



Portfolio, czyli zwyczajnie „teczka” (*słowo portfolio pochodzi z języka włoskiego: portare - nosić + foglio - kartka*), jest prostą, a zarazem uniwersalną metodą, która może być stosowana na różnych szczeblach nauczania wielu przedmiotów oraz prezentacji własnych dokonań w ubieganiu się o pracę.

JAKI JESTEM

„Najwspanialsza mądrość — to poznanie samego siebie.”

Przysłowie arabskie



Prędzej czy później w życiu każdego człowieka pojawiają się pytania: Kim jestem? Jaki jestem? Odnalezienie "siebie" jest niezwykle ważne, zwłaszcza dla młodego człowieka.

Tylko znając siebie, swoje możliwości, oczekiwania możemy świadomie żyć. Bliższe poznanie siebie pomoże zrealizować zadania, jakie przedstawia przed Tobą życie.

Proponujemy na początek kilka ćwiczeń na samopoznanie.

Życzymy wytrwałości :-)



Ćwiczenie 1: DOKOŃCZ ZDANIE

- Najbardziej lubię ...
- Jestem najbardziej dumny z ...
- Moim marzeniem jest ...
- Chciałbym poprawić się w ...
- Najlepiej uczę się gdy ...
- Przeszkadza mi podczas lekcji ...
- Do nauki mobilizuje mnie ...



Ćwiczenie 2: Aby wiedzieć co chcę robić w życiu, musisz odpowiedzieć sobie, co tak naprawdę potrafisz robić i co sprawia mi przyjemność?

- Na pewno umiem: (np. upiec szarlotkę, zaprojektować wystrój wnętrza)

.....

.....

.....

- Na pewno jestem: (np. pomysłowa, pracowita, rozsądna, odpowiedzialna)

.....

.....

.....

- Na pewno mam: (np. talent kulinarny, organizacyjny)

.....

.....

.....



Zastanów się teraz i podziel wypisane powyżej cechy i umiejętności zgodnie z tabelą.

Powszechne i przeciętne	Wyjątkowe i niezwykle

- W jaki sposób możesz wykorzystać swoje cechy, do osiągnięcia celów, na których Ci zależy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ćwiczenie 3: MOJE MOCNE STRONY

Uzupełnij poniższe zdania. Starannie przemyśl swoje odpowiedzi.

1. Uważam za swoje sukcesy...
2. Mam ugruntowaną wiedzę w zakresie...
3. Umiem doskonale...
4. To, co wiem i umiem, pomaga mi...
5. Moje walory fizyczne to...
6. Zalety mojego charakteru to...
7. W kontaktach z ludźmi potrafię...
8. Lubią mnie za...
9. Ja lubię siebie za...
10. Cenią mnie za...
11. Ja cenię siebie za...
12. Szanują mnie za...
13. Ja szanuję siebie za...
14. Podziwiają mnie za...
15. Ja podziwiam siebie za...
16. To, jaki jestem, pomaga mi w...

Teraz poproś kilka dobrze znających Cię osób, żeby dokończyły za Ciebie zdania (najlepiej na kserokopii tego arkusza) i porównaj ich odpowiedzi ze swoimi. Przedyskutuj wnioski z kimś, komu ufasz. Czy wiesz więcej o sobie niż przed tym ćwiczeniem? Jak możesz wykorzystać w życiu tę zdobytą wiedzę?



Ćwiczenie 4: JAKIE SĄ MOJE UMIEJĘTNOŚCI?

Często nie zdajemy sobie sprawy z posiadanych umiejętności i nie wiemy, na ile moglibyśmy być przydatni w realizacji wspólnych zadań. Często nie potrafimy odpowiedzieć na proste pytania: Co potrafisz robić? W czym jesteś dobry? Co jest Twoją mocną stroną? Aby pomóc przełamać barierę własnej nieświadomości, trzeba sobie uzmysłowić, że codzienne czynności, które wykonujemy, są dowodem posiadania cennych umiejętności.

1) W wolnym czasie najbardziej lubię robić:

- a.
- b.
- c.

Wykorzystywane umiejętności: (np. jeśli lubisz grać w kosza, to jesteś aktywny, skoordynowany i gotowy do pracy w zespole).

.....
.....

2) W szkole jestem najlepszy w:

- a.
- b.
- c.

