



## **ETYKA PRACY**

**PODRĘCZNIK Z METODAMI I NARZĘDZIAMI**  
do rozwoju umiejętności miękkich wśród młodzieży

# ETYKA PRACY



## Czym jest i dlaczego jest taka ważna?

- Czy ciężka praca jest ważniejsza niż talent lub umiejętności?
- A może źródłem sukcesu są szczęście i znajomości?

Pracodawcy często twierdzą, że zależy im na zatrudnieniu kogoś, kto cechuje się silną etyką pracy. Nie zawsze jednak wiadomo, co mają na myśli. Można odnieść wrażenie, że wszyscy powinniśmy wiedzieć, czym jest etyka pracy, mimo że nikt nam nigdy tego nie tłumaczył. W opinii wielu, niektórym po prostu poszczyściło się i prezentują „dobrą” etykę zawodową, podczas gdy inni są z gruntu albo leniwi, albo pracowici.

Mimo wszystko, można spróbować określić, czym charakteryzuje się etyka pracy oraz w jaki sposób ją w sobie rozwijać i wzmacniać. Niezależnie od tego, czego chcesz od życia, ciężka praca jest z pewnością ważna, ale są też inne elementy, o których powinieneś pamiętać.

## Jak korzystać z tego podręcznika?

Możesz pracować z kolejnymi rozdziałami podręcznika samodzielnie albo w grupie. Twój mentor/opiekun/lider pomoże ci zdecydować, które podejście lepiej odpowiada twoim indywidualnym potrzebom.

Jeżeli nie przeczytałeś jeszcze części „Wstęp i podstawowe informacje”, zrób to teraz. Dowiesz się z niej jak najlepiej wykorzystać ten podręcznik.

Jeśli potrzebujesz miejsca na notatki lub zapisanie swoich działań, użyj dodatkowej kartki papieru.

# ETYKA PRACY

## Efekty uczenia się

W tym rozdziale:

- Zastanowisz się nad swoją obecną etyką pracy oraz podejściem do pracy i nauki.
- Pomyślisz nad strategiami, które pomogą ci rozwinąć i utrzymać etykę pracy, oraz które będziesz mógł wykorzystać w różnych okolicznościach.
- Opisziesz swoje własne umiejętności związane ze stosunkiem do pracy oraz zdecydujesz, w jaki sposób powinieneś je rozwijać.
- Rozpoznaś sytuację lub zadanie, z którym się mierzysz i zaplanujesz, w jaki sposób się do niego odnieść, by jednocześnie poprawić swoją etykę pracy.
- Ocenisz, w jak sposób rozwinęło się twoje poczucie etyki pracy w skutek wykonanych zadań oraz zaplanujesz, jak będziesz rozwijał je dalej.

Pamiętaj! Twoje umiejętności nie rozwiną się przez jedną noc. Będziesz musiał poświęcić trochę czasu, aby wykonać poniższe zadania, a następnie wykorzystać swoje umiejętności w praktyce i sprawdzić, jak bardzo udało ci się je rozwinąć.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, poproś kogoś o pomoc przy pracy nad tym rozdziałem. To może być nauczyciel, pracownik młodzieżowy, trener, mentor, doradca zawodowy albo ktoś, kto pełni podobną rolę.

Jesteś w podróży i na tym etapie odkryjesz nowe podejścia do etyki pracy, które możesz zastosować w różnych sytuacjach, w których się znajdziesz. Najpierw jednak zobaczmy, gdzie znajdujesz się przed rozpoczęciem tego etapu podróży. Czas na sprawdzenie swoich umiejętności.



Poniższa tabela pomoże ci zaplanować i monitorować twój postęp podczas podróży:

Aspekt	Data rozpoczęcia	Data zakończenia	Twoje notatki
Pierwszy test umiejętności			
Praktyczne zadania			
Plan działania			
Refleksja, samoocena i ponowny test umiejętności			
Kolejne kroki			

# PRZED PODRÓŻĄ – TEST UMIEJĘTNOŚCI

**Uzupełnij poniższe pola.** Nie zastanawiaj się za długo nad odpowiedziami, napisz pierwszą rzecz, która przyjdzie ci do głowy.



Wypisz 5 rzeczy, w których jesteś dobry:

Wypisz 5 rzeczy, które lubisz robić:

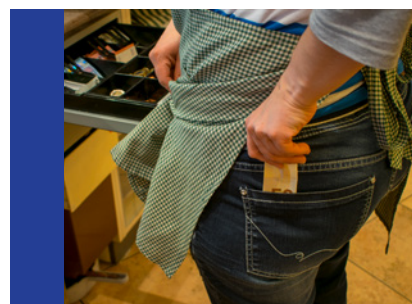
Wypisz 5 rzeczy, w których nie jesteś zbyt dobry:

Wypisz 5 rzeczy, których nie cierpisz robić:

Które z poniższych zachowań, jakie możesz zaobserwować w pracy, są odpowiednie?  
Które nie? Dlaczego?



Czy przychodzą ci na myśl sytuacje, w których zachowywałeś się podobnie?  
Dlaczego tak było?



**Teraz sprawdź swoje umiejętności.**

### Krok 1.

**Zaznacz w tabeli te miejsca, które najlepiej oddają aktualny poziom twoich umiejętności.**

Możesz pokolorować swoje odpowiedzi albo oznaczyć je symbolem X, a następnie połączyć linią, która wyznaczy poziom twoich obecnych umiejętności. Możesz to zrobić samodzielnie lub poprosić kogoś o pomoc.

