

Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej



**E-DYŻUR
OŚWIATOWY**



W tym miesiącu kolejne dyżury online!
Nasz ekspert odpowie na wszystkie pytania
z zakresu prawa oświatowego!



Przyjrzyj się sobie. Samodyscyplina i autorefleksja

Znaczenie samodyscypliny w realizacji
celów edukacyjno-zawodowych

Autorefleksja ucznia jako narzędzie
rozwoju osobistego

Doradztwo zawodowe – czas start!



Dorota Dudzińska | REDAKTOR

Redaktor czasopisma Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej. Redaktor merytoryczna recenzowanego miesięcznika Strefa Logopedy. Neurologopeda, polonista, oligofrenopeda, terapeuta ręki.

Szanowni Czytelnicy!

W marcowym numerze Nowoczesnego Doradztwa Zawodowego w Szkole Podstawowej zachęcamy do głębszego poznania siebie poprzez autorefleksję i zmotywowanie się do działania za pomocą samodyscypliny. W artykułach Czytelnik znajdzie m.in. odpowiedzi na pytania:

- Z jakich strategii skorzystać, by rozwijać samodyscyplinę u młodzieży?
- Co daje człowiekowi umiejętność planowania?
- W jaki sposób pobudzić uczniów do autorefleksji?

Jak co miesiąc w wydaniu zawarto scenariusze zajęć związane z tematem przewodnim numeru oraz nawiązujące do dni z kalendarza świąt nietypowych, a także plakat i konkurs z nagrodami.

Z życzeniami owocnej lektury

Dorota Dudzińska

Autorzy artykułów, scenariuszy zajęć i kart pracy:



Katarzyna Płuska

Specjalista ds. komunikacji społecznej, certyfikowany trener umiejętności społecznych (TUS) 1 i 2 stopnia dla dzieci i dorosłych, absolwentka specjalizacji zarządzania zasobami ludzkimi (Politechnika Łódzka), menedżer oświaty, trener soft skills, autorka serwisu „Miętko o kompetencjach” www.katarzynapluska.pl. Twórczyni artykułów, e-booków, pomocy dydaktycznych oraz kursów online.



Anna Sarczyńska

Pedagog o specjalności poradnictwo, wieloletni doradca zawodowy, ekspert w procesie diagnozy kompetencji osób długotrwale bezrobotnych, trener, autorka artykułów naukowych i w czasopiśmie branżowych związanych z rynkiem pracy i profesją doradcy zawodowego, ekspert medialny.



Ewelina Kasalik-Kowal

Absolwentka studiów licencjackich na kierunku Ekonomia oraz magisterskich na kierunku Zarządzanie w administracji publicznej, a także podyplomowych na kierunku Doradztwo Zawodowe. Pracuje w Akademickim Biurze Karier Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu.



Julia Szytk

Doradca zawodowy PSZ. Trener wielu metod pracy w temacie rozwoju osobistego i zawodowego jednostki. Autorka bloga i kanału na FB „Profesjonalny Doradca Zawodowy”.

W NUMERZE:

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

- Znaczenie samodyscypliny w realizacji celów edukacyjno-zawodowych str. 1
- Autorefleksja ucznia jako narzędzie rozwoju osobistego str. 3

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

1. Autoanaliza – pierwszy krok do autorefleksji str. 6
 2. Po co mi samodyscyplina? str. 10
 3. Co zapakować do plecaka, udając się w podróż do zawodowego celu? str. 14
 4. Sztuka autoprezentacji. Jak pokazać się pracodawcy z najlepszej strony? str. 17
 5. Jak ocenić trafność wyboru zawodowego? str. 20
 6. Plan – narzędzie samodyscypliny str. 23
 7. Wszystko to, co mnie otacza, to efekt czyjejs pracy str. 26
 8. Słowo – narzędzie pracy str. 28
 9. Pan cukiernik i pani cukierniczka – słodka praca wymagająca talentu .. str. 32
- Plakat: W jaki sposób może wyglądać autorefleksja?str. 35
- Konkurs dla doradców zawodowych str. 36

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
ul. Łotewska 9A, 03-918 Warszawa
NIP: 526-19-92-256

Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy,
Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy
Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł

Nr rejestrowy BDO 000008579

Kierownik grupy wydawniczej: Agata Jastrzębska

Wydawca: Karolina Mutryn

Redaktor merytoryczna: Dorota Dudzińska

Redakcja: Marta Wysocka

Koordinacja produkcji: Mariusz Jezierski, Magdalena Huta

Korekta: Zespół

Projekt graficzny publikacji: Piotr Fedorczyk

Skład i łamanie: Triograf, Dariusz Kotacz

Drukarnia: KRM Druk sp. z o.o., sp. k.

Nakład: 1000 egz.

