



# DORADZTWO ZAWODOWE DLA SZKÓŁ

OFERTA DLA KLAS IV – VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ ORAZ  
WSZYSTKICH KLAS SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

*Anna Sowińska*

**PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 12  
2019/2020**

*Anna Sowińska*

*Doradca zawodowy, pedagog resocjalizacji,  
coach kryzysowy*

**PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-  
PEDAGOGICZNA NR 12**

**22 636 66 99**

**[asowinska@ppp12.waw.pl](mailto:asowinska@ppp12.waw.pl)**

**wtorek 14:00 – 19:00**

**czwartek 8:00 – 13:00**

## Spis treści

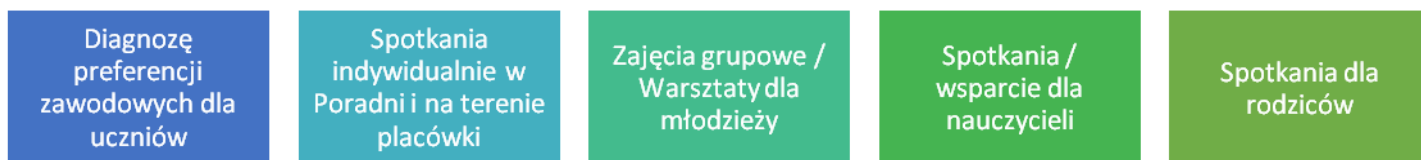
<b>DORADZTWO ZAWODOWE DLA SZKÓŁ .....</b>	<b>1</b>
OFERTA DLA KLAS IV – VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ ORAZ WSZYSTKICH KLAS SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH .....	1
<b>CO OFERUJEMY? .....</b>	<b>3</b>
<b>DIAGNOZA PREFERENCJI / COACHING EDUKACYJNY I KARIERY .....</b>	<b>3</b>
Jak wygląda spotkanie doradcze? .....	3
<b>SPOTKANIA INDYWIDUALNE W SZKOLE I PORADNI – JAK SIĘ ZAPISAĆ? .....</b>	<b>3</b>
<b>ZAJĘCIA GRUPOWE / WARSZTATY DLA MŁODZIEŻY .....</b>	<b>4</b>
<b>ZAKRES TEMATYCZNY DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ .....</b>	<b>4</b>
KLASY IV - VI.....	4
KLASY VII - VIII.....	4
<b>ZAKRES TEMATYCZNY DLA UCZNIÓW LICEUM, TECHNIKUM, SZKOŁY ZAWODOWEJ/BRANŻOWEJ ..</b>	<b>7</b>
<b>SPOTKANIA DLA NAUCZYCIELI.....</b>	<b>10</b>
<b>WYKŁADY Z ELEMENTAMI WARSZTATÓW DLA RODZICÓW .....</b>	<b>10</b>

Szanowni Państwo,

W dobie obecnych zmian w edukacji, ale także zmian społeczno-gospodarczych niezwykle istotne jest by dokonywać odpowiednich wyborów edukacyjnych i zawodowych.

Młodzież dokonuje ważnych wyborów, dlatego też aby ich decyzje były świadome należy im odpowiednio pomóc.

## CO OFERUJEMY?



## DIAGNOZA PREFERENCJI / COACHING EDUKACYJNY I KARIERY

### Możliwe wykonanie testów:

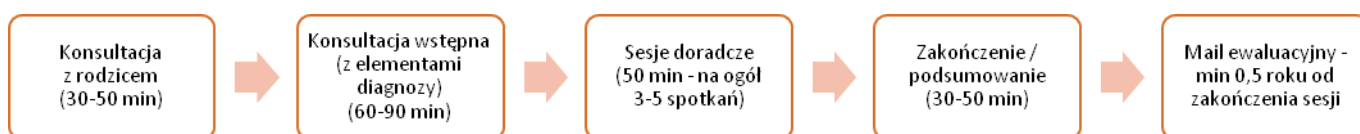
- BBT. M. Achtnicha
- Test preferencji zawodowych MŁOKOZZ
- WKP – wieloaspektowy Kwestionariusz Preferencji
- I inne

### Dlaczego warto?

Uczeń kończąc szkołę stoi przed wyzwaniem podjęcia decyzji co do dalszej edukacji i kariery zawodowej. W podjęciu decyzji pomocna jest wiedza na temat swoich umiejętności, naturalnych talentów, preferencji zawodowych, czy skłonności. Dlaczego poznanie skłonności jest tak ważne? Pokazują one obszar, który sprzyja naturalnemu rozwojowi i osiągnięciu w przyszłości satysfakcji.

### Badanie testem najczęściej jest elementem spotkań indywidualnych z doradcą

#### Jak wygląda spotkanie doradcze?



## SPOTKANIA INDYWIDUALNE W SZKOLE I PORADNI – JAK SIĘ ZAPISAĆ?

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 12 oferuje spotkania indywidualne dla uczniów.

Możliwe są również dyżury w szkołach.

**Zapisy uczniów** przyjmowane są pod numerem telefonu:

- **22 636 66 99**

Lub mailowo (preferowane)

- **asowinska@ppp12.waw.pl**

## ZAJĘCIA GRUPOWE / WARSZTATY DLA MŁODZIEŻY

Uczeń stojąc przed wyborem szkoły często jest pełen niepokoju. Niepokój ten wynika z kilku powodów m.in.: trudno mu określić czego pragnie, jakie ma umiejętności oraz jak wykorzystać. Ponadto obawia się, że decyzja, którą podejmuje może być nieodwracalna, dlatego też istotne jest przygotowanie go do zmiany i rozwinąć umiejętności planowania.

### ZAKRES TEMATYCZNY DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ

#### KLASY IV - VI

**Czas:** wszystkie zajęcia - 45 min

- 1. JAK UCZYĆ SIĘ SZYBCIEJ I EFEKTYWNIEJ – MÓJ INDYWIDUALNY STYL UCZENIA SIĘ**
  - *Zajęcia dla uczniów pogłębiające umiejętności uczenia się i zapamiętywania*
- 2. MOJE UMIEJĘTNOŚCI – OD PRZESZŁOŚCI DO PRZESZŁOŚCI**
  - *Zajęcia dla uczniów pogłębiające umiejętność nazywania swoich talentów, predyspozycji oraz możliwości ich wykorzystania w przyszłości*
- 3. KOLOROWA PODRÓŻ PO ŚWIECIE EDUKACJI**
  - *Zajęcia zwiększające wiedzę nt. różnych ścieżek edukacji oraz możliwości*
- 4. PRZEDMIOTY, KTÓRE LUBIĘ JAKO DROGOWSKAZY ZAWODOWE**
  - *Zajęcia mające na celu zwiększenie umiejętności określania swoich predyspozycji, mocnych stron*

\* \* \* \* \*

#### KLASY VII - VIII

**Czas:** 45 min (zaznaczone w opisie) lub 2 x 45 min (pozostałe)

#### RYNEK EDUKACJI

- 1. REKRUTACJA DO SZKÓŁ KROK PO KROKU - 45 min**
  - *Zajęcia pogłębiające wiedzę nt. sposobu rekrutacji do szkół, harmonogramu, wypełniania aplikacji internetowej, możliwości zmiany szkół, wymaganych dokumentów*
- 2. KTÓRĄ SZKOŁĘ WYBRAĆ? – OTO JEST PYTANIE!**
  - *Zajęcia dla uczniów dotyczące: rynku edukacyjnego, różnych ścieżek edukacji*
  - *W trakcie zajęć uczniowie zmierzają się z przekonaniem nt. różnych szkół*
  - *Dowiedzą się czym się różnią*
  - *Skorzystają z multiwyszukiwarek klas/szkół*

## ROZWÓJ OSOBISTY

- 1. JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WYBORU SZKOŁY? - 45 min**
  - Zajęcia dotyczące wyznaczania celów, obszarów, które należy wziąć pod uwagę, by wybrać szkołę i określić swoje preferencje
  
- 2. W LABIRYNCIE DECYZJI – 45 min**
  - Uczniowie poznają co wpływa na podejmowanie decyzji, Dlaczego czasem jest tak trudno zdecydować się co wybrać.
  - Poznają techniki decyzyjne takie jak: koło coachingowe i „3 pokoje Walta Disneya”
  
- 3. JAK OSIĄGAĆ CELE – 45 min**
  - Uczniowie poznają prawidłowe techniki określania celów
  - Stworzą plan działania
  
- 4. JAK UCZYĆ SIĘ SZYBCIEJ I EFEKTYWNIJ – MÓJ INDYWIDUALNY STYL UCZENIA SIĘ**
  - Zajęcia dla uczniów pogłębiające umiejętności techniki uczenia się i zapamiętywania
  
- 5. POZNAJĘ SWÓJ WŁASNY KOMPAS ŻYCIOWY (ELEMENTY COACHINGU)**
  - Podczas zajęć uczniowie rozpoznają, na czym im zależy w życiu
  - Określą kierunek oraz własne wartości
  - Stworzą swoją wizję i misję życiową
  
- 6. JEDYNE CO PEWNE TO ZMIANA – JAK UCZYĆ SIĘ NA BŁĘDACH I RADZIĆ SOBIE ZE ZMIANĄ**
  - Zapoznanie uczniów ze zmianą,
  - zmniejszenie lęku związanego z podejmowaniem decyzji.
  - Poruszane będą tematy związane z popełnianiem błędów oraz jak je konstruktywnie wykorzystywać
  
- 7. ABY MIEĆ CZAS – ZAJĘCIA DOT. PLANOWANIA I ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE**
  - W trakcie zajęć uczniowie poznają techniki wspomagające zarządzania czasem (jak ABC, metoda 80:20/60:40),
  - spróbują zaplanować swój czas i wyznaczyć cele.
  - Dowiedzą się co „pożera” ich czas
  
- 8. JESTEM KONSTRUKTOREM SWOJEJ KARIERY (DORADZTWO BIOGRAFICZNE Z ELEMENTAMI COACHINGU)**
  - W trakcie zajęć uczniowie przyjrzą się swoim zainteresowaniom na przestrzeni lat.
  - Wykonają swoją osobistą mapę zasobów, zainteresowań,
  - postarają się określić, co z dotychczasowego życia chcą, aby towarzyszyło im dalej, a co chcą jeszcze poznać i się nauczyć
  
- 9. OKIEŁZNAĆ SMOKA – WARSZTAT DOT. STRESU EGZAMINACYJNEGO / STRESU**
  - Uczniowie poznają czym jest stres, jaka rolę i moc pełni.
  - Rozpoznają jakie znaczenie nadają stresowi oraz jakie strategie stosują

## 10. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA KLUCZEM DO SUKCESU

- Uczniowie rozpoznają techniki komunikacyjne
- Określą swoje predyspozycje pracy w grupie
- Wezmą udział w grze diagnostyczno-szkoleniowej

## 11. ABY CHCIAŁO SIĘ CHCIEĆ

- *Uczniowie dowiedzą się, czym jest motywacja*
- *Co należy robić, by osiągać cele i nam się chciało*
- *Jak budować skuteczne komunikaty*
- *Rozpoznają swoją motywację STOP i wzmocnią motywację START*

## RYNEK PRACY

### 1. BUDUJĘ SWOJĄ MARKĘ OSOBISTĄ – CZYLI JAK MNIE WIDZĄ TAK MNIE PISZĄ

- *Uczniowie poznają czym jest marka osobista,*
- *Czym jest pierwsze wrażenie*
- *Dlaczego dbanie o własną opinię jest ważne*
- *Określą jak są i chcą być spostrzegani*
- *Określą swój styl komunikacji i archetypu*

### 2. DORADZTWO ZAWODOWE Z MAPĄ KARIER

- *Uczniowie dowiedzą się, czym jest rynek pracy*
- *Poznają zawody i przekonania nt. rynku pracy*
- *Dowiedzą się dlaczego jest istotna elastyczność na rynku*

**Czas: 3 x 45 min**

### 1. JAK DIAGNOZOWAĆ WŁASNE UMIEJĘTNOŚCI I PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE

- *Uczniowie dowiedzą się jak diagnozować własne predyspozycje zawodowe,*
- *Dowiedzą się czym są kompetencje, umiejętności.*
- *Wykonają test preferencji zawodowych oraz ćwiczenie assessment center,*
- *Dodatkowo zwrócą uwagę jak spoglądać na siebie i własne cechy.*

