



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

INNOWACYJNE NARZĘDZIA EDUKACYJNE



Temat: „AUTOPREZENTACJA”

Materiały dydaktyczne przygotowali:

dr Tomasz Załona

dr Monika Makowiecka



Ćwiczenie 1

Wybierz jedno stanowisko pracy, na którym chciałbyś w przyszłości pracować. Osoby, które wybrały takie same stanowiska, siadają razem tworząc grupy. Wspólnie w grupach opisują na kartkach A3 sylwetkę idealnego pracownika danego stanowiska. Grupa wybiera przedstawiciela, który omawia odpowiedź.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2

Wyobraź sobie, że masz się zaprezentować grupie z najlepszej strony. Napisz w kilku zdaniach odpowiedzi na pytania a następnie zaprezentuj je w grupie.

1. Gdyby linie lotnicze zaproponowały Tobie darmowy bilet do dowolnego miejsca na świecie – gdzie chciałbyś polecieć?

.....

.....

2. Gdybyś był wynalazcą, to co byś wymyślił?

.....

.....

3. Jaki jest Twój ulubiony aktor filmowy i dlaczego?

.....

.....

4. Jaką książkę czytałeś ostatnio? Jaki film Pan/Pani oglądałeś, opowiedz o tym?

.....

.....

5. Gdybyś miał milion dolarów, to na co byś je przeznaczył?

.....

.....



Ćwiczenie 3

Ocena predyspozycji zawodowych

Należy określić swoje zainteresowania i predyspozycje poprzez poszukanie odpowiedzi na poniższy zestaw pytań. Nie trzeba udzielić wszystkich odpowiedzi od razu, wręcz wskazane jest wracanie do tej listy. Trzeba natomiast być szczerym wobec samego siebie. Na koniec wybierz jedno pytanie i odpowiedz na nie w grupie.

1. sposób spędzania wolnego czasu (wypisz te rzeczy, które lubisz robić, które dają ci radość, przyjemność; nie wypisuj rzeczy, które robisz po to, aby być akceptowanym, szanowanym przez innych)

.....
.....
.....

2. rzeczy, które potrafisz robić (wypisz to, co potrafisz robić bez wysiłku, co wychodzi ci „samo z siebie”; wróć myślami do szkoły i przypomnij sobie, które przedmioty, lekcje lubiłeś najbardziej)

.....
.....
.....

3. marzenia o pracy (zastanów się, jaką pracę byś wybrał, gdybyś mógł robić wszystko; popuść wodze fantazji, zapomnij o logice)

.....
.....
.....

4. zainteresowania (spisz zagadnienia, którymi się interesowałeś na przestrzeni ostatnich lat; zwróć uwagę, jakie książki i czasopisma czytasz najchętniej, które strony w Internecie przeglądasz najczęściej)

.....
.....
.....

5. system wartości (wypisz wartości i zasady, którymi kierujesz się w życiu, praca stojąca w sprzeczności z nimi nie da ci satysfakcji – np. jeśli zależy ci na rodzinie, nie wybieraj pracy związanej z częstymi wyjazdami i nienormowanym czasem pracy)

.....
.....
.....



6. preferencje osobowościowe (zastanów się, w jakim środowisku czujesz się dobrze – stabilnym, przewidywalnym, cichym, czy może lubisz zmiany, szybkie tempo, wrzawę).

.....
.....
.....

7. historie innych osób (przyjrzyj się drogom zawodowym swoich znajomych, członków rodziny; porozmawiaj o ich wyborach – czy są z nich zadowoleni? co zrobiliby inaczej?; ucz się na ich błędach, inspiruj się)

.....
.....
.....

8. wizja przyszłości (zastanów się, na czym ci zależy – rodzina, pieniądze, sława, wygoda – co chcesz w życiu osiągnąć?)

.....
.....
.....

Po udzieleniu wszystkich odpowiedzi przejrzyj swojej notatki i poszukaj w nich wspólnych elementów, powtarzającego się motywu. Może już teraz zobaczysz kierunek, w którym warto podążać, planując swoją przyszłość zawodową.

.....
.....
.....
.....
.....



Kilka dobrych rad:

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci wyrzeć „dobre pierwsze wrażenie”:

1. Bądź punktualny!
2. Dowiedz się, jakie jest imię i nazwisko osoby, która będzie prowadziła rozmowę.
3. Wybierz strój odpowiedni do sytuacji – klasyka sprawdza się zawsze!
4. Staraj się zachować spokój – mogą w tym pomóc głębokie oddechy i skupienie uwagi na rozmówcy.
5. Bądź uprzejmy, a do swojego rozmówcy odnoś się z szacunkiem i z właściwą grzecznością.
6. Wykorzystuj komunikaty niewerbalne: przywitaj się przyjaźnie, zdecydowanie uściśnij dłonie, utrzymaj naturalny kontakt wzrokowy, zaczekaj, aż poproszą Cię żebyś usiadł, zwróć uwagę na swoją postawę siedzącą na krześle.
7. Bądź taktowny, staraj się nie wyrażać sprzeciwu.
8. Bądź uczciwy i spokojny – szkody spowodowane nawet najmniejszymi oznakami oszustwa są nie do naprawienia.
9. Okaż prawdziwe zainteresowanie swoim rozmówcą i jego argumentami – udzielaj mu informacji zwrotnych w postaci sygnałów niewerbalnych, (np. potakiwanie głową).