



## **WSTĘP I PODSTAWOWE INFORMACJE**

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

# UNDERSTANDING MY JOURNEY

## ROZUMIEM SWOJĄ DROGĘ

**Podręcznik z metodami i narzędziami do rozwoju umiejętności miękkich wśród młodzieży**



Oddajemy w twoje ręce podręcznik UMJ (Understanding My Journey, tj. „Rozumiem Swoją Drogę”). Zanim rozpoczniesz swoją podróż, przeczytaj najpierw poniższe uwagi. Pomogą ci one w pełni skorzystać z proponowanych zadań.

### Czym są umiejętności miękkie?

Są to umiejętności, które rozwijasz przechodząc przez życie i które dla wielu osób są trudne do zidentyfikowania i opisanie. Są one często znane pod innymi nazwami, takimi jak „uniwersalne umiejętności” lub „podstawowe umiejętności”.

W ramach tego podręcznika skupimy się na następujących ośmiu umiejętnościach miękkich:

1. Pozytywne nastawienie
2. Komunikatywność
3. Umiejętności adaptacyjne
4. Zarządzanie czasem i energią
5. Etyka pracy
6. Rozwiązywanie problemów i myślenie analityczne
7. Praca w zespole
8. Umiejętności liderские

### Dlaczego umiejętności miękkie są ważne?

Są to umiejętności potrzebne w pracy oraz w trakcie dalszej edukacji i szkoleń.

Często pracodawcy uważają, że umiejętności te są równie ważne, jak kwalifikacje zawodowe, a w przypadku niektórych stanowisk mogą być nawet bardziej istotne.

Oczywiście kwalifikacje i umiejętności techniczne są również bardzo ważne, ale to tylko częściowy obraz sytuacji. Wyobraź sobie hydraulika, na którego punktualności nie można polegać, piłkarza, który nie dogaduje się z innymi ludźmi, albo pielęgniarkę, która nie słucha swoich pacjentów. Ci ludzie mogą posiadać doskonałe umiejętności hydrauliczne, piłkarskie lub pielęgniarские, ale ich umiejętności miękkie ich zawiodą. Problem polega na tym, że umiejętności te rzadko są nauczane w szkole lub na uczelni. Muszą być rozwijane w trakcie życia w prawdziwym świecie. Młodym ludziom bez solidnego doświadczenia zawodowego może być trudno wytłumaczyć, w jaki sposób rozwijać te umiejętności podczas zajęć poza szkołą lub miejscem pracy. Ten podręcznik pokaże ci, jak to zrobić.

### Dla kogo jest ten podręcznik?

Każda młoda osoba może z niego skorzystać. Możesz pracować z nim samodzielnie, rozdział po rozdziale, lub wybrać najbardziej odpowiednie dla ciebie części. Podręcznik przeznaczony jest głównie dla młodych ludzi już zaangażowanych w jakąś działalność lub projekt, na przykład wolontariat młodzieżowy, staż lub szkolenie zawodowe.

### Możesz używać tego podręcznika w trakcie wykonywania wybranej aktywności.

Podręcznik dedykowany jest przede wszystkim do samodzielnej pracy, ale w niektórych przypadkach możesz korzystać z pomocy innej osoby. Możesz też pracować z podręcznikiem wraz z innymi młodymi ludźmi. W tym przypadku twój opiekun, lider, bądź pracownik młodzieżowy przekaże ci odpowiednie instrukcje.

## Kto opracował ten podręcznik?

„Understanding My Journey” to projekt europejski, zrealizowany przez organizacje działające na rzecz wspierania młodzieży w ośmiu krajach. Jest finansowany z programu Erasmus +. Jest to europejska agencja promująca współpracę pomiędzy europejskimi krajami w zakresie edukacji, szkoleń, wolontariatu młodzieżowego, kultury i sportu.

