

UMIEJĘTNOŚCI I ZDOLNOŚCI

DZIŚ BĘDZIEMY ODKRYWAĆ TO CO
UMIEMY / POTRAFIMY ROBIĆ

Umiejętności to jest to wszystko, co potrafisz robić. Umiejętności nabywasz podczas nauki w szkole, w pracy zawodowej, a także w wolnym czasie, podczas realizacji swoich zainteresowań

Zdolności to wszystko to, co potrafisz robić, co łatwo Ci przychodzi, chociaż wcześniej tego nie trenowałeś. Jeżeli ktoś ma wyjątkowe zdolności w jakiejś dziedzinie, to mówi się, że ma do tego talent.

Zdolności to możliwość szybkiego zdobycia umiejętności.

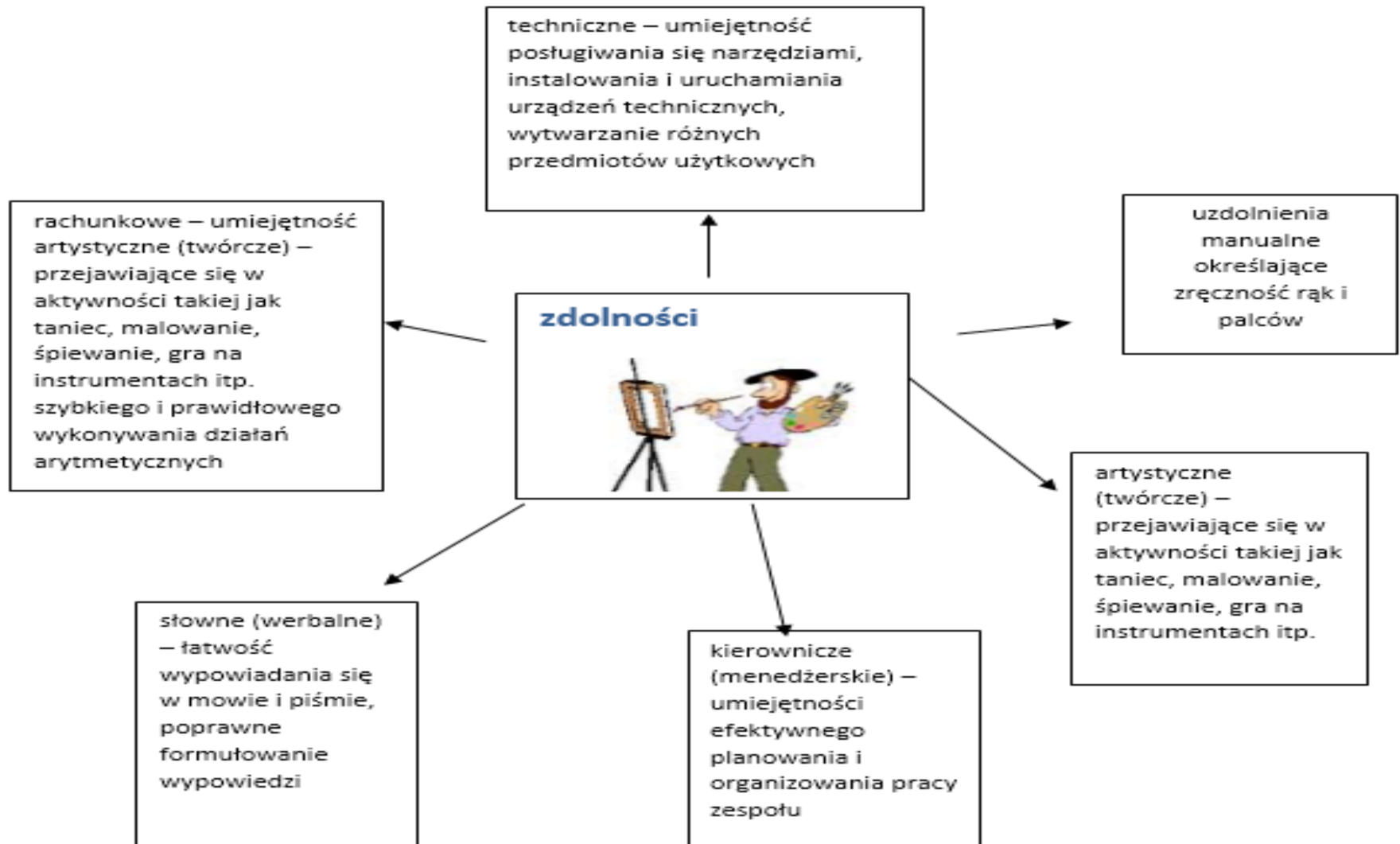
Zdolności są podstawą do rozwoju zainteresowań 😊

Weź czystą kartkę i przez 5 minut
wypisz na niej umiejętności/zdolności ,
które posiadasz – zacznij od najprostszych
po te najbardziej skomplikowane 😊