Wykorzystywane umiejętności:

.....
.....

3) Działalność pozaszkolna (praca, konkretne doświadczenia, które posiadam oraz kluby, koła i organizacje, do których należę):

- a.
- b.
- c.

Wykorzystywane umiejętności:

.....
.....

4) Prace domowe lub inne, wykonywane na rzecz innych osób:

- a.
- b.
- c.

Wykorzystywane umiejętności:

.....
.....

MOJE OSIĄGNIĘCIA, DYPLOMY, WYRÓŻNIENIA

W tym miejscu portfolio zbieraj dowody swoich sukcesów. Mogą to być dyplomy sportowe, dyplomy z olimpiad przedmiotowych. A może brałeś udział w konkursie pozaszkolnym, związanym z Twoim pasjami np. zawodach konnych, narciarskich, gry na pianinie i zdobyłeś dyplom bądź wyróżnienie.

Nawet jeśli nie zostałeś publicznie nagrodzony, to na bieżąco (bo pamięć bywa ulotna) spisuj wszystkie, nawet te mniejsze swoje sukcesy. To, że nie zająłeś miejsca na podium w jakimś konkursie, nie zostałeś laureatem olimpiady wojewódzkiej nie oznacza Twojej klęski. Każda forma aktywności jest ważna i sam udział w danym przedsięwzięciu jest Twoim osobistym sukcesem. Świadczy o Twojej aktywności, odwadze, umiejętnościach, talentach. Bo czy każdy może się pochwalić udziałem w międzyszkolnym konkursie recytatorskim, bądź zajęciem 6 miejsca w zawodach w skoku w dal? Nie każdy, a Ty tak!

Udzielasz

się w radzie szkolnej, masz na swoim koncie kilka zrealizowanych przedsięwzięć. A może rysujesz, piszesz wiersze, fotografujesz?

Masz w swoim dorobku kilka ciekawych prac.

Nie pozwól by kurzyły się na biurku lub leżały na dnie szuflady. Zamieść je w swoim portfolio.

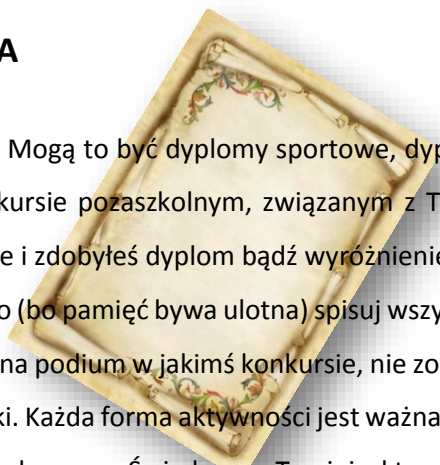
Za kilka lat mogą okazać się przepustką do Twojej kariery zawodowej.

Album swoich osiągnięć możesz pogrupować według kryterium:

- dokumenty (dyplomy, zaświadczenia, wyróżnienia)
 - notatki (luźne zapiski dotyczące udziału w różnych konkursach, projektach, programach, działaniach)
 - własne prace (wiersze, fotografie, rysunki itp.)

Za jakiś czas, sam się zdziwisz jak „gruby” jest Twój album. Ile zasług i osiągnięć masz na swoim koncie. Zbieranie i porządkowanie materiałów na swój temat może okazać się przydatne ilekroć będziesz chciał wyznaczyć sobie nowy cel zawodowy.

