



ZAKOŃCZENIE PODRÓŻY

PODRĘCZNIK Z METODAMI I NARZĘDZIAMI
do rozwoju umiejętności miękkich wśród młodzieży

ZAKOŃCZENIE PODRÓŻY



Gratulacje!

Dotarłeś do kresu swojej podróży. Nadszedł czas, byś zastanowił się nad umiejętnościami, które rozwinąłeś oraz trasą, którą przeszedłeś. Zanotuj je poniżej.



Które z ćwiczeń w tym podręczniku najbardziej ci się podobało? Dlaczego?

Rozwijanie których umiejętności sprawiło ci największą frajdę? Dlaczego?

Wymień 3 rzeczy, które potrafisz zrobić teraz (a nie potrafiłeś wcześniej):

- 1.
- 2.
- 3.

Jaki moment podczas pracy z podręcznikiem, był dla ciebie źródłem największej dumy?

Co było dla ciebie największym osiągnięciem w nauce?

(pomyśl o czymś, co sprawiło ci na początku największą trudność, a co przyniosło z czasem najlepsze rezultaty)

Teraz, kiedy miałeś czas na refleksję, uzupełnij poniższy Finalny Test Umiejętności. Nie ma potrzeby przedstawiać go w formie diagramu, ale zanim zaczniesz, zajrzyj do Pierwszego Testu Umiejętności, który wypełniłeś na początku.

FINALNY TEST UMIEJĘTNOŚCI

Data testu:		Rozwijające się		Utrwalane	Ukształtowane		
		Nigdy – to dla mnie trudne	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze – nie ma problemu	
	Przykład: Mam cel w życiu i czuję, że wnoszę coś od siebie.	1	2	3	4	5	
1	Mam cel w życiu i czuję, że wnoszę coś od siebie.	1	2	3	4	5	Pozytywne nastawienie
2	Stawiam sobie realistyczne cele, które stopniowo osiągam.	1	2	3	4	5	
3	Cenię swoje przyjaźnie i znajduję czas dla innych.	1	2	3	4	5	
4	Zanim wyrażę jakiś pomysł, staram się go dobrze przemyśleć.	1	2	3	4	5	Komunikatywność
5	Potrafię komunikować się w sposób pozytywny w trudnych sytuacjach.	1	2	3	4	5	
6	Wiem, kiedy używać mniej, a kiedy bardziej formalnego języka.	1	2	3	4	5	
7	Postrzegam zmiany jako szansę na naukę i zdobywanie nowych doświadczeń.	1	2	3	4	5	Zdolności adaptacyjne
8	Staram się pokonywać trudności i przeszkody w rozwoju.	1	2	3	4	5	
9	Jestem otwarty na sugestie innych na temat tego, jak można podejść do różnych spraw w inny sposób.	1	2	3	4	5	
10	Zawsze robię wszystko na czas i rzadko zdarza mi się nie dotrzymać terminu.	1	2	3	4	5	Zarządzanie czasem i energią
11	Regularnie sporządzam listy rzeczy do zrobienia i odhaczam te, które są już wykonane.	1	2	3	4	5	
12	Kiedy zaczynam coś robić, staram się to dokończyć bez rozpraszania się.	1	2	3	4	5	
13	Można na mnie polegać, gdy trzeba wykonać jakąś pracę.	1	2	3	4	5	Etyka pracy
14	Przyznaję się do błędów i potrafię poprosić o pomoc lub radę kiedy tego potrzebuję	1	2	3	4	5	
15	Rozumiem, że aby osiągnąć swoje cele, muszę na nie zapracować.	1	2	3	4	5	
16	Robię krok w tył i oceniam całość sytuacji zanim zacznę analizować jakiś problem.	1	2	3	4	5	Rozwiązywanie problemów i zdolności analityczne
17	Planuję i podejmuję kroki w logicznej kolejności, aby rozwiązać problem.	1	2	3	4	5	
18	Myślę kreatywnie i znajduję rozwiązania, o których inni nie pomyśleli.	1	2	3	4	5	
19	Rozumiem swoją rolę w większym zespole.	1	2	3	4	5	Praca w zespole, Zdolności przywódcze
20	Dotrzymuję słowa i ludzie ufają, że będę postępował zgodnie z moimi wartościami.	1	2	3	4	5	

Jak wypadł twój Finalny Test Umiejętności w porównaniu z Pierwszym Testem Umiejętności?

Jakie nowe lub poprawione umiejętności zabierzesz ze sobą w dalszą drogę?

Zastanów się, w jaki sposób możesz wykazać posiadanie tych umiejętności w przyszłych aplikacjach o pracę lub szkolenia. Zanotuj, w jaki sposób możesz **wyjaśnić i opisać szczegółowe przykłady z życia**, kiedy użyłeś albo rozwinąłeś te umiejętności.



