

Drodzy Uczniowie klas VIII

Przed Wami niedługo wybór szkoły ponadpodstawowej i składanie dokumentów. Zanim dokonacie wyboru – być może w technikach bądź szkołach branżowych - zawodu, przejrzyjcie w chwilach wolnych w Internecie kilka stron, które Wam w tym pomogą:

1- Strony: Mapa Karier i Miasto Zawodów

<https://mapakarier.org>

Na tej stronie znajdziecie bazę kilkuset zawodów. Dowiedziecie się, co trzeba umieć i jakie wykształcenie zdobyć, żeby pracować w wybranym zawodzie. Przeczytajcie dokładnie opisy charakteru pracy i wymagania psychofizyczne, w tym zdrowotne. Przyjrzyjcie się zawodom przyszłości: „Zawody wczoraj, dziś, jutro i pojutrze”. W technikach i szkołach branżowych przy rekrutacji wymagane będzie już pozwolenie lekarza medycyny pracy. Uczniowie, którzy w chwili rozpoczęcia praktycznej nauki zawodu nie ukończą 15 r.ż., będą musieli dołączyć opinię psychologa z poradni psychologiczno-pedagogicznej o możliwości odbywania praktyki.

2- Strony – propozycje- olsztyńskich szkół ponadpodstawowych.

Przyjrzyjcie się swoim wartościom życiowym:

- Co jest dla Was w życiu ważne?

Psycholog Bożena Ramutkowska-Celej

Zbadaj swoje wartości życiowe

- psycholog Bożena Ramutkowska-Celej w oparciu o Michał Pasternski

(Michałpasternski.pl)

Wartości, na których się opierasz są podstawą Twojego życia i zmian w nim zachodzących. Określenie ich hierarchii - ważności na tu i teraz - jest rzeczą, którą warto zrobić w układaniu życia dającego satysfakcję i w planowaniu drogi zawodowej.

Wykonanie:

1 - Na drugiej stronie masz listę przykładowych wartości życiowych. **Wybierz z tej listy 10 - 12 najważniejszych dla Ciebie wartości i otocz je kółkiem.**

2 – Teraz nadaj rangę wybranym wartościom, tj. **uszereguj je w kolejności od najważniejszej, nadając im numery od 1 do 10-12 (1 - rzecz dla Ciebie absolutnie najważniejsza/najbliższa w życiu, 2 to wartość również ogromnie ważna, lecz trochę mniej itd.).** Poświęć na to ćwiczenie dokładnie tyle czasu, ile potrzebujesz.

Pomoc dodatkowa

W momencie gdy nie jesteś pewien/a, która wartość jest dla Ciebie ważniejsza, spróbuj porównać do siebie dwie wartości. Wyobraź sobie, jaka sytuacja może reprezentować każdą z nich i wtedy zastanów się, którą sytuację byś wołał/a. Ta wartość może w Twojej hierarchii być właśnie priorytetem.

Przejdź teraz do zadania a następnie wróć do podsumowania.

Podsumowanie

Gdy już dokonasz oceny swoich wartości według ich ważności, przepisz je z boku kartki, wypisując wszystkie z ich cyframi od najważniejszej do najmniej ważnej.

To Twój własny drogowskaz!

Musisz wiedzieć, że **każda Twoja decyzja w życiu jest determinowana przez hierarchię wartości.** W momencie, gdy ta hierarchia będzie przez Ciebie znana, każda decyzja będzie znacznie łatwiejsza do podjęcia. Każdy cel jaki sobie stawiasz, gdy jest spójny z Twoimi wartościami, będzie Twoim celem i z pewnością będzie generować wiele motywacji do osiągnięć, realizacji celów życiowych.

Przeczytaj jeszcze raz instrukcję i przejdź do wykonania zadania:

Wybierz z tej listy 10 - 12 najważniejszych dla Ciebie wartości i otocz je kółkiem...

U szereguj od najważniejszej do mniej ważnej...

Poświęć na to ćwiczenie dokładnie tyle czasu, ile potrzebujesz.

Miłość	Niezależność	Rozwój osobisty
Akceptacja	Elastyczność	Wykształcenie
Zaufanie	Wolność	Samodyscyplina
Wiara	Mądrość	Kreatywność
Zdrowie	Służba	Wyobraźnia
Piękno	Wygoda	Marzenia
Intymność	Dobra zabawa	Uczciwość
Życzliwość	Humor	Bezpieczeństwo
Spokój	Energia	Komfort
Szczerość	Szacunek	Rzetelność
Wdzięczność	Satysfakcja	Odwaga
Wsparcie	Radość	Pewność
Wrażliwość	Szczęście	Sprawiedliwość
Dobroczynność	Tolerancja	Lojalność
Równowaga	Bogactwo	Duma
Harmonia	Dostatek	Brawura
Intuicja	Sukces	Przygoda
Motywacja	Perfekcjonizm	Ryzyko
Pasja	Niezależność finansowa	Wyzwania

Kiedy określisz już własną hierarchię wartości, pozostaje jeszcze „tylko” zadanie - odpowiedzieć sobie na pytanie: **czy i w jaki sposób realizuję je w moim życiu? Schowaj tę kartkę tam, gdzie zawsze będziesz mógł/a do niej zajrzeć ☺**