ISSN: 2657-9502

„Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej” wraz z przysługującymi Czytelnikom innymi elementami dostępnymi w prenumeracie (e-letter, strona WWW i inne) chronione są prawem autorskim. Przedruk materiałów opublikowanych w poradniku „Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej” oraz w innych dostępnych elementach prenumeraty – bez zgody wydawcy – jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło.

Informacje o prenumeracie:

tel.: 22 518 29 29 , faks: 22 617 60 10 , www.formularze.wip.pl



Znaczenie samodyscypliny w realizacji celów edukacyjno-zawodowych

Julia Sztyk

Realizacja własnych celów osobistych, zawodowych bądź edukacyjnych to niełatwe zadanie. Wymaga sporego zaangażowania, skutecznego planowania oraz dyscypliny i systematyczności. I choć samodyscyplina często kojarzy się głównie ze sportem, jej posiadanie okazuje się kluczowe w osiąganiu każdego życiowego celu. Urzeczywistnienie planów edukacyjno-zawodowych to koncepcja niejednokrotnie długoterminowych działań. By sfinalizować zamierzone cele i ograniczyć konsekwencje napotkania przeszkód na drodze do ich realizacji, warto rozwijać własną samodyscyplinę. Poznanie metod i strategii rozwoju samodyscypliny może znacznie zwiększyć szansę i ułatwić osiągnięcie zamierzonego sukcesu.

Dlaczego chcę to zrobić? Co mnie motywuje? – motywacja w życiu człowieka

Motywacja jest niezbędna do realizacji planów i celów zawodowych, edukacyjnych i osobistych.

Szczera odpowiedź na pytania:

- *Co mnie motywuje?*
- *Dlaczego chcę coś zrobić?*
- *Po co chcę osiągnąć zamierzony cel?*

determinuje sposób realizacji zamierzonych działań. Motywacja to zbiór czynników skłaniających do działania¹, proces regulacji psychicznych, nadający energię zachowaniu człowieka i ukierunkowujący je². Energia ta jest potrzebna, by zacząć działać. Wewnętrzny stan niespełnienia, podyktowany potrzebą działania i ambicją, uaktywnia dwa rodzaje motywacji:

- **wewnętrzną** – potrzebę osiągnięcia sukcesu podyktowaną potrzebą samorealizacji, czerpania radości z osiągnięć; związaną z ambicją; zakładającą, że własna aktywność jest celem nadrzędnym;
- **zewnętrzną** – stanowiącą formę nagrody za osiągnięcie zrealizowanego celu (np. awans, pieniądze, uznanie, prestiż, wyższy status społeczny lub zawodowy itp.).

Motywacja jest tym, co pozwala ukierunkować człowieka w różnych dziedzinach jego życia. Jednak bez samodyscypliny i rzetelnego planowania może powodować tzw. słomiany zapał. Chroniczny stan braku motywacji w realizacji zamierzonych działań pozostawia je w sferze nieosiągalnych marzeń.

Samodyscyplina kluczem do świadomego rozwoju edukacyjno-zawodowego

Ocena własnych możliwości, systemu wartości, identyfikacja potrzeb i ambicji w połączeniu z decyzywnością i samoświadomością będą pomocne

w wielu wyborach życiowych. Poznanie siebie, swoich zawodowych preferencji i zainteresowań, umiejętności i kompetencji stanowić będzie klucz do rozwoju edukacyjno-zawodowego. Wewnętrzne zasoby, w tym samodyscyplina, determinują powodzenie lub porażkę w poszukiwaniu zatrudnienia lub podejmowaniu decyzji o dalszej edukacji. Znając wyniki bilansu zasobów osobistych i zawodowych, wdrażając techniki i metody skutecznego planowania i zarządzania czasem oraz posiadając wiarę we własne możliwości, można zająć daleko. Zdyscyplinowanie wydaje się być jednym z najistotniejszych zasobów potrzebnych do realizacji zamierzonych działań. Bez tej cechy trudno wyznaczać konkretne cele i konsekwentnie dążyć do ich osiągnięcia.



Samodyscyplina – co to jest i co daje w rozwoju zawodowym?

Samodyscyplina jest działaniem systematycznie narzuconym samemu sobie³. Cecha ta wiąże się z sumiennością w realizacji zamierzonych działań. Pokusa odstąpienia od założonego planu i walka z własnymi słabościami nie należą do łatwych. Jednakże posiadanie świadomości wartości

¹ Motywacja, <https://sjp.pl/motywacja> [dostęp: 6.01.2024 r.].

² Motywacja, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/motywacja;3943894.html> [dostęp: 30.12.2023 r.].

³ Samodyscyplina, <https://sjp.pwn.pl/sjp/samodyscyplina;2519044.html> [dostęp: 30.12.2023 r.].