

KIM JESTEM?

DROGA DO WYMARZONEGO ZAWODU



KIM JESTEM?



„Znać innych to inteligencja, znać siebie to prawdziwa mądrość”

Lao-Tsy

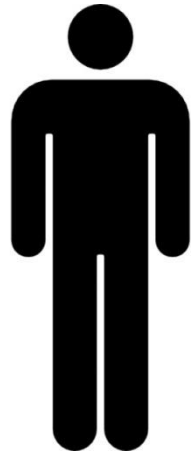
Im lepiej znasz samego siebie, tym bardziej wiesz co jest dla ciebie wartościowe, co cię inspiruje i czego pragniesz.

90% nieszczęść tego świata przypada na ludzi, którzy nie znają samych siebie – swoich możliwości, słabości, nawet prawdziwych zalet. Większość z nas przechodzi przez całe życie jako istoty obce dla samych siebie.

Sydney J. Harris

Ten kto nie wie, kim jest, skąd może wiedzieć, na czym tak naprawdę mu zależy?

Kim jestem? Moje ja



Wewnętrzne
(SAMOWIEDZA,
SAMOŚWIADOMOŚĆ)
- wiedza o sobie

Zewnętrzne
(SAMOOCENA,
OBRAZ SIEBIE)
- to jak siebie
widzimy
- to jak widzą nas
inni

= SAMOAKCEPTACJA

SAMOWIEDZA



Bez samowiedzy nie da się osiągnąć prawdziwego sukcesu, prawdziwego szczęścia, nie da się naprawdę żyć.

PYTANIE DO WAS

Co to jest
OSOBOWOŚĆ?

OSOLOWOŚĆ

Osobowość można ująć jako stały zestaw różnych cech psychicznych i rozmaitych czynników wewnętrznych, które wpływają na postępowanie człowieka. Osobowość może być także traktowana w kontekście tego, w jaki sposób reagujemy na otaczające nas środowisko i jak wchodzimy z tym środowiskiem w rozmaite interakcje. Kolejna definicja twierdzi, że osobowość to sposób myślenia, zachowania i odczuwania.

Trudno jest podać jedną, konkretną definicję osobowości.

Osobowość jest ogólnie wynikiem zsumowania charakteru (temperamentu i wyuczonych nawyków) oraz zachowania.

Wielka Piątka czyli pięcioczynnikowy model osobowości

Pięć wymiarów (cech) za pomocą, których można opisać osobowość człowieka (autorstwa Paula Costy i Roberta McCrae'a):

1. Ekstrawersja (vs introwersja)
2. Neurotyczność (vs stałość emocjonalna)
3. Otwartość na doświadczenie
4. Ugodowość
5. Sumienność

Więcej w tym temacie można przeczytać [tutaj >>>](#)

Ekstrawersja

- Serdeczność/ życzliwość
- Towarzyskość
- Asertywność
- Aktywność
- Poszukiwanie ekscytacji
- Pozytywne emocje

Neurotyczność

- Lęk
- Depresja
- Nadwrażliwość
- Impulsywność
- Nieśmiały
- Wrogość

Otwartość

- Fantazja
- Estetyka
- Uczuciowość
- Działanie
- Pomysłowość
- Wartości

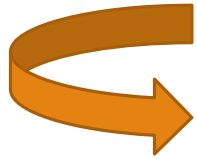
Ugodowość

- Zaufanie
- Bezpośredniość
- Altruizm
- Uległość
- Skromność
- Skłonność do rozczulania się

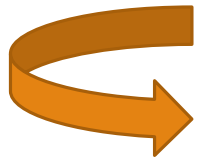
Sumiennność

- Kompetencje
- Porządek
- Obowiązkowość
- Dążenie do osiągnięć
- Samodyscyplina
- Rozwaga

Składowe osobowości



TEMPERAMENT - naturalna część osobowości, uwarunkowana genetycznie, wiąże się wyłącznie z odziedziczonymi cechami, trudno go modyfikować czy zmieniać.



CHARAKTER - odzwierciedlenie doświadczeń życiowych, obejmuje temperament (cechy odziedziczone) oraz nawyki społeczne i edukacyjne, których się uczymy. Charakter jest zarówno naturalnym składnikiem osobowości, ale też tym jak kształtuje nas otoczenia, środowisko i to czego się uczymy przez całe życie. Charakter nie jest jednak tak stabilny jak temperament.

TEMPERAMENT

Temperament jest niezmiennym składnikiem osobowości człowieka.

