Lekcja doradztwa zawodowego klasa I- cz.1

**Temat: Świadomość własnych zasobów. Pragnienia i cele. System wartości
a podejmowanie decyzji.**

1. Przypomnienie czynników warunkujących trafne decyzje edukacyjno -zawodowe:

- poziom wiedzy

- mocne strony

- słabe strony

- umiejętności

- zainteresowania

- lęki

- predyspozycje

- stan zdrowia

1. Kolejne czynniki, które dziś poznamy to:

- system wartości

- temperament

1. SYSTEM WARTOŚCI- HIERARCHIA

Wartości to drogowskaz w naszym życiu. Podejmujemy działania, które są zgodne z nimi lub które pozwalają nam je zachować. Księgowa, która ceni uczciwość i prawdomówność, poproszona przez swojego szefa o niezapłacenie faktur lub ukrycie dochodów firmy nie zgodzi się na to. Często życie w zgodzie z wartościami wymaga od nas radykalnych decyzji. Pierwszym natomiast krokiem jest poznanie tych wartości. W dążeniu do celu ważne jest zwłaszcza motywów, które nami kierują. Osoby, które nie postępują w zgodzie ze sobą, są pełne obaw i frustracji. Samopoznanie jest kluczem do sukcesu

|  |  |
| --- | --- |
| **życie z wartościami:** | **życie wbrew wartościom:** |
| satysfakcja | niepokój |
| spójność działania | wyrzuty sumienia |
| Szacunek do samego siebie | Brak szacunku do samego siebie |
| Realizacja działań | Działania chaotyczne |

**Wykonaj ćwiczenie nr 1:**

- wypisz 10 najważniejszych ( dla ciebie) rzeczy w życiu

 **Wykonaj ćwiczenie nr 2:**

Co jest dla Ciebie szczególnie ważne a co mniej? – uszereguj od 1 do 12 poniższe preferencje, wpisuj przy każdej liczbę punktów.

1. Prestiż – inni Cie doceniają, zawód, który wybierzesz jest uznawany, szanowany….pkt
2. Osiągnięcia- masz możliwość awansu, twoje wysiłki będą nagradzane……..pkt
3. Praca z ludźmi- lubisz czuć się potrzebny innym ludziom, otaczać się ludźmi, jesteś bardzo towarzyski………….pkt
4. Praca fizyczna- lubisz sam coś wykonać, wytwarzać ręcznie, jeśli nawet jesteś zmęczony fizycznie, czujesz się po takiej pracy zadowolony…………pkt
5. Praca umysłowa- praca wymagajaca wysiłku myślowego, pisania, zbierania danych, opracowania wyników, również działalność naukowa………pkt
6. Praca w ruchu- nie pracujesz w jednym miejscu, z tymi samymi osobami, ciągle przemieszczasz się……………pkt.
7. Praca opiekuńcza- ważne jest dla ciebie pomaganie innym, chorym, dzieciom, niepełnosprawnym……………pkt.
8. Twórczość- masz wiele pomysłów, lubisz szukać nowych rozwiązań, masz bujną wyobraźnię, lubisz zmieniać, wymyślać…………..pkt.
9. Zmienna aktywność nie lubisz robić ciągle tych samych rzeczy, potrzebujesz różnorodności, nuży cię rutyna…………..pkt.
10. Przywództwo- lubisz kierować pracą innych, zarządzać decydować w zespole ludzi, być liderem……………..pkt.
11. Niezależność- pracujesz samidzielnie, nie lubisz pracy z innymi, wolisz niezależne stanowisko………….pkt.
12. Dobre zarobki- chcesz być niezależny finansowo…..pkt.

Przy wybierz zawodu uwzględnij wyniki 4 pierwszych wartości, tych które mają najwięcej punktów. Wypisz je………………………………………………...............................................................

**PODSUMOWANIE:** Jeśli wiesz już co jest dla ciebie ważne w pracy pozostaje zadać siebie pytanie czy w zawodzie, pracy którą chcesz wykonywać będziesz realizować swoje potrzeby wynikające z **HIERARCHII WARTOŚCI.**

**Jako dodatkowy załącznik przesyłam dla chętnych ćwiczenie:
- „ Piramida Wartości”**