

Warsztat Nr 1 - Kim jestem? ? ?

To pytanie warto sobie zadawać jak najczęściej. Informacja o sobie jest podstawą do podejmowania wszelakich działań związanych z naszą przyszłością edukacyjno – zawodową. *Wiedza o samym sobie jest to bez wątpienia najważniejsza wiedza.*

Skąd czerpać paliwo do autorefleksji? Skąd czerpać wiedzę o sobie, o swojej osobowości, zachowaniach, motywacjach, roli w grupie itd.? Wbrew pozorom tej wiedzy jest dookoła nas bardzo dużo, tylko często nie potrafimy lub nie chcemy się po nią schylić.

Kluczowym źródłem jesteśmy my sami.

„Proszę powiedzieć coś o sobie” to **najczęściej zadawane pytanie podczas rekrutacji**. To z pozoru niewinne pytanie, może niejednemu pogrzebać szanse na dobrą pracę. A prędej czy później przecież pewną pracę podejmiemy. :/

Zatem spróbujmy stworzyć własne **portfolio**. Zgromadźmy w nim informacje o sobie, a więc o swoich:

- mocnych i słabych stronach,
- zainteresowaniach,
- predyspozycjach,
- uzdolnieniach,
- typie osobowości zawodowej,
- temperamencie,
- ograniczeniach,
- ukończonych kursach i szkoleniach, wolontariacie, itp.

Poniżej podaję kilka filmików na YOU TUBE pomocnych w tym temacie:

- https://www.youtube.com/watch?v=4qp_EQ7F_bo - „Jaki jestem – oto jest pytanie”
- https://www.youtube.com/watch?v=tRwvykWkp74&list=PLHLGEQSnnAF6N_N65rwVselu8E1zeuFLx&index=6 „Zainteresowania”
- <https://www.youtube.com/watch?v=tTRvWhGRBbA> – „Podsumowanie wiedzy o sobie”
- <https://www.youtube.com/watch?v=a4KeipGwkKk> – film „Cyrk motyli”

Załączam też materiał do autorefleksji : „Poznaj mnie przez...” zał Nr. 1

Zał Nr. 2 - „Kim jestem w sieci” to karta pracy dla tych, którzy chcieliby spojrzeć na siebie oczami innego człowieka. Musimy bowiem zdawać sobie sprawę, że wiedza o nas jest ogólnodostępna w sieci dla każdego, kto ma dostęp do Internetu. Zróbmy te zadania bo nasz wizerunek w sieci świadczy o tym, jacy jesteśmy.

Może nam pomóc albo też zaszkodzić!

Życzę miłej i owocnej pracy nad samorefleksją!

Bogusława Pawelska-Kozon, doradca zawodowy