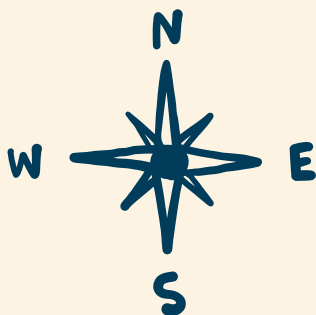
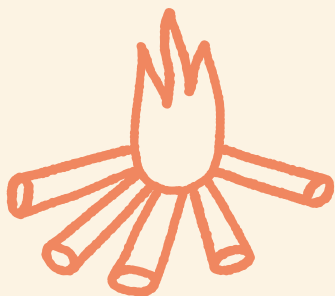
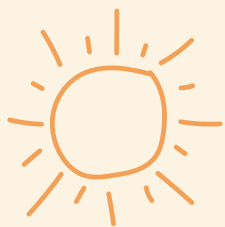




Toolkit

skierowany do osób trenerskich i edukatorskich
zbiór informacji, ćwiczeń i scenariuszy
wspierających młodzież w rozwoju kompetencji
miękkich, przydatnych na rynku pracy







Spis treści

Życiowy Survival: co to?	4
Fundacja Sempre a Frente	5
Europejski Korpus Solidarności	5
Dlaczego powstała ta publikacja?	6
Scenariusze warsztatów	7
#1 Motywacja	9
#2 Liderstwo, Asertywność i Komunikacja	14
#3 Zarządzanie sobą w czasie	18
#4 Marka osobista	22
#5 Projektowanie ścieżki rozwoju	27
Gra edukacyjna: IKIGRAJ	31
Tworzenie CV	36
Autorzy i kontakt	39



Życiowy Survival: co to?

Życiowy Survival to Projekt Solidarności, który był realizowany od stycznia do listopada 2025 roku przez grupę młodych działaczy/ek (te osoby są wymienione na stronie **“Autorzy i kontakt”!**) ze wsparciem Fundacji Sempre a Frente.

Skierowany do osób w wieku **15-20 lat** w **województwie lubelskim**, składał się z kilku aktywności: cyklu warsztatów dla uczniów ze szkół średnich, warsztatów otwartych z umiejętności przydatnych na rynku pracy, a także z opracowania gry edukacyjnej oraz toolkita, którego teraz czytasz, jak i organizacji “Festiwalu Pracy Wszelchobecnej”.

Naszym celem było **zwiększenie świadomości zawodowej** młodych osób oraz **edukowanie i rozwinięcie ich kompetencji**, potrzebnych na rynku pracy.





Fundacja Sempre a Frente

Od **2010 roku** wspieramy osoby w wieku 13-30 lat w rozwoju kompetencji społecznych, a z naszych działań korzysta rocznie ponad **4000** dzieci i młodzieży.

Co robimy:

- Prowadzimy **Centrum Pomocy Dzieciom** w Lublinie - gdzie oferujemy kompleksowe wsparcie dla dzieci i młodzieży z doświadczeniem krzywdzenia;
- Zarządzamy **Centrum Informacji i Rozwoju Młodzieży** - gdzie wspieramy młodych w rozwoju kompetencji psycho-społecznych, aktywności obywatelskiej i inicjatywności, a także realizujemy projekty lokalne i międzynarodowe

Zainicjowaliśmy i byliśmy partnerem społecznym **Europejskiej Stolicy Młodzieży 2023**, należymy do grona założycielskiego **Krajowej Koalicji na Rzecz Ochrony Dzieci** oraz **Krajowej Koalicji na Rzecz Pracy z Młodzieżą**.

Dowiedz się więcej o programie tutaj:

<https://sempre.org.pl/pl>

Europejski Korpus Solidarności

Europejski Korpus Solidarności to program **Komisji Europejskiej**, który umożliwia młodym ludziom zaangażowanie się w lokalne inicjatywy (**tzew. Projekty Solidarności**) oraz udział w **projektach wolontariatu międzynarodowego** przynoszących korzyści społecznościom w całej Europie.

Dowiedz się więcej o programie tutaj:

<https://eks.org.pl/>





Dlaczego powstała ta publikacja?

W tym toolkicie **zgromadziliśmy narzędzia**, które my, jako grupa inicjatywna i realizatorzy Życiowego Survivalu, opracowaliśmy i przetestowaliśmy na warsztatach w szkołach średnich, w których wzięło udział setki uczniów i uczennic z Lubelszczyzny. Są to **scenariusze zajęć i gra edukacyjna**, z których można korzystać np. podczas godzin wychowawczych lub zajęć z doradztwa zawodowego.

Stworzyliśmy je, odpowiadając na potrzebę budowania kompetencji potrzebnych na rynku pracy, ponieważ:

- **71,4%** osób 14-24 lat z Lublina i okolic **obawia się o swoją przyszłą (lub obecną) sytuację na rynku pracy** ¹
- **71,4%** osób 14-24 lat z Lublina i okolic **uważa potrzebę rozwoju za ważną** ¹
- **46%** osób w wieku od 18 do 24 lat przyznaje, że **dorosłość ich przeraża** ²
- **62%** młodych osób **nie zgadza się** ze stwierdzeniem, że szkoła dobrze przygotowała je do wejścia w dorosłość ²

1. ["Potrzeby, problemy, kompetencje i obawy związane z rynkiem pracy w oczach młodzieży 14-24 lata z Lublina i okolic"](#), próba na 238 osób, opracowana w listopadzie 2023 w ramach projektu Sprągnieńi Kompetencji [linktr.ee/spragnieni.kompetencji]