	Republika Irlandii	Ballymun Job Centre	<a href="http://www.bmunjob.ie">www.bmunjob.ie</a>
	Wielka Brytania	REY Europe	<a href="http://www.reyeurope.org">www.reyeurope.org</a>
	Portugalia	ANESPO	<a href="http://www.anespo.pt">www.anespo.pt</a>
	Włochy	IFOA	<a href="http://www.ifoait">www.ifoait</a>
	Grecja	Action Synergy	<a href="http://www.action.gr">www.action.gr</a>
	Chorwacja	OAZA	<a href="http://www.oazainfo.hr">www.oazainfo.hr</a>
	Polska	STRIM	<a href="http://www.strim.org.pl">www.strim.org.pl</a>

Podręcznik jest dostępny w języku angielskim, portugalskim, włoskim, greckim, chorwackim i polskim.

## Z jakich innych materiałów możesz skorzystać?

Sprawdź na stronie projektu „Understanding My Journey” pod adresem: [www.understandingmyjourney.eu](http://www.understandingmyjourney.eu)

Oprócz podręcznika UMJ (do pobrania i wydrukowania), dostępna jest również interaktywna aplikacja na telefon, której można używać razem z podręcznikiem.

Dla osób zawodowo zajmujących się pracą z młodzieżą (takich jak pracownicy młodzieżowi, nauczyciele, wykładowcy, trenerzy i doradcy) przedstawiamy „Rozumiem Swoją Drogę - Przewodnik dla Praktyków”, z dodatkowymi zasobami pomocnymi we wspieraniu młodych ludzi przy korzystaniu z podręcznika.

# WSTĘP I PODSTAWOWE INFORMACJE

## Co znajduje się w każdym rozdziale?

Każdy z ośmiu rozdziałów podręcznika ma podobną strukturę.

**Wstęp** do danej umiejętności miękkiej i wyjaśnienie dlaczego jest ważna.  
**Efekty uczenia się.** Dowiesz się, czego się nauczysz podczas pracy nad kolejnymi rozdziałami.

**Przed podróżą - test umiejętności.** Obejmuje zadanie, które pomoże ci zacząć myśleć o danej umiejętności miękkiej, a następnie wstępnie ocenić i zapisać jej aktualny poziom.

**Dalsza podróż - praktyczne zadania.** Obejmuje kilka zadań, które pomogą ci lepiej zrozumieć, jak rozwinąć daną umiejętność miękką. Co prowadzi do kolejnego kroku...

**Plan działania.** Ta część pokaże ci kolejne sposoby na rozwój danej umiejętności miękkiej. Zawiera także kilka zadań zaprojektowanych w celu włączenia tej umiejętności w twoje codzienne lub cotygodniowe aktywności.

**Refleksja i samoocena.** Po wykonaniu tych zadań zastanowisz się nad tym, co zrobiłeś, jak to zrobiłeś i jak rozwinęły się twoje umiejętności. Prowadzi nas to do następnego kroku, czyli po raz kolejny...

**Po podróży - test umiejętności.** Teraz powinieneś wrócić do testu umiejętności i zobaczyć, jak w czasie podróży rozwinęły się twoje umiejętności miękkie.

**Idąc dalej.** Zadanie to pokaże, jakie nowe lub udoskonalone umiejętności zabierzesz ze sobą w dalszą podróż i pozwoli ci na refleksję, w jaki sposób możesz je wykorzystać w różnych sytuacjach w przyszłości, takich jak podania o pracę czy rozmowy kwalifikacyjne.

## Ile czasu potrzeba na przepracowanie każdego z rozdziałów?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Zalecamy jednak, abyś poświęcił co najmniej 3-6 tygodni na pracę nad rozwijaniem każdej z umiejętności miękkich.

Możesz pracować nad kilkoma umiejętnościami jednocześnie. Jednak doskonalenie wszystkich w tym samym czasie może wymagać zbyt dużo pracy.

Zaprojektowaliśmy ten podręcznik tak, aby pomógł ci rozwinąć twoje umiejętności miękkie w czynnościach, w których bierzesz udział w prawdziwym życiu. Po dokonaniu oceny i zapisaniu początkowego poziomu danej umiejętności miękkiej, podręcznik proponuje ci wskazówki i rady dotyczące dalszego jej rozwijania. Następnie wybierzesz zadania, które pozwolą ci ćwiczyć umiejętności w sytuacjach z prawdziwego życia oraz utrwalisz ich efekty. Działania te będą trwały przez kilka tygodni, ponieważ rozwój umiejętności wymaga czasu i wielokrotnie powtarzanych ćwiczeń. Po tych kilku tygodniach zastanowisz się, jak ci minął ten czas, ponownie wykonasz test umiejętności i pomyślisz o tym, jak się zmieniłeś.

Doskonalenie swoich umiejętności może nie być szybkim procesem, ponieważ będziesz musiał rozwinąć pewność siebie, aby wypróbować nowe sposoby podejścia do innych ludzi. Następnie musisz dalej analizować sytuację i ćwiczyć, aż poczujesz, że stajesz się lepszy i robisz postępy.

## Jak mogę zmierzyć umiejętność miękką?

Ze względu na ich naturę, umiejętności miękkie bardzo trudno zmierzyć.

Zastosowaliśmy bardzo proste podejście, używając tylko trzech poziomów:



**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.

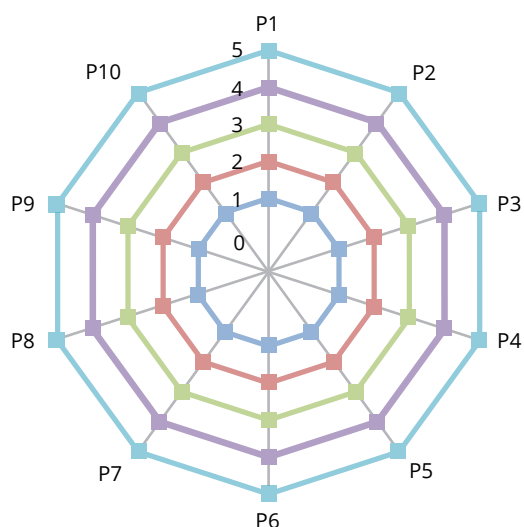
Aby zrozumieć swój poziom, poprosimy cię, byś zastanowił się, jak dobrze obecnie idzie ci wykonanie jednego z dziesięciu aspektów danej umiejętności. W przypadku każdego z dziesięciu pytań, weźmiesz pod uwagę obecny poziom ćwiczonej umiejętności odnosząc go do jednego z następujących wyników:

1. Nigdy - to dla mnie trudne
2. Rzadko
3. Czasami
4. Często
5. Zawsze - nie ma problemu

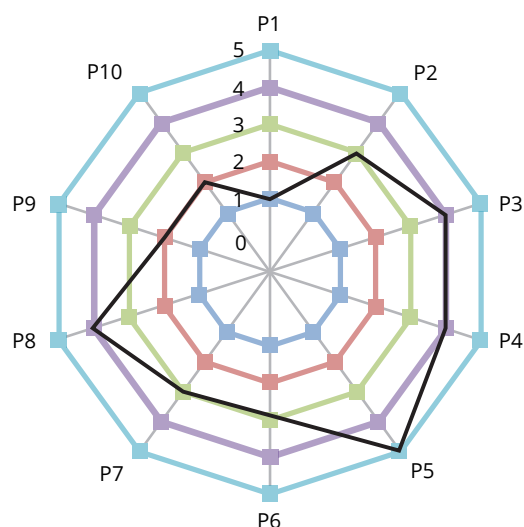
Podręcznik zakłada wykorzystanie diagramów w celu zobrazowania wyników oceny umiejętności. Diagram wygląda jak pajęczna sieć z zestawem linii, które zaczynają się od jej środka. Każda linia reprezentuje jeden z dziesięciu aspektów z punktami od 1 do 5.

Aby stworzyć swoją pajęczynę, zaznacz wynik dla danego aspektu na odpowiedniej linii. Uzupełniony przykład jest przedstawiony poniżej:

		Rozwijające się		Utrwalane	Ukształtowane	
		Nigdy - to dla mnie trudne	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze - nie ma problemu
1	Zanim wyrażę jakiś pomysł, staram się go dobrze przemyśleć.	1 X	2	3	4	5
2	Komunikuję się w sposób pozytywny w obliczu wyzwań lub w trudnych sytuacjach.	1	2	3 X	4	5
3	Wiem, kiedy to, co mówię, zostało zrozumiane przez osobę, z którą rozmawiam.	1	2	3	4 X	5
4	Wiem, kiedy używać nieformalnego, a kiedy bardziej sformalizowanego języka.	1	2	3	4 X	5
5	Podczas rozmów słucham innych ludzi w sposób otwarty i uważny.	1	2	3	4	5 X
6	Jestem świadomy i szanuję wartości kulturowe ludzi, z którymi się komunikuję.	1	2	3 X	4	5
7	Zwracam uwagę na swoją mowę ciała podczas rozmowy z drugą osobą.	1	2	3 X	4	5
8	Wiem, kiedy i jak zadawać pytania.	1	2	3	4 X	5
9	Rozumiem instrukcje i postępuję zgodnie z nimi, aby wykonać określone zadanie.	1	2 X	3	4	5
10	Rozpoznaję sytuacje, kiedy potrzebuję pomocy i wiem, kogo zapytać.	1	2 X	3	4	5



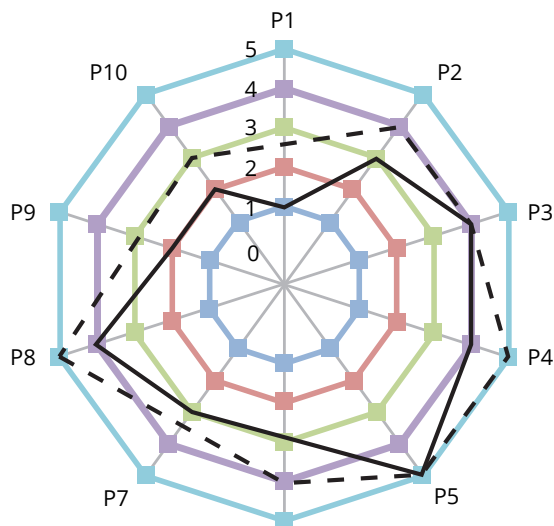
Przykład pustego diagramu - pajęczyny



Przykład początkowego diagramu - pajęczyny (czarny)

Na diagramie można zobaczyć, które aspekty nie są jeszcze w pełni rozwinięte, co pomaga w podjęciu decyzji o kolejnych krokach w ramach wykonywanych zadań. Z tego przykładu wynika, że pytania 1, 9 i 10 byłyby twoimi najsłabszymi stronami, które prawdopodobnie będziesz musiał przemyśleć i ulepszyć (te aspekty to „świadomość tego, że lepiej przemyśleć swoje pomysły, zanim je zakomunikujesz”, „umiejętność lepszego rozumienia instrukcji” oraz „wiedza, kiedy poprosić o pomoc”). Pytanie 5 pokazałoby, że słuchanie jest twoją mocną stroną. Oczywiście jeśli chcesz, nadal możesz rozwijać i tę umiejętność.

Po ukończeniu każdej z sekcji ponownie wykonasz ocenę umiejętności i narysujesz nowy diagram-pajęczynę, by zobaczyć, jak daleko dotarłeś w swojej podróży.



Przykład początkowego diagramu-pajęczyny (czarny)  
i drugiego, po rozwoju umiejętności (przerywana linia)

Na tym przykładzie łatwo zauważyć, że nastąpiła poprawa we wszystkich aspektach danej umiejętności miękkiej. Drugi diagram (przerywana linia) jest bardziej „okrągły”. Oznacza to, że oceniłeś swoje umiejętności jako lepsze niż wcześniej - patrząc na te obrazki, łatwo porównać „przed” i „po”.

Jeśli jednak zauważysz pogorszenie niektórych aspektów swoich umiejętności, nie martw się. Może to oznaczać, że pomimo rozwinięcia pewnych umiejętności, nie byłeś w stanie zwracać wystarczającej uwagi na inne. Możesz też zacząć lepiej rozumieć tę umiejętność i ocenić ją na mniej punktów z powodu tego nowego (i lepszego) zrozumienia za drugim razem.