Zdolności możemy podzielić na kilka kategorii

Spróbuj wymienione przez siebie zdolności przyporządkować do poniższych kategorii



**ZAPOZNAJ SIĘ W DOŁĄCZONĄ
DO PREZENTACJI
LISTĄ UMIEJĘTNOŚCI –
WYDRUKUJ JĄ I ZAKREŚL
WSZYSTKIE OKREŚLENIA
KTÓRE CIEBIE DOTYCZĄ
ZOBACZ JAK SPORO POTRZAFISZ 😊**

PRZYJRZAŁEŚ/AŚ SIĘ SWOIM ZDOLNOŚCIOM

TERAZ CZAS NA TWOJĄ OSOBOWOŚĆ

Na kolejnym slajdzie znajdziesz

listę przykładowych cech charakteru

Pomyśl przez chwilę jakie Ty posiadasz cechy charakteru ?

Stwórz swoją listę 😊

Przyda Ci się na kolejnym etapie pracy

W wyborze zawodu bardzo ważnym elementem jest określenie własnych cech charakteru, osobowości.

Poznajemy je, obserwując nasze podejście do samego siebie, do pracy i do innych ludzi.

Przejawiają się one w naszym zachowaniu i czynnościach, które na co dzień wykonujemy.

Warto wiedzieć, że pozytywne cechy charakteru są wskazane w wykonywaniu każdego zawodu, ale są zawody, gdzie są bezwzględnie konieczne.

Cechy charakteru określają zachowanie się człowieka i jednocześnie różnicują ludzi.

W analizowaniu cech osobowości ważny jest także Twój stosunek do samego siebie.

Jak oceniasz siebie?

Czy próbujesz realnie oceniać swoje możliwości, widząc własne zalety i wady?

Lista przykładowych cech charakteru/ osobowości:

komunikatywność, odpowiedzialność, uczciwość, punktualność, chęć pomagania innym, wrażliwość, uważne słuchanie, szybka adaptacja, radzenie sobie w trudnych sytuacjach, skuteczne przekonywanie, dokładność i precyzja, spostrzegawczość, skuteczne działanie, myślenie przyczynowo – skutkowe, przewidywanie ryzyka, prawdomówność, posłuszeństwo, dokładne wykonywanie poleceń, dociekliwość, wytrwałość, empatia, obowiązkowość, opiekuńczość, uczynność, rzetelność, pewność siebie, staranność, zdecydowanie w podejmowaniu decyzji, troskliwość, operatywność, dążenie do celu, stanowczość, tolerancja, konsekwencja , poczucie humoru, takt, okazywanie szacunku innym, wnikliwa obserwacja, kreatywność, cierpliwość, szybkie podejmowanie decyzji, szybkie działanie, radzenie sobie ze stresem, pracowitość, logiczne wnioskowanie, otwartość, porządek i czystość, łagodność, wyobraźnia, długa koncentracja, zdyscyplinowanie, odwaga, spokój i opanowanie, przedsiębiorczość, praktyczność, śmiałość, serdeczność, czułość, lojalność.

Zastanów się i odpowiedz na poniższe pytania- zapisz odpowiedzi 😊

1) Co umiesz robić najlepiej? Wymień wszystkie swoje umiejętności, nie pomijaj żadnych, nawet takich jak parzenie herbaty czy pisanie na komputerze.

.....

2) W jakiej dziedzinie masz największą wiedzę (wiem), doświadczenie(umiem)?

.....

3) Co mógłbyś robić bardzo dobrze (lepiej niż przeciętnie), gdybyś zdobył nowe doświadczenie i umiejętności?

.....

4) Do jakich zadań nadajesz się najlepiej? Tutaj możesz pomarzyć.

Zapomnij przez chwilę o rzeczywistości i jeśli uważasz, że powinienes być generałem lub modelką, napisz to!

.....

5) Wymień zdolności, cechy charakteru oraz wyglądu, które uważasz za swoje zalety.

.....

**Po udzieleniu odpowiedzi na pytania wymień głośno swoje atuty,
tak abyś je usłyszał/usłyszała 😊**

Na koniec wydrukuj i uzupełnij kartę OTO JA –
wykorzystaj zebraną dotąd wiedzę o sobie
Daj sobie czas na jej uzupełnienie .

Najlepiej powieś ją w widocznym miejscu i dopisuj to co nie przyszło
Ci do głowy od razu :)

OTO JA

moje
SUPER MOCE

JAK SPĘDZAM WOLNY CZAS?

CO MNIE DOKAŁI?

JAKI/ JAKA JESTEM?

CO JEST MOIM SUKCESEM?

CO CHCEM ROZWIŃC?

CO POTRAFIĘ?

CO JEST DLA MNIE WAŻNE?

CZEGO CHCEM UNIKAĆ?

CO CHCIAŁABYM ZMIENIĆ W ŻYCIU?

CO ROBIE DOBRZE?