		Rozwijające się		Utrwalane		Ukształtowane	
		Nigdy – to dla mnie trudne	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze – nie ma problemu	
	<b>Przykład:</b> Rozumiem, że czasem muszę ciężko pracować, by osiągnąć swoje cele.	1	2	3	4	5	
1	Rozumiem, że czasem muszę ciężko pracować, by osiągnąć swoje cele.	1	2	3	4	5	
2	Można na mnie liczyć, gdy trzeba wykonać jakąś pracę.	1	2	3	4	5	
3	Jestem punktualny, dobrze zarządzam swoim czasem i dotrzymuję terminów.	1	2	3	4	5	
4	Przyznaję się do błędów i nie boję się prosić o pomoc i radę, gdy ich potrzebuję.	1	2	3	4	5	
5	Dbam o to, by wszystkie zadania wykonywać tak samo dobrze, niezależnie od tego, czy są dla mnie trudne lub mnie nudzą.	1	2	3	4	5	
6	Zachowuję się w porządku wobec innych, darzę ich szacunkiem i jestem zawsze pomocny, niezależnie od ich statusu czy pozycji.	1	2	3	4	5	
7	Utrzymuję równowagę pomiędzy pracą, nauką, relaksem i życiem rodzinnym.	1	2	3	4	5	
8	Moja praca jest dla mnie źródłem dumy i często jestem gotów poświęcić czas, by zrobić więcej, niż minimum.	1	2	3	4	5	
9	Wiem, co muszę zrobić, by odnieść sukces i jestem zmotywowany oraz zdeterminowany, by go osiągnąć.	1	2	3	4	5	
10	Znam ograniczenia swoich umiejętności i talentów i podchodzę realistycznie do tego, co mogę osiągnąć.	1	2	3	4	5	

Zaznacz pole, które najlepiej oddaje ogólny poziom twoich umiejętności związanych z etyką pracy.

Ogólnie, moje umiejętności związane z etyką pracy są:	Rozwijające się	Utrwalane	Ukształtowane
---	-----------------	-----------	---------------



**Rozwijające się** = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

**Utrwalane** = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

**Ukształtowane** = rozwinąłeś swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

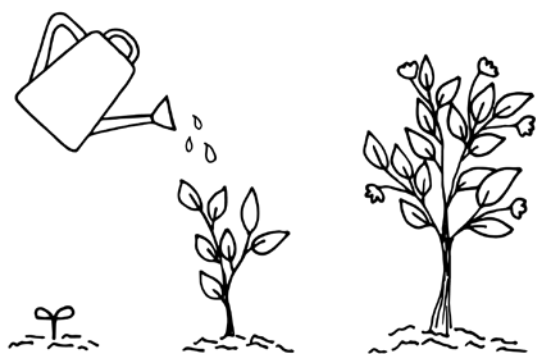
## Krok 2.

**Poproś kogoś, kto dobrze cię zna,** by zaznaczył w tabeli poniżej pola, które najlepiej oddają poziom twoich umiejętności. Może to być nauczyciel, pracownik młodzieżowy, mentor, doradca zawodowy lub ktoś w podobnej roli. Ktokolwiek to będzie, nie powinien wcześniej widzieć twoich odpowiedzi!

Ocena dokonana przez:		Rozwijające się		Utrwalane	Ukształtowane	
		Nigdy - to dla mnie trudne	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze - nie ma problemu
	<b>Przykład:</b> Rozumie, że czasem musi ciężko pracować, by osiągnąć swoje cele.	1	2	3	4	5
1	Rozumie, że czasem musi ciężko pracować, by osiągnąć swoje cele.	1	2	3	4	5
2	Można na niego liczyć, gdy trzeba wykonać jakąś pracę.	1	2	3	4	5
3	Jest punktualny, dobrze zarządza swoim czasem i dotrzymuje terminów.	1	2	3	4	5
4	Przyznaje się do błędów i nie boi się prosić o pomoc i radę, gdy ich potrzebuje.	1	2	3	4	5
5	Dbą o to, by wszystkie zadania wykonywać tak samo dobrze, niezależnie od tego, czy są dla niego trudne lub go nudzą.	1	2	3	4	5
6	Zachowuje się w porządku wobec innych, darzy ich szacunkiem i jest zawsze pomocny, niezależnie od ich statusu czy pozycji.	1	2	3	4	5
7	Utrzymuje równowagę pomiędzy pracą, nauką, relaksem i życiem rodzinnym.	1	2	3	4	5
8	Praca jest dla niego źródłem dumy i często jest gotów poświęcić czas, by zrobić więcej, niż minimum.	1	2	3	4	5
9	Wie, co musi zrobić, by odnieść sukces i jest zmotywowany oraz zdeterminowany, by go osiągnąć.	1	2	3	4	5
10	Zna ograniczenia swoich umiejętności i talentów i podchodzi realistycznie do tego, co może osiągnąć.	1	2	3	4	5

Zaznacz pole, które najlepiej oddaje ogólny poziom umiejętności związanych z etyką pracy podopiecznego.

