

# KIM JESTEM?

---

DROGA DO WYMARZONEGO ZAWODU



# KIM JESTEM?

---



„Znać innych to inteligencja, znać siebie to prawdziwa mądrość”

Lao-Tsy

*Im lepiej znasz samego siebie, tym bardziej wiesz co jest dla ciebie wartościowe, co cię inspiruje i czego pragniesz.*

\*\*\*

*90% nieszczęść tego świata przypada na ludzi, którzy nie znają samych siebie – swoich możliwości, słabości, nawet prawdziwych zalet. Większość z nas przechodzi przez całe życie jako istoty obce dla samych siebie.*

*Sydney J. Harris*

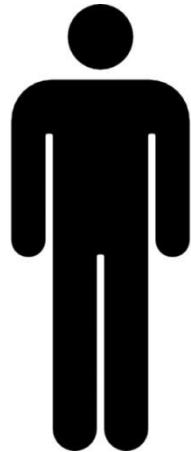
\*\*\*

---

*Ten kto nie wie, kim jest, skąd może wiedzieć, na czym tak naprawdę mu zależy?*

# Kim jestem? Moje ja

---



**Wewnętrzne**  
(SAMOWIEDZA,  
SAMOŚWIADOMOŚĆ)  
- wiedza o sobie

**Zewnętrzne**  
(SAMOOCENA,  
OBRAZ SIEBIE)  
- to jak siebie  
wiedzimy  
- to jak widzą nas  
inni

= SAMOAKCEPTACJA

# SAMOWIEDZA

---



*Bez samowiedzy nie da się osiągnąć prawdziwego sukcesu, prawdziwego szczęścia, nie da się naprawdę żyć.*

# PYTANIE DO WAS

---

Co to jest  
OSOLOWOŚĆ?

# OSOLOWOŚĆ

---

Osobowość można ująć jako stały zestaw różnych cech psychicznych i rozmaitych czynników wewnętrznych, które wpływają na postępowanie człowieka. Osobowość może być także traktowana w kontekście tego, w jaki sposób reagujemy na otaczające nas środowisko i jak wchodzimy z tym środowiskiem w rozmaite interakcje. Kolejna definicja twierdzi, że osobowość to sposób myślenia, zachowania i odczuwania.

Trudno jest podać jedną, konkretną definicję osobowości.

**Osobowość jest ogólnie wynikiem zsumowania charakteru (temperamentu i wyuczonych nawyków) oraz zachowania.**

# Wielka Piątka czyli pięcioczynnikowy model osobowości

---

**Pięć wymiarów (cech) za pomocą, których można opisać osobowość człowieka (autorstwa Paula Costy i Roberta McCrae'a):**

1. Ekstrawersja (vs introwersja)
2. Neurotyczność (vs stałość emocjonalna)
3. Otwartość na doświadczenie
4. Ugodowość
5. Sumienność

Więcej w tym temacie można przeczytać [tutaj >>>](#)



## **Ekstrawersja**

- Serdeczność/ życzliwość
- Towarzyskość
- Asertywność
- Aktywność
- Poszukiwanie ekscytacji
- Pozytywne emocje

## **Neurotyczność**

- Lęk
- Depresja
- Nadwrażliwość
- Impulsywność
- Nieśmiały
- Wrogość

## **Otwartość**

- Fantazja
- Estetyka
- Uczuciowość
- Działanie
- Pomysłowość
- Wartości

## **Ugodowość**

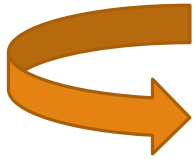
- Zaufanie
- Bezpośredniość
- Altruizm
- Uległość
- Skromność
- Skłonność do rozczulania się

## **Sumiennność**

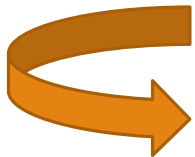
- Kompetencje
- Porządek
- Obowiązkowość
- Dążenie do osiągnięć
- Samodyscyplina
- Rozwaga

# Składowe osobowości

---



**TEMPERAMENT** - naturalna część osobowości, uwarunkowana genetycznie, wiąże się wyłącznie z odziedziczonymi cechami, trudno go modyfikować czy zmieniać.



**CHARAKTER** - odzwierciedlenie doświadczeń życiowych, obejmuje temperament (cechy odziedziczone) oraz nawyki społeczne i edukacyjne, których się uczymy. Charakter jest zarówno naