

Wydawnictwo PUP Będzin



nie-zawodnik

nietypowy planer drogi zawodowej

POWIAT
BĘDZIŃSKI



POWIATOWY
URZĄD PRACY
W BĘDZINIE

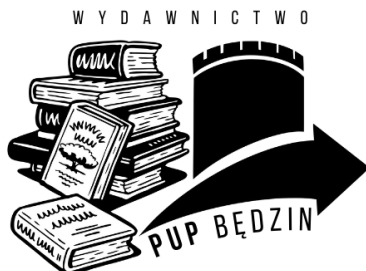


Wydawnictwo PUP Będzin



nie-zawodnik

nietypowy planer drogi zawodowej



Tekst: Katarzyna Czaja
Oprawa graficzna: Marta Paśnik

Skład i łamanie: Marta Paśnik

©2024 Wydawnictwo PUP Będzin

Bez zgody autora zabronione jest m.in.
powielanie treści zawartych w książce,
ich kopiowanie, przedruk, przechowywanie
i przetwarzanie z zastosowaniem
jakichkolwiek środków elektronicznych,
zarówno w całości, jak i w części.
Wszystkie prawa zastrzeżone.

ISBN: 978-83-969656-I-5

Wydawnictwo PUP Będzin
ul. I. Krasickiego 17a
42-500 Będzin



9 788396 965615

SZANOWNI PAŃSTWO!

Oddajemy w Wasze ręce kolejne wydawnictwo Powiatowego Urzędu Pracy w Będzinie: nietypowy planer drogi zawodowej NIE-ZAWODNIK.

Zapraszamy Was do tego, by towarzyszył Wam w niezwyklej podróży: do Waszego rozwoju osobistego i zawodowego.

Jego stworzenie podyktowane jest rosnącą wagą kompetencji. Potrzebujemy ich zarówno podczas poszukiwania pracy, rozwoju kariery zawodowej, jak i w codziennym życiu. Dzięki badaniom, analizom i statystykom wiemy, jakie kompetencje należy rozwijać, aby droga zawodowa nie była zbyt wyboista, a raczej miała wiele intrygujących zwrotów, ale też drogowskazów; wiemy także, że im wcześniej zdamy sobie sprawę z wagi i znaczenia kompetencji, tym łatwiej przyjdzie nam przystosowanie się do coraz bardziej wymagającego rynku pracy. To właśnie dlatego kompetencje są fundamentem naszego wydawnictwa. Kompetencje zarówno te twarde jak i miękkie, czy kompetencje społeczne mocno determinują i wpływają na naszą teraźniejszość oraz na naszą przyszłość, chcemy zatem pomóc i ułatwić Wam pracę nad nimi.

Nie-zawodnik to niezawodny planer, z którego możecie korzystać na każdym etapie swojego życia: poszukując pracy, chcąc ją zmienić, pracując, ale także wtedy, kiedy kroczyacie jeszcze ścieżką edukacji. Warto bowiem doskonalić się cały czas, bo, jak mawiał Brian Tracy, „Twoje życie staje się lepsze tylko, gdy ty stajesz się lepszym.” Czego Wam najserdeczniej życzę.

Wojciech Olesiński



Dyrektor Powiatowego
Urzędu Pracy w Będzinie



Jeśli chcesz zacząć pracować z planerem i szlifować swoją systematyczność, ale zniechęca Cię to, że większość tego typu wydawnictw zaczyna się od nowego roku, albo boisz się, że pół planera pozostanie puste, jeżeli nie będziesz pisać regularnie - mamy dla Ciebie dobre wieści!

NIE-ZAWODNIK pozwala planować we własnym rytmie, nie narzuca presji związanej z tym, że każda strona musi zostać wypełniona planami, inaczej kalendarz się zmarnuje. Jest tu część "pamiętnikowa," w której zanotujesz swój nastrój, dzienne plany, wizyty u lekarza i urodziny. Z sekcji merytorycznych dowiesz się natomiast, jakie kompetencje są aktualnie najbardziej pożądane na rynku pracy oraz jak skutecznie dbać o swój mózg, aby jak najefektywniej służył nam przez lata. Podpowiemy, jak pisać CV i pomożemy Ci nauczyć się planować swoje zadania tak, abyś tracił jak najmniej czasu na prokrastynację:)

NIE-ZAWODNIK możesz wydrukować i wpiąć do segregatora, możesz przewiązać go wstążką albo zeszyć nicią lub zbindować w profesjonalnym punkcie. Wybór należy do Ciebie!

Zapraszamy serdecznie na wspólną podróż!



NIE-ZAWODNIK składa się
z czterech sekcji - każda
z nich w domyśle wyznaczać ma
jeden kwartał roku:

SEKCJA PIERWSZA:

Efektywność osobista i zarządzanie
sobą w czasie

SEKCJA DRUGA:
Mnemotechniki

SEKCJA TRZECIA:
Kompetencje

SEKCJA CZWARTA:
Poszukiwanie Pracy



Zaczynij teraz od sekcji,
której tematyka jest Ci obecnie najbliższa
i w której potrzebujesz przewodnictwa. Owocnej pracy!

Część I:



EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA I ZARZĄDZANIE SOBĄ W CZASIE

“Czas jest jak wiatr: dobrze wykorzystany zaprowadzi nas
do każdego celu.”

Lothar J. Seiwert

“Jeśli ktoś nie wiem, do jakiego portu płynie, żaden wiatr nie
jest dla niego korzystny”
Seneka Młodszy

ZADANIA NA NADCHODZĄCY KWARTAŁ



JAKIE WYZNACZYSZ SOBIE CELE NA TEN KWARTAŁ?

.....

.....

.....

KROKI DO REALIZACJI CELÓW, KTÓRE PLANUJESZ PODJĄĆ:

.....

.....

.....

ZADANIA DO WYKONANIA

1.
2.
3.
4.
5.

KSIĄŻKI DO PRZECZYTANIA/
PODCASTY DO PRZESŁUCHANIA

1.
2.
3.
4.

CHCĘ SIĘ SKUPIĆ NA...

.....

.....

CHCĘ UKOŃCZYĆ...

.....

.....

CHCĘ NAUCZYĆ SIĘ...

.....

.....

CHCĘ ROZPOCZĄĆ...

.....

.....



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



Nie mam czasu. Nie daję już ze wszystkim rady. Nie ogarniam. Nie wyrabiam się. Znasz to skądś? Pewnie nie raz każdemu z nas zdarzało się tak pomyśleć. Robisz rano listę zadań, która wydaje Ci się realna do zrealizowania, a pod koniec dnia nie możesz wykreślić z niej zrealizowanej nawet połowy czynności?

Głowa do góry! Można nad tym zapanować. Znajdź z nami własny klucz do sukcesu!

Wiesz czym jest efektywność osobista? To jedna z najważniejszych kompetencji.

Wiesz co jest przeszkodą do jej osiągnięcia? Brak celu.

Wyznaczanie celów to jedna z metod planowania samorozwoju. Cele są miernikiem wszystkich działań. Gdy nie masz celów nie pomoże Ci nawet najlepsze planowanie.

ĆWICZENIE

Zastanów się, jakie jest Twoje podejście do czasu i jak go wykorzystujesz.

ZREALIZOWANY CEL DAJE POZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI, JEDNAK W SYTUACJI NIEPOWODZENIA
NIE PODDAWAJ SIĘ!

PAMIĘTAJ RÓWNIEŻ, ŻE CEL POWINIEN BYĆ WYRAŻONY POZYTYWNIE.

Miejsce na twoje refleksje



CELE MOGĄ BYĆ:

Bieżące - ich realizacja zajmie od tygodnia do 3 miesięcy
Krótkoterminowe - ich realizacja zajmie od 3 mies. do roku
Średnioterminowe - ich realizacja zajmie od roku do 3 lat
Długoterminowe - ich realizacja zajmie od 3 do 5 lat.

Określanie celu metodą SMART:

SMART TO AKRONIM UTWORZONY OD PIERWSZYCH LITER ANGIELSKICH SŁÓW,
KTÓRE WSKAZUJĄ NAJWAŻNIEJSZE CECHY POPRAWNIE WYZNACZONEGO CELU.

- # Specific (specyficzny, konkretny) - Cel ma precyzyjnie określać co ma zostać osiągnięte.
- # Measurable (mierzalny) - Osiągnięcie celu musi dać się zmierzyć.
- # Ambitious (ambitny) - Cel musi być ambitny ale jednocześnie wykonalny.
- # Real (realny) - Cel musi być możliwy do osiągnięcia.
- # Time dimensioned (osadzony w czasie) - Osiągnięcie celu musi być precyzyjnie określone w czasie.

Zwróć uwagę na słowa którymi formułujesz swój cel.
Nie używaj słów chciałabym/chciałbym a CHCĘ





PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



WYZNACZANIE PRIORYTETÓW

Zwykle w naszym życiu występuje więcej niż jeden cel do osiągnięcia. Dowiedz się jak ustalać priorytety.

Z POMOCĄ PRZYJDZIE CI MACIERZ EISENHOWERA!

WIESZ KIM BYŁ EISENHOWER?

Naczelnym Dowódcą Alianckich Ekspedycyjnych Sił Zbrojnych i późniejszym prezydentem Stanów Zjednoczonych. Powiedział on: „To co ważne rzadko bywa pilne, a to co pilne rzadko bywa ważne”

MACIERZ EISENHOWERA

Służy do określania
Jest oparta na wymiarze
ważności oraz pilności
zadań.