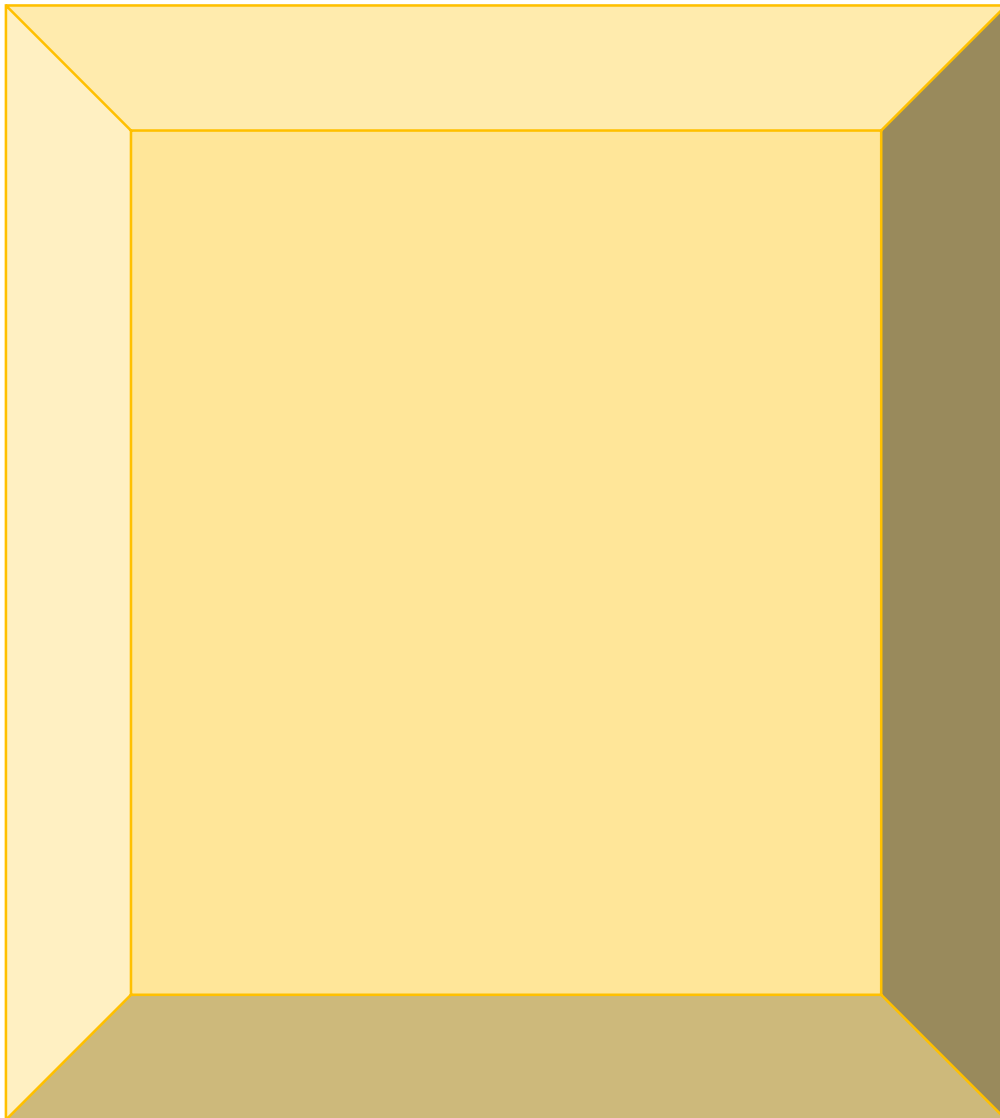
Przy tak dużej dynamice rynku Pracy, musisz mieć świadomość, że w przyszłości zmuszony będziesz niejednokrotnie zmieniać zakres bądź obszar działania. Wówczas wiedza o sobie, własnych możliwościach i umiejętnościach może być kluczem otwierającym nowe drzwi do kariery.





KIM CHCIAŁBYM BYĆ, CZYLI MOJE MARZENIA ZAWODOWE

Już od wczesnego dzieciństwa w z zabawach z rówieśnikami przyjmujemy różne role zawodowe. Bawimy się w sklep, restauracje, salon fryzjerski, bierzemy udział w akcji gaszenia pożaru, bądź ścigamy groźnych przestępców. Do znudzenia powtarzamy naszym rodzicom i dziadkom „jak będę duży, to będę...”. Marzymy, planujemy i tak bardzo chcemy być już dorośli. Czy zastanawiałeś już się co chciałbyś robić w przyszłości?. W ramce poniżej narysuj swój portret zawodowy - kim chciałbyś być, jaki zawód wykonywać, czym się zajmować.





Luty						
P	W	Ś	C	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Marzec						
P	W	Ś	C	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Kwiecień						
P	W	Ś	C	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Maj						
P	W	Ś	C	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Czerwiec						
P	W	Ś	C	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Lipiec						
P	W	Ś	C	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sierpień						
P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Wrzesień						
P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Październik						
P	W	Ś	C	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Listopad						
P	W	Ś	C	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Grudzień						
P	W	Ś	C	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