Według Hipokratesa można rozróżnić cztery wiodące typy temperamentów:

- 1.SANGWINIK
- 2.MELANCHOLIK
- 3.CHOLERYK
- 4.FLEGMATYK

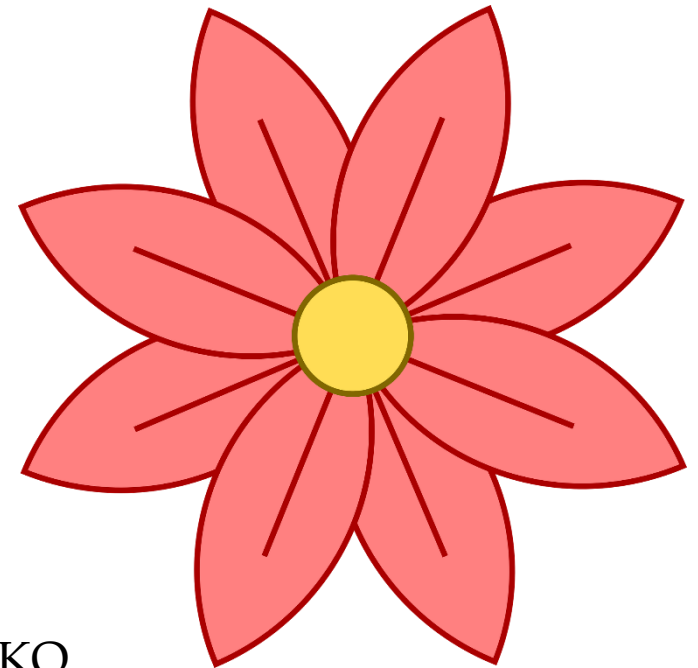
Każdy człowiek jest unikatowym połączeniem wielu cech, dlatego też niemożliwe jest być tylko jednym typem temperamentu. Zazwyczaj jest jeden wiodący temperament, który ściśle łączy się i przenika z pozostałymi.



TOWARZYSKI SANGWINIK

SANGWINIK

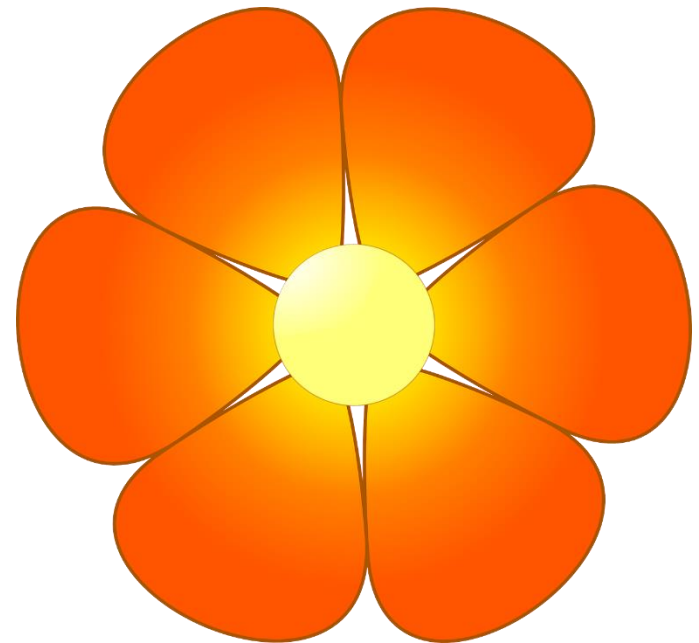
- DAR PRZYCIĄGANIA DO SIEBIE LUDZI
- GADATLIWY
- DUSZA TOWARZYSTWA
- WESOŁY
- WYSOKIE POCZUCIE HOMORU
- ENERGICZNY
- SPONTANICZNY
- ŻYJE DNIEM DZISIEJSZYM
- ZMIENNOŚĆ USPOSOBIENIA
- SZCZEROŚĆ SERCA – CIĄGLE JAK DZIECKO



ENERGICZNY CHOLERYK

CHOLERYK

- URODZONY PRZYWÓDCA
- DYNAMICZNY
- AKTYWNY
- POTRZEBUJE ZMIAN
- LUBI KORYGOWAĆ BŁĘDY
- SILNA WOLA I ZDECYDOWANIE
- TRUDNO GO ZNIECHĘCIĆ
- NIEZALEŻNY
- SAMOWYSTARCZALNY
- WZBUDZA ZAUFANIE
- WSZYSTKIM POKIERUJE



PERFEKCYJNY MELANCHOLIK

MELANCHOLIK

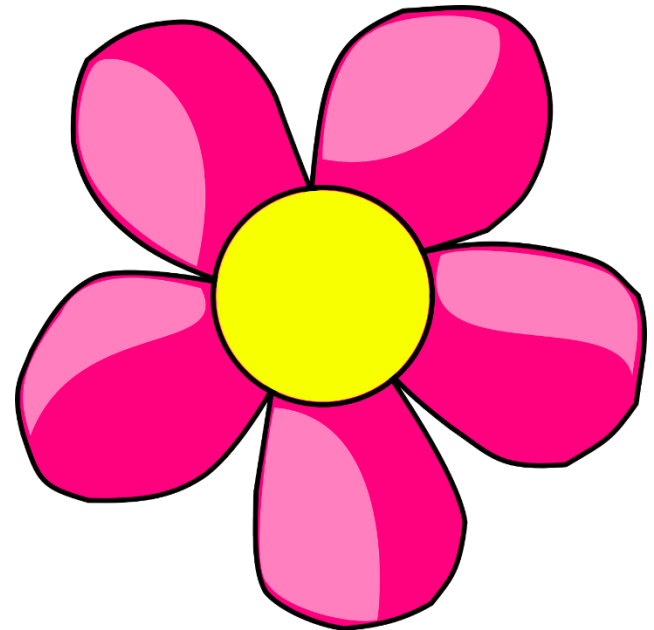
- GŁĘBOKI I SKŁONNY DO ROZMYŚLAŃ
- ANALITYCZNY
- SUMIENNY
- POWAŻNY I ZDETERMINOWANY
- UTALENTOWANY
- TWÓRCZY
- POSIADA ZDOLNOŚCI ARTYSTYCZNE
- FILOZOFUJĄCY
- WYCZULONY NA PIĘKNO
- SKŁONNY DO POŚWIĘCEŃ
- IDEALISTA



SPOKOJNY FLEGAMTYK

FLEGMATYK

- POWŚCIGAŁLIWY
- NIEYWMAGAJĄCY
- BEZTROSKI
- SPOKOJNY
- CHŁOPDNY I OPANOWANY
- CIERPLIWY
- ZRÓWNOWAŻONY
- CICHY, ALE PRZY TYM DOWCIPNY
- ŻYCZLIWY I UPRZEJMY
- EMOCJE SKRYWA GŁĘBOKO
- POGODZONY Z ŻYCIEM



A jakim typem temperamentu Ty jesteś?



Test możesz wykonać [tutaj>>>](#)

CHARAKTER

Charakter jest również składnikiem osobowości człowieka, może się zmieniać w toku naszego życia.

W ujęciu psychologicznym, charakter jest zespołem indywidualnych cech osobowości, wyrażających się w stosunku do innych ludzi, do otaczającej rzeczywistości, norm moralnych i siebie samego (np. egoizm, zarozumialstwo, albo też poczucie własnej bezwartościowości).

Charakter to ogół cech moralnych w osobowości, wiąże się z cechami kierunkowymi osobowości takimi jak postawy i aspiracje.

Ekstrawertyk vs introwertyk



Ekstrawertyk i introwertyk

Podstawowa różnica między nimi

CECHY CHARAKTERU

POZYTYWNE	NEGATYWNE
Asertywność	Egoizm
Szczerość	Arogancja
Empatia	Lenistwo
Komunikatywność	Nieuczciwość
Altruizm	Zawziętość
Uczciwość	Próżność
Obowiązkowość	Naiwność
Pracowitość	Lekkomyślność

ZADANIE: Wypisz wszystkie cechy charakter, które określają Ciebie.

UZDOLNIENIA I UMIEJĘTNOŚCI

- Co to są uzdolnienia i umiejętności?
- Jakie znacze uzdolnienia/ umiejętności?
- Jak można sprawdzić swoje uzdolnienia?

Umiejętności to:

- ➡ Biegłość w wykonywaniu pewnych czynności.
- ➡ Coś, co potrafimy robić.
- ➡ Czynności, które wykonujemy dobrze.
- ➡ Gdy łatwo nabywamy pewne umiejętności mówimy, że mamy w tej dziedzinie zdolności.
- ➡ Poszczególne umiejętności nabywamy w różnych etapach swojego życia.
- ➡ Umiejętności mogą dotyczyć rzeczy, ludzi, informacji, w zależności od tego mogą się kształtować preferencje zawodowe.

Rodzaje uzdolnień

poznawcze

artystyczne

techniczne

językowe

interpersonalne

praktyczno-
porządkowe

Uzdolnienia językowe

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia językowe:

- polonista
- nauczyciel języków obcych
- tłumacz
- prawnik
- spiker
- dziennikarz
- inne...?

Uzdolnienia interpersonalne

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia interpersonalne:

- nauczyciel
- psycholog
- lekarz
- sprzedawca
- pracownicy usług
- opiekunka dziecięca
- pracownik biura podróży
- inne...?

Uzdolnienia techniczne

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia techniczne:

- mechanik
- kierowca
- elektryk
- informatyk
- stolarz
- operator maszyn
- inne...?

Uzdolnienia praktyczno-porządkowe

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia
praktyczno-porządkowe:

- sprzedawca
- magazynier
- konserwator
- kucharz
- mechanik precyzyjny
- zegarmistrz
- inne...?

Uzdolnienia artystyczne

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia artystyczne:

- plastyk
- piosenkarz
- dekorator wnętrz
- scenograf
- malarz
- charakteryzator
- aktor
- inne...?

Uzdolnienia poznawcze

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia poznawcze:

- analityk
- fizyk
- matematyk
- biolog
- chemik
- geolog
- astronom
- filozof
- inne...?

W czym jestem Mistrzem?

Ankieta zawiera opis 60 różnych czynności.

Określ stopień, w jakim potrafisz wykonać daną czynność.

Jeżeli nigdy nie wykonywałeś danej czynności zakresł nie wiem.

Zasady przyznawania punktów:

- 3 – jestem w tym bardzo dobry/a, jestem w tym mistrzem
- 2 – jestem w tym dobry/a
- 1 – czasami udaje mi się to zrobić
- 0 – nie umiem

Czy potrafisz?

1. Pisać bez błędów ortograficznych.
2. Pogodzić zwaśnionych kolegów.
3. Naprawić rower.
4. Gotować, piec.
5. Zaśpiewać zasłyszaną melodię.
6. Szybko nauczyć się wiersza.
7. Łatwo nauczyć się języka obcego.
8. Przekonać innych do swojego pomysłu, punktu widzenia.
9. Naprawić kran.
10. Szyć na maszynie.

Czy potrafisz?

11. Rysować i malować farbami.
12. Szybko zorientować się w kierunkach w nieznanym terenie.
13. Precyzyjnie wyrażać swoje myśli w mowie i na piśmie.
14. Pomagać kolegom rozwiązywać problemy.
15. Posługiwać się domowymi urządzeniami elektrycznymi.
16. Zawiesić półkę.
17. Zaprojektować wystrój swojego pokoju.
18. Zadawać trafne pytania na lekcji.
19. Barwnie opowiadać.
20. Przygotować się na przyjęcie gości.

Czy potrafisz?

21. Wykonywać proste przedmioty z drewna i innych materiałów.
22. Dbać o porządek w swoich rzeczach osobistych.
23. Doradzić koleżance/koledze, jak powinni ubrać się na dyskotekę.
24. Szybko rozumieć sens czytanego tekstu.
25. Opisywać bohaterów książki.
26. Organizować wolny czas.
27. Pomóc przy naprawie samochodu.
28. Zadbać o porządek w pokoju.
29. Trafnie dobrać fryzurę.
30. Długo czytać bez zmęczenia.

Czy potrafisz?

- 31. Pisać długie listy.
- 32. Pomóc koleżance/koledze w nauce.
- 33. Wykonać drobne naprawy sprzętu elektronicznego.
- 34. Uprawiać ogródek.
- 35. Tańczyć.
- 36. Bez trudu trafić do miejsca, w którym dawno nie byłem.
- 37. Posługiwać się językiem obcym.
- 38. Z łatwością prowadzić rozmowy z ludźmi.
- 39. Czytać rysunek techniczny.
- 40. Robić zakupy.

Czy potrafisz?

41. Robić dobre zdjęcia fotograficzne.
42. Szybko liczyć
43. Szybko czytać.
44. Być duszą towarzystwa na imprezie.
45. Posługiwać się komputerem.
46. Pomalować (wytapetować) pokój.
47. Układać bukiety z kwiatów.
48. Łatwo poznawać nowe dziedziny wiedzy.
49. Realistycznie opowiadać różne zdarzenia.
50. Sprzeciwić się głupiemu pomysłowi kolegi.

Czy potrafisz?