Nie jest to powód do zmartwień. Rozwój umiejętności może być skomplikowaną podróżą. Jest to nieodłączną częścią życia.

### Dlaczego potrzebuję drugiej opinii?

Opisany tu proces opiera się na samoocenie, ale sugerujemy, byś w miarę możliwości zaangażował również inną, bardziej doświadczoną osobę, która dobrze cię zna. Może to być twój nauczyciel, pracownik młodzieżowy, trener, mentor lub doradca zawodowy. Celem tego ćwiczenia jest zrozumienie, jak inni postrzegają ciebie i rozwój twoich umiejętności. Uzyskanie prawdziwego i dokładnego obrazu jak inni nas widzą może być bardzo trudne, ale ważne jest, abyśmy wszyscy byli tego świadomi. Pomoże to nam w wyznaczeniu sobie realistycznych i odpowiednich celów.

Jest bardzo, bardzo ważne, żeby wybrać kogoś, kto dobrze cię zna, komu ufasz i kto będzie z tobą szczery i otwarty.

Należy wyjaśnić tej osobie, że będzie zaangażowana w proces dwukrotnie - najpierw na początku, a następnie jakiś czas później, gdy zakończysz zadania. Często jest tak, że warto porozmawiać o swoich planach z innymi, ponieważ mogą oni zaoferować pomocne sugestie lub rady. Jeśli oceniasz własne umiejętności inaczej, niż ta druga osoba, może to być dobry początek do rozpoczęcia dyskusji



o przyczynach. Może być tak, że ktoś nie jest świadomy twoich dodatkowych obowiązków lub aktywności, w których bierzesz udział poza waszym wspólnie spędzaniem czasu. Możliwe też, że w oczach innych ludzi jesteś lepszy w niektórych umiejętnościach, niż we własnej ocenie. W tym przypadku, opinia osoby, której ufasz, może naprawdę podnieść twoją pewność siebie i samoocenę.

## **Jak mogę ćwiczyć rozwój moich umiejętności miękkich?**

Umiejętności miękkich ciężko nauczyć się z teorii - konieczne są ćwiczenia w bezpiecznych sytuacjach w prawdziwym życiu. Nie możesz ich rozwinąć siedząc tylko w klasie. Jeśli korzystasz z podręcznika w ramach programu rozwoju osobistego lub kształcenia, porozmawiaj ze swoim nauczycielem, pracownikiem młodzieżowym, trenerem, mentorem lub doradcą zawodowym o sytuacjach, w których rozsądnie jest zająć się konkretnymi aktywnościami.

Możliwe scenariusze ćwiczenia umiejętności miękkich zawierają:

- Doświadczenie w pracy
- Wolontariat
- Zbiórki charytatywne
- Uprawianie sportu
- Organizowanie wydarzeń, np. towarzyskich lub muzycznych

Czasami łatwiej jest spróbować nowego podejścia i wykonać zaproponowane ćwiczenia wobec ludzi, z którymi nie pracujesz zbyt często. Ci, którzy bardzo dobrze cię znają, mogą mieć już ustalone poglądy na twój temat.

## **Czy jest jakaś kolejność, w której należy rozwijać umiejętności miękkie?**

Każdy z rozdziałów podręcznika jest zaprojektowany tak, aby był niezależny od innych części. Mają one jednak poszczególne elementy wspólne. Raczej nie można postrzegać ich jako zupełnie oddzielone od siebie części.

Na przykład twoja umiejętność rozwiązywania problemów jest kluczem do twoich umiejętności adaptacyjnych; rozwijanie pozytywnego nastawienia jest niezbędne, aby móc komunikować się w sposób empatyczny; posiadanie mocnych umiejętności zarządzania czasem ma kluczowe znaczenie dla wykazania się solidną etyką pracy. Podobnie, pracę zespołową i przywództwo najlepiej opisać jako grupę umiejętności, która zawiera wszystkie elementy każdej z nich jednocześnie.

Zdecydowanie sugerujemy rozpoczęcie podróży od rozdziału „Pozytywne Nastawienie”. Zapewni to solidną podstawę do przejścia do kolejnych części i pozwoli zachować motywację.