Ogólnie, jej/jego umiejętności związane z etyką pracy są:	Rozwijające się	Utrwalane	Ukształtowane
---	-----------------	-----------	---------------



**Rozwijające się** = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

**Utrwalane** = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

**Ukształtowane** = rozwinąłeś swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

### Krok 3.

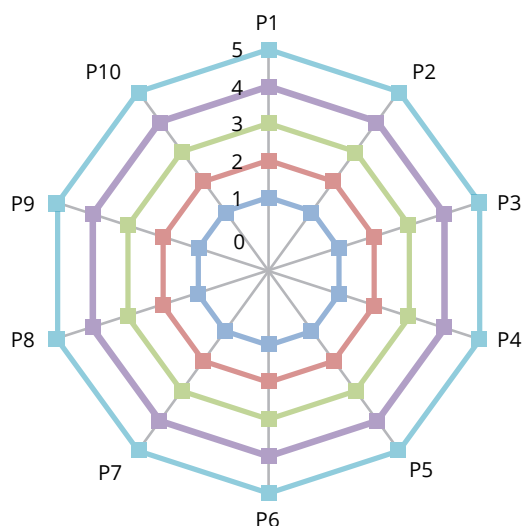
#### Przedstaw swoje odpowiedzi w formie diagramu-pajęczyny.

P1 - P10 odpowiadają kolejnym pytaniom. Przy każdym pytaniu, na które odpowiedziałeś „5”, zaznacz niebieski punkt. Jeśli wybrałeś „4”, zaznacz fioletowy, „3” - zielony, „2” - czerwony, a „1” - granatowy.

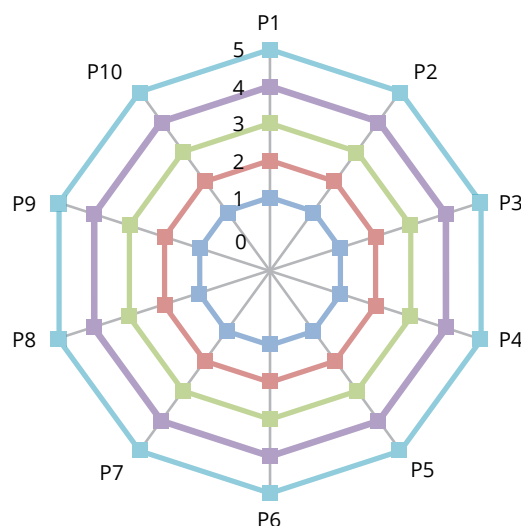
Po zaznaczeniu wszystkich punktów połącz je linią. Finalny diagram powinien przypominać pajęczą sieć o różnych kształtach, w zależności od twoich odpowiedzi.

Jeśli potrzebujesz więcej wskazówek, zajrzyj do rozdziału **Wstęp i podstawowe informacje**.

Moje odpowiedzi:



Odpowiedzi drugiej osoby:



#### Przedyskutujcie wasze rezultaty.

- Czy wasze diagramy są podobne, czy też różnią się od siebie?
- Czy inni ludzie postrzegają cię w taki sam sposób, w jaki ty widzisz siebie?



Zdecydujcie razem, jakie są twoje mocne i słabe strony. Upewnijcie się, że zgadzacie się ze sobą.

#### Poniżej stwórz listę swoich mocnych i słabych stron.

Jakie są twoje **najsłabsze** strony?

1:

2:

3:

Jakie są twoje **najmocniejsze** strony??

1:

2:

3:

Do najmocniejszych stron możesz zaliczyć te aspekty związane z etyką pracy, w których jesteś dobry, ale nadal możesz je poprawić. Do słabszych stron zalicz te obszary, nad którymi powinieneś jeszcze popracować.

Pamiętaj, że te poziomy są indywidualne i odzwierciedlają twoje przyzwyczajenia, wiedzę i doświadczenie i nie mogą być porównywane z innymi osobami.





# DALSZA PODRÓŻ – PRAKTYCZNE ZADANIA

Rozpocząłeś już podróż po umiejętnościach miękkich. Pomyśl o zadaniach lub projekcie, w które jesteś zaangażowany. Prawdopodobnie twoje nastawienie do pracy ma wpływ na ciebie i twoje otoczenie.

## Co cię motywuje?

Pomyśl o twojej obecnej lub przyszłej pracy. Oznacz poniższe elementy numerami w kolejności od **najważniejszego (= 1)** do **najmniej ważnego (= 7)**.



**Umowy.** Praca stała czy tymczasowa? Na cały czy na pół etatu? Ustrukturyzowana czy elastyczna?



**Relacje.** Czy ludzie dobrze się ze sobą dogadują? Czy wspierają się wzajemnie? A może to miejsce pełne konfliktów i plotek?



**Pieniądze.** Czy otrzymujesz odpowiednie wynagrodzenie za swoją pracę? Czy płaca wystarcza ci na życie? A może otrzymujesz za mało?



**Dobre samopoczucie.** Czy miejsce pracy zapewnia ci zdrowie i bezpieczeństwo? A może jest pełne stresu i niebezpiecznych praktyk, które mają na ciebie zły wpływ?



**Zakres pracy.** Czy masz wystarczająco dużo do zrobienia? Uczysz się nowych rzeczy? A może ilość zadań jest przytłaczająca?



**Możliwość zabrania głosu.** Czy możesz zwrócić się do przełożonych z twoimi problemami? A może ignorują oni zupełnie opinie pracowników?



**Równowaga między życiem prywatnym, a pracą.** Czy masz wystarczająco dużo czasu, by zajmować się innymi rzeczami? A może praca zdominowała twoje życie?

- Co twoim zdaniem jest najważniejszym czynnikiem w pracy?
- Czy byłbyś w stanie zrezygnować z tego elementu?
- Jak wpłynęłoby to na twoją motywację i etykę pracy?
- Czy istnieje coś takiego, jak „praca doskonała”?
- Jak ważne jest posiadanie pracy i sama praca dla twojego szczęścia i ogólnej satysfakcji z życia?



Etyka pracy, którą prezentujesz, jest istotna nie tylko w biurze, ale będzie też widoczna w twoim ogólnym nastawieniu do wykonywanych zadań. Na szczęście, tak jak każdą inną umiejętność, tę również można rozwinąć. Oto kilka wskazówek, jak to zrobić.

**Działanie 1: Znaj swoje motywacje.** Nie zawsze będziesz wykonywać pracę, którą lubisz. Dlatego tak ważne jest, by wiedzieć, co cię motywuje. Psychologowie często dzielą motywację na „wewnętrzną” i „zewnętrzną”. Wewnętrzna motywacja pochodzi od ciebie i dotyczy tego, co ty otrzymujesz w rezultacie pracy. W przypadku płatnego zatrudnienia odpowiedz sobie na pytanie, czy w ogóle wykonywałbyś tę pracę, gdybyś nie otrzymywał za nią wynagrodzenia? Zewnętrzna motywacja pochodzi spoza ciebie, z zewnątrz. Jeśli więc nie lubisz swojej pracy, ale wykonujesz ją, bo potrzebujesz pieniędzy, twoja motywacja jest czysto zewnętrzna. W rzeczywistości większość prac opiera się po części na obu z tych motywacji. Zastanów się, w jakim stopniu oba te czynniki są dla ciebie ważne i jak daleko możesz pójść w tym zakresie na kompromis.

**Działanie 2: Pracuj dobrze i bądź w tym konsekwentny.** Nieważne co robisz, jeśli robisz to dobrze, możesz być z siebie dumny, a inni podzielą tę opinię. Musisz być jednak konsekwentny. Powinieneś starać się dawać z siebie wszystko za każdym razem, a nie tylko wykonując zadania, które lubisz. Wykonaj najgorszą pracę na początku i na wysokim poziomie, a w nagrodę zostaw sobie na później zadania, które sprawią ci najwięcej przyjemności. Nie zadowolaj się jedynie pełnym minimum, licząc, że ci to „ujdzie”. Czy potrafisz zaciśnąć zęby i poczuć dumę również z wykonania nieprzyjemnych zadań?

**Działanie 3: Bądź uczciwy.** Jeśli będziesz mówił ludziom tylko to, co chcą usłyszeć albo składał obietnice, których nie masz zamiaru dotrzymać, prawda szybko wyjdzie na jaw i ludziom będzie trudno ci zaufać. Bądź konsekwentny i zawsze dotrzymuj słowa. Bądź szczery, a jeśli popełnisz błąd, przyznaj się do niego. Uczciwość w pracy to też pewna stałość zachowań, niezależnie od tego, kto patrzy. Jeśli będziesz uczciwy, to na pewno zostanie to zauważone, a ty zdobędziesz szacunek. Twoi współpracownicy będą mieć pewność, że mogą na tobie polegać.

**Działanie 4: Bądź lojalny.** W większości miejsc zatrudnienia będziesz musiał pracować jako członek zespołu lub większej organizacji. Jeśli będziesz wobec nich lojalny, prawdopodobnie odwzajemnią się tym samym. Jeśli czujesz, że twój wkład jest uznawany za coś oczywistego, albo twoja praca nie ma wartości, może lepiej rozejrzeć się za firmą, wobec której będziesz czuł lojalność, zamiast udawać ją wobec organizacji, której nie szanujesz.

**Działanie 5: Okazuj szacunek.** Nawet jeśli czujesz w pracy stres lub napięcie, nie pozwól, by miało to wpływ na to, jak traktujesz innych. Staraj się zachować spokój i słuchaj opinii innych. Nie poddawaj się pokusie, by angażować się w plotki w miejscu pracy lub, co gorsza, w poniżanie lub zastraszanie. Traktuj innych w taki sposób, w jaki chciałbyś, by traktowali ciebie. Staraj się utrzymywać dobre relacje ze swoimi współpracownikami, ale pamiętaj też, że praca nie polega na miłym spędzaniu czasu i nawiązywaniu znajomości, ale na właściwym wykonywaniu zadań. Staraj się rozdzielić życie osobiste od zawodowego i nie pozwól, aby osobiste uczucia przesłaniały ci profesjonalny osąd innych.

**Działanie 6: Dobrze planuj swój czas.** To, jak dobrze zarządzasz swoim czasem (i energią) ma bezpośrednie przełożenie na twoją ogólną etykę pracy. Trudno jest prezentować odpowiednią etykę pracy, jeśli zawsze spóźniasz się na spotkania, nie dotrzymujesz terminów albo często się rozpraszasz. Osoba, która charakteryzuje się silną etyką pracy, łatwo skupia się na zadaniach oraz zapewnia, że zostaną wykonane dobrze i na czas.

**Działanie 7: Rozwijaj swoją wewnętrzną motywację.** Osoby zmotywowane i zdeterminowane bardzo łatwo rozpoznać. Troszczą się o pracę i potrafią czerpać z niej wartość i znaczenie. Są nieustępliwe, a jednocześnie elastyczne i nie pozwalają, by przeszkody zepchnęły je z właściwego kursu. Jasno rozumieją, co chcą osiągnąć oraz jak to zrobić. Co najważniejsze, tę wewnętrzną motywację i determinację można rozwijać. Zdecyduj, jakie są twoje kryteria sukcesu i skup na nich całą swoją uwagę. Idź dalej i nie poddawaj się, dopóki nie dotrzesz do celu.

**Działanie 8: Przestrzegaj zasad.** Większość miejsc pracy posiada spisane zasady, które powinienś znać i przestrzegać. W większości przypadków ich celem jest zapewnienie, by praca przebiegała sprawnie. Rażące lekceważenie zasad bez wyraźnego powodu może stopniowo budować niechęć wobec ciebie wśród kolegów i koleżanek. W wielu miejscach pracy obowiązują również „niepisane” zasady, dlatego warto poznać kulturę organizacyjną miejsca pracy, kiedy już się tam znajdziesz. Jeśli w twojej pracy obowiązują zasady, z którymi się nie zgadzasz, lub które uważasz za niesprawiedliwe, zaproponuj, w jaki sposób można je zmienić lub poprawić. Samo ignorowanie ich niewiele da. Porozmawiaj ze swoim przełożonym, zdobądź poparcie kolegów albo związku zawodowego. Jeśli nie jesteś gotów przestrzegać zasad ani ich zmienić, powinienś rozważyć się za inną pracę.

**Działanie 9: Podejmuj inicjatywę.** Zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, ci, którzy podejmują działania bez pytania, co do zasady są uważani za osoby cechujące się lepszą etyką pracy, niż ci, którzy zawsze stoją z tyłu i czekają na polecenia. Jeśli posiadasz odpowiednią etykę pracy - potrafisz wyjść z inicjatywą i rozwiązywać problemy samodzielnie, zamiast czekać, aż inni zrobią to za ciebie. Jeśli potrafisz myśleć kreatywnie i analitycznie, znajdziesz rozwiązania, na które nikt przed tobą nie wpadł. Zastanów się, co możesz dać od siebie i zaproponuj to bez pytania.

**Działanie 10: Znaj swoje talenty i ich ograniczenia.** Ciężka praca zaprowadzi cię daleko, ale musisz także wiedzieć, w czym jesteś naprawdę dobry. Możesz marzyć o byciu słynnym piosenkarzem i ciężko pracować na sukces, ale prawdopodobnie nie osiągniesz go, jeśli nie potrafisz śpiewać. Mało kto osiąga swoje cele bez ciężkiej pracy oraz talentu. Często, wiele zależy również od szczęścia. Sytuacja może też wyglądać odwrotnie – nawet jeśli znajdziesz swoją pracę idealną, może brakować ci odpowiedniego doświadczenia i będziesz musiał zacząć od najniższego szczebla. Nie możesz oczekiwać, że od razu dostaniesz wymarzoną pracę. Posiadanie odpowiedniej etyki pracy zwiększy jednak twoje szanse na osiągnięcie celu.



Po przeczytaniu tekstu wykonaj poniższe ćwiczenie.

Czy uważasz, że inni postrzegają cię jako osobę o silnej etyce pracy? Dlaczego tak/nie?

Które z powyższych 10 działań są już częścią twojej etyki pracy?

Które z tych 10 działań będą dla ciebie najtrudniejsze? Jakiej pomocy możesz potrzebować?

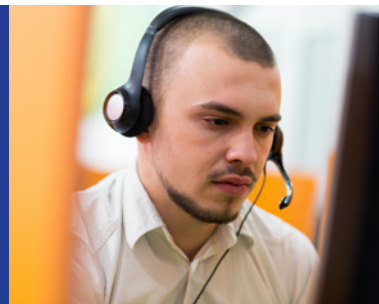


# PLAN DZIAŁANIA



Jakiej rady możesz udzielić poniższym osobom? Jak mogą zademonstrować etykę pracy?

*Robię to tylko dla pieniędzy. Nie chcę tu być za pięć lat. Jest tu tyle bezsensownych zasad, menadżerowie liczą nawet, ile czasu spędzamy w toalecie! Chciałbym coś z tym zrobić, ale nie wiem jak. To mnie naprawdę demotywuje!*



*Uwielbiam tę pracę, ale czasem jest naprawdę stresująco. Na szczęście obok mnie siedzi moja bliska koleżanka. To ja załatwiłam jej tę pracę. Może trochę zbyt dużo czasu spędzamy na kawie, ale całe szczęście jeszcze nikt nie zauważył. Uwielbiamy plotkować, dzięki temu czas płynie szybciej.*



*Jeśli tylko pojawiaam się w pracy i robię swoje, nikogo nie obchodzi, czy wykonuję prace dobrze, czy źle. Czasem się staram, a czasem nie. Kogo to obchodzi? I tak nikt nie zauważy, a ja dostanę wypłatę.*



*Coś popsuło się w moim komputerze. Okazało się, że bardzo łatwo można to było naprawić. Mimo to, cały dzień czekałam na informatyka by sprawdził, co się dzieje. Zajęło mu to wieki i był na mnie wściekły. Ale naprawa komputerów to jego praca, a nie moja!*



*Tak naprawdę to jestem aktorką, a tę pracę wykonuję tylko do momentu otrzymania angażu aktorskiego. Staram się nie rozmawiać za dużo z ludźmi, normalnie i tak byśmy się nie zaprzyjaźnili. Po prostu robię swoje. Tak czy siak, jestem tu od lat i do tej pory nie dostałam pracy jako aktorka, więc...*





### Pomyśl o sytuacji, w której nie wykazałeś się etyką pracy.

Jakiej rady możesz sam sobie udzielić, by wykazać się etyką pracy w przyszłości?

Sytuacja:	Jak zmieniłbyś swoje podejście, gdyby ta sytuacja powtórzyła się znowu?
-----------	---




### Pomyśl o istotnych zadaniach i projektach, w których weźmiesz udział.

Zamieść krótki opis zadania poniżej.

Moje zadanie polega na...	Ile czasu zajmie?
	Kto weźmie w nim udział?



### Pomyśl o swoim celu. Co chcesz osiągnąć?

Chcę osiągnąć...	
Wiem, że zadanie zakończy się sukcesem, gdy...	



### Zanim osiągniesz swój cel, jakie kroki musisz podjąć?

Krok 1:	
Krok 2:	
Krok 3:	
Krok 4:	
Krok 5:	





Bądź ostrożny! Będziesz potrzebował pary solidnych butów, by być pewnym, że nie potkniesz się i nie wpadniesz do rzeki. Te „buty” to właśnie twoja etyka pracy. Wybierz 5 z 10 działań dla rozwoju twojej etyki pracy, które „założysz na nogi” by zapewnić sobie sukces w pracy zawodowej.



Działanie:

Działanie:

Działanie:

Działanie:

Działanie:

Podczas wykonania zadania, zapisuj swoje doświadczenia w poniższym dzienniku.

Co zrobiłem?	W jaki sposób to działanie pokazało moją etykę pracy?



Czy po drodze zdarzył ci się upadek? W jaki sposób się podniosłeś? Jak to zdarzenie wpłynęło na rozwój twojej etyki pracy?



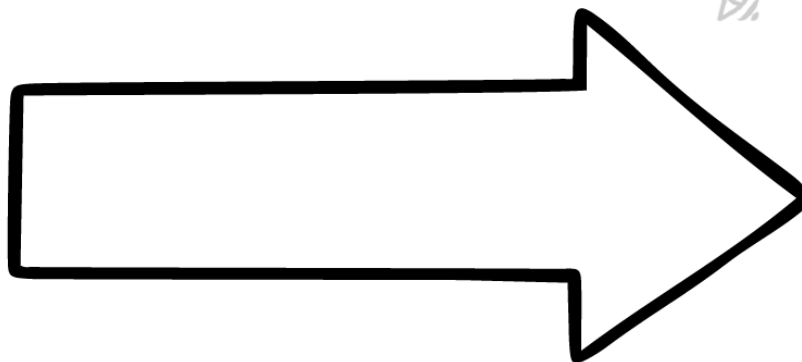
Czy udało ci się z sukcesem ukończyć zadanie? Które elementy twojej etyki pracy pomogły ci najbardziej?

# REFLEKSJA I SAMOOCENA

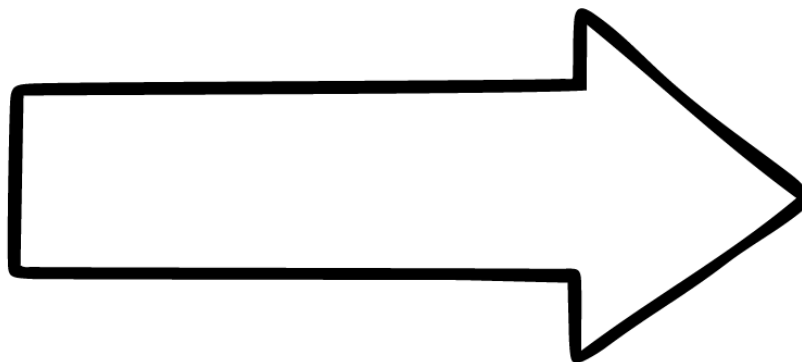
Jak ci poszło? Dzięki poniższemu schematowi masz możliwość zastanowić się jak poprawiłeś swoją etykę pracy. Uzupełnij każdą strzałkę swoimi rezultatami i przemyśleniami.



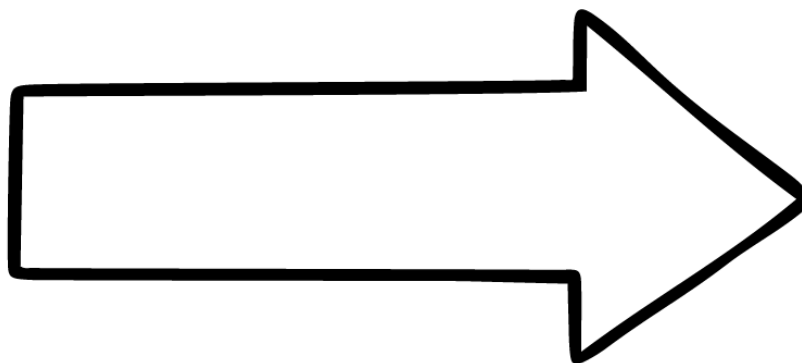
**Które zadanie  
wykonałeś?**



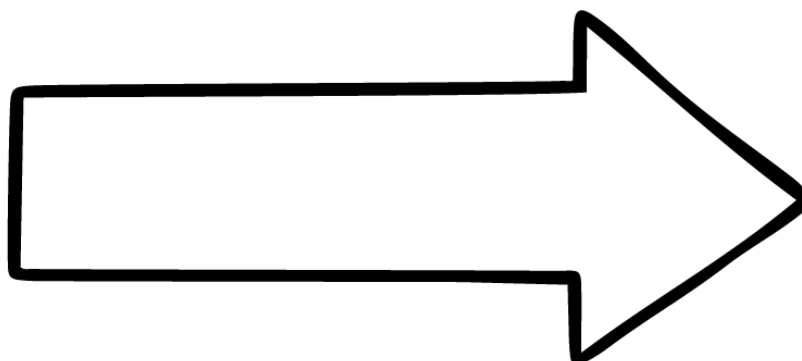
**Czy kierowałeś się  
własną opinią o etyce  
pracy? W jaki sposób?**



**Czy etyka pracy stała się  
ważniejszym elementem  
twojego postępowania?  
W jaki sposób?**



**W jaki sposób  
zapewnisz, że będziesz  
nadal postępował  
zgodnie z etyką pracy  
w przyszłości?**





# PO ZAKOŃCZENIU PODRÓŻY – SPRAWDŹ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

Już prawie ukończyłeś ten etap podróży. Wykorzystałeś go, by popracować nad swoim podejściem do etyki pracy. Teraz czas sprawdzić, jaki dystans udało ci się pokonać w czasie twojej podróży po umiejętnościach związanych z etyką pracy. Zaznacz w tabeli poniżej twój obecny poziom umiejętności.

		Rozwijające się		Utrwalane		Ukształtowane	
		Nigdy – to dla mnie trudne	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze – nie ma problemu	
	<b>Przykład:</b> Rozumiem, że czasem muszę ciężko pracować, by osiągnąć swoje cele.	1	2	3	4	5	
1	Rozumiem, że czasem muszę ciężko pracować, by osiągnąć swoje cele.	1	2	3	4	5	
2	Można na mnie liczyć, gdy trzeba wykonać jakąś pracę.	1	2	3	4	5	
3	Jestem punktualny, dobrze zarządzam swoim czasem i dotrzymuję terminów.	1	2	3	4	5	
4	Przyznaję się do błędów i nie boję się prosić o pomoc i radę, gdy ich potrzebuję.	1	2	3	4	5	
5	Dbam o to, by wszystkie zadania wykonywać tak samo dobrze, niezależnie od tego, czy są dla mnie trudne lub mnie nudzą.	1	2	3	4	5	
6	Zachowuję się w porządku wobec innych, darzę ich szacunkiem i jestem zawsze pomocny, niezależnie od ich statusu czy pozycji.	1	2	3	4	5	
7	Utrzymuję równowagę pomiędzy pracą, nauką, relaksem i życiem rodzinnym.	1	2	3	4	5	
8	Moja praca jest dla mnie źródłem dumy i często jestem gotów poświęcić czas, by zrobić więcej, niż minimum.	1	2	3	4	5	
9	Wiem, co muszę zrobić, by odnieść sukces i jestem zmotywowany oraz zdeterminowany, by go osiągnąć.	1	2	3	4	5	
10	Znam ograniczenia swoich umiejętności i talentów i podchodzę realistycznie do tego, co mogę osiągnąć.	1	2	3	4	5	

Zaznacz pole, które najlepiej oddaje twój ogólny poziom twoich umiejętności związanych z etyką pracy.

Ogólnie, moje umiejętności związane z etyką pracy są:	Rozwijające się	Utrwalane	Ukształtowane
---	-----------------	-----------	---------------



**Rozwijające się** = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

**Utrwalane** = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

**Ukształtowane** = rozwinięte swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

**Ponownie poproś tę samą osobę, która dobrze cię zna, by zaznaczyła w tabeli poniżej pola najlepiej oddające twój aktualny poziom umiejętności. Ta osoba nie powinna wcześniej widzieć twoich odpowiedzi!**

Ocena dokonana przez:		Rozwijające się		Utrwalane	Ukształtowane	
		Niechętnie – to dla mnie trudne	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze – nie ma problemu
Relacja z podopiecznym:						
	<b>Przykład:</b> Rozumie, że czasem musi ciężko pracować, by osiągnąć swoje cele.	1	2	3	4	5
1	Rozumie, że czasem musi ciężko pracować, by osiągnąć swoje cele.	1	2	3	4	5
2	Można na niego liczyć, gdy trzeba wykonać jakąś pracę.	1	2	3	4	5
3	Jest punktualny, dobrze zarządza swoim czasem i dotrzymuje terminów.	1	2	3	4	5
4	Przyznaje się do błędów i nie boi się prosić o pomoc i radę, gdy ich potrzebuje.	1	2	3	4	5
5	Dbą o to, by wszystkie zadania wykonywać tak samo dobrze, niezależnie od tego, czy są dla niego trudne lub go nudzą.	1	2	3	4	5
6	Zachowuje się w porządku wobec innych, darzy ich szacunkiem i jest zawsze pomocny, niezależnie od ich statusu czy pozycji.	1	2	3	4	5
7	Utrzymuje równowagę pomiędzy pracą, nauką, relaksem i życiem rodzinnym.	1	2	3	4	5
8	Praca jest dla niego źródłem dumy i często jest gotów poświęcić czas, by zrobić więcej, niż minimum.	1	2	3	4	5
9	Wie, co musi zrobić, by odnieść sukces i jest zmotywowany oraz zdeterminowany, by go osiągnąć.	1	2	3	4	5
10	Zna ograniczenia swoich umiejętności i talentów i podchodzi realistycznie do tego, co może osiągnąć.	1	2	3	4	5

Zaznacz pole, które najlepiej oddaje ogólny poziom umiejętności związanych z etyką pracy podopiecznego.