51. Objaśnić budowę silnika.
52. Sprawnie zorganizować zabawę klasową, szkolną.
53. Grać na instrumencie muzycznym.
54. Szybko zrozumieć treść instrukcji obsługi jakiegoś urządzenia.
55. Posługiwać się słowami i zwrotami obcojęzycznymi.
56. Zaopiekować się koleżanką/kolegą.
57. Naprawić rower.
58. Przejrzyście prowadzić notatki.
59. Recytować wiersze.
60. Szybko dostrzec znajomego w tłumie ludzi.

Uzdolnienia językowe	Uzdolnienia interpersonalne	Uzdolnienia techniczne	Uzdolnienia praktyczno-porządkowe	Uzdolnienia artystyczne	Uzdolnienia poznawcze
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.	32.	33.	34.	35.	36.
37.	38.	39.	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.
49.	50.	51.	52.	53.	54.
55.	56.	57.	58.	59.	60.
Razem:	Razem:	Razem:	Razem:	Razem:	Razem:

MOCNE I SŁABE STRONY

CO UMIEM ROBIĆ DOBRZE
(CZYM JUŻ TERAZ MOGĘ
SIĘ POCHWALIĆ)

CZEGO NIE UMIEM ROBIĆ
(ALE JEST MI TO
POTRZEBNE)

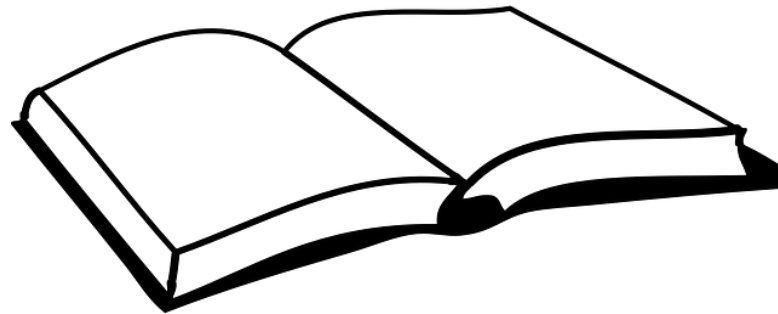
CZEGO CHCĘ I MOGĘ SIĘ
NAUCZYĆ

CZEGO NIE JESTEM W
STANIE SIĘ NAUCZYĆ (NIE
MOGĘ TEGO ROBIĆ)

ZAINTERESOWANIA

Zainteresowania są to czynności, które lubi się wykonywać w wolnym czasie i które sprawiają dużo przyjemności.

Zainteresowania są tak ważne, ponieważ pozwalają dokonywać właściwych wyborów zawodowych, dzięki którym wykonywana praca przynosi satysfakcję i zadowolenie.



Jakie są Twoje zainteresowania?

Aby sprawdzić swoje zainteresowania spróbuj przeprowadzić szczegółową analizę swojego postępowania, tego co faktycznie lubisz robić, jakie czynności, sprawiają Ci najwięcej przyjemności.

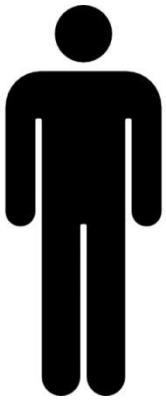
Odrysuj swoją dłoń i na każdym palcu spróbuj zapisać jedną pasję, hobby, zainteresowanie lub swój ulubiony sposób spędzania wolnego czasu.



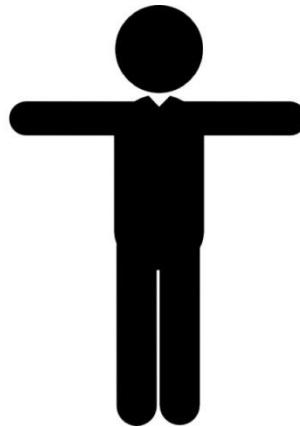
SAMOOCENA



RODZAJE SAMOOCENY



ZANIŻONA



ADEKWATNA
+
POZYTYWNA



ZAWYŻONA

Z czego wynika nasza samoocena?



