

SKILLS 4 FUTURE

AKADEMIA UMIEJĘTNOŚCI PRZYSZŁOŚCI

PROJEKT MOJEGO ŻYCIA

WORKBOOK UCZNIĄ

fundacja
**WYPŁYŃ
NA GŁĘBIĘ**



*“Jeśli nie wiesz, gdzie chcesz dość,
to najprawdopodobniej tam nie dojdiesz”*

/Kubuś Puchatek/

Cześć,

witaj w projekcie **Skills4Future - Akademia Umiejętności Przyszłości**. Przygotowaliśmy dla Ciebie kilka fajnych ćwiczeń, które pomogą Ci lepiej poznać siebie i dzięki temu podejmować w przyszłości lepsze decyzje.

Wyobraź sobie, że za rok startujesz w maratonie i pobiegiesz 42 km!. Jak się pewnie domyślasz trzeba się jakoś do tego przygotować. Pewnie warto by było po prostu zacząć trenować bieganie, może skorzystać ze wsparcia jakiegoś trenera albo doświadczonego biegacza, a może w ogóle zmienić tryb życia (np. ilość snu, czasu na odpoczynek, sposób odżywiania). Może się też okazać, że ten cel jest mało realny do osiągnięcia już za rok. Być może potrzebny jest znacznie dłuższy czas by przygotować się do maratonu.

Podejmując codziennie wysiłek ukierunkowany na ten konkretny cel możesz dowiedzieć się o sobie wiele bardzo wartościowych rzeczy i poznać ciekawe osoby, które Ci w tym pomogą. Idąc wytrwale drogą małych kroków, możesz zyskać o wiele większą motywację i stawiać sobie nowe, bardziej ambitne cele np. uczestnictwo w ultramaratonie ;)

Trzeba jednak jasno sobie powiedzieć, że żadna z tych rzeczy się nie wydarzy, jeśli nie poznasz siebie, swoich możliwości, jeśli nie wyznaczysz sobie celów i nie przygotujesz planu działania.

A jeśliby Twoje życie potraktować jako fascynujący projekt?

Co by było, gdybyś postawił sobie za cel określić, **czym jest dla Ciebie dobre i szczęśliwe życie** albo **jaka jest Twoja praca marzeń?**

Postawiony cel o wiele łatwiej jest osiągać. Jeśli wiesz, czego szukasz, to w każdej sytuacji bardziej lub mniej świadomie starasz się do tego dążyć.

Dzisiaj zapraszam Cię do podróży w 5 krokach i odpowiedzi na **kluczowe pytania**. Jeśli poświęcisz na to czas, gwarantujemy, że nawet nie wkładając w to wiele wysiłku, zaczniesz zbliżać się do wyznaczonego celu. Tak po prostu działa ludzki umysł.



Daj się zaprosić do tej fascynującej przygody, jaką jest **życie świadome celu!**

Moje dane

Imię i nazwisko:
Wiek:
Klasa:

ĆWICZENIE 1

CO LUBIE ROBIĆ?

 Zastanów się przez chwilę co lubisz robić? 

Na ogół to, co lubimy robić jest również tym, co nam wychodzi dobrze. Jeśli lubimy coś robić, poświęcamy też temu więcej czasu, przez co stajemy się w tym coraz lepsi. Zatem identyfikując te aktywności, które lubisz, możemy jednocześnie poznać Twoje mocne strony.

Co lubię robić?

W jakie aktywności lubię się angażować?

ĆWICZENIE 2

MOJE TALENTY

Chodzisz do szkoły, wykonujesz pewne prace domowe, uczestniczysz w projektach oraz bierzesz udział w lekcjach. Co możesz powiedzieć o swoich umiejętnościach i talentach? Co Ci wychodzi dobrze lub bardzo dobrze? Za co zbierasz pochwały innych?

Poszukajmy teraz odpowiedzi na pytanie jakie są Twoje umiejętności i talenty? Co w sobie lubisz? Co cenią w Tobie inne osoby?

Zrób listę 3-5 swoich umiejętności.

Jakie mam umiejętności?

Robienie czego wychodzi mi naturalnie dobrze?

ĆWICZENIE 3

MOJE MARZENIA

A co z marzeniami?

Czy marzenia pomagają nam w budowaniu ścieżki kariery? Oczywiście! Wykonywanie zawodu, który się lubi, o którym marzy, to źródło szczęścia i satysfakcji. A marzenia są tym, co informuje nas o naszym sercu. Czy zastanawiałeś się już co drzemie w Twoim?