Przed rozpoczęciem podróży polecamy jednak wykonanie pierwszego testu umiejętności. Umożliwi to sprawdzenie umiejętności przed rozpoczęciem podróży i może pomóc w ustaleniu, gdzie należy zacząć i nad czym należy popracować.

W tej części nie ma potrzeby stworzenia diagramu-pajęczyny. Po prostu odpowiedz na pytania tak szczerze, jak tylko potrafisz. Najlepiej najpierw zacznij rozwijać te umiejętności, w których wynik wynosi w przeważającej części 1 lub 2. Podróż każdej osoby będzie inna.

Jeśli zajdzie taka potrzeba, zapoznaj się z instrukcjami na stronach 4 i 5 przed pierwszym sprawdzeniem swoich umiejętności.



# PIERWSZY TEST UMIEJĘTNOŚCI

Data pierwszego testu umiejętności:		Rozwijające się		Utrwalane	Ukształtowane		
		Nigdy – to dla mnie trudne	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze – nie ma problemu	
	<b>Przykład:</b> 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	

# ZANIM WYRUSZYSZ...

## Zaplanuj swoją podróż

Rozpoczynasz właśnie swoją podróż. Dlatego nazwaliśmy nasz podręcznik „Understanding My Journey” („Rozumiem Swoją Drogę”). Dobrym sposobem na myślenie o każdej umiejętności miękkiej jest wyobrażenie sobie, że wspinasz się na górę.

Jeśli używasz naszej aplikacji mobilnej „Understanding My Journey”, przekonasz się, że każda umiejętność miękka jest w rzeczywistości przygodą górską! Oto, co musisz zrobić by osiągnąć szczyt:

- **Zacznij u podnóża.** Zanim rozpoczniesz wspinaczkę, musisz wiedzieć, że masz odpowiedni sprzęt i znasz drogę prowadzącą na szczyt. Pomyśl o tym jako o swoim teście umiejętności. Następnie możesz zacząć wspinąć się na górę.
- **Znajdź jaskinię, w której możesz odpocząć.** Rozwijanie umiejętności nie jest łatwe. Jeśli znacznie padać, będziesz potrzebował znaleźć schronienie w jaskini. Pomyśl o nim jako o miejscu, w którym możesz odpocząć i zastanowić się nad swoimi umiejętnościami - co już potrafisz dobrze robić, a nad czym jeszcze musisz popracować.
- **Dotrzyj do obozu treningowego.** Po pewnym czasie wspinaczki będziesz potrzebować bardziej rozwiniętych umiejętności, aby móc wspinąć się dalej. Pomyśl o obozie treningowym jako o twoich działaniach rozwojowych.
- **Wieczorne ognisko** jest dobrą okazją do poczytania o sposobach na rozwinięcie swoich umiejętności.
- **Wspinaj się na szczyt.** Możesz teraz robić duże postępy w drodze na górę i umieszczać flagi w każdym miejscu, gdzie pokonujesz trudną część wspinaczki. Pomyśl o tym jako o planowaniu działań i o tym, co zrobisz, aby rozwinąć swoje umiejętności.
- **Dotrzyj na szczyt góry.** Udało ci się - możesz spojrzeć wstecz na swoje postępy i być z siebie dumnym. Aby zobaczyć, ile osiągnąłeś, sprawdź ponownie swoje umiejętności i spójrz na drogę, którą pokonałeś. Możesz także zastanowić się, co zabrać ze sobą na następną górę, na którą będziesz się wspinąć.



Teraz, kiedy już wykonałeś pierwszy test umiejętności, zastanów się, które góry będziesz zdobywać w pierwszej kolejności. Możesz wpisać numer w polu znajdującym się obok każdej z gór.

# CIESZ SIĘ PODRÓŻĄ I POWODZENIA!



**1** Pozytywne nastawienie



☐ Komunikatywność



☐ Umiejętności adaptacyjne



☐ Zarządzanie czasem i energią



☐ Etyka pracy



☐ Rozwiązywanie problemów  
i zdolności analityczne



☐ Umiejętność pracy w zespole



☐ Umiejętności liderские