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	zrób	zaplanuj
NIEWAŻNE	oddeleguj	odłóż

Ważne, pilne - zrób teraz

Ważne, niepilne - wpisz w kalendarz i zrób

Nieważne, pilne - deleguj

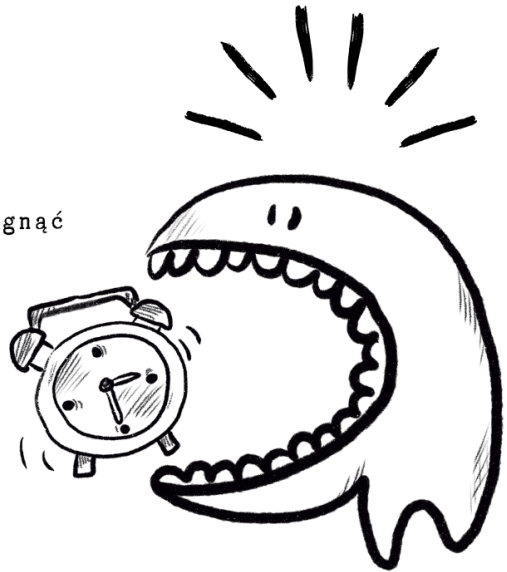
Nieważne, niepilne - wyeliminuj

WYELIMINUJ POŻERACZE CZASU!!!

“To, co najważniejsze nie może być na łasce tego, co mniej ważne” - J.W Goethe

PRZYKŁADOWE POŻERACZE CZASU:

- # Bezcelowe surfowanie po Internecie
- # Media społecznościowe, potrafiące skutecznie odciągnąć od rzeczywistości na kilka godzin
- # Wykonywanie zadań za kogoś
- # Niezaplanowane wizyty gości
- # Plotkowanie
- # Przedłużające się w nieskończoność przerwy



Jakie są twoje pożeracze czasu?

Moje pożeracze czasu do wyeliminowania:

Obserwacje:



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

TECHNIKI ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE

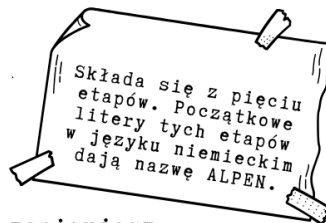
W ciągu dnia wykonujemy wiele różnych czynności o różnym znaczeniu dla naszych celów. Żebyśmy mogli być skuteczni i efektywni powinniśmy planować czas i działania podporządkowując je priorytetom i postępować konsekwentnie z planem.

WYBIERZ NAJLEPSZĄ DLA SIEBIE!

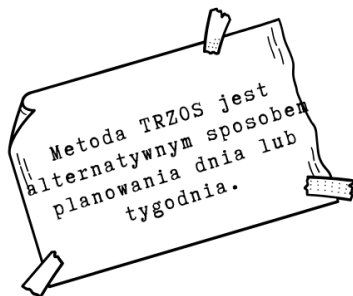
METODA ALPEN

METODA PLANOWANIA KRÓTSZYCH ODCINKÓW CZASU.

- Robimy listę zadań
 - określamy co masz do zrobienia i zapisujesz
- Szacujemy czas trwania czynności
 - określasz szacunkowy czas trwania każdej czynności
- Planujemy czas na rzeczy nieprzewidziane - planuj tylko 60% swojego czasu,
- Wyznaczamy priorytety i delegujemy zadania - określamy co jest dla ważne dla Ciebie z wykorzystaniem matrycy Eisenhowera.
- Kontrolujemy realizację działań - przeanalizuj
- i podsumuj.



JEŻELI CZEGOŚ NIE WYKONASZ W DANYM DNIU,
PRZENIEŚ ZADANIE NA KOLEJNY



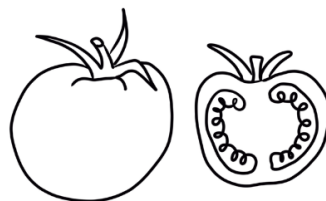
T - Terminy zadań spisać
R - Ramy czasowe określić
Z - Zaplanować rezerwy czasu
O - Ograniczyć działania do priorytetowych
S - Skontrolować rezultaty

notatki:

TECHNIKA POMODORO

1. Zrób listę zadań,
2. Ustaw czasomierz na 25 minut,
3. Pracuj nad zadaniem przez całe POMODORO,
4. Zakończ zadanie,
5. Zrób 5-cio minutową przerwę,
6. Po 4 POMODORO zrób dłuższą przerwę

Nazwa pochodzi od kultowego minutnika w kształcie pomidorka



CZAS JEST TU UMOWNY

notatki:

ZASADA 60:40

Zasadą jest aby nie planować 100% swojego czasu pracy. Należy zaplanować tylko określoną część.

Rozkład czasu powinien składać się z trzech bloków:

- ok. 60% czynności zaplanowane
- ok. 20% czynności nieoczekiwane (czynności, których nie sposób zaplanować)
- ok. 20% na czynności spontaniczne (czas aktywności twórczej)

notatki:

CIEKAWOSTKA: EFEKT PIŁY.

Czy wiesz, że człowiek oderwany od wykonywanego zadania nawet na krótko, potrzebuje dodatkowego czasu na rozkręcenie się i powrót do pracy. W ten sposób marnujemy do 28% naszego czasu!



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



STREFA PRZYJEMNOŚCI



NAGRADZAJ SIĘ!

Nie zapominaj o odpoczynku! Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność! Mogą to być drobne rzeczy, które lubisz. Idź z psem na spacer, umów z przyjaciółmi, przeczytaj dobrą książkę lub posłuchaj podcastu.

Miejsce na Twoje przemyślenia i notatki:

Część II:



MNEMOTECHNIKI

"Nasz umysł nigdy nie zmęczy się podczas nauki"

- Leonardo da Vinci

“Świat, jaki stworzyliśmy, jest procesem naszego myślenia i nie można go zmienić
bez zmiany naszego myślenia”

Albert Einstein

ZADANIA NA NADCHODZĄCY KWARTAŁ



JAKIE WYZNACZYSZ SOBIE CELE NA TEN KWARTAŁ?

.....

.....

.....

KROKI DO REALIZACJI CELÓW, KTÓRE PLANUJESZ PODJĄĆ:

.....

.....

.....

ZADANIA DO WYKONANIA

1.
2.
3.
4.
5.

KSIĄŻKI DO PRZECZYTANIA/
PODCASTY DO PRZESŁUCHANIA

1.
2.
3.
4.

CHCĘ SIĘ SKUPIĆ NA...

.....

.....

CHCĘ UKOŃCZYĆ...

.....

.....

CHCĘ NAUCZYĆ SIĘ...

.....

.....

CHCĘ ROZPOCZĄĆ...

.....

.....



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



Wiesz czym są mnemotechniki? To ogólna nazwa sposobów pomagających w zapamiętywaniu, przypominaniu i przechowywaniu informacji. Nazwa pochodzi z języka greckiego - mneme - czyli pamięć. Dzięki różnym technikom zapamiętywania można uczyć się szybciej i skuteczniej, ale są one bardzo pomocne również w codziennym życiu. Sposoby usprawniania pamięci były znane i używane w starożytności przez Greków i Rzymian. Ciceron prawdopodobnie potrafił rozpoznać w kilkutysięcznym Rzymie każdego obywatela po nazwisku!



MNEMOTECHNIKI MOŻNA
PODZIELIĆ NA DWA
PODSTAWOWE RODZAJE:



•MNEMOTECHNIKA PROSTA

(tu podstawowe znaczenie ma gra słów,
akronimy, skojarzenia, wierszyki, czy rymowanki)

•MNEMOTECHNIKA ZŁOŻONA

(wykorzystująca wyobraźnię)

Chcesz poprawić pamięć? W nadchodzącym kwartale Poznasz wybrane techniki!

Miejsce na twoje notaki:



Łańcuchowa metoda skojarzeń, jest najprostszą z mnemotechnik. Używa się jej zazwyczaj do zapamiętywania krótkiego szeregu różnych informacji, np. list zakupów, czy spraw do załatwienia. W tej technice wykorzystuje się łącząc, kojarząc każdy element tego szeregu z następnym. Bardzo ważne jest tu wykorzystanie siły „żywych” obrazów tworzonych w umyśle, które ułożą się w oryginalną i barwną historię. Spróbuj połączyć pozornie niepasujące do siebie elementy.



Jakie powinny być Twoje skojarzenia?:

pełne fantazji, pobudzające wyobraźnię, oryginalne, niesamowite i zabawne!

ĆWICZENIE:

Oto Twoja lista zakupów:

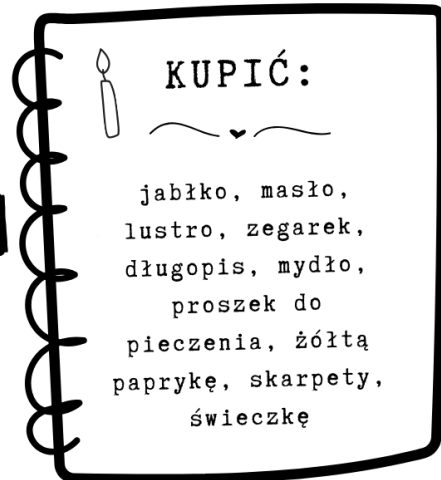
Na jej podstawie stwórz swoją ciekawą historię:

.....

.....

.....

.....





PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

ZAKŁADKOWA METODA ZAPAMIĘTYWANIA

To metoda polegająca na utworzeniu skojarzeń między cyframi a wizualnie do nich podobnymi przedmiotami, np.

I - świeca, kij, długopis, ...

2 - łabędź, haczyk, ...