Spróbuj teraz odpowiedzieć na pytania:

Co Cię inspiruje? O czym marzysz? Myślenie o czym sprawia, że się uśmiechasz? Puść wodze fantazji!

Co lub kto Cię inspiruje?

O czym marzysz? Jak wyobrażasz sobie swoją pracę marzeń?

Myślenie o czym sprawia, że się uśmiechasz?

ĆWICZENIE 4

MOJE PASJE

Odkrycie swojej pasji życiowej to coś, co potrafi zmienić życie w fascynującą przygodę. Są ludzie, którzy zamieniają swoją pasję na pracę zawodową.

Co możesz zrobić aby się dowiedzieć co jest twoją pasją?

- Rozmawiaj ze znajomymi o ich pasjach,
- Czytaj o ludziach z pasją i sprawdź co Cię inspiruje?
- Poproś życzliwych dorosłych, by podpowiedzieli Ci, jak szukać swojej pasji
- Skorzystaj ze wsparcia doradcy w obszarze kariery zawodowej, który pomoże Ci odkryć Twój potencjał

Spróbuj teraz odpowiedzieć na kilka pytań, które podpowiedzą Ci co jest Twoją pasją.

Jak spędzam czas wolny? Robieniem czego się interesuje?

Robienie czego sprawia, że zapominam o czasie?

ĆWICZENIE 5

MOJE MOCNE STRONY

Czy wiesz że doskonalenie mocnych stron pozwala osiągnąć mistrzostwo? Jeśli będziesz podejmował decyzje edukacyjne i zawodowe w oparciu o swoje mocne strony jest bardzo prawdopodobne, że praca będzie dla Ciebie jest przyjemnością.

Co wiesz o swoich mocnych stronach?

- Może Twoje notatki są kserowane przez wszystkich?
- Może jesteś proszony/proszona o tłumaczenie zadań z matematyki?
- Albo zbierasz wiele próśb o zrobienie fajnego zdjęcia?

Może gdy ktoś pyta o Twoje mocne strony, potrafisz wymienić 2 lub 3 cechy, po czym masz pustkę w głowie stwierdzasz, że „to by było na tyle”?


Mówienie o własnych mocnych stronach przychodzi nam z trudem. Często ich nie znamy, nie widzimy albo nie postrzegamy jako zalety. Idziemy przez życie nieświadomi tego zasobu, jaki mamy w sobie.

Zapisz teraz wszystkie swoje atuty i zalety jakie przychodzą Ci do głowy. Za co jeszcze zbierasz pochwały od rówieśników i dorosłych? Pomyśl co byś zrobił, gdybyś miał zagwarantowany sukces?

Lista moich atutów i zalet:

1
2
3
4
5

Za co zbieram pochwały? Co inni cenią we mnie?



Co bym zrobił, gdybym wiedział, że nie ma żadnych przeszkód?

ANKIETA EWALUACYJNA UCZNIA

Dziękujemy Ci za udział w zajęciach w ramach Projektu **Skills4Future - Akademia Umiejętności Przyszłości**. Jesteśmy ciekawi Twojej opinii :).

Zaznacz swoją odpowiedź wg skali:

- 1 - zdecydowanie nie (bardzo nisko)
- 2 - nie (nisko)
- 3 - raczej nie (raczej nisko)
- 4 - raczej tak (raczej wysoko)
- 5 - tak (wysoko)
- 6 - zdecydowanie tak (bardzo wysoko)

1. Na ile film był dla Ciebie interesujący?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

2. Na ile film był dla Ciebie inspirujący?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

3. Na ile treści poruszane w filmie będą dla Ciebie przydatne dziś lub w przyszłości?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

4. Na ile ćwiczenia wykonywane podczas lekcji z workbooka były dla Ciebie interesujące?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

5. Na ile zainspirowały Cię do pogłębienia tematu rozwoju i podnoszenia swoich kompetencji?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

6. Czy polecilibyś/polecilibyś Skills4Future innym? Jeśli tak, to dlaczego?



4 SKILLS FUTURE

www.skills4.pl

 **WYPŁYŃ
NA GŁĘBIĘ**



Ministerstwo
Edukacji i Nauki

Projekt sfinansowano ze środków Ministra Edukacji i Nauki