2. [Raport Stan Młodych 2025](#). Fundacja ważne sprawy, próba na 1002 osób [<https://waznesprawy.org/wiedza/>]





Scenariusze warsztatów

Pośród stworzonych przez nas scenariuszy do pracy z młodzieżą znalazły się warsztaty o następującej tematyce:

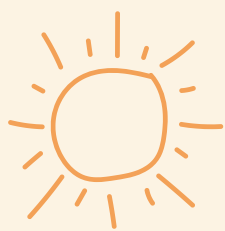
- **Motywacja,**
- **Liderstwo, Asertywność i Komunikacja,**
- **Zarządzanie sobą w czasie,**
- **Marka osobista,**
- **Projektowanie ścieżki rozwoju.**

Na początku każdego ze scenariuszy została zawarta specyfikacja:

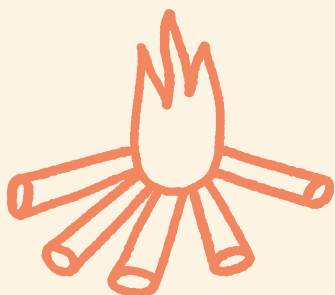
- cel warsztatu,
- oczekiwany rezultat dla uczestników,
- grupa docelowa, do której skierowany jest format warsztatu,
- potrzebna liczba **osób prowadzących***,
- przybliżony czas potrzebny na zrealizowanie warsztatu,
- potrzebne materiały.

* **Osobą prowadzącą** warsztat może być nauczyciel, pedagog, pracownik młodzieżowy, uczeń, wolontariusz...





Scenariusze warsztatów





Motywacja

Cel warsztatu: Zwiększenie świadomości o tym, czym jest motywacja oraz jak rozróżnić motywację wewnętrzną od zewnętrznej.

Grupa docelowa: ok. 30 osób w wieku 14-19 lat

Liczba osób prowadzących: 1-2

Czas potrzebny na wykonanie: 45 minut

Ważne! Osoba prowadząca musi koniecznie trzymać się wyznaczonego czasu na zadania, aby zdążyć zrealizować wszystkie aktywności. Jeśli dyskusje się wydłużą, należy je spuentować i przejść dalej.

Potrzebne materiały: Dwa krzesła, flipcharty (ewentualnie tablica i pisaki), karteczki samoprzylepne, proste notatniki lub kartki papieru





Motywacja

Energizer | 8 minut

Ten energizer będzie wstępem do zmapowania różnorodnych motywacji. Osoba prowadząca stawia dwa krzesła na dwóch końcach sali. Dzieli uczestników na pół np. poprzez odliczanie do dwóch (jedynek do jedynek a dwójki do dwójek). Następnie prosi ochotników, aby usiedli na krzesłach. Ochotnicy mają za zadanie siedzieć, aż do momentu, gdy usłyszą coś co ich przekona. Ochotnik samodzielnie decyduje o tym czy i kiedy opuści krzesło, nie ma kryteriów wygranej.

Pozostali uczestnicy mają za zadanie skłonić siedzącego ze swojej grupy do opuszczenia krzesła, stosując jedynie słowa zachęty. Jeśli grupa nie będzie miała pomysłów, osoba prowadząca powinna zasugerować grupie argumenty, propozycje nagród za opuszczenie krzesła, lub gry.

Po kilku minutach trener prosi uczestników o powrót na miejsca. Pyta osób, które były na krzesłach, co dokładnie przekonało ich do zejścia. Następnie pyta jak czuły się osoby przekonujące ochotników podczas całej aktywności.





Motywacja

Tworzenie mapy myśli słowa MOTYWACJA na flipcharcie lub tablicy | 10 minut

Osoba prowadząca prosi uczestników o krótką burzę mózgow w parach i zapisanie skojarzeń na karteczkach samoprzylepnych. Gotowe karteczki uczniowie przyczepiają na tablicy w kształt słoneczka. Na koniec osoba prowadząca czyta skojarzenia na głos.

Trener wyjaśnia definicję motywacji odnosząc się do skojarzeń grupy | 7 minut

Na podstawie energisera tłumaczy różnicę między motywacją wewnętrzną i zewnętrzną (np. motywacja zewnętrzna zadziałała, jeśli ochotnik opuścił krzesło skuszony słodyczami).

Motywacja to stan, który pobudza nas do działania, pomaga wytrwać w wysiłku i dążyć do osiągnięcia celów. Może pochodzić z naszego wnętrza, np. z pasji czy chęci rozwoju (motywacja wewnętrzna), lub z zewnątrz, np. z nagród czy pochwał (motywacja zewnętrzna).





Motywacja

Analiza własnej motywacji | 10 minut

Osoba prowadząca tłumaczy zadanie, a w trakcie prosi drugą osobę prowadzącą lub chętnego ucznia o rozdanie wcześniej przygotowanych kartek, aby przyspieszyć aktywność. Niech uczniowie przypomną sobie sytuację w której osiągnęli sukces w obszarze nauki albo pracy - co zadziałało na ich korzyść? co przyczyniło się do ich sukcesu? Niech opowiedzą tę historię swojemu koledze/koleżance z ławki jako inspirację, a to co ich zmotywowało zapiszą na kartce - dzięki temu powstanie bank pomysłów na motywację, kiedy kiedyś jej zabraknie.





Motywacja



Osoba prowadząca przedstawia metodę wyznaczania celów SMARTER | 6 minut

S Sprecyzowany

- Czego dokładnie dotyczy cel?
- Co chcesz osiągnąć? Jaki jest konkretny cel?

M Mierzalny

- Jak sprawdzisz postępy na drodze realizacji celu?
- Po czym poznasz, że cel został osiągnięty?

A Atrakcyjny

- Po co chcesz realizować cel?
- Jakie będą zyski i straty związane z realizacją celu?

R Realistyczny

- Czy cel jest możliwy do osiągnięcia?
- Czy masz czas i siły na realizację tego celu?

T Terminowy

- Jaki termin realizacji Cię zmotywuje?
- Jaki jest termin realizacji poszczególnych etapów?

E Ekscytujący

- Co Cię fascynuje w celu? Która z jego część wzbudza dreszcz emocji?

R Rozpisany

- Gdzie zapisz swój cel? Komu o nim powiem?

Na koniec osoba prowadząca prosi uczestników o podanie przykładów do poszczególnych elementów **SMARTER**.



Liderstwo, Asertywność i Komunikacja

Cel warsztatu: Wzmocnienie u uczestników umiejętności skutecznego wpływania na otoczenie, efektywnego komunikowania swoich potrzeb i granic.

Grupa docelowa: ok. 30 osób w wieku 14-19 lat

Liczba osób prowadzących: 2

Czas potrzebny na wykonanie: 45 minut

Potrzebne materiały: Materiały do ćwiczenia **Zbudujemy Dom** i **Kształty** (podane w **materiałach do wydruku**), markery i długopisy, kartki A4 i typu “flipchart”.

Przygotowanie:

- podział ról między osobami prowadzącymi; ponieważ warsztat jest stosunkowo krótki, zalecamy, aby w sytuacji, gdy jedna osoba prowadzi aktywności, druga przygotowywała materiały lub odmierzała/kontrolowała czas,
- wycięcie materiałów do ćwiczeń; **Zbudujemy Dom** i **Kształty**
- rozpisanie tematów na “flipchartach” do **Dyskusji w grupach** (więcej szczegółów znajduje się w opisie ćwiczenia),



materiały do wydruku





Liderstwo, Asertywność i Komunikacja

Zbudujemy Dom | 15 minut

Uczestnicy dostają karteczki, które określają ich preferencję co do elementów, jakie zawiera dom - kształt, kolor i zwierzę. Każda osoba posiada różne warianty tych preferencji, na przykład:

- zielony i niebieski są ładne, czerwony jest brzydki
- koło i kwadrat są ładne, rąb jest brzydki
- koty i psy są ładne, chomiki są brzydkie

Zadaniem uczestników jest najpierw, w ciągu 5 minut, dobrać się w pary w taki sposób, aby stworzyły wspólny dom, który im odpowiada według preferencji (uznają za "ładny").

Następnie, przez kolejne 5 minut, uczestnicy starają się w parach "poszerzyć grono współlokatorów" i znaleźć jeszcze jedną parę, która podziela ich preferencje, tworząc 4-osobowe grupy.

Dodatkowa uwaga: Podczas ćwiczenia, warto mieć włączony minutnik, a nawet wyświetlić go w sali (jeśli jest dostępny rzutnik). W momencie, gdy czas się skończy, osoby prowadzące powinny zakończyć ćwiczenie!

Przed przejściem do następnego ćwiczenia, osoby prowadzące poświęcają chwilę na odniesienia się do komunikacji i asertywności poprzez zadanie uczestnikom takich pytań jak:

- Czy udało im się odnaleźć "współlokatora/ów"?
- Co uważali za łatwe, a co za trudne w trakcie ćwiczenia?
- Czy musieli stawiać granice, gdy ich preferencje nie były zgodne z drugą osobą?
- Jakie podobne sytuacje można spotkać na co dzień?





Liderstwo, Asertywność i Komunikacja

Kształty | 15 minut

Osoby prowadzące dzielą grupę na pary - najprościej według tego, jak uczniowie siedzą w ławkach.

Jedna z osób w parze dostaje kartkę z konfiguracją kształtów i ma za zadanie instruować drugą osobę **słownie**, jak narysować daną figurę (bez pokazywania wydruku, który widzi!). Druga osoba rysuje to, co usłyszy z instrukcji. Po skończeniu pary porównują rysunek z wydrukiem.

Jako podsumowanie ćwiczenia, uczestnicy powinni wyrazić swoje opinie związane z najlepszym sposobem przekazywania instrukcji i zapewnieniem efektywnej komunikacji.

Dyskusja w Grupach | 15 minut

Osoba prowadząca dzieli grupę na podgrupy liczące 5 osób. Dla każdej z nich jedna z osób prowadzących rozdaje kartkę typu flipchart z zapisanym hasłem (Liderstwo, Asertywność lub Komunikacja) i jednym z sześciu pytań:

- a. **Liderstwo**
 - i. Po co w grupie lider/ka?
 - ii. Jakie cechy posiada dobry/a lider/ka?
- b. **Komunikacja**
 - i. Co pomaga w komunikacji?
 - ii. Co przeszkadza w komunikacji?
- c. **Asertywność**
 - i. W jakich sytuacjach asertywność się przydaje?
 - ii. Jak być asertywnym/ą? Co można powiedzieć, żeby brzmieć asertywnie?





Liderstwo, Asertywność i Komunikacja

Grupy mają 10 minut na zapisanie wniosków w formie mapy myśli. Po upływie czasu, osoby prowadzące zapraszają do przedstawienia wyników dyskusji przez grupy, które omawiają poszczególne hasła i odpowiedzi na pytania.

Osoby prowadzące moderują omawianie efektów pracy każdej z grup, uzupełniając ich odpowiedzi o podane definicje i refleksje z poprzednich ćwiczeń.