### 2. JAK BUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE?

- *Uczniowie dowiedzą się czym jest i jak budować pewność siebie*
- *Określą co jest dla nich ważne*
- *Poznają co podpowiada im wewnętrzny głos*
- *Poznają technikę RSA, która pozwoli radzić sobie z krytykiem wewnętrznym*

### 3. GRYWALIZACJA - Chłopska Szkoła Biznesu – GRA BIZNESOWA

- *Uczniowie wezmą udział w grze biznesowej. Wcielą się w przedsiębiorców, którzy mają na celu pomnożyć swój dorobek.*
- *Gra ma na celu kształtowanie i diagnozę umiejętności społecznych, myślenia strategicznego i analitycznego, budowania relacji i nawiązywania kontaktów.*
- *Min. 12 osób (preferowane 3godziny lekcyjne, przy pomocy dodatkowego nauczyciela- można wykonać w 2godziny)*



## ZAKRES TEMATYCZNY DLA UCZNIÓW LICEUM, TECHNIKUM, SZKOŁY ZAWODOWEJ/BRANŻOWEJ

Czas: 2 x 45 min

### REKRUTACJA DO SZKÓŁ

#### 1. REKRUTACJA NA STUDIA – KROK PO KROKU (45 min)

- *Uczniowie poznają system rekrutacji w Polsce (i w razie potrzeb za granicą);*
- *dowiedzą się jak szukać informacji o wymaganych przedmiotach rekrutacyjnych oraz jakie niezbędne dokumenty należy złożyć.*

### RYNEK EDUKACJI

#### 1. CO PO SZKOLE - POZNAJĘ MOŻLIWOŚCI EDUKACYJNE W POLSCE I ZA GRANICĄ (45 min)

- *Uczniowie poznają system edukacji w kraju oraz UE,*
- *jakie są rodzaje studiów/kursów/szkół,*
- *jakie nadają kwalifikacje, a jakie kompetencje.*

#### 2. CZY WARTO IŚĆ NA STUDIA? (45 min)

- *Uczniowie poznają swoją motywację do podjęcia studiów*
- *Określą co chcą osiągnąć na studiach*
- *Na podstawie filmu przedyskutują dlaczego warto świadomie podejmować decyzje, jaki wpływ na kontynuację nauki na studiach ma wpływ społeczny oraz jeśli nie studia to co innego?*

#### 3. VADEMECUM PRZYSZŁEGO STUDENTA (45 min)

- *Uczniowie poznają w jaki sposób wygląda studiowanie: czym są wykłady, konwersatoria, czy ćwiczenia*

#### 4. STUDIA I PRACA PRZYSZŁOŚCI

- *Uczniowie poznają tendencje rynku pracy,*
- *wykonają wizję przyszłości i poznają jakie kompetencje będą wymagane.*

### ROZWÓJ OSOBISTY

#### 1. W LABIRYNCIE DECYZJI

- *Uczniowie poznają co wpływa na podejmowanie decyzji,*
- *Dlaczego czasem jest tak trudno zdecydować się co wybrać.*
- *Postarają się rozpoznać możliwości oraz poznają techniki decyzyjne*

#### 2. BUDUJĘ SWOJĄ KARIERĘ (DORADZTWO BIOGRAFICZNE Z ELEMENTAMI COACHINGU)

- *W trakcie zajęć uczniowie przyjrzą się swoim zainteresowaniom na przestrzeni lat.*
- *Wykonają swoją osobistą mapę zasobów, zainteresowań, postarają się określić, co z dotychczasowego życia chcą, aby towarzyszyło im dalej, a co chcą jeszcze poznać i się nauczyć*

### **3. JAK PLANOWAĆ I REALIZOWAĆ SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ**

- *Uczniowie dowiedzą się jak prawidłowo określać cele, planować działania, by nie zejść z obranej ścieżki.*
- *Poznają także rolę motywacji, stresu, wartości własnych i metody automotywacji*

### **4. WYZNACZAM SWOJE CELE ZAWODOWE I ŻYCIOWE (Z ELEMENTAMI COACHINGU)**

- *Uczniowie poznają własne preferencje, określą co dla nich jest istotne w życiu, w jakich obszarach są mniej lub bardziej spełnieni i wyznaczenia tej najważniejszej rzeczy.*

### **5. ZMIANA NIE TAKA STRASZNA**

- *Zapoznanie uczniów ze zmianą, zmniejszenie lęku związanego z podejmowaniem decyzji w życiu osobistym, zawodowym i edukacyjnym.*
- *Uczniowie poznają w jaki sposób konstruktywnie można wykorzystywać błędy*

### **6. MOWA CIAŁA W BIZNESIE**

- *Uczniowie poznają tajniki mowy ciała i dlaczego jest to istotne w biznesie*

### **7. SZTUKA AUTOPREZENTACJI**

- *Uczniowie poznają techniki skutecznej autoprezentacji; spróbują wziąć udział w „teście windy” oraz poćwiczą wystąpienie publiczne*

### **8. MOJE STYLE UCZENIA SIĘ**

- *Uczniowie poznają swoje style uczenia się*
- *dowiedzą się jaki styl uczenia preferują,*
- *jakie korzyści odniosą w nauce i w karierze z wiedzy o własnym stylu uczenia się*

### **9. MYŚLENIE WIZUALNE I MAPA MYŚLI**

- *Uczniowie dowiedzą się czym jest myślenie wizualne i mapa myśli*
- *Dowiedzą się jak może być to pomocne w nauce oraz w życiu zawodowym (przedstawianie danych graficznie)*
- *stworzą swoje plakaty oraz mapy. Zajęcia z wykorzystaniem technik plastycznych.*

### **10. TECHNIKI ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE**

- *W trakcie zajęć uczniowie poznają techniki wspomagające zarządzania czasem (jak ABC, metoda 80:20/60:40),*
- *spróbują zaplanować swój czas i wyznaczyć cele*
- *Dowiedzą się co „pożera” ich czas*

## **RYNEK PRACY**

### **1. ZNAM SWOJE PRAWA- CZYLI ZAJĘCIA Z PRAWA PRACY (45 min)**

*Uczeń poznaje podstawowe zagadnienia z prawa pracy – rodzaje umów, urlopy, wypowiedanie umów etc.*

### **2. Poznają wymagania pracodawców (1x45min)**

- *Uczniowie zapoznają się z wymaganiami pracodawców*
- *Poznają przykładowe ogłoszenia oraz określą jaka wiedza i umiejętności mogą być przydatne na rynku pracy oraz jakie ścieżki karier obrać.*
- *Spróbują także zarządzać kompetencjami*



### **3. MOJE SKUTECZNE CV**

- *Uczeń tworzy swoje pierwsze CV,*
- *dowiaduje się o najnowszych trendach oraz rodzajach dokumentów*
- *wie kiedy je wykorzystać (możliwość przeprowadzenia zajęć w pracowni komputerowej)*

### **4. MOJA PIERWSZA ROZMOWA KWALIFIKACYJNA**

- *Uczniowie poznają czym jest rozmowa kwalifikacyjna,*
- *określą najmocniejsze strony oraz wezmą udział w symulacji rozmowy kwalifikacyjnej*

### **5. SZUKAM PRACY!**

- *Uczniowie poznają różne metody poszukiwania pracy, zarówno bierne jak i aktywne – PIZ*
- *Zbudują swoją sieć networkingową*

### **6. PERSONAL BRANDING – CZYLI MOJA MARKA OSOBISTA – JAK MNIE WIDZĄ TAK MNIE PISZĄ**

- *Uczniowie poznają czym jest marka osobista, pierwsze wrażenie*
- *Dlaczego dbanie o własną opinię jest ważne*
- *Jak budować własną markę*

### **7. MOJA FIRMA – OD KONCEPCJI DO REALIZACJI**

- *Uczniowie rozwiną umiejętności i postawy przedsiębiorcze*
- *Wcielą się w biznesmenów/osoby poszukujące pracy i spróbują określić koncepcję marketingową swojej firmy/siebie przy pomocy Modelu Biznesowego Canvas lub Canvas YOU (rekomendowane po zajęciach z własnej marki)*

### **8. BIZNESOWY SAVOIR VIVRE**

- *Uczniowie poznają biznesowy Savoir Vivre – jak zachować się rozmowie o pracę*
- *jak rozmawiać z osobami z pokolenia Y lub Z, a nawet X. Dlaczego mają takie, a nie inne wymagania?*

**Czas: 3 x 45 min**

### **1. OKIEŁZNAĆ SMOKA – WARSZTAT DOT. STRESU EGZAMINACYJNEGO / STRESU**

- *Uczniowie poznają czym jest stres, jaka rolę i moc pełni.*
- *Rozpoznają jakie znaczenie nadają stresowi oraz jakie strategie stosują*

### **2. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA KLUCZEM DO SUKCESU**

- *Uczniowie rozpoznają techniki komunikacyjne*
- *Określą swoje predyspozycje pracy w grupie*
- *Wezmą udział w grze diagnostyczno-szkoleniowej*

### **3. JAK BUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE?**

- *Uczniowie dowiedzą się czym jest i jak budować pewność siebie*
- *Określą co jest dla nich ważne*
- *Poznają co podpowiada im wewnętrzny głos*
- *Poznają technikę RSA, która pozwoli radzić sobie z krytykiem wewnętrznym*

#### 4. GRYWALIZACJA - Chłopska Szkoła Biznesu – GRA BIZNESOWA

- *Uczniowie wezmą udział w grze biznesowej. Wcielą się w przedsiębiorców, którzy mają na celu pomnożyć swój dorobek.*
- *Gra ma na celu kształtowanie i diagnozę umiejętności społecznych, myślenia strategicznego i analitycznego, budowania relacji i nawiązywania kontaktów.*
- *Min. 12 osób (preferowane 3godziny lekcyjne, przy pomocy dodatkowego nauczyciela- można wykonać w 2godziny)*

#### SPOTKANIA DLA NAUCZYCIELI

##### **Tworzymy program i WSDZ czyli Wewnątrzszkolny System Doradztwa Zawodowego (2h)**

##### **Planowanie pracy doradcy**

##### **Rozmowa doradcza (2,5h)**

Jak prowadzić rozmowę doradczą. Etapy i styl rozmowy. Budowanie pytań.

##### **Diagnoza w doradztwie zawodowym (2h)**

Jak diagnozować zasoby ucznia. Jak określić jaką pomoc uczeń potrzebuje

##### **Narzędzia diagnostyczne w doradztwie zawodowym (ok 1,5h)**

Darmowe i płatne narzędzia diagnostyczne (testy, gry, gadżety diagnostyczne, przydatne materiały)

##### **Pokolenie Z – wyzwaniem dla edukacji? (1,5-2h)**

Różnice pokoleniowe- cechy charakterystyczne, wartości, podejście do autorytetu; metody pracy z pokoleniem Z

##### **Jak konstruować karierę ucznia (2h)**

Wstęp do doradztwa narracyjnego, biograficznego i socjodynamicznego (praca metodą kolażu i tekstu)

##### **Mapa Karier jako narzędzie w doradztwie zawodowym**

#### WYKŁADY Z ELEMENTAMI WARSZTATÓW DLA RODZICÓW

- **Doradztwo zawodowe – dlaczego warto? (do 60 min min)**  
Spotkanie dla rodziców, mające na celu wskazanie ich wsparcie w zakresie doradztwa zawodowego, przekazanie gdzie mogą poszukiwać pomocy i informacji oraz jakie korzyści mogą mieć uczniowie z uczestnictwa w zajęciach z doradztwa. Rodzice także poznają jakie są wymagania pracodawców
- **Co po szkole, czyli obecny system edukacji (60 min)**  
Przekazanie rodzicom informacji nt. systemu edukacji, możliwości ścieżek kształcenia
- **Style uczenia się dziecka (60 min)**  
Przekazanie rodzicom wiadomości jakie są style uczenia; które z nich preferuje ich dziecko i jak działać, by dziecko uczyło się efektywniej
- **Jak być motywującym rodzicem (60 min)**  
Przekazanie wiedzy jak motywować dziecko, jak komunikować się z dzieckiem

- **Jak budować poczucie wartości dziecka (1,5h)**

Przekazanie wiedzy co robić by budować poczucie wartości i pewności siebie u dziecka

- **Jak określić predyspozycje dziecka (1,5h)**

Przekazanie wiedzy jakie obszary możemy brać pod uwagę w określeniu predyspozycji. Rodzice poznają techniki określania predyspozycji oraz udzielania informacji zwrotnej dziecku.