Dopisz swoje skojarzenia:

I -

2 -

3 -

4 -

5 -

6 - _____

7 - _____

8 -

9 -

TO -

Gotowe? Teraz spróbuj zapamiętać jakąś datę, tworząc do niej ciekawą historię.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RYMOWANKI LICZBOWE

W tej metodzie skojarzenia powinny nasuwać się przez znalezienie wyrazu rymującego się z nazwą cyfry np.:

Sześć - treść, teść, jeść,

Cztery - adaptery, foldery, galery,

Dopisz swoje skojarzenia:

Jeden -
Dwa -
Trzy -
Cztery -
Pięć -
Sześć -
Siedem -
Osiem -
Dziewięć -
Zero -

AKRONIMY

Skrótownce - powstają z pierwszych liter lub sylab wyrazów lub wyrażeń. Metoda polega na wymyślaniu wyrażenia bądź słowa z pierwszych liter czy zgłosek wyrazów, które chcemy zapamiętać.

Spójrzcie na przykład:

Wiecie jakie witaminy rozpuszczają się w tłuszczach?

Pamiętajcie skrót - ADEK i gotowe

Nazwy trzech największych rzek w Polsce:

W isła

O dra

W arta





PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

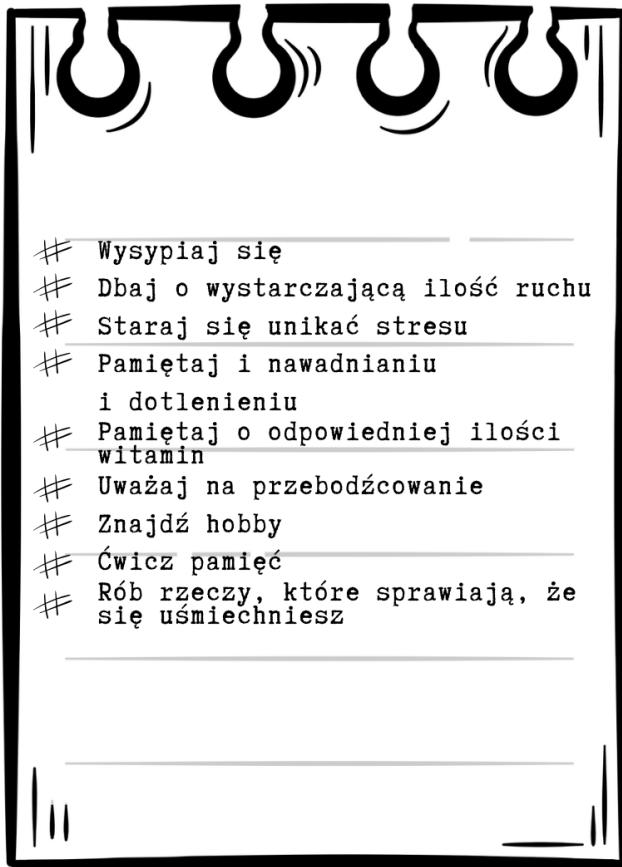
twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

NIE SPOSÓB NIE WSPOMNIEĆ W TYM MIEJSCU
RÓWNIEŻ O TYM ABY DBAĆ O SWÓJ MÓZG!



- # Wysypiaj się
- # Dbaj o wystarczającą ilość ruchu
- # Staraj się unikać stresu
- # Pamiętaj i nawadnianiu
i dotlenieniu
- # Pamiętaj o odpowiedniej ilości
witamin
- # Uważaj na przebodźcowanie
- # Znajdź hobby
- # Ćwicz pamięć
- # Rób rzeczy, które sprawiają, że
się uśmiechniesz

NAJEFEKTYWNIEJ UCZYMY SIĘ RZECZY, KTÓRE WZBUDZAJĄ W NAS EMOCJE.
Idąc tym tropem, w latach 90. zespół T-Raperzy znad Wisły
nagrał cykl piosenek, który zatytułowano "Poczet Królów
Polskich." W humorystyczny sposób opowiadają one o polskich
władcach, od Mieszka I aż po Stanisława Augusta Poniatowskiego.
Poniżej przytaczamy w ramach ciekawostki rap o Bolku - dobrej
zabawy!:)

**DRUGI KRÓL TO BOLEK PIERWSZY
ZNANY CHROBRYM
PRZEZ TUTEJSZYCH.**



Jego twarz nie raz mincarze
Uwieczniali na denarze.

Wielki cesarz, Otton Trzeci
Chrzestnym był dla jego dzieci,
A konkretnie dla trzeciego,
Co dostało imię jego.

Zaś Chrobremu Maurycego
Włócznie wręczył, a do tego
Diadem swój na głowę wsadził
W Gnieźnie, jako symbol władzy

Chrobry zwiększał wciąż granice
To o Mińsk, to Łużyce,
Panem w Czechach był i Miśni
Co dziś nawet się nie przyśni.

Cieszyć też każdego musi,
Że popędził kota Rusi,
I to zdrowo, że tak powiem,
Bo z finałem aż w Kijowie,

Gdzie jak tylko zdjął przyłbicę,
To uczynił nałożnice
Z tej Przeclawy, siostry księcia
Co to nie chciał go za zięcia.

Jego ręki, moc i głowy
Pół miliona kwadratowych
Kilometrów Polsce dała -
Nigdy tyle już nie miała.

Teraz skupcie się psubraty
Bo ważniejsze padną daty:

Dziewięć, sześć, sześć - rok urodzin,
choć nie każdy z tym się zgodzi,
rok tysięczny - w Gnieźnie hucznie
Uczcił Otta - dostał włócznie,

Jeden, zero, jeden, osiem -
W Budziszynie pokój co się
stał dla Niemców przykrym przejściem.
dziesięć, dwa, pięć - tron i zejście



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



STREFA PRZYJEMNOŚCI



NAGRADZAJ SIĘ!

Nie zapominaj o odpoczynku! Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność! Mogą to być drobne rzeczy, które lubisz. Idź z psem na spacer, umów z przyjaciółmi, przeczytaj dobrą książkę lub posłuchaj podcastu.

Miejsce na Twoje przemyślenia i notatki:

Część III:



KOMPETENCJE

„Zawsze staram się zrobić coś, co przekracza moje możliwości.
Dopiero wtedy coś mi się udaje”

- Pablo Picasso

"Kto mówi językiem niezrozumiałym dla nikogo poza nim, nie mówi w ogóle.

Mówić, to mówić do kogoś."

Hans Georg Gadamer

ZADANIA NA NADCHODZĄCY KWARTAŁ



JAKIE WYZNACZYSZ SOBIE CELE NA TEN KWARTAŁ?

.....

.....

.....

KROKI DO REALIZACJI CELÓW, KTÓRE PLANUJESZ PODJĄĆ:

.....

.....

.....

ZADANIA DO WYKONANIA

1.
2.
3.
4.
5.

KSIĄŻKI DO PRZECZYTANIA/
PODCASTY DO PRZESŁUCHANIA

1.
2.
3.
4.

CHCĘ SIĘ SKUPIĆ NA...

.....

.....

CHCĘ UKOŃCZYĆ...

.....

.....

CHCĘ NAUCZYĆ SIĘ...

.....

.....

CHCĘ ROZPOCZĄĆ...

.....

.....



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

KREATYWNOŚĆ

Kreatywność - jest to pojęcie które pojawia się obecnie niemal wszędzie, ale czy wiesz, że kreatywność jest również jedną z najbardziej pożądanych kompetencji na rynku pracy i każdy może ją rozwijać?

Ma ona związek z procesami umysłowymi, emocjami, postawami i wcale nie jest cechą wybitnych umysłów! Dzięki kreatywności możesz się wyróżnić i osiągnąć sukces. Osoby kreatywne łatwiej odnajdują się w otaczającej rzeczywistości. Dzięki kreatywności możesz wyróżnić się i osiągnąć sukces. Obecnie normą jest już kilkukrotna zmiana pracy czy przebranżowienie. Osoby kreatywne łatwiej odnajdą się w otaczającej rzeczywistości

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY BYĆ BARDZIEJ KREATYWNYM:

- # Bądź otwarty
- # Dbaj o swój mózg
- # Rozwijaj wyobraźnię
- # Szukaj inspiracji
- # Nie poddawaj się



Miejsce na twoje notaki:

ĆWICZENIA NA KREATYWNOŚĆ

PRZED TOBĄ MAŁA ROZGRYWKĄ. ĆWICZ I BĄDŹ KREATYWNY!

Wymyśl jak najwięcej słów na literę N w ciągu 1 minuty. Czas: start!

JAK MI POSZŁO?

W ciągu 5 minut wymyśl jak najwięcej zastosowań dla linijki. Czas: start!

JAK MI POSZŁO?