Przykładowe pytania dla osób prowadzących podczas omówienia:

Liderstwo: Zapytaj ich, jak czuły się osoby w obu rolach przy ćwiczeniu Kształty. Co pomogło osiągnąć cel, co przeszkadzało?

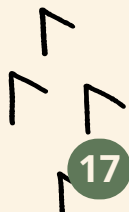
Definicja: Liderstwo jako kompetencja to umiejętność kierowania zespołem, budowania atmosfery zaufania i inspirowania pracowników. Kompetencje lidera obejmują zarówno umiejętności miękkie, jak empatia i inteligencja emocjonalna, jak i umiejętności twarde, jak delegowanie zadań i podejmowanie decyzji.

Komunikacja: Zapytaj ich, czym jest komunikacja. Zapytaj ich o przykłady komunikatów, które pomogły im przy ćwiczeniach i takich, które im przeszkadzały.

Definicja: Kompetencja komunikacyjna jest to jednostkowa umiejętność używania języka odpowiednio do odbiorcy i okoliczności towarzyszących procesowi komunikacji.

Asertywność: Zapytaj ich, czy ktoś przedtem rozmawiał z nimi o asertywności - czy uważają, że asertywność jest łatwa czy trudna do opanowania?

Definicja: Asertywność to umiejętność stawiania swoich granic i respektowania granic innych. Przy mówieniu o granicach czasem potrzebne jest rozróżnienie asertywności od agresji i bierności.





Zarządzanie sobą w czasie

Cel warsztatu: Poznanie przez uczestników metod/technik skutecznego zarządzania sobą w czasie oraz płynących z nich korzyści.

Grupa docelowa: ok. 30 osób w wieku 14-19 lat

Liczba osób prowadzących: 1-2

Czas potrzebny na wykonanie: 45 minut

Potrzebne Materiały: Materiały do aktywności (podane w **materiałach do wydruku**), tablica/flipchart, mazaki, karteczki, ewentualnie laptop do prezentacji

Wstęp merytoryczny | 3 minuty

“Wyjątkowość czasu polega na jego unikalności i nieodwracalności, jest to bowiem zasób ograniczony, nad którym człowiek nie ma kontroli. Czasu nie można zastąpić, zatrzymać, cofnąć, kupić czy pomnożyć. Ważne jest więc, aby dobrze nim zarządzać, aby robić to co lubimy i jest dla nas ważne. Trzeba umiejętnie nim zarządzać, aby pewnego dnia nie stwierdzić, że zmarnowało się czas, a także życie.” (Stoińska, 2019)



materiały do wydruku

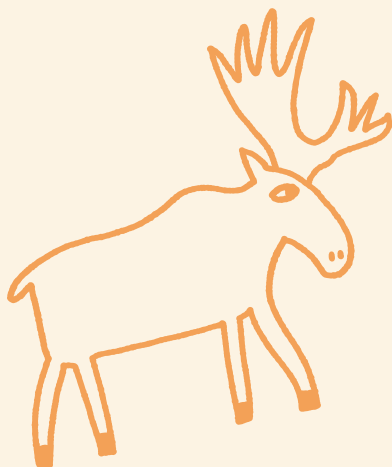




Zarządzanie sobą w czasie

Analiza własnego dnia | 10 minut

Każda osoba uczestnicząca otrzymuje plan dnia na szablonie zegara 24-godzinnego. Na tej podstawie określają, jak wygląda ich typowy dzień, zaznaczając sfery (np. sen, poranek, szkoła, zajęcia dodatkowe, rozrywka itp.). Ważne jest, aby osoba prowadząca pokierowała uczestników podczas ćwiczenia w taki sposób, aby młodzież rozumiała, że ten wykres nie musi się dotyczyć każdego dnia, a jest jedynie uproszczonym schematem. Warto zwrócić uwagę, że dni weekendowe lub wakacyjne mogą wyglądać zupełnie inaczej i jest to w porządku, jednak nam zależy na wypracowanie schematu najbardziej częstego, szkolnego dnia.





Zarządzanie sobą w czasie

Przedstawienie korzyści z efektywnego zarządzania sobą w czasie | 5 minut

Osoba prowadząca zadaje pytanie, co nam daje zarządzanie sobą w czasie, a odpowiedzi zapisuje na połowie tablicy/flipchartu. W razie małej ilości odpowiedzi, sam/a dodaje kilka propozycji.

Przykładowe korzyści:



Efektywność



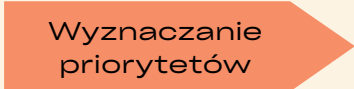
Dobre nawyki



Dyscyplina



Samoświadomość



Wyznaczanie priorytetów

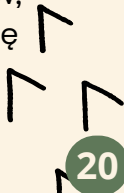
Przedstawienie przeszkód w efektywnym zarządzaniu czasem | 5 minut

Tym razem osoba prowadząca zadaje pytanie o przeszkody w efektywnym zarządzaniu sobą w czasie i odpowiedzi zapisuje na drugiej połowie tablicy/flipchartu.

Przykładowe przeszkody:

- brak regularności
- brak samokontroli
- nieregularny tryb pracy
- brak motywacji, prokrastynacja
- trudności w ustaleniu priorytetów
- zadania zbyt wybiegające w przyszłość

Osoba prowadząca rozpoczyna krótką burzę mózgów, zadając pytanie o to, w jaki sposób można pozbyć się tych przeszkód.