Ogólnie, jego/jej umiejętności związane z etyką pracy są:	Rozwijające się	Utrwalane	Ukształtowane
---	-----------------	-----------	---------------



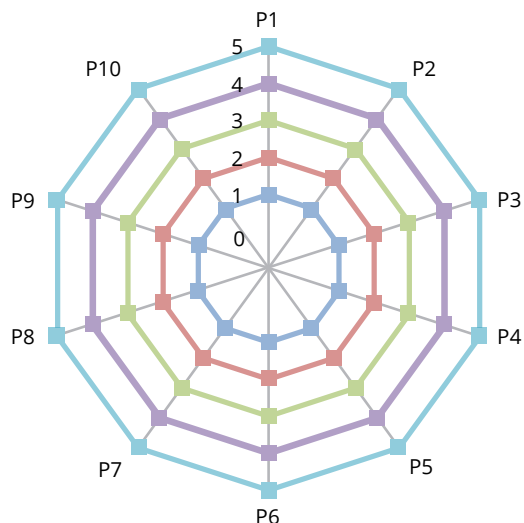
**Rozwijające się** = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

**Utrwalane** = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

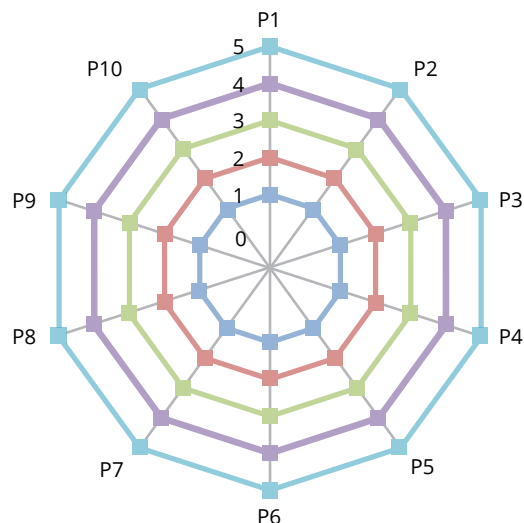
**Ukształtowane** = rozwinąłeś swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

**Następnie, przedstaw wasze odpowiedzi w formie diagramu-pajęczyny.**  
 Jeśli potrzebujesz wskazówek, zajrzyj do rozdziału **Wstęp i podstawowe informacje**.

**Moje odpowiedzi:**



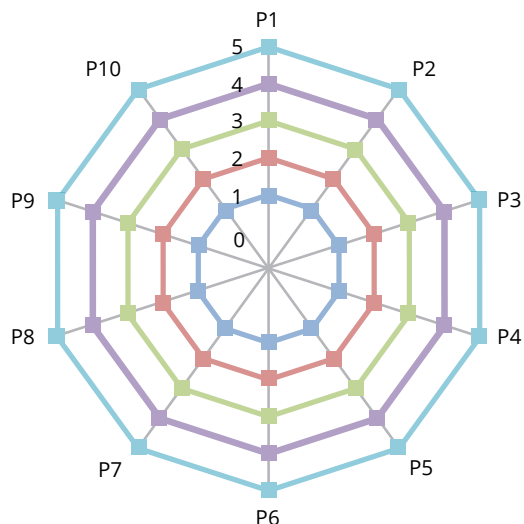
**Odpowiedzi drugiej osoby:**



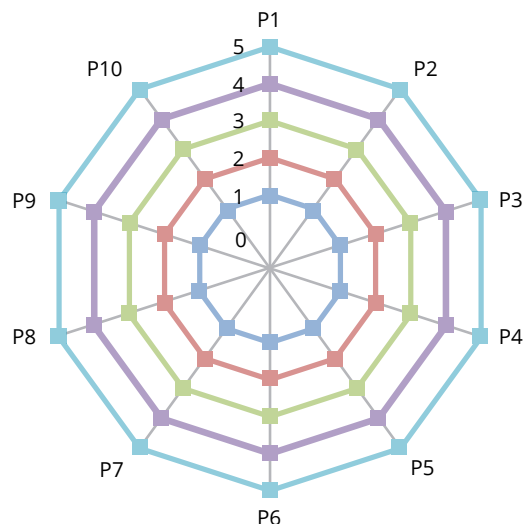
Jeśli wasze diagramy wyglądają tak samo, przejdź do następnego kroku.  
 Jeśli różnią się od siebie, uzgodnijcie razem jeden wspólny diagram.

**Przedstaw na poniższym diagramie twoje umiejętności „przed” rozpoczęciem podróży i „po” jej zakończeniu.**

**Moje umiejętności przedtem:**



**Moje umiejętności teraz:**



Czy powyższe diagramy różnią się od siebie? Jak duży postęp poczyniłeś?

Jeśli diagramy są takie same, nie załamuj się! Czasem trzeba zrobić jeden krok do tyłu, by zrobić trzy do przodu albo poświęcić więcej czasu, by rozwinąć swoje umiejętności. Wszystko to jest nieodłączną częścią podróży!

Pamiętaj, że te poziomy są indywidualne i odzwierciedlają twoje przyzwyczajenia, wiedzę i doświadczenie i nie mogą być porównywane z innymi osobami.

## KOLEJNE KROKI

Ta część podróży dobiega już końca. Czas przygotować się do jej kolejnego etapu.



### 1. W jaki sposób będziesz kontynuował rozwijanie swoich umiejętności związanych z etyką pracy?

*Będę dalej rozwijał moje umiejętności związane z etyką pracy poprzez:*

### 2. Starasz się o pracę albo o staż i musisz wyjaśnić, na czym polega twoja etyka pracy.

*Jakie przykłady możesz podać w zgłoszeniu?*

### 3. Twoje zgłoszenie spodobało się i zostałeś zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną.

*Jakie dalsze przykłady obrazujące twoją etykę pracy możesz przedstawić w czasie rozmowy?*

**Jesteś teraz gotów do dalszej drogi. Przejdź do następnej umiejętności.**