Wypisz jak najwięcej rzeczy, które są:

- zielone:

- ostre:

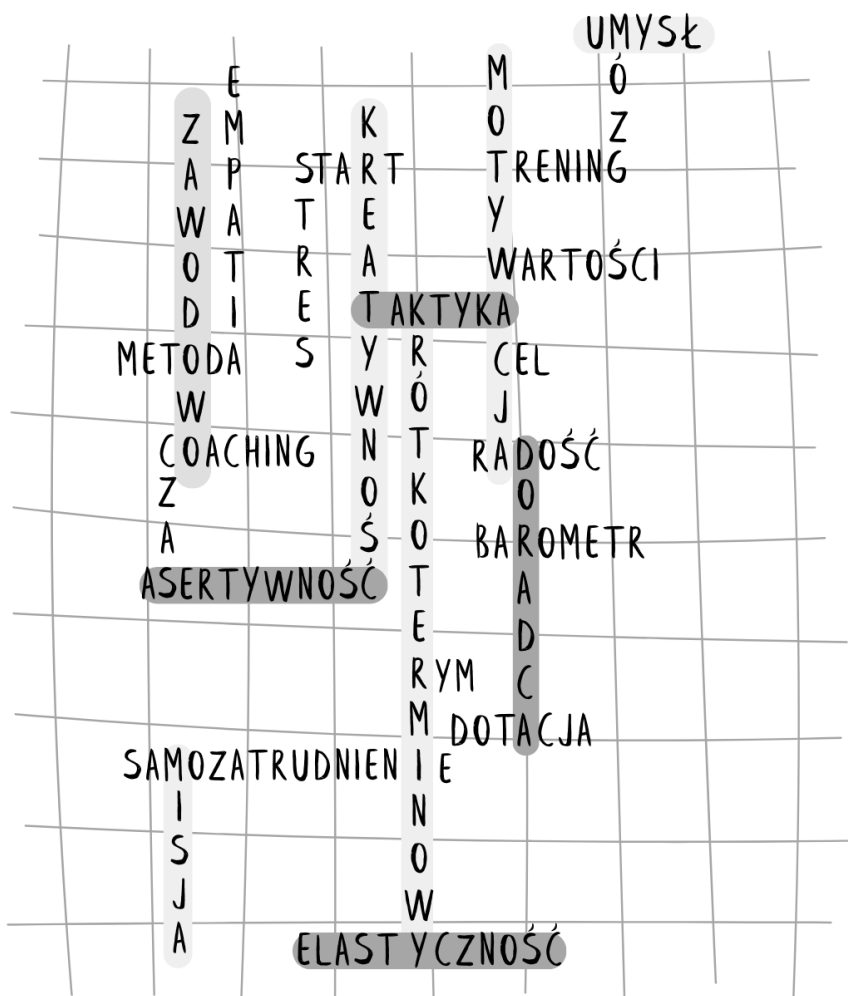
- zimne:

Napisz zdanie, którego wszystkie słowa zaczynają się na tę samą literę:

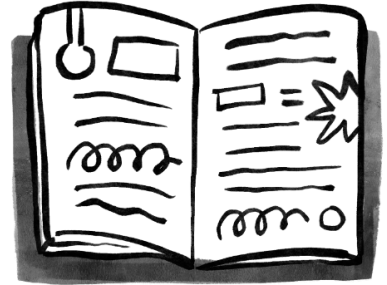
* Pomysły na ćwiczenia zostały luźno oparte na książce „Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie ” Agnieszki Bieli wyd. Samo Sedno 2015

ĆWICZENIA NA KREATYWNOŚĆ

Odwrócona krzyżówka: do haseł dopisz krótkie opisy.



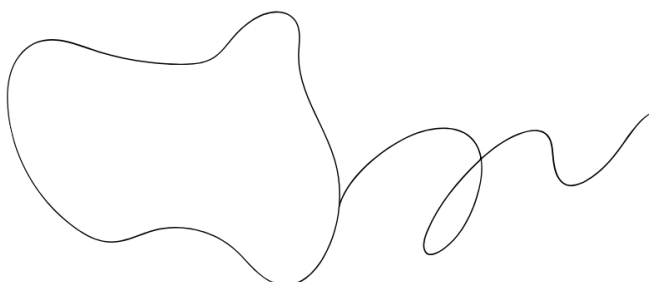
* Pomysły na ćwiczenia zostały luźno oparte na książce „Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie ” Agnieszki Bieli. Krzyżówka została stworzona przez nas:)



* Pomysły na ćwiczenia zostały luźno oparte na książce „Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie ” Agnieszki Bieli.

ĆWICZENIA NA KREATYWNOŚĆ

Przekształć w sensowny obrazek:



Sformułuj 5 pytań, na które odpowiedź będzie brzmiała: praca

.....

.....

.....

.....

W ciągu 5 minut stwórz jak najdłuższy łańcuch skojarzeń:
każde kolejne słowo powinno być związane z poprzednim, np.
ZIMNO-BAŁWAN-MARCHEWKA-WARZYWO...

Twoje słowo początkowe to: PRACA

.....

.....

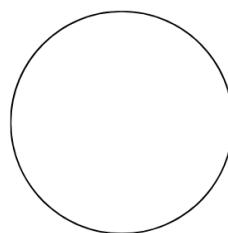
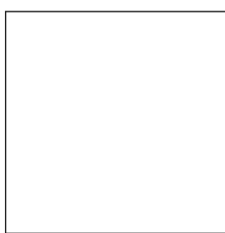
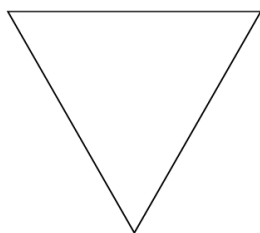
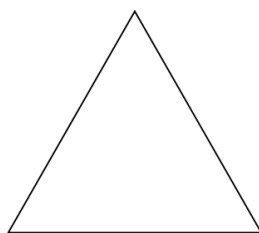
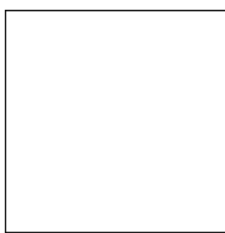
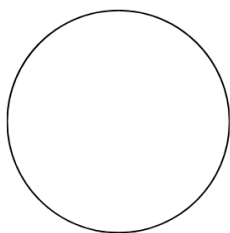
.....

.....

* Pomysły na ćwiczenia zostały luźno oparte na książce „Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie ” Agnieszki Bieli.

ĆWICZENIA NA KREATYWNOSĆ

Postaraj się w jak najkrótszym czasie, np. w 1 minutę, narysować wszystko co przychodzi Ci do głowy, z wykorzystaniem poniższych kształtów. Może to być owoc, piłka lub zupełnie coś innego. Istotne, aby były to obiekty rozpoznawalne - niekoniecznie artystyczne;)



Ciekawym ćwiczeniem jest codzienne zapisywanie naszych pomysłów w danym temacie. Obszar tego ćwiczenia zależy już tylko od Ciebie. Na początek zapisz 10 pomysłów na biznes!:)

* Pomysły na ćwiczenia zostały luźno oparte na książce „Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie ” Agnieszki Bieli wyd. Samo Sedno 2015



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

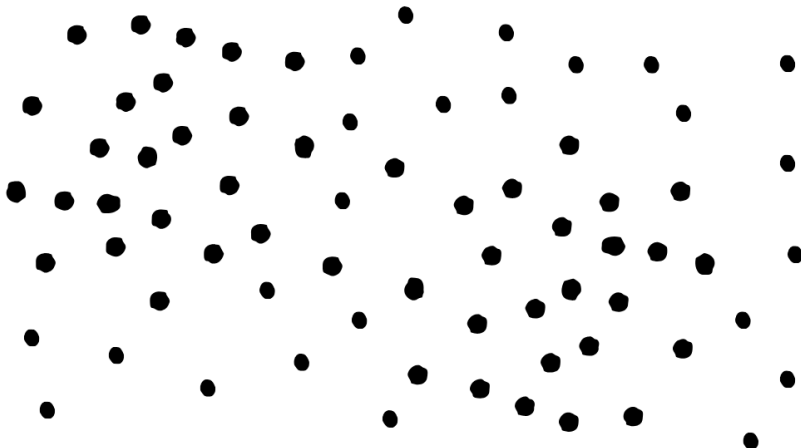
data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

ĆWICZENIA NA KREATYWNOŚĆ

Połącz kropki linią w taki sposób, by utworzyć jeden lub kilka rysunków. Postaraj się żadnej nie pominąć! Możesz dorysowywać dodatkowe elementy.



Kreatywność - czy przydatna jest tylko w branżach związanych z tworzeniem? Są zawody, w których kreatywna postawa jest konieczna, są to m.in. pisarz, malarz, menadżer, artysta, nauczyciel, copywriter, a nawet wizażysta, makijażysta, scenarzysta, czy reżyser. Wbrew pozorom kreatywność przydaje się także na stanowiskach biurowych, czy technicznych. Według raportu World Economics Forum kreatywność znalazła się na 2. miejscu w top 10 najbardziej pożądanym przez pracodawców umiejętności. Zaszczytne pierwsze miejsce zajmuje analityczne myślenie. Oznacza to, że pracownicy muszą być w stanie logicznie analizować sytuacje, gromadzić dane i podejmować trafne decyzje oparte na faktach. Pracownicy o silnym analitycznym myśleniu są w stanie wydobywać cenne informacje z danych, co może prowadzić do lepszych decyzji biznesowych i strategii rozwoju. Miejsce trzecie zajmuje natomiast odporność na stres i elastyczność - osoby posiadające te cechy są bardziej przygotowane na radzenie sobie ze zmianami i niespodziewanymi sytuacjami. Są w stanie utrzymać spokój w trudnych momentach i szybko dostosowywać się do nowych warunków.

* Pomysły na ćwiczenia zostały luźno oparte na książce „Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie ” Agnieszki Bieli wyd. Samo Sedno 2015

ASERTYWNOŚĆ

Asertywność to umiejętność wyrażania potrzeb, poglądów, myśli, opinii, uczuć bez naruszania praw i granic innych osób. Jest ona niezbędna, aby ustalić zdrowe granice i relacje z otaczającym światem. Ma ona wiele korzyści.



Oprócz tego, że dzięki niej możesz postępować w zgodzie z samym sobą, jednocześnie szanując innych, to unikniesz frustracji i zachowasz poczucie własnej godności.