SAMOAKCEPTACJA



*Kiedy rzeczywiście kochamy i akceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy
wszystko w życiu jest lepsze i wszystko się udaje.*

HIERARCHIA WARTOŚCI

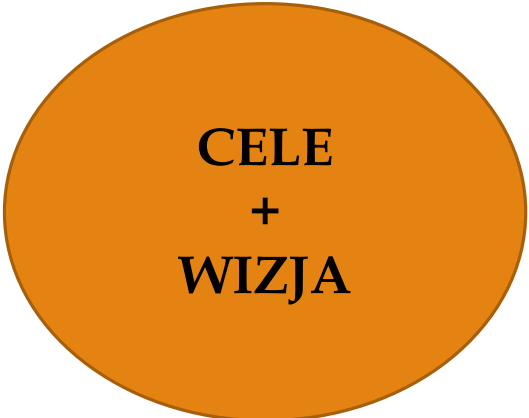


wg Maxa Schelera

Samowiedza prowadzi do poznania swoich prawdziwych wartości
i wewnętrznej siły.

SIŁA MYŚLI

KAŻDA POWSTAŁA W NAS MYŚL TWORZY NASZĄ PRZYSZŁOŚĆ



**CELE
+
WIZJA**

WYZNACZANIE CELÓW

METODA SMART

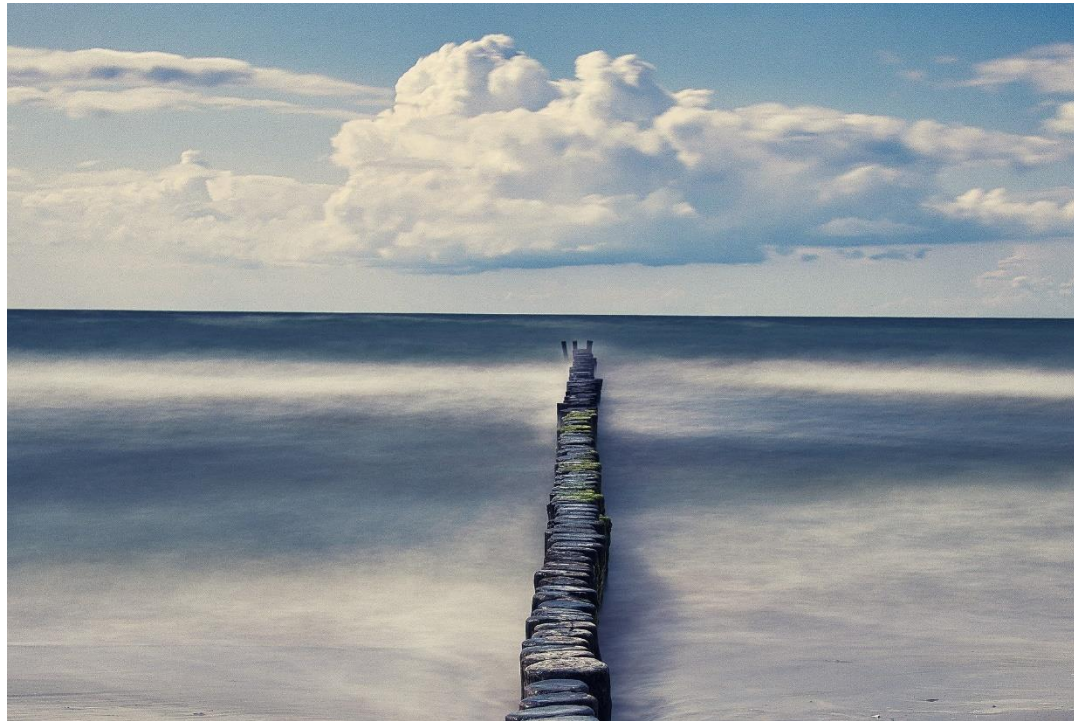
1. Szczegółowy, prosty, konkretny
2. Mierzalny
3. Atrakcyjny, ambitny, istotny
4. Realistyczny, osiągalny
5. Terminowy, określony czasowo

SYSTEM INTELIGENTNYCH CELÓW (R. Holden)

1. Duchowe
2. Charakterologiczne
3. Realizacyjne
4. Posiadania
5. Interpersonalne
6. Dążeniowe
7. Aktualne

WIZUALIZACJA

Najpierw powiedz kim będziesz, a potem zrób to, co należy zrobić.



Epitekt

Źródła:

<https://pieknoumyslu.com/osobowosc-temperament-charakter/>

[https://www.medonet.pl/zdrowie,osobowosc---definicja--typy-osobowosci,artykul,1728861.html](https://www.medonet.pl/zdrowie/osobowosc---definicja--typy-osobowosci,artykul,1728861.html)

<https://www.katarzynapluska.pl/cztery-typy-osobowosci-wg-hipokratesa-ktorym-jestes-test/>

<https://perso.in/wielka-piatka/>

<https://warsztatanalityka.pl/wielka-piatka/>