Zarządzanie sobą w czasie

Techniki zarządzania sobą w czasie | 15 minut

Osoba prowadząca dzieli klasę na 3-5 osobowe grupy, po czym rozdaje każdej grupie karteczkę z jedną dowolną techniką zarządzania czasem (Pomodoro, 60:40, Żłota godzina, 1+3, Zasada Pareto). Każda grupa dokonuje próby zaplanowania np. dnia lub miesiąca za pomocą wylosowanej techniki.

Po zakończeniu grupy prezentują wyniki swojej pracy. Następnie, uczestnicy, poprzez zachęcenie ze strony osoby prowadzącej, mogą podzielić się swoimi opiniami, odpowiadając na pytania: **Którą technikę uważasz za najbardziej skuteczną? Którą najchętniej wykorzystał_byś do codziennego planowania?**

Refleksja | 10 minut

Każdy z uczniów na karteczce samoprzylepnej pisze, jakie ma wrażenia z warsztatu i co uznają za najbardziej wartościowe. Karteczki są przyklejane na tablicy, a osoba prowadząca grupując je omawia, przeprowadza podsumowanie warsztatu.





Marka osobista

Cele warsztatu:

- 1) Zaznajomienie uczestników z pojęciami t.j. “marka osobista”; “branża”; “promocja siebie”;
- 2) Wytłumaczenie w jakich okolicznościach i po co warto budować i rozwijać własną markę osobistą; wraz z przykładami.

Grupa docelowa: ok. 30 osób w wieku 14-19 lat

Liczba osób prowadzących: 1-2

Czas potrzebny na wykonanie: 90 minut

(warto pamiętać o uwzględnieniu przerwy, zwłaszcza przy dłuższym warsztacie)

Potrzebne materiały: karteczki samoprzylepne, markery, kartki A4, taśma papierowa, długopisy, pluszak lub piłka antystresowa

Przygotowanie:

Wydrukowanie materiałów i przygotowanie karteczek samoprzylepnych z zapisanymi kluczowymi pojęciami



materiały do wydruku





Marka osobista

Icebreaker | 10 minut

Osoba/y prowadząca/e przedstawiają się i przekazują uczestnikom pluszaka lub piłkę antystresową. Ich zadaniem jest odpowiedź na pytania “Jak masz na imię?” i “Co jadł_ś dziś na śniadanie?” i rzucenie przedmiotu do kolejnej osoby.

Na koniec osoba prowadząca wypowiada słowo “Tornado”, a uczniowie mają wstać z ławek i przenieść się na inne miejsce, aby później pracować z inną osobą niż kolega/koleżanka z ławki (warto opowiedzieć o tej regule na samym początku warsztatu). Można nawiązać, że marka osobista to przede wszystkim interakcja z różnymi osobami, nie tylko znajomymi.

Brainstorming | 15 minut

Wspólne szukanie odpowiedzi na pytanie “**Co to jest marka osobista?**”. Osoba prowadząca kieruje dyskusję tak, aby uczestnicy stworzyli grupową definicję, z którą wszyscy się zgadzają. Następnie porównuje ją z tą, podaną poniżej:

“Marka osobista, inaczej personal branding, to jest to, jak widzą nas inni. To stworzony, wykreowany przez daną osobę wizerunek. Marka osobista z założenia ma na celu sprawić, że ktoś jest dobrze postrzegany przez osoby związane z karierą np. pracodawcy, potencjalni klienci.”

Źródło definicji: businessinsider.com.pl/prawo/podatki/czym-jest-marka-osobista/hvs8s2p



Marka osobista

Przytoczenie kluczowych aspektów marki osobistej | 10 minut

Osoba prowadząca zamieszcza na flipcharcie lub tablicy karteczki samoprzylepne z napisanymi pojęciami i analizuje je z uczestnikami za pomocą dyskusji. Tłumaczy pojęcia, pyta, czy są zrozumiałe i jakie role odgrywają w kreowaniu marki osobistej:

1. **Pasje i zainteresowania** - kluczowe w tożsamości osoby; ich określenie pomaga nawiązywaniu relacji z innymi i uświadomieniu sobie, jakie tematy uważa się za ważne.
2. **Autentyczność** - szczerze bycie sobą, co zapewnia, że jest się otoczonym/a ludźmi, którzy chcą dla nas najlepiej, dążą nas szacunkiem.
3. **Odważa** - chcąc się dobrze prezentować, często trzeba wychodzić z inicjatywą i wykazać się siłą do “wyjścia poza szereg”, lecz sprawia to, że inne osoby pozytywnie nas dostrzegają.
4. **Charyzma** - umiejętność “przyciągania” do siebie innych, która zachęca do inicjowania potencjalnych partnerstw i współprac.
5. **Cel** - cel to inaczej mówiąc **stan rzeczy, do którego chce się dążyć**; stawiając sobie cel podczas planowania marki osobistej (np. dotarcie do jak największego grona odbiorców lub dzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi) można stosownie wybrać działania, które chciałoby się podjąć.

*Po przedstawieniu pojęć uczestnicy są zaproszeni do mogą zrobić ich ranking, skupiając się na tych, które uważają za najważniejsze.