Jest to postawa, którą zdecydowanie warto kształtować i wdrażać. Pamiętaj, że asertywności można się nauczyć i ją rozwijać!

POZNAJ PRAWA FENSTERHEIMA:

- # Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć - tak długo, dopóki nie ranisz innych.
- # Masz prawo do wyrażania siebie - nawet jeśli rani to kogoś innego - dopóki Twoje intencje nie są agresywne
- # Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb - dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.
- # Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą.
- # Masz prawo do korzystania ze swoich praw.

MAPA ASERTYWNOŚCI

OBRONA SWOICH PRAW W KONTAKTACH OSOBISTYCH

Jeżeli ktoś zachowuje się wobec ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący - czy zwracasz na to uwagę?

Jeżeli ktoś pożyczył od ciebie pieniądze lub jakąś rzecz i zwleka z ich oddaniem - czy wspominasz mu o tym?

Jeżeli ktoś prosi Cię o przysługę, której spełnienie wydaje ci się trudne lub niewygodne - czy odmawiasz?

Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencje do wykorzystywania ciebie lub rządzenia tobą?

Czy często zdarza ci się robić coś, na co nie masz ochoty tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?

TAK
RACZEJ TAK NIE
RACZEJ NIE

INICJATYWA I KONTAKTY TOWARZYSKIE

Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą?

Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy towarzyskiej?

Czy sprawia ci trudność podtrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?

Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, na którym nie znasz nikogo oprócz gospodarza?

TAK
RACZEJ TAK NIE
RACZEJ NIE

WYRAŻANIE I PRZYJMOWANIE KRYTYKI I POCHWAŁ

Gdy ktoś cię pochwali - czy wiesz jak się zachować?

Czy zdarza ci się chwalić znajomych, przyjaciół, członków rodziny?

Gdy ktoś cię krytykuje - czy wiesz, jak się zachować?

Czy masz trudności w krytykowaniu znajomych, przyjaciół, członków rodziny?

TAK
RACZEJ TAK NIE
RACZEJ NIE

WYRAŻANIE UCZUĆ

Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec mężczyzn?

Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać niezadowolenie i złość wobec mężczyzn?

Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec kobiet?

Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać niezadowolenie i złość wobec kobiet?

Czy często zdarza ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem?

Czy zdarza ci się dzielić swoimi odczuciami z inną osobą?

TAK
RACZEJ TAK NIE
RACZEJ NIE

WYRAŻANIE OPINII

Jeżeli rozmawiając z kimś uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie - czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd?

Czy często unikasz wypowiedzenia prawdziwej opinii na jakiś temat z obawy, aby twój rozmówca nie nabrał o tobie niekorzystnego wyobrażenia?

Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują twoje zdanie, a ty masz kłopot z jego obroną?

Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy twój rozmówca ma odmienne zdanie od twojego?

TAK
RACZEJ TAK NIE
RACZEJ NIE

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

Czy sprawia ci trudność zabieranie głosu (zadanie pytania, podzielenie się opinią) przy dużym audytorium?

Czy odczuwasz trudności podczas wystąpień publicznych (przemówienie, pogadanka) wobec szerszego forum?

TAK
RACZEJ TAK NIE
RACZEJ NIE

KONTAKT Z AUTORYTETEM

Jeżeli masz odmienne zdanie niż ktoś, kto jest dla ciebie autorytetem - czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko?

Czy podczas kontaktu z osobą, która jest dla ciebie autorytetem, zdarza ci się często rezygnować ze swoich interesów i preferencji na korzyść interesów i preferencji tej drugiej osoby?

TAK
RACZEJ TAK

NIE
RACZEJ NIE

NARUSZENIE CUDZEGO TERYTORIUMI

Czy zdarza ci się kończyć zdanie za inną osobę?

Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszania innych do robienia tego, czego ty chcesz?

Czy złościąc się masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów?

Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki, mimo że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć?

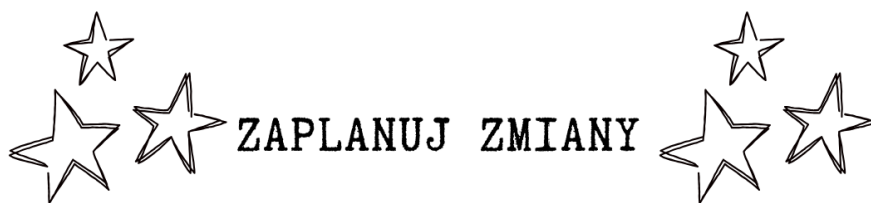
Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne dorosłe osoby?

TAK
RACZEJ TAK

NIE
RACZEJ NIE

ZACIENIONE KRATKI WSKAZUJĄ NA OBSZARY TWOICH TRUDNOŚCI.

Wróć teraz do tych punktów MAPY, przy których twój krzyżyk znalazł się w zacienionej kratce. Przypomnij sobie, o jakich sytuacjach z twojego życia myślałeś/aś odpowiadając na dane pytanie. Spisz te sytuacje, z którymi masz kłopot, uwzględniając nie tylko okoliczności, ale przede wszystkim osoby, których dotyczy trudność.



A series of horizontal dashed lines for writing.



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

KOMUNIKACJA

Jest jedną z najważniejszych kompetencji XXI wieku. Jest to podstawa dobrych relacji międzyludzkich. Pamiętaj, że proces komunikowania się obejmuje nie tylko przekazywanie treści werbalnych (słownych) i niewerbalnych (gest, mimika, postawa ciała) ale również intonację, czy tempo mówienia.

Na komunikację większość nas poświęca kilka godzin dziennie, ale czy zawsze dochodzi do skutecznej komunikacji? O takiej mówimy wtedy, kiedy komunikat nadawcy zostanie zinterpretowany przez odbiorcę zgodnie z jego intencją.



OTO 10 ZŁOTYCH ZASAD KOMUNIKACJI:

1. Bądź uważny i skupiony
2. Nie myl opinii z faktami
3. Zdawaj pytania
4. Słuchaj, zawsze słuchaj
5. Daj przestrzeń
6. Nie bój się nie wiedzieć
7. Walcz z klątwą wiedzy (to przeświadczenie, że to co dla nas jest jasne, jest jasne dla wszystkich)
8. Walcz z klątwą obfitości (zalewanie słowami, powtarzanie się)
9. Bądź ciekaw człowieka
10. Nie powtarzaj się



KOMUNIKACJA



Warto również zwrócić uwagę na aktywne słuchanie!

Jest ono jednym ważniejszych elementów komunikacji. Nie tylko ją ułatwia, ale również daje szansę na sukces.

Zastanów się czy wszystko co mówisz dociera do rozmówcy i jest rozumiane tak, jak sobie tego życzysz?

Aktywne słuchanie jest narzędziem pomocniczym w każdej dziedzinie życia. Pomaga w utrzymaniu pozytywnych relacji z rodziną i znajomymi, ale przede wszystkim w życiu zawodowym.

Brak umiejętności słuchania może okazać się niebezpieczny, ponieważ mogą umknąć nam ważne informacje.

4 KROKI SKUTECZNEGO SŁUCHANIA:

I. Aktywne słuchanie

Prawdziwe słuchanie nie polega jedynie na zachowaniu milczenia, podczas gdy druga osoba mówi.

Sposoby aktywnego słuchania:

- parafrazowanie - to powtarzanie swoimi słowami tego, co jak nam się wydaje ktoś powiedział

- precyzowanie - oznacza zadawanie pytań, aż do uzyskania pełniejszego obrazu

- informacja zwrotna - przekazanie informacji zwrotnej swojemu rozmówcy.

Pomaga drugiej osobie ocenić znaczenie i skuteczność swojego komunikatu

2. Słuchanie empatyczne czyli słuchanie z odpowiednim nastawieniem.

3. Słuchanie otwarte - to wysłuchanie całości komunikatu. Przedwczesna ocena nie ma sensu, gdyż nie posiadamy pełnej informacji.

4. Słuchanie świadome - składa się z dwóch elementów:

- porównanie tego co słyszymy, ze swoją wiedzą historyczną oraz wiedzą o ludziach i życiu (porównujemy bez osądu tylko odnotowujemy jak dany komunikat pasuje do znanych nam faktów)

- obserwowanie i wsłuchiwanie się w spójność wypowiedzi.

Źródło- Na podstawie książki „Sztuka skutecznego porozumiewania się” Matthew McKay, Martha Davis, Patrick Fanning. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2004



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

KOMUNIKACJA

POZNAJ BARIERY UTRUDNIAJĄCE SŁUCHANIE:

- Porównywanie: co prawda słucham co do mnie mówisz, ale jestem zaabsorbowana ocenianiem i porównywaniem się do rozmówcy. Porównywanie utrudnia słuchanie, ponieważ niewiele do nas wówczas dociera.
- Domyślanie się: czyli zgadywanie co rozmówca ma „naprawdę” na myśli.
- Przygotowywanie odpowiedzi: jeśli myślimy co mamy powiedzieć nie mamy czasu na słuchanie. Cała uwaga jest skupiona na przygotowywaniu następnej wypowiedzi.
- Utożsamianie się: cokolwiek powie nasz rozmówca odnosimy się do swojego doświadczenia.
- Filtrowanie: słuchamy wybiórczo, filtrujemy informacje.
- Udzielanie rad: słuchamy tylko początku wypowiedzi, szukając rady dla rozmówcy.
- Osądzanie: w trakcie rozmowy osądzamy i reagujemy schematycznie. Negatywnie etykietujemy.
- Zmiana toru: to nagle zmiana tematu.
- Skojarzenia: treść wypowiedzi wywołuje skojarzenia, w które się zagłębiaamy.
- Sprzeciwianie się: ta przeszkoda każe się kłócić i spierać. Druga strona nie czuje się naprawdę wysłuchana, ponieważ zawsze się spieszymy aby się z nią nie zgodzić. Jednym z rodzajów sprzeciwiania się jest gaszenie rozmówcy za pomocą zgryźliwych lub sarkastycznych uwag. Inny rodzaj sprzeciwiania się to dyskutowanie czyli lekceważenie lub przyjmowanie wiadomości z zastrzeżeniem.
- Przekonanie o swojej racji: taka postawa oznacza, że jest się gotowym posunąć nawet do przekręcenia faktów, podnoszenia głosu, czy obwiniania aby tylko uniknąć poczucia, że się mylimy.
- Zjednywanie: w tej barierze słuchamy na tyle aby nie zgubić wątku, ale tak naprawdę w ogóle się nie angażujemy.

KOMUNIKACJA

ZAOBSERWUJ: CZY STOSUJESZ BARIERY W SŁUCHANIU?

WYBIERZ BARIERĘ, KTÓRĄ BUDUJESZ NAJCZĘŚCIEJ

ILE RAZY UŻYŁEŚ TEJ BARIERY W CIĄGU DNIA?

W ROZMOWIE Z JAKIMI OSOBAMI WYKORZYSTUJESZ TĘ BARIERĘ NAJCZĘŚCIEJ?

Źródło- Na podstawie książki „Sztuka skutecznego porozumiewania się” Matthew McKay, Martha Davis, Patrick Fanning. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2004

Część IV:



POSZUKIWANIE PRACY

“Prawdziwe bogactwo to nie to, ile twoja praca
pozwoli ci zrobić, ale to, kim cię uczyni”

- Pino Pellegrino

“Jeśli nie potrafisz robić wielkich rzeczy, rób małe rzeczy w wielki sposób”

Napoleon Hill

ZADANIA NA NADCHODZĄCY KWARTAŁ



JAKIE WYZNACZYSZ SOBIE CELE NA TEN KWARTAŁ?

.....

.....

.....

KROKI DO REALIZACJI CELÓW, KTÓRE PLANUJESZ PODJĄĆ:

.....

.....

.....

ZADANIA DO WYKONANIA

1.
2.
3.
4.
5.

KSIĄŻKI DO PRZECZYTANIA/
PODCASTY DO PRZESŁUCHANIA

1.
2.
3.
4.

CHCĘ SIĘ SKUPIĆ NA...

.....

.....

CHCĘ UKOŃCZYĆ...

.....

.....

CHCĘ NAUCZYĆ SIĘ...

.....

.....

CHCĘ ROZPOCZĄĆ...

.....

.....



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

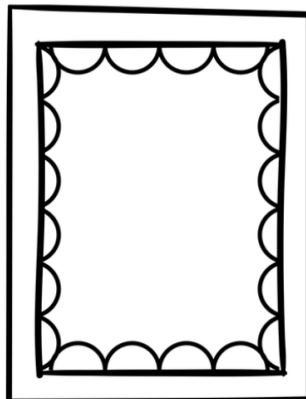
twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

MOJE RÉSUMÉ



MOJ CEL ZAWODOWY:

MOJE DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE:

MOJE UMIEJĘTNOŚCI:

MOJE KURSY:

MOJE KOMPETENCJE:

ZNAJOMOŚĆ JĘZYKÓW OBCYCH:

GDZIE WŁAŚCIWIE SZUKAĆ PRACY?

Szukanie pracy bez doświadczenia wbrew pozorom jest możliwe. Wiele firm oferuje stanowiska dla osób na początku swojej ścieżki zawodowej, często oferując możliwość rozwoju. Ważne jest, aby podczas procesu rekrutacyjnego skupić się na swoich umiejętnościach i kompetencjach, które mogą być przydatne na stanowisku, na które aplikujemy, a także na motywacji i chęci do nauki. Osobom bez doświadczenia proponujemy na start praktyki i staże, które mogą być świetnym punktem wyjścia do dalszej kariery.

Samo poszukiwanie pracy rzadko kończy się sukcesem. Musisz wykonać kilka kroków, aby zbliżyć się do wymarzonej posady. Zacznij od stworzenia poprawnego CV, kreatywnego listu motywacyjnego, a czasem również portfolio - w zależności od branży. Dokumenty powinny być stworzone zawsze zgodnie z oczekiwaniami pracodawcy, do którego firmy aplikujesz. Dzięki temu nie tylko informacje o Tobie będą odpowiednio uporządkowane, ale też osoba rekrutująca będzie wiedziała, że spełniasz wymagania stawiane przez firmę.

Poniżej przedstawiamy najbardziej skuteczne i przede wszystkim bezpieczne sposoby na znalezienie zatrudnienia:

- Urzędy Pracy (oczywiście;) - to nie tylko nazywany pogardliwie "pośredniak." Obecnie urząd pracy oferuje mnóstwo rozwiązań dla osób z grup, które mają największe trudności na rynku pracy. Zapraszamy!)
- Bezpośredni kontakt z pracodawcami - jeśli marzysz o pracy dla danej firmy - aplikuj bezpośrednio do niej! Pracownicy kadr nawet jeśli aktualnie nie prowadzą rekrutacji gromadzą CV i w razie potrzeby kontaktują się z kandydatami, których profil pasuje do aktualnie dostępnego stanowiska
- Agencje zatrudnienia - niektóre duże firmy rekrutujące wielu pracowników, powierzają proces rekrutacji pośrednikom, tj. agencjom pracy. Zatrudnienie poprzez takiego pośrednika odbywa się nieco inaczej niż to bezpośrednie, niemniej jest to szansa na znalezienie pracy, która będzie w pełni odpowiadać naszym oczekiwaniom finansowym, a także taką, która przyniesie nam spełnienie zawodowe.
- Linked In - niezależnie od tego czy jesteś studentem i szukasz praktyk, czy Twój staż pracy wynosi 25 lat. LinkedIn to portal, na którym zaprezentujesz swój profil jako kandydata dla potencjalnego pracodawcy, ale też znajdziesz na nim oferty pracy - również te niepublikowane w innych serwisach
- Portale z ofertami pracy - to popularna droga poszukiwania pracy, podczas korzystania z serwisów typu Praca OLX czy pracuj.pl zalecamy jednak ostrożność w podawaniu swoich danych osobowych.
- BIP - jeśli marzysz o pracy w urzędzie czy innej instytucji państwowej, koniecznie śledź Biuletyn Informacji Publicznej - publikowane są tam aktualne konkursy i nabory na stanowiska urzędnicze i nie tylko!
- Networking - to proces wymiany informacji, zasobów, wzajemnego poparcia i możliwości, prowadzony dzięki korzystnej sieci wzajemnych kontaktów - krótko mówiąc, dzięki zbudowanej wcześniej sieci kontaktów możemy znaleźć zatrudnienie:)



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

O CV POWIEDZIANO JUŻ CHYBA WSZYSTKO, ALE CZY NA PEWNO WIESZ, JAK JE SPORZĄDZIĆ?

Wyobraź sobie dwóch specjalistów z jakiejś dziedziny z takimi samymi kwalifikacjami i kompetencjami. Wysyłają CV do tych samych firm, ale to jeden z nich jest częściej zapraszany na rozmowy kwalifikacyjne. Wiesz dlaczego tak się dzieje? Odpowiedź – przypadek? Możliwe, jednak powodem może być nieumiejętne sporządzenie CV przez jednego z kandydatów. Tworzenie życiorysu zawodowego na pierwszy rzut oka nie wydaje się trudne. W dzisiejszych czasach większość osób zna przecież konstrukcję aplikacji. Nie zawsze jednak okazuje się to prostą sprawą a często może nawet stanowić nie lada wyzwanie. W trakcie sporządzania CV często pojawiają się wątpliwości i można popełniać błędy, z których nawet nie zdajemy sobie sprawy.