Umiejętność	W jaki sposób rozwinąłeś tę umiejętność? Co zrobiłeś?	Przykłady, które możesz wykorzystać w celu wyjaśnienia lub opisanie umiejętności
Pozytywne nastawienie		
Komunikatywność		
Umiejętności adaptacyjne		
Zarządzanie czasem i energią		
Etyka Pracy		
Rozwiązywanie problemów i umiejętności analityczne		
Praca w grupie		
Liderstwo		

WŁAŚNIE DOTARŁEŚ DO KRESU PODRÓŻY

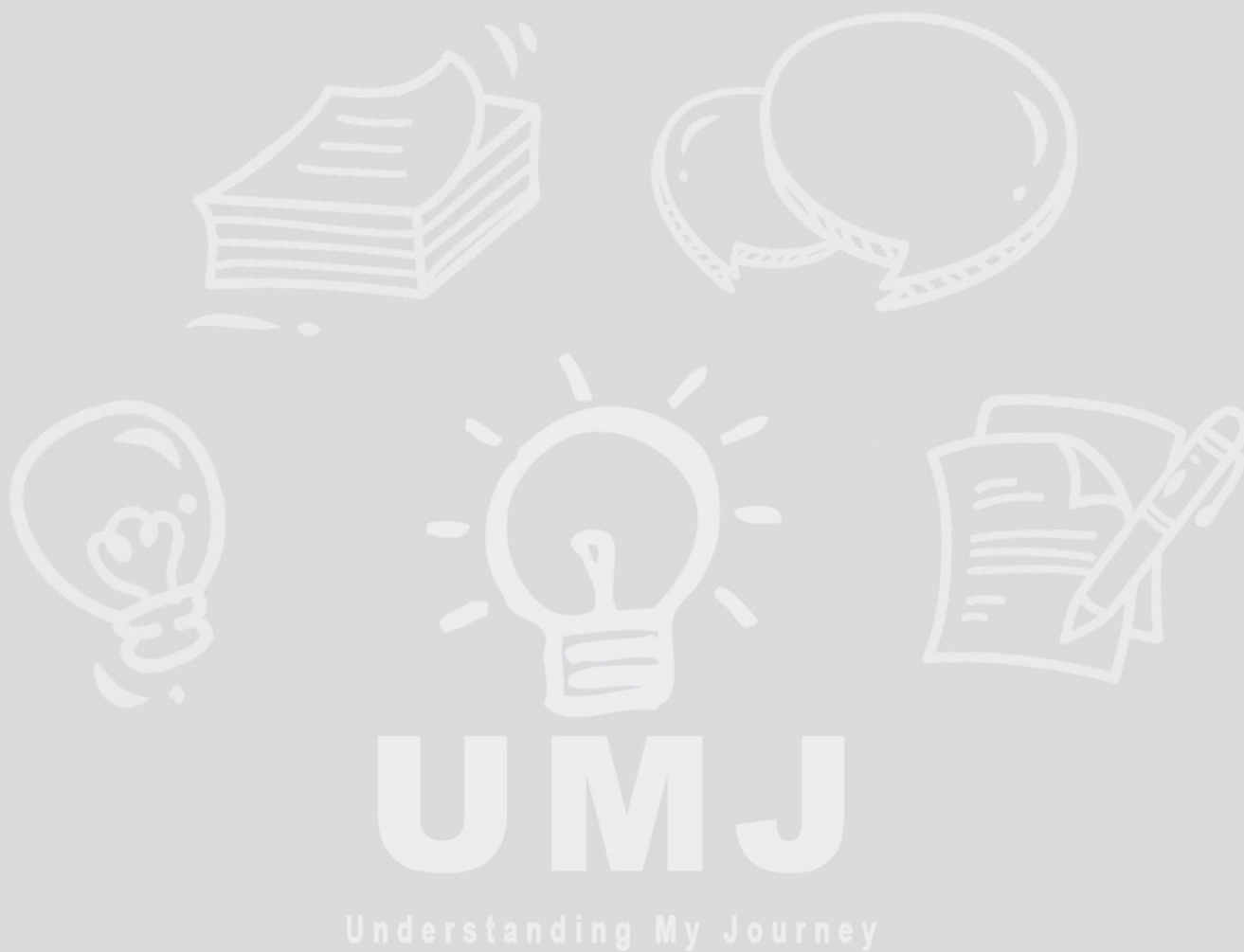


Zdałeś sobie jednak sprawę, że przed tobą jeszcze wiele szczytów do zdobycia. A za nimi pojawią się kolejne góry, a potem następne...

Twoje umiejętności miękkie będą się nadal rozwijać i polepszać przez całe życie, więc nigdy nie zabraknie ci gór do zdobycia. Prawdę mówiąc, ta podróż nigdy się nie kończy.

Nie jesteś tym jednak ani trochę zniechęcony, bo dotarłeś już tak daleko.

Następnym razem, gdy zaczniesz wspinaczkę na szczyt umiejętności miękkich, będziesz silniejszy, w lepszej kondycji i bardziej chętny na nowe wyzwania, niż kiedykolwiek wcześniej. A widok z góry będzie jeszcze wspanialszy niż przedtem.



Więcej informacji i materiałów znajdziesz na:
www.understandingmyjourney.eu

Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
Erasmus+