Marka osobista

Dyskusja: media społecznościowe w budowaniu marki osobistej | 10 min

1. W obecnej erze internetu warto podkreślić świadomą publikację/ udostępnianie treści
 - i. przytoczenie pojęcia **digital footprint**, które stawia pytanie “Jak byśmy chcieli być postrzeżeni przez pracodawcę?”
2. Przedstawienie uczniom platformy **LinkedIn** - wytłumaczenie jej celu, zastosowania, możliwości
 - i. porównanie LinkedIn do internetowego CV lub portfolio, a nawet do “biznesowego Facebooka” (istnieje możliwość wygenerowania CV na podstawie profilu, więc warto przytoczyć tę funkcję)
 - ii. przytoczenie pojęć **“kontakty”**, **“networking”**, **“branża”**

Przerwa | 5-15 min

Tworzenie marek osobistych | 20 min

Podzieleni uczniowie na grupy 3-5 osobowe losują archetyp osoby, której następnie będą mieli za zadanie stworzyć markę osobistą (wypełniając szablon zawarty w **materiałach do wydruku**), odpowiadając na pytania:

- Jaka jest misja tej osoby, jej marki? Co jest jej “zajawką”?
- Co wyróżnia daną osobę?
- Jakie treści może publikować w mediach społecznościowych, aby się odpowiednio promować? Za pomocą jakich kanałów - Instagram, Tik Tok, Youtube, autorska strona/ blog?





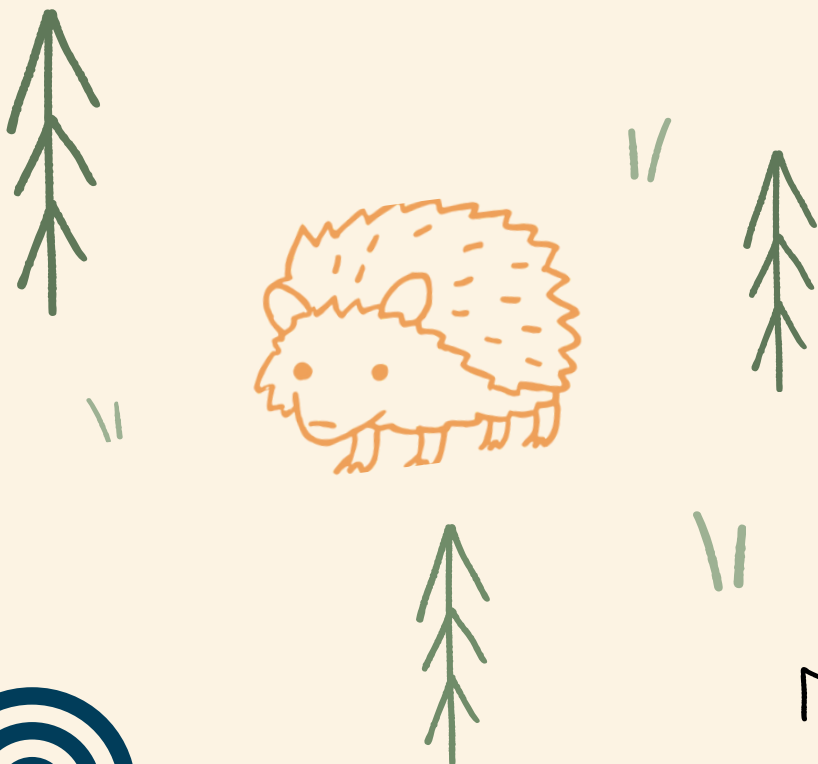
Marka osobista

Prezentacja | 15 minut

Po przygotowaniu “szablonów” na markę osobistą, każda z grup ma minutę (osoba prowadząca może odmierzać czas stoperem lub minutnikiem) na przedstawienie wyników swojej pracy zespołowej.

Refleksja oraz feedback od uczestników | 10 min

Podsumowanie warsztatu przez osobę prowadzącą, zachęcenie uczestników do podzielenia się opinią o warsztacie i podziękowanie im za udział.





Projektowanie ścieżki rozwoju

Cel warsztatu: Rozwój świadomości własnych celów i potrzeb oraz wykorzystanie tej wiedzy w projektowaniu ścieżki rozwoju.

Cele szczegółowe:

- Zwiększenie pewności siebie w podejmowaniu decyzji wokół samorozwoju
- Lepsze zrozumienie własnych celów
- Umiejętność zarządzania stresem i presją
- Nabycie wiedzy o możliwościach rozwoju edukacyjnego i zawodowego

Grupa docelowa: ok. 30 osób w wieku 14-19 lat

Liczba osób prowadzących: 1-2


Czas potrzebny na wykonanie: 45 minut

Potrzebne materiały: Coś do rzucania typu mała piłka, kartki papieru



materiały do wydruku





Projektowanie ścieżki rozwoju

Icebreaker; rozwój | 10 minut

- Uczniowie ustawiają się w koło
- Osoba prowadząca tłumaczy zasady ćwiczenia
 - Celem zadania jest wymienienie jak największej ilości skojarzeń związanych z rozwojem i karierą
 - Osoba, która dostaje rzecz szybko mówi skojarzenie i przekazuje następnej osobie.
 - Osoba prowadząca przekazuje piłkę lub inny przedmiot bezpieczny do rzucania pierwszej osobie i wychodzi z koła.
- Gdy padają skojarzenia, osoba prowadząca zapisuje je na tablicy
- Ćwiczenie trwa do momentu, aż osoba prowadząca uzna, że usłyszała wystarczająco
- **Podsumowanie:** Po zakończeniu ćwiczenia, osoba prowadząca powinna wprowadzić refleksję do skojarzeń, które padły ze strony uczestników. Warto zaznaczyć, że rozwój może dotyczyć różnych obszarów życia (np. rozwój osobisty, a zawodowy / społeczny, a intelektualny)

Projektowanie ścieżki rozwoju | 25 minut

- Na początku, osoba prowadząca przedstawia grupie tzw. “case study” (zawarta w kodzie QR), aby podać przykład osoby i jej wieloobszarowego rozwoju.





Projektowanie ścieżki rozwoju

- Następnie, ćwiczenie indywidualne: osoba prowadząca rozdaje kartki każdej osobie z wydrukowaną grafiką (zawarta w kodzie QR na początku scenariusza). Osoba prowadząca instruuje uczestników, aby zacząć odpowiadać na pytania “od dołu” (na początku ścieżki). Uczniowie zapisują swoje odpowiedzi w miejscach pytań. Warto w trakcie tego procesu obserwować uczestników i wesprzeć osoby, które mogą mieć problemy z odpowiedzią na pytania.

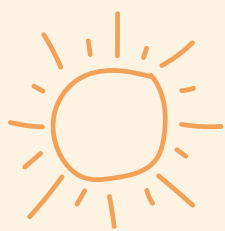
Pytania to:

- Do czego dążysz?
- Co jest twoim marzeniem? Kim chcesz być?
- Jakie kroki musisz podjąć, aby się tam znaleźć? Czego potrzebujesz?
- Gdzie jesteś? Kim jesteś? Co robisz?
- Jak się tu znalazł_ś?
- Kim był_ś?

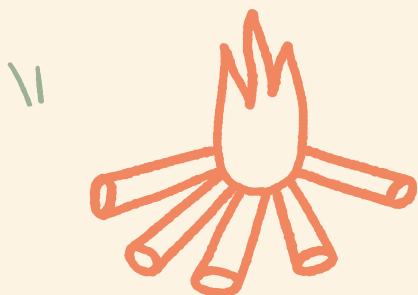
Refleksja i runda feedbacku | 10 minut

- Przekazując piłkę lub inny przedmiot osobom uczestniczącym rozpoczyna się “proces refleksji”, w którym każda osoba ma podzielić się jednym zdaniem o wrażeniach lub zapamiętanej informacji z warsztatu.





Gra edukacyjna





Gra edukacyjna

Gra edukacyjna **IKIGRAJ** to narzędzie, dzięki któremu poprzez zabawę w memory i refleksję nad zebranymi obrazkami, osoby uczestniczące w rozgrywce odkrywają swoje **ikigai** – miejsce, gdzie spotykają się ich pasje, umiejętności, potrzeby świata i możliwości zarobkowe. Gra pomaga młodym ludziom lepiej poznać siebie i zastanowić się nad swoją przyszłością.

Ikigai to japońska filozofia oznaczająca dosłownie "powód do życia". Jest to koncepcja, która polega na znalezieniu harmonii i spełnienia poprzez połączenie tego, co się kocha, w czym jest się dobrym, co jest potrzebne światu, a za co można być wynagrodzonym.

Gra przeznaczona jest dla osób **w każdym wieku**, jednorazowo może w nią grać **od 2 do 4 osób** i trwa (wraz z wprowadzeniem oraz omówieniem) **od 25 do 45 minut**.

Gra może być użyta podczas różnych zajęć i zależnie od ich kontekstu omawiana. Przykładowe tematy, do których można użyć gry:

- planowanie ścieżki zawodowej/edukacyjnej,
- rozwój osobisty, odkrywanie pasji, kompetencje społeczne.
- zdrowie psychiczne i stres, wypalenie zawodowe.





Gra edukacyjna

Jak poprowadzić grę?

- Przed zajęciami wydrukuj materiały do druku.
- Podziel grupę zgodnie z instrukcją.
- Zapytaj grupy, czy zna zasady memory. Nawet jeśli znają, przypomnij je, lub poproś kogoś z grupy, żeby to zrobił. Jeśli nie znają, wytłumacz. W obu przypadkach zaznacz, czym gra różni się od zwykłej gry w memory (p. instrukcja).
- Postępuj zgodnie z zasadami przygotowania gry (p. instrukcja), upewnij się, że wszyscy są gotowi i rozumieją, co mają robić.
- Obserwuj pierwszą fazę gry, a gdy się zakończy, pogratuluj wszystkim i przejdź do drugiej fazy.
- Opowiedz uczestnikom o Ikiğai, dostosowując treść do potrzeb i możliwości grupy.
- Rozdaj plansze i wytłumacz zasadę układania kart oraz wypełniania pól na planszy. Podkreśl, że refleksja powinna być indywidualna i nie ma dobrych ani złych odpowiedzi, szczególnie interpretacji obrazków. Daj czas uczestnikom, a w razie problemów nakieruj ich pytaniami pomocniczymi (p. materiały do druku).
- Poproś uczestników (wszystkich lub chętnych) o podzielenie się swoim Ikiğai. W razie problemów możesz poddać je dyskusji grupy. Zadawaj pytania takie jak:
 - Jaka jest twoja pasja? Co się na nią składa?
 - Jak myślicie, jaki zawód łączy X i Y?
 - Jak możesz realizować misję Z?



Gra edukacyjna

Jak poprowadzić grę? cd.

- Poproś uczestników o zastanowienie się nad tym, czy mają pomysł jak połączyć wszystkie cztery obszary w ikiigai. Zachęć ich do połączenia przynajmniej dwóch. Ten punkt jest dobrym miejscem na refleksję, czy dążenie do ikiigai jest trudne (tak, jest) i przypomnienie, dlaczego jest ważne. W zależności od potrzeb i możliwości można zwrócić uwagę na połączenia trzech obszarów:
 - Jeśli to, co kochasz, jest tym, w czym jesteś dobry i świat jest skłonny ci za to zapłacić, ale tak naprawdę nie jest to to, czego świat potrzebuje, odczuwasz satysfakcję, ale jednocześnie poczucie bezużyteczności.
 - Jeśli to, co kochasz robić, jest tym, czego świat potrzebuje i jest gotów za to zapłacić, ale nie jesteś w tym dobry, poczujesz ekscytację i samozadowolenie, ale także niepewność.
 - Jeśli to, co kochasz robić, jest czymś, w czym jesteś dobry i czego świat potrzebuje, ale nie chce za to płacić, to będziesz miał radość i spełnienie, ale nie bogactwo.
 - Jeśli to, w czym jesteś dobry, jest czymś, czego świat potrzebuje i za co jest gotów zapłacić, ale tak naprawdę nie kochasz tego robić, będziesz czuł się komfortowo, ale będziesz miał poczucie pustki.





Gra edukacyjna

Jak podsumować grę?

- Podsumuj zajęcia. Zadawaj pytania:
 - Co powinieneś zrobić, aby w przyszłości wykonywać wybrany przez siebie?
 - Jak możemy dowiadywać się, w czym jesteśmy dobrzy?
 - Gdzie możemy odkrywać nowe pasje?

Celem podsumowania jest nie tylko to, aby osoby uczestniczące wyszły z refleksją na swój temat i wiedzą o ikiigai, ale także:

- wiedziały jak mogą realizować dane obszary,
- umiały planować kolejne działania przybliżające do założonych celów,
- miały świadomość skąd czerpać wiedzę potrzebną do poszukiwania ikiigai

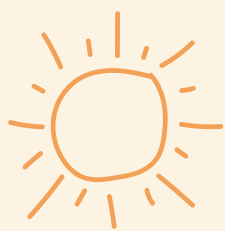
Materiały do druku:

Zalecamy drukowanie kart do gry w ustawieniu 2 strony na 1 kartkę.

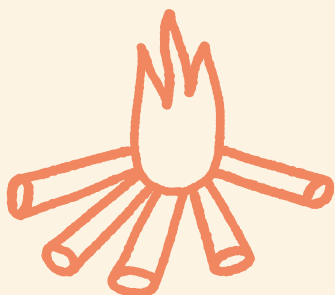


materiały do druku





Tworzenie CV





Tworzenie CV

Czym jest CV (łac. curriculum vitae)?

CV to dokument, w którym przedstawiasz swoją edukację, umiejętności, doświadczenia i zainteresowania. Ma on na celu pokazanie pracodawcy, że jesteś odpowiednią osobą do danej pracy.

Po co tworzy się CV?

CV wysyłasz wtedy, kiedy chcesz zdobyć pracę, praktykę, staż, a czasami też wolontariat. Dokument ten pozwala pracodawcy:

- sprawdzić kim jesteś,
- zapoznać się z Twoimi kwalifikacjami i kompetencjami,
- dowiedzieć się, czy pasujesz do danego stanowiska.

Zazwyczaj następnym etapem jest **rozmowa kwalifikacyjna**.

Co powinno się znaleźć w CV?

Podstawowe elementy:

1. **Dane osobowe:** imię, nazwisko, numer telefonu, adres mailowy (e-mail powinien wyglądać profesjonalnie, np. imię.nazwisko@...)
2. **Edukacja:** szkoła, do której uczęszczasz lub którą ukończył_ś. Możesz również wpisać kursy i szkolenia w których brał_ś udział.
3. **Doświadczenie (jeśli masz):** może to być twoja praca wakacyjna, praktyki, wolontariat lub coś, co realizował_ś w ramach szkoły, zajęć dodatkowych.



Tworzenie CV

Co jeśli nie mam doświadczenia?

Brak doświadczenia nie oznacza, że Twoje CV będzie puste. Istnieje wiele sposobów, aby zaprezentować swoje kompetencje i pokazać, że możesz być wartościowym kandydatem. Warto wykorzystać każdą aktywność, która potwierdza Twoje umiejętności i zaangażowanie. Oto parę z nich:

- **wolontariat** - nie tylko wykazujesz się inicjatywnością za zaangażowanie w różnego rodzaju wydarzenia, akcje i projekty, ale rozwijasz w praktyce wiele kompetencji miękkich takich jak współpraca czy empatia,
- **projekty szkolne lub pozaszkolne** - realizacja wspólnych przedsięwzięć pokazuje umiejętność pracy zespołowej i planowania,
- **konkursy, dodatkowe kursy oraz szkolenia** - potwierdzają Twoją motywację do rozwoju i chęć poszerzania wiedzy,
- **działalność w organizacjach** - pokazuje, że jesteś osobą zaangażowaną i posiadasz umiejętności komunikacyjne.





przykład + szablon CV



Dziękujemy

za zapoznanie się
z naszą publikacją!





Toolkit powstał jako element Projektu Solidarności “**Życiowy Survival**”, dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu **Europejski Korpus Solidarności** i implementowany przez młode osoby we współpracy z **Fundacją Sempre a Frente**.

Autorzy scenariuszy i toolkitu:

Aleksandra Efir -----

Przemysław Celiński -----

Wiktor Szaniawski -----

Alicja Sadowska -----

Daniel Leгут -----

Karina Szczepaniak -----

Kaja Możdzeń -----

Emilia Zielonka -----

Michał Perkuszewski -----

Patrycja Saran -----

Dziękujemy osobom, które wsparły realizację naszego projektu!

Agata Wiatr -----

Kaja Szach -----

Jędrzej Szynkowski -----

Kontakt:

E-mail: cirm@sempre.org.pl

Numer telefonu: + 48 792 104 410

<https://www.facebook.com/cirmlublin>

https://www.instagram.com/_sempreafronte_/



sempre
a frente



Dofinansowane przez
Unię Europejską