Skrót CV pochodzi od łacińskich słów curriculum vitae, co w wolnym tłumaczeniu oznacza „przebieg życia”, niech to jednak nikogo nie zmyli, bo nowoczesne CV nie jest pamiętnikiem naszej drogi zawodowej. Chociaż można je przygotować na wiele różnych sposobów, najważniejszym jest aby było dostosowane w formie i treści do konkretnego pracodawcy i stanowiska na które aplikujemy. Powinno zawierać wyłącznie niezbędne i adekwatne informacje, dlatego tak ważna jest też dokładna analiza ogłoszenia o pracę. CV jest naszą wizytówką podczas poszukiwania zatrudnienia, a sposób w jaki przedstawimy własną osobę może skutkować zaproszeniem na rozmowę kwalifikacyjną lub skazać nas na niepowodzenie. To przepustka do kolejnego etapu rekrutacji podczas której należy udowodnić że dane w nim zawarte są zgodne z prawdą. Nie ma jednego gotowego wzoru CV, który będzie pasował do każdego rodzaju pracy. Należy go „uszyć na miarę” i poprzedzić bardzo wnikliwą analizą własnych kompetencji. Osoby, które aplikują na stanowisko podobne do tego, które zajmowały wcześniej mogą sporządzić życiorys chronologiczny. To dobry wybór dla kandydatów, którzy mają bogate doświadczenie zawodowe i mogą się pochwalić ścieżką kariery bez dłuższych przerw. Oprócz danych osobowych i kontaktowych zawarte są w nim informacje o wykształceniu, doświadczeniu zawodowym i umiejętnościach, oraz posiadanych certyfikatach. Przedstawione są one w odwrotnym porządku chronologicznym, zaczynając od ostatnio ukończonej szkoły i ostatniego miejsca zatrudnienia. Najistotniejszą wartością takiego przedstawiania treści jest jej łatwy odbiór, oraz prosta i łatwa struktura liniowa. Inną wersją jest CV funkcjonalne, które jest szczególnie polecane absolwentom bez doświadczenia zawodowego, a także osobom, które przez dłuższy okres pozostawały bez pracy lub często ją zmieniały. Kładzie ono nacisk na uwydatnienie najważniejszych umiejętności i osiągnięć preferowanych w pracy, o którą ubiega się kandydat. Niżej dopiero zamieszczane są dane dotyczące wykształcenia i doświadczenia zawodowego ograniczone do minimum i ułożone w porządku odwrotnie chronologicznym, a także ukończone szkolenia. Przy tworzeniu takiego CV należy pamiętać o sekcji jaką są dane osobowe i kontaktowe. Osobom poszukującym pracy na stanowiskach, na których kreatywność jest jednym z najważniejszych wymogów (np. branża artystyczna, reklamowa, medialna), jest polecane CV niekonwencjonalne, zwane też twórczym. Ten typ CV wymyka się wszelkim konwenansom, pozwala puścić wodze fantazji i stworzyć najbardziej niestandardową aplikację. Stosunkowo nowym wariantem jest CV celowe. Przy jego tworzeniu niezwykle istotny jest opis kompetencji, rozumianych jako wiedza, umiejętności i postawa, a będących kluczowymi z punktu widzenia stanowiska o które ubiega się kandydat. Są one jego najważniejszym elementem. Dopiero w dalszej kolejności wykazujemy doświadczenie zawodowe, wykształcenie i inne niezbędne z punktu widzenia pracodawcy informacje np. kursy, szkolenia, wyróżnienia lub osiągnięcia, wciąż nie zapominając o danych osobowych i kontaktowych. Ten typ CV można polecić osobom, które chcą zmienić branżę, w której dotychczas pracowały, posiadają duże doświadczenie zawodowe oraz osobom wchodzącym na rynek pracy i mogącym przedstawić swoje osiągnięcia w innych dziedzinach spójnych z ofertą pracy.

Dobrze jest zamieścić w CV cel zawodowy lub podsumowanie zawodowe. Umieszcza się je zazwyczaj na samej górze aplikacji. Skuteczne podsumowanie musi zawierać max. 4 do 5 zdań. Należy w nim wskazać posiadane kluczowe dla stanowiska osiągnięcia zawodowe, przy jednoczesnym umieszczeniu informacji o planach na przyszłość i tym co kandydat wniesie do firmy do której aplikuje. Wątpliwości budzi czasem sekcja dotycząca zainteresowań - pisać, czy nie pisać? Jeżeli zdecydujesz się na to pierwsze unikaj szablonowych odpowiedzi typu muzyka, film, książki, podróże. Lepiej wymień ulubionego reżysera lub autora i uniknij banału. Jeżeli mamy naprawdę jakieś nietuzinkowe hobby czy ciekawą pasję warto o tym wspomnieć. Niepewność budzi również kwestia zamieszczania zdjęcia. Nie ma takiego obowiązku, jeżeli jednak decydujesz się na ten ruch, pamiętaj aby było profesjonalne i adekwatne do charakteru stanowiska. Na końcu dokumentu pamiętaj, aby wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych i sprawdzić, czy nie ma w nim błędów i literówek. Nawet takie błędy jak brak ogonka w „q” świadczy o braku dokładności kandydata. Powszechnie przyjęło się, żeby CV mieściło się na jednej stronie A4, nie jest to jednak żadną wytyczną. Jeżeli więc Twoje CV zajmie nieco więcej miejsca - nic nie szkodzi, najważniejsze aby znalazły się w nim wszystkie niezbędne dla pracodawcy informacje przedstawione w sposób zwięzły i rozmieszczone w przejrzysty sposób. Niezależnie od tego, który rodzaj dokumentu zostanie przez Ciebie wybrany, przed jego sporządzeniem zawsze warto zadać sobie pytanie czy to co chcę w nim zawrzeć odpowiada wymogom stanowiska? Czy to co w nim napiszę zwiększy moje szanse na zatrudnienie? Do firm napływają często dziesiątki aplikacji, a rekruter poświęca statystycznie średnio na każdą z nich od 2 do 3 minut, warto więc się wyróżnić na ich tle. Co więcej dużo osób korzysta z gotowych wzorów, które znajdują w internecie, przez co stają się mało oryginalni. Jeżeli Twoje CV jest już gotowe, zapisz odpowiednio plik np. CV Twoje imię i nazwisko, lub imię i nazwisko nr ogłoszenia/nazwa stanowiska. Unikaj nazw typu poprawione CV, nowe CV czy kopia CV. Zarówno nazwa pliku jak i adres mailowy powinny być profesjonalne, bo takie detale również mogą mieć znaczenie w procesie rekrutacji. Skutecznie CV to takie, na które zareaguje rekruter, dzięki czemu zostaniesz zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną. Co prawda ilu rekruterów tyle upodobań i nie ma jednego idealnego CV, ale postaraj się pokazać w nim swoją wyjątkowość.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W CV

- Brak dopasowania CV do odbiorcy
- Błędy ortograficzne i literówki
- Nieadekwatny adres mailowy
- Źle dobrane zdjęcie
- Niepełne okresy zatrudnienia lub ich brak w przypadku ich posiadania
- Kłamstwa
- Brak personalizacji CV
- Skupienie się na sobie i swoich potrzebach
- Nieistotne informacje
- Niedostosowana szata graficzna
- Brak zgody na przetwarzanie danych osobowych



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

PIERWSZY ETAP REKRUTACJI – CV – ZA TOBĄ, TERAZ ROZMOWA KWALIFIKACYJNA

Rozmowa kwalifikacyjna to szczególne spotkanie, podczas którego kandydat jest poddawany bardzo wnikliwej ocenie. Najważniejszymi atutami są kompetencje, motywacja i zaangażowanie. Warto jednak znać tajniki biznesowego *savoir vivre'u*, by zrobić doskonałe pierwsze wrażenie, co może mieć duży wpływ na zdobycie upragnionego stanowiska. Jeżeli zachowamy się zgodnie z zasadami etykiety biznesowej, nie tylko pokażemy doskonałe maniere i styl, ale również okażemy szacunek swojemu rozmówcy. Kwestia zrobienia dobrego wrażenia pojawia się już na etapie pierwszego kontaktu telefonicznego z rekruterem, podczas którego zaprasza nas na rozmowę kwalifikacyjną. Kontrowersyjne piosenki w „graniu na czekanie” lub dziwne treści w poczcie głosowej mogą spowodować, że zostaniemy uznani za osoby niepoważne. Jeżeli mamy więc osobiste nagranie upewnijmy się, że jest to profesjonalny komunikat. Jeżeli nie, należy go nagrać jeszcze raz, przedstawiając się i prosząc o pozostawienie wiadomości, którą odsłuchamy gdy tylko będzie to możliwe. Udając się na spotkanie niewątpliwie trzeba zadbać o odpowiedni ubiór. Powinien być spójny z charakterem pracy i dress code obowiązującym w firmie do której aplikujemy. Inaczej przecież ubierzemy się idąc na rozmowę o pracę w finansach, inaczej w agencji reklamowej, a jeszcze inaczej w przedszkolu. Jeżeli staramy się o posadę, w której kreatywność jest warunkiem koniecznym, ekstrawagancki strój nikogo nie powinien dziwić, a może on zadziałać na korzyść. Jeżeli jednak ubiegamy się o stanowisko np. bankowca strój powinien być bardziej formalny. Ważne jest także bycie punktualnym, nikt przecież nie lubi czekać. Spóźnienia są frustrujące, świadczą o braku szacunku i złej organizacji czasu. Najlepiej wcześniej sprawdzić lokalizację i dojazd do firmy i zaplanować go tak, aby być ok. 15 minut wcześniej w okolicy i ok. 5 do 7 minut przed umówioną godziną. Zbyt wczesne przyście może postawić rekrutera w niekomfortowej sytuacji wprowadzając tym samym niepotrzebny niepokój. Warto pamiętać, że rozmowa kwalifikacyjna rozpoczyna się już w momencie przekroczenia przez kandydata progu siedziby firmy potencjalnego pracodawcy, a kończy dopiero z chwilą jej opuszczenia. Dlaczego? Ponieważ osoby tam pracujące mogą zostać zapytane o nasze zachowanie. Wchodząc do budynku wskazane jest przestrzeganie zasady mówiącej, że osoby wychodzące mają pierwszeństwo. Jeżeli w firmie znajduje się recepcja, witamy się z przebywającą tam osobą, przedstawiamy się i mówimy w jakiej sprawie przychodzimy i podajemy nazwisko osoby z którą jesteśmy umówieni. Zdecydowanie w złym tonie jest pojawienie się na rozmowie w towarzystwie osób trzecich. Przed rozmową konieczne jest wyłączenie lub całkowite wyciszenie telefonu komórkowego łącznie z wibracjami, które również często słychać. Dzwoniący telefon może zaburzyć nasz tok wypowiedzi lub spowodować, że zostaniemy odebrani jako osoby rozkojarzone. Jeżeli jednak zdarzy się taka sytuacja podczas trwania spotkania należy przeprosić i wyłączyć aparat. Wchodząc na rozmowę kwalifikacyjną, zgodnie z zasadami, pierwszy podaję rękę pracodawca. Jeżeli tego nie robi, nie należy jej wyciągać. Wystarczy skinienie głową, przedstawienie się i formalne przywitanie się poprzez zwyczajowe „dzień dobry”. Uścisk dłoni rekrutera przy powitaniu i pożegnaniu należy natomiast koniecznie odwzajemnić, pamiętając by był on umiarkowanie silny. Przyjęło się, że uścisk powinien trwać mniej więcej tyle ile czasu zajmuje wypowiedzenie słów „dzień dobry” uwzględniając maksymalnie 2 potrząśnięcia. Należy unikać podawania samych końcówek palców – co zdradza naszą nie pewność, uścisku który przypomina imadło, czy tzw. śniętej ryby tj. wilgotnej i zimnej dłoni. W sytuacjach biznesowych całowanie w dłoń jest bardzo nie stosowne. Niedopuszczalne jest również długie i energiczne potrząsanie ręką rozmówcy. Uścisk dłoni, informuje o tym, z kim pracodawca ma do czynienia, czy dana osoba ma charyzmę, czy jest raczej spolegliwa i nie zdecydowana. Pierwsze kilka minut rozmowy zawsze służy rozluźnieniu obu stron, dopiero później następuje przejście do rozmowy o kompetencjach. Podczas tej krótkiej chwili tzw. small talku często są oceniane umiejętności interpersonalne. Należy więc uprzejmie i bez zniecierpliwienia odpowiadać na pytania związane z dojazdem czy aurą za oknem.

