aktywności, wrażliwości na bodźce, wytrzymałości na trud czy niewygodę. Jesteś osobą opanowaną czy wybuchową? Pracujesz szybko czy powoli? Możesz pracować długo i jednostajnie czy wtedy szybko się męczysz i niecierpliwisz? Wolisz pracować w jednym miejscu czy być w ciągłym ruchu?

## Jakie preferujesz wartości?



Są przewodnikiem w kształtowaniu postaw. Wskazują co jest dla Ciebie ważne, cenne i co motywuje Cię do działania. Mają one zazwyczaj układ pewnej hierarchii - od ważnych do tych mniej istotnych. I choć zmieniają się w ciągu życia, nie powinno się wybierać zawodu pozostającego z nimi w sprzeczności. Różne zawody umożliwiają realizację innych potrzeb - od możliwości niesienia pomocy, przez dużą niezależność, po bezpieczeństwo.

## Jaki jest Twój stan zdrowia?



Dokonaj analizy swojego stanu zdrowia i związanych z tym możliwości podjęcia kolejnych decyzji edukacyjnych. Pamiętaj, by nie wybierać szkoły, przygotowującej do zawodu, do wykonywania którego masz przeciwwskazania zdrowotne (by rozpocząć kształcenie w zawodzie potrzebne jest zaświadczenie lek. medycyny pracy). W niektórych zawodach mogą być wymagane dodatkowe zaświadczenia - koniecznie to sprawdź.

## Jakie masz aspiracje?



Definiują one nasze plany, skłonności, dążenia, życzenia, potrzeby. Początkowo dotyczą tylko szkoły, by później rozszerzyć się na inne obszary życia tj.: rodzina, praca, status materialny. Ważne by zastanowić się czy nasze aspiracje dotyczące szkoły są adekwatne do możliwości. Czasem ich ocena może motywować do działania i wysiłku a innym razem trzeba je trochę urealnić.

## Gdzie znajdziesz więcej informacji?



Jeśli chcesz poznać siebie lepiej w kontekście przyszłych wyborów edukacyjno-zawodowych, koniecznie zajrzyj na stronę

[www.ckzkk.pl](http://www.ckzkk.pl)

do zakładki **doradztwo zawodowe** i **informator**.