

Kamila Wodnicka

MASZ POTENCJAŁ, WIEDZ O TYM!

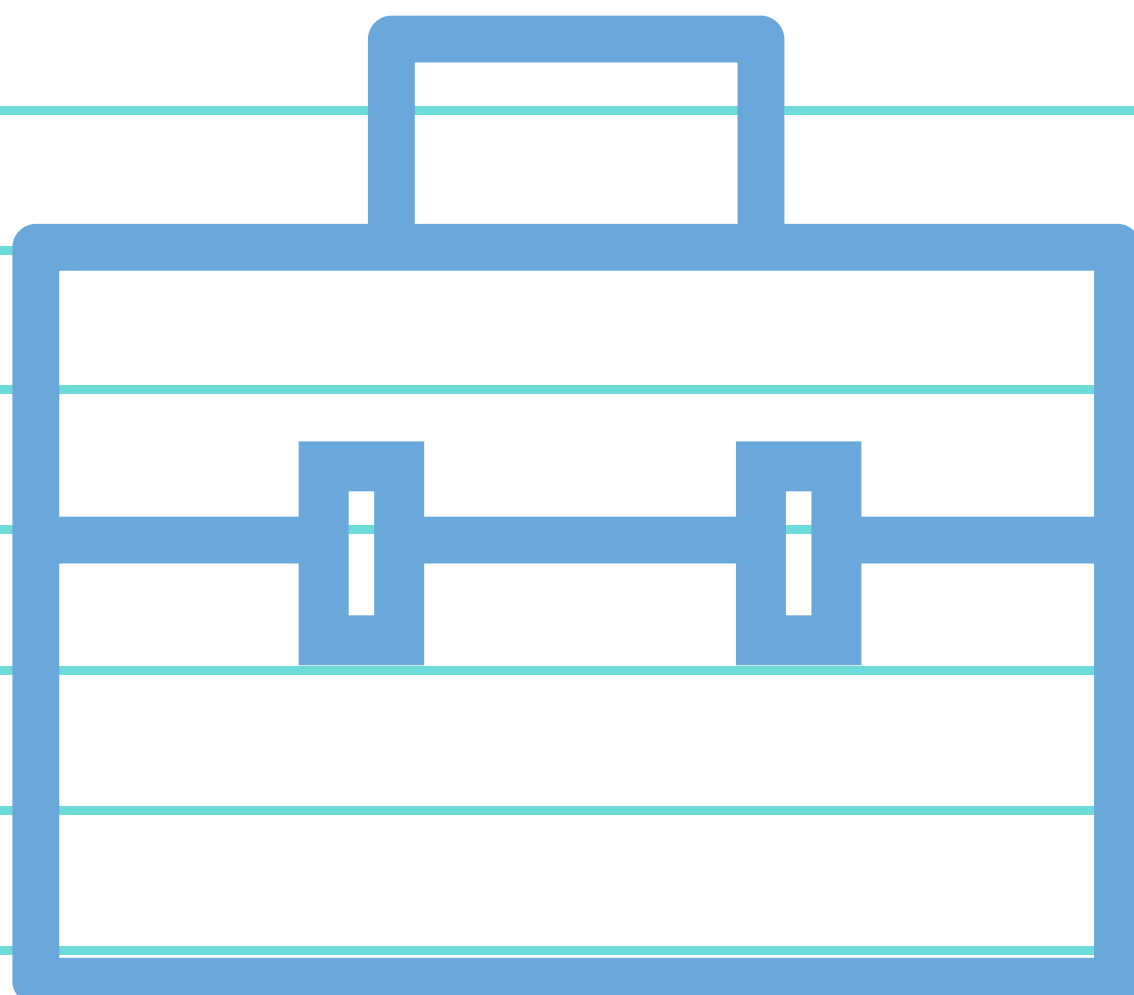


Darmowy mini E- BOOK
dla młodzieży

kwiecień 2020

Spis ZAGADNIENÍ

I. Wiedz, że masz predyspozycje	1
II. Wiedz, że potrafisz	2
III. Odkrywanie swojego potencjału	3
IV. Co mi pomoże na starcie?	4
V. Co mogę polepszyć?	5
VI. Przez opowieści do sedna	6
VII. Wnikliwie na swój temat	7
VIII. Refleksyjna podróż	8
IX. Wizja przyszłości: moja kariera za 5 lat	9
X. Sytuacje z życia	10
XI. Wizja przyszłości: ja za rok	11
XII. Ruszam z miejsca, cz. I	12-13
XIII. Ruszam z miejsca, cz. II i cz. III	14
XIV. Ruszam z miejsca, cz. IV i cz. V	15
XV. Pytania nad podsumowanie	16-17



WIEDZ, ŻE MASZ PREDYSPOZYCJE

E- book stworzony ku refleksji nad swoim potencjałem

Co sprawia, że jedni osiągają swoje cele, a inni pozostawiają je tylko w sferze marzeń?

Jeśli chcesz się przekonać o potędze pytań w tworzeniu swojej wizji przyszłości, zapraszam do lektury e- booka, w którym zawarłam ćwiczenia opracowane na potrzeby pracy z młodzieżą.

Wiedz, że to tylko początek rozważań nad sobą. Spróbuję przedstawić ćwiczenia, które w zupełności można zrobić samodzielnie, pod warunkiem, że uczciwie odpowiesz na postawione pytania.

Odkąd pamiętam, zawsze chciałam pomagać innym odkrywać bogactwo ich potencjału, wspierać w rozwoju szczególnie dzieci i młodzież, a pierwsze trudne pytania zadawałam sobie samej szukając odpowiedzi w codziennych działaniach.

ZASTANAWIAŁO MNIE: *Jak motywować się do podążania w wyznaczonym celu, jak budować stabilną pewność siebie i pozostać wytrwałą w swoich postanowieniach. Marzenia się ponoć spełniają, jeśli przekuję je w cel i wyznaczę plan, lecz czy to wystarczy? Hmm.*

Ktoś powiedział, że marzenia to zadania z wyznaczoną datą realizacji. Wzięłam to sobie do serca i jako czternastolatka dokonałam przełomowego zakupu, a był nim mój pierwszy osobisty kalendarz, w którym WPISYWAŁAM zadania do wykonania i NADAWAŁAM im terminy. I tak się zaczęła przygoda, po pierwsze - z planowaniem, a po drugie- z realizacją długofalowych celów. Kalendarz przypominał mi o tym, co jest pilne i co jest ważne, na czym się skupić planując, np. naukę w danym tygodniu.

Kilka lat temu, gdy pracowałam już w swoim obecnym zawodzie, zadzwoniła do mnie pracowniczka naukowa pewnej uczelni wyższej prosząc o opisanie moich metod pracy doradczej z młodzieżą.

Odpowiedziałam, że to, co wydaje się najbardziej istotne, a jednocześnie niekiedy okazuje się sporą trudnością, dotyczy nawiązania w rozmowie do różnych doświadczeń życiowych osoby młodej, wskazujących na kiełkowanie umiejętności. Ważne jest wyłapanie tych mocnych stron z opowieści, nazwanie ich i określenie możliwości, jakie mogą dać, m.in. na rynku pracy. I tak się zaczęła nasza dyskusja o **ODKRYWANIU LUDZKICH TALENTÓW**.

Ogólnie ujmując, mowa tu o **WYSZUKIWANIU PREDYSPOZYCJI ZAWODOWYCH** u osób młodych jako **PUNKT ODNIESIENIA** do dalszych rozważań o karierze .
I na tym skupię się tutaj :))

WIEDZ, ŻE POTRAFISZ

Kilka słów bez naukowych rozważań

UŚWIADOMIŁAM sobie, jak bardzo mi bliskie jest powiedzenie Archimedesza, greckiego fizyka i matematyka, który rzekł:

"Dajcie mi punkt oparcia, a poruszę Ziemię"

Filozof rzucił wyzwanie, które okazało się kamieniem milowym w moim myśleniu o doradztwie zawodowym.

Zawsze jest tak, że od czegoś trzeba zacząć...sprawdzić, czego jest się świadomym, a czego nie. Mam nadzieję, że przedstawione w e-booku ćwiczenia pomogą ci ODKRYĆ w sobie to, co pozostawało dotychczas w tzw. w ślepych punkcie.

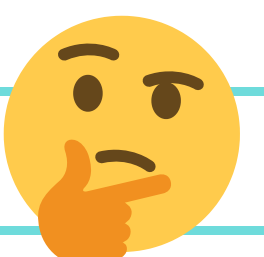
Nawiązuję tu do schematu 4 faz kompetencji, czyli procesu nauczania, który zobrazował wiele lat temu Noel Burch.

Nauka zaczyna się od **nieświadomej niekompetencji**, kiedy to jednostka nie wie, jak rozwiązać problem i nie wie, czego nie wie :)). Ogólnie mówiąc, uczenie rozpoczyna się fazą nieświadomej niekompetencji, kiedy uczestnik nie zna sposobu wykonania zadania i nie wie, jakich umiejętności lub informacji mu brakuje dla osiągnięcia rezultatu.

Druga faza dotyczy **świadomej niekompetencji**, czyli wiedzy o tym, czego trzeba się nauczyć, na czym polegają braki wiedzy. Można sobie zdać sprawę, jak wiele rzeczy nie potrafi człowiek wykonać i jak wiele sił trzeba jeszcze poświęcić na naukę. Ależ to dobry moment na podwyższenie swojej motywacji do działania! Gdy zdaję sobie sprawę z tego, czego nie wiem, co jest mi potrzebne i gdzie mam tego szukać, zaczyna się wszystko klarować. Łatwiej mi wówczas zaplanować karierę.

Kolejny etap to **świadoma kompetencja**, kiedy zdiagnozowałam problem i zaczynam go skutecznie rozwiązywać. Tutaj warto zadbać o dalszy rozwój, aby obecne zadania nie stały się dla nas ...zbyt łatwe. Istnieje bowiem niebezpieczeństwo, że mogą zamienić się w nużącą rutynę.

Czwarty etap to **nieświadoma kompetencja**. Tutaj staję się ekspertem, a moje działania...nawykiem. Po prostu swobodnie wykonuję zadania nie zastanawiając się nad każdym krokiem. Pamiętasz naukę jazdy na rowerze? No właśnie. Teraz, gdy już potrafić jeździć na dwóch kółkach, nie myślisz o tym, jak utrzymać pozycję ciała aby osiągnąć równowagę. Tak to działa:))



ROZWÓJ NA RÓŻNE SPOSOBY

ODKRYWANIE SWOJEGO POTENCJAŁU

Dobrze byłoby znać większość swoich mocnych i słabych stron, ale już sam proces ich odkrywania bywa fascynujący. I na nim warto się skupić na obecnym etapie.

CO MI POMOŻE NA STARCIE?

Skupienie na odkrywaniu swoich mocnych stron, uświadomienie ich sobie i korzystanie z nich w procesie realizacji celu.

CO MOGĘ POLEPSZYĆ?

Odkrywanie swoich słabości i praca nad ich pozytywną zmianą oraz uczynienie z niej wspomagacza w realizacji celu.

CO MI POMÓŻE NA STARCIE?

- poszukiwanie potencjału w opowieściach życiowych opartych na sytuacjach znaczących w życiu,
- spisanie zachowań, jakie przedstawiane były w danych sytuacjach,
- poszukiwanie umiejętności, postaw, cech w tych zachowaniach oraz ich spisanie,
- poszukiwanie wspólnych mianowników dla występujących zachowań- czy mam predyspozycje do tych zadań, czy widzę w nich sens i czy lubię je wykonywać,
- określenie PUNKTU ODNIESIENIA do rozwoju mocnych stron (jaka sfera życia najwięcej i najszybciej zyska, gdy zacznę rozwijać to, co we mnie najlepsze),
- określenie rezultatu, który uwzględniłby wykorzystanie mocnych stron (jakie zadania mogą uwidocznić moją siłę?),
- podjęcie decyzji, czy chcę DALEJ pracować nad tą mocną stroną, czy chcę ją rozwijać.

Tak, to jest ten moment :))

PYTANIA POMOCNICZE

CO MOGĘ POLEPSZYĆ?

- określenie tego, co postrzegane jest jako słaba strona,
- dostrzeganie korzyści wynikających z posiadania słabych stron (czego mnie one uczą? do czego motywują?),
- określenie PUNKTU ODNIESIENIA do pracy nad słabościami (jaka sfera życia najwięcej i najszybciej zyska, gdy zacznę zmieniać siebie),
- określenie "dna" swojej słabej strony, którego osiągnięcie skłoniłoby mnie do pracy nad słabością (Czy stoję przed zadaniami, które wymagają ode mnie zmiany MOICH SŁABOŚCI na lepsze? Jakie to zadania? Jak ważne jest dla mnie wykonanie tych zadań?),
- podjęcie decyzji, czy pracuję nad słabością.

Tak, to jest ten moment :))

OPOWIEDZ MI COŚ O SOBIE...

6

PRZEZ OPowieści DO SEDNA

1. Opowiedz mi o jednym ze swoich doświadczeń życiowych mających dla ciebie największe znaczenie.
2. Wymień te wydarzenia z twojego życia, które mocno wpłynęły na twój światopogląd.
3. Opowiedz, jak widzisz otaczający cię świat.
Co cię w nim fascynuje i cieszy, co pogarsza nastrój?
4. Zrób prezentację swojego tygodnia.
W jakie zadania się angażujesz? Opisz je.
5. Narysuj linię życia. Oznacz punktami wydarzenia, które są dla ciebie ważne. Co sprawia, że właśnie tym sytuacjom nadajesz duże znaczenie?
6. Co lubisz robić? Opisz swoje zainteresowania.
Co one mówią o tobie?
7. Wymień wydarzenia z twojego życia, które cię zmieniły.
Co one wniosły nowego, czego cię nauczyły?

OPOWIEDZ MI COŚ O SOBIE

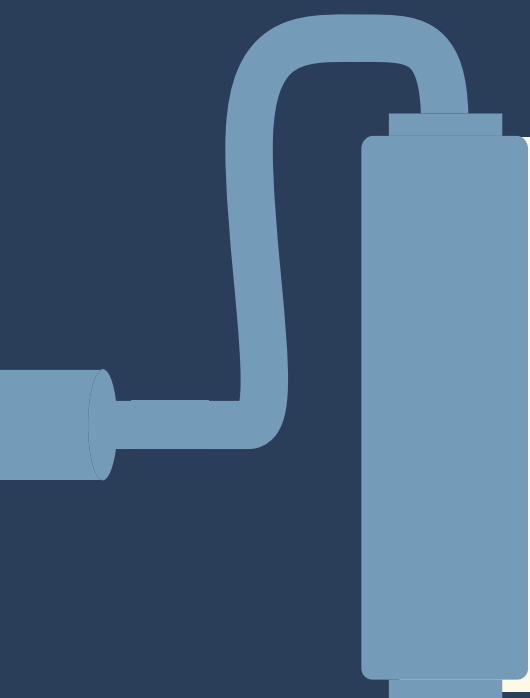
7

WNIKLIWIE NA SWÓJ TEMAT

1. W jaki sposób życiowe doświadczenia pokazały twoje mocne strony? Opisz ich siłę w twoim obecnym życiu.
2. Opisz te prezentowane przez siebie postawy, które uznajesz za dobry przykład dla innych. Uzasadnij swój wybór.
3. Jak twoje postrzeganie świata ci służy i wpływa na działania? Co zyskujesz mając taki, a nie inny osąd rzeczywistości? A może coś tracisz?
4. Które z zadań wykonujesz najchętniej? Co nie pozwala twojej motywacji gasnąć?
5. Jak twoje hobby cię rozwija? O jakiej swojej umiejętności przekonujesz się coraz bardziej?
6. Opowiedz o swoich myślach i przekonaniach, które motywują cię do działania i wzmacniają twoje poczucie sprawstwa.

REFLEKSYJNA PODRÓŻ

1. Wyobraź sobie swój wymarzony pokój, w którym mieszkasz od niedawna. Zależy Ci aby czuć się swobodnie w tym miejscu w otoczeniu rzeczy, których najbardziej potrzebujesz.
 2. Urządzasz samodzielnie pokój wstawiając meble, porządkując każdy zakątek, dobierając najdrobniejsze szczegóły wystroju. Pomyśl o tym...
 3. Gdy praca została wykonana, stajesz w centralnym miejscu i rozglądasz się naokoło. **Powiedz, co zauważasz, jakie elementy pokoju charakteryzują ciebie? Uzasadnij. Jaka rzecz jest dla ciebie najbardziej znacząca? Czego używasz najchętniej, po co najczęściej sięgasz? Jakie książki masz w zasięgu ręki?**
 4. Teraz wyobraź sobie, że wyjeżdżasz na miesiąc po przygodę życia. Otwierasz wielką walizkę, która pomieści niemalże wszystko i zastanawiasz się, co do niej włożyć. Rozglądasz się po swoim wymarzonym pokoju. Zaglądasz do szafek. Już wiesz....pakujesz rzeczy, bez których nie wyobrażasz sobie dobrze spędzonego czasu. **Powiedz, jakie to rzeczy?**
 5. Ruszasz w podróż...**Opisz, jak wyglądają twoje wymarzone dni. Puść wodze fantazji. Jakie masz w sobie uczucia, gdy myślisz o podróży? Czym się zajmujesz na wyjeździe, jak spędzasz czas?**
 6. Z zadowoleniem wracasz z podróży do swojego domu z nowymi wspomnieniami i cennymi doświadczeniami. Jest wieczór. **O czym myślisz przed snem? Z jakimi wspomnieniami zostajesz?**
 7. Następnego dnia wracasz myślami do wyjazdu...**Jak ci było w tej podróży? :))**
- Teraz pomyśl o jednym ze swoich marzeń.
Jakie działania mogą cię zbliżyć do realizacji marzenia?
Co zależy od twojej determinacji?
W czym potrzebujesz wsparcia?
Co może być twoim pierwszym krokiem w tej podróży?



Wizja Przyszłości

Moja kariera za 5 lat :)

Kierunki rozwoju

W jakich profesjach się rozwijam? Jakie są moje cele zawodowe?

Umiejętności

Co potrafię robić? Które z moich umiejętności są ważne dla mojej kariery? Które z nich w szczególności sobie cenię i dlaczego?

Doświadczenie

Jakie zadania w pracy wykonuję? Które z nich mnie najbardziej rozwijają?

Wykształcenie/ kwalifikacje

Jakie szkoły/ kursy mam ukończone? W jakich kierunkach nadal się kształcę? Do czego mam uprawnienia?

Progres

Na czym polega mój rozwój? Co mnie cieszy w wyborze kierunku mojego rozwoju? Z czego czerpię największą satysfakcję?

Co już potrafie?

10

SYTUACJE Z ŻYCIA

1. Przypomnij sobie 3 znaczące sytuacje ze swojego życia, które dały ci poczucie sprawstwa- wpływu na sytuację, niezależnie czy dotyczyły kontaktu z rówieśnikami, kariery lub innych spraw. Sytuacje te powinny ukazać twoje "sprawcze ja", kiedy to motywacja wypływa ze szczerego pragnienia "chcę to robić", a nie "muszę to zrobić".
2. Opisz je w kilku zdaniach na oddzielnej kartce.
3. Następnie zastanów się, co one o tobie mówią. Wypisz swoje umiejętności, postawy, cechy charakteru, które zauważasz :))

1 SYTUACJA

2 SYTUACJA

3 SYTUACJA

WIZJA PRZYSZŁOŚCI

JA ZA ROK

4 KWESTIE DO PRZEMYŚLENIA I OPISANIA

Ćwiczenie służy określeniu kierunku rozwoju oraz sił wspierających i blokujących w realizacji celu

JA OBECNIE

Moje umiejętności, krąg znajomych, zainteresowania

JA ZA ROK

Moje umiejętności, krąg znajomych, zainteresowania

WSPARCIE

Kto mnie może wesprzeć w drodze do celu? Co jest dla mnie wsparciem?
Czego potrzebuję?

BARIERY

Co może blokować mój rozwój? Co trzeba zmienić, nad czym popracować ?

Jeśli trudno jest ci podjąć decyzję,
masz problem z wyborem priorytetów,
warto zrobić poniższe ćwiczenie...

12

RUSZAM Z MIEJSCA, CZ. 1

Zadanie polega na opisanu swoich pomysłów na wizję wymarzonej przyszłości, w której nie ma miejsca na nudę. Przeniesienie się w świat wyobraźni stanowi wstęp do dalszych rozważań. Istnieje tylko jeden warunek gwarantujący spełnienie, a mianowicie ...
PODJĘCIE DZIAŁANIA :))

I to w konkretnym kierunku!

CZĘŚĆ I

Jako pierwszy punkt zadania opisz cele, które uważasz, że MOŻESZ osiągnąć (w obszarze zawodowym, edukacyjnym i osobistym), lecz brakuje ci motywacji by poczynić jakieś kroki, obecnie nie czujesz wystarczającej mocy by okazać zaangażowanie w działanie.

Przykład- chciałbym zacząć biegać, poszłabym na zajęcia filmowe do domu kultury, zrobiłabym kurs trenerki fitness itd.

RUSZAM Z MIEJSCA, CZ. 1

13

Niech cele te będą sformułowane ogólnie aby czytelnie wyrażały pojawiające się w myślach szczere pragnienia. Pisz tyle, ile masz pomysłów, aż do poczucia, że wszystko na ten czas zostało przeniesione na papier lub tablet ;). Proponuję wypełnić minimum jedną kartkę A4 dokończając w każdym kolejnym wersie ten sam początek zdania: "Chcę..."

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

Chcę.....

RUSZAM Z MIEJSCA, CZ. 2 ORAZ CZ. 3

14

CZĘŚĆ II

Jeśli została wypełniona cała kartka – gratuluję pomysłowości i determinacji! Otóż został wykreowany solidny zestaw marzeń do spełniania!

Teraz zastanów się w oparciu o wizualizację spisanych celów, w jakim stopniu są one dla Ciebie ważne. Oceń to w skali od 1 do 10, przy czym "1" oznacza **nieważne**, a "10" – **najważniejsze**.

Wybraną cyfrę/ liczbę postaw na marginesie po lewej stronie każdej deklaracji zaczynającej się od "Chcę....."

Przykład:

8

Chcę się nauczyć pływać

CZĘŚĆ III

Podkreśl wszystkie odpowiedzi z punktacją w przedziale 7-10 i stwórz na oddzielnej kartce graficzną prezentację celów wpisanych w chmurkę.

nauczyć się pływać

pójść na kurs prawa jazdy

...itd.

RUSZAM Z MIEJSCA, CZ. 4 ORAZ CZ. 5

15

CZĘŚĆ 4

Które z celów są na tyle ważne, aby zrealizować je jak najszybciej, a które odłożyć na "potem"?

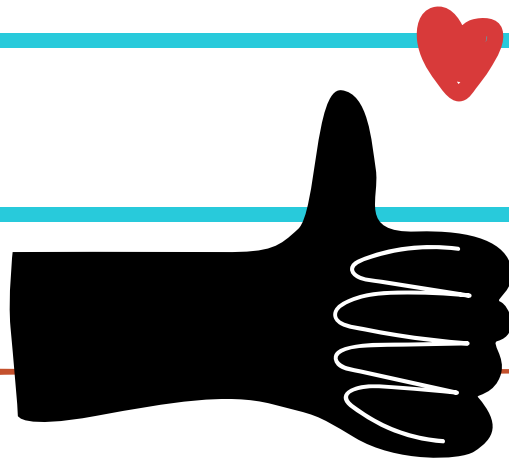
Posegreguj wybory w wyznaczonych przedziałach czasowych (.....), czyli określ termin realizacji do każdego z wpisanych w chmurkę zadań (określ to nazwą miesiąca lub kwartałem).

CZĘŚĆ 5

Przyjrzyj się ponownie swoim celom i zastanów, na ile możliwości finansowe oraz inne czynniki umożliwiają spełnienie celów. Jaką decyzję podejmiesz? Czy zmienisz daty realizacji, czy pozostaniesz przy pierwotnych ustaleniach? Jeśli potrzebujesz zmian, dokonaj korekty.

Spójrz na wynik- teraz znasz swoje priorytetowe cele!

Brawo Ty :))



16

PYTANIA NA PODSUMOWANIE:

Co się może wydarzyć, jak wyglądać będzie twoje życie, jeśli zmienisz swoje cele i skupisz się na innej ścieżce edukacyjnej/ zawodowej? Pomyśl, jaki to mógłby być kierunek? Czym się wtedy zajmujesz, w jakim zawodzie pracujesz?

Co się może wydarzyć, jak wyglądać będzie twoje życie, jeśli pozostawisz je takim, jakim jest nie zmieniając swoich planów edukacyjnych/ zawodowych na przyszłość? Czym się wtedy zajmujesz, w jakim zawodzie pracujesz?

okay

17

PYTANIA NA PODSUMOWANIE:

Co możesz zyskać angażując się w nowe hobby, rozwijając inne ciekawe zainteresowania? Co to mogłoby być?

Jak będzie wyglądać twoje życie, jeśli pozostaniesz wyłącznie przy obecnych zainteresowaniach?

Wyobraź sobie przyszłe sukcesy twojego życia zawodowego. Które z nich ukazywałyby twoją odwagę w podążaniu za marzeniami? Co te sukcesy mówią o tobie?



Kilka słów o sobie:

Kamila Wodnicka – mgr pedagogiki – edukacji seksualnej ukończonej na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika; zrealizowane studia podyplomowe z doradztwa zawodowego, zarządzania rozwojem i coachingu w Szkole Głównej Handlowej, z zarządzania personelem w Polish Open University w Warszawie oraz z prawa pracy na Uniwersytecie Gdańskim. Osiągnięcia: ponad 1000 godzin coachingu kariery z młodzieżą, wiele spotkań aktywizacyjnych dla osób bezrobotnych oraz osadzonych w Zakładach Karnych, doradztwo zawodowe również dla imigrantów. Hobby – pływanie, dziennikarstwo, literatura faktu.

E- MAIL: ADVISORKAMILA@GMAIL.COM



MAM PROŚBĘ 😊
PROSZĘ, PODZIEL SIĘ TYM MINI E-BOOKIEM
Z KIMŚ, KOMU WG CIEBIE MOŻE SIĘ ON TEŻ
PRZYDAĆ. DZIĘKUJĘ!

MASZ POTENCJAŁ

WIEDZ O TYM :))