Jednym z elementów savoir-vivre jest również przygotowanie się kandydata poprzez poznanie firmy i przygotowanie kilku pytań dotyczących stanowiska. Warto poświęcić czas i zrobić research poprzez zapoznanie się ze stroną firmową, czy jej profilami w mediach społecznościowych. Poznać kulturę organizacji, misję, wartości, ofertę produktową, czy plany rozwoju. Będzie to świadczyło o poważnym traktowaniu rekrutera jak i o sile motywacji kandydata. Podczas rozmowy należy okazywać swoje zainteresowanie rozmówcy poprzez utrzymywanie kontaktu wzrokowego, czy dbanie o poprawną formę wypowiedzi. Nerwowe stukanie palcami o blat, pstrykanie długopisem, czy ruszanie nogą to zachowania których lepiej jest unikać. Wyprostowana, otwarta postawa i miły uśmiech na pewno lepiej pomogą wywołać dobre wrażenie. Wysoka kultura osobista to cecha na którą rekruterzy bardzo zwracają uwagę. Wizytówkę wystawiamy sobie nie tylko swoimi kompetencjami ale także wyglądem i zachowaniem. Pierwsze wrażenie można zrobić tylko raz i to jak wypadniemy zależy od nas samych.

PRZYKŁADOWE PYTANIA MOGĄCE POJAWIĆ SIĘ NA ROZMOWIE KWALIFIKACYJNEJ:

- I. Proszę powiedzieć coś o sobie.
2. Proszę powiedzieć jaka jest Pani/Pana największa zaleta?
3. Proszę powiedzieć jaka jest Pani/Pana największa wada?
4. Dlaczego zainteresowała się Pani/Pan naszą firmą?
5. Dlaczego powinniśmy zatrudnić właśnie Panią/Pana?
6. Czy wybrałaby Pani/Pan ponownie zawód który Pan /Pani wykonuje/kierunek studiów?
7. Jak opisaliby Panią/Pana znajomi z poprzedniej pracy/szkoły
8. Proszę opisać sytuację w której Pani/pana praca została skrytykowana. Jaka była Pana/Pani reakcja?
9. Proszę opowiedzieć co Cię motywuje do pracy?
10. Co wg. Pani/Pana decyduje o sukcesie?
- II. Czy umiesz planować? Proszę opowiedzieć o sytuacji, w której udało Ci się zrealizować opracowany plan? Czy wystąpiły z tym jakieś trudności?
12. Opisz swój największy sukces zawodowy/
13. Co dla Pana/Pani oznacza „być dobrym szefem”?
14. Jaka jest twoja wymarzona praca?
15. Co Pan/Pani najbardziej ceni u ludzi z którymi Pani współpracuje?
16. Jak Pan/Pani radzi sobie z nie lubianymi zadaniami w pracy?
17. Opisz swój styl pracy
18. Jeśli szukałaby Pani/Pan kandydatów na to stanowisko o które się ubiega, to jakich cech szukałbyś w kandydatów
19. Jeśli miałaby Pani/Pan otworzyć własną firmę co by to było?
20. Czy masz jakieś pytania?



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____



PLAN TYGODNIA

TWÓJ POZIOM NAŁADOWANIA BATERII:



PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
PIĄTEK
SOBOTA NIEDZIELA

CELE

1.
2.
3.

ZADANIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

PLANY NA KOLEJNY TYDZIEŃ

1.
2.
3.
4.
5.

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

twój nastrój dzisiaj: 😊 😞 😜 😠 😴^z

data ____ / ____

O CO MOŻESZ ZAPYTAĆ PRACODAWCĘ PODCZAS ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ:

- o zakres obowiązków na stanowisku
- o możliwości rozwoju
- o kwestie organizacyjne
- o zespół i jego miejsce w strukturze firmy
- o kolejne kroki rekrutacji

MOJE REFLEKSJE PO ROZMOWIE KWALIFIKACYJNEJ:

.....

.....

.....

.....

.....

DORADCA ZAWODOWY

Pomoc w odnalezieniu się na rynku pracy możesz uzyskać u doradców zawodowych w powiatowych urzędach pracy i centrach informacji i planowania kariery zawodowej działających w wojewódzkich urzędach pracy.

Pamiętaj, że usługa poradnictwa zawodowego jest dostępna zarówno dla osób zarejestrowanych w powiatowym urzędzie pracy, jak i w większym zakresie dla osób niezarejestrowanych.

W CZYM POMOŻE CI DORADCA ZAWODOWY:

- w wyborze lub zmianie zawodu,
- zaplanowaniu kariery zawodowej,
- określeniu twoich kompetencji i zainteresowań,
- zaplanowaniu rozwoju zawodowego,
- sporządzeniu dokumentów aplikacyjnych,
- przygotowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej,
- określeniu kompetencji przedsiębiorczych,
- udzieli informacji o szeroko pojętym rynku pracy

NA KONIEC NASZEJ PODRÓŻY, MAMY DLA CIEBIE GARŚC CYTATÓW:)

Istnieją tylko dwa dni w roku, w których nic nie może być zrobione.
Jeden nazywany wczoraj, a drugi jutro. Dzisiaj jest właściwy dzień,
aby kochać, wierzyć i żyć w pełni.

Dalajlama X|V

Świat, jaki stworzyliśmy, jest procesem naszego myślenia i nie można go zmienić
bez zmiany naszego myślenia

Albert Einstein

Ten, kto chce pozostać w dobrym zdrowiu, powinien unikać smutnych nastrojów
i zachowywać radosny umysł

Leonardo da Vinci

Bądź dobrej myśli, bo po co być złej?

Stanisław Lem

Celem życia jest rozwój własnej indywidualności

Oscar Wilde

Gdy wszyscy wiedzą, że coś jest niemożliwe, przychodzi ktoś,
kto o tym nie wie i to robi.

Albert Einstein

Sposobem na zaczęcie jest skończenie mówienia i podjęcie działania

Walt Disney

Ci którzy są wystarczająco szaleni, by myśleć, że są w stanie zmienić świat,
są tymi, którzy go zmieniają

Steve Jobs

Jeśli możesz sobie coś wymarzyć, możesz to zmienić

Walt Disney

Nieważne jak wolno stawiasz kroki,
ważne byś nie zatrzymał się w drodze

Konfucjusz

Właśnie zamknąłeś ostatnią kartkę swojego NIE-ZAWODNIKA.
Jest mi niezmiernie miło, że razem spędziliśmy te cztery
kwartały.

Mam nadzieję że był to dla Ciebie dobry i owocny czas,
a planer służył Ci wiernie swoją pomocą
w procesie samodoskonalenia.

Choć zakończyłeś już obecną podróż, mam dobrą wiadomość,
możesz wydrukować go ponownie i znów cieszyć się jego
wsparciem:)

Katarzyna Czaja
- Doradca Zawodowy
Powiatowego Urzędu Pracy w Będzinie

DO ZOBACZENIA!



BIBLIOGRAFIA:

- Biela, Agnieszka, "Trening Kreatywności", wydanie I, Warszawa 2015 wydawnictwo Samo Sedno
- Buzan, Tony, "Pamięć na zawołanie", przekład Marek Szurawski, wydanie IV, Łódź 2018, wydawnictwo Aha!
- Boral, Bartłomiej; Boral, Tobiasz, "Techniki zapamiętywania", wydanie I, Warszawa 2013, wydawnictwo Samo Sedno
- McKay, Matthew; Davis, Martha; Fanning, Patrick, "Sztuka skutecznego porozumiewania się", wydanie II, Gdańsk 2004, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
- Minge, Natalia; Minge, Krzysztof, "Jak uczyć się szybciej i skuteczniej", wydanie II, Warszawa 2017, wydawnictwo Samo Sedno
- Bucki, Piotr; fiszki "Jak Komunikować się w pracy. Dobre praktyki", wydawnictwo Cztery Głowy, Gdańsk 2019
- Bucki, Piotr; fiszki "Jak asertywnie komunikować i osiągać swoje", wydawnictwo Cztery Głowy, Gdańsk 2019



POWIATOWY URZĄD PRACY W BĘDZINIE
UL. IGNACEGO KRASICKIEGO 17A, 42-500 BĘDZIN
(32) 729-59-41 (32) 267-30-03
WWW: BEDZIN.PRACA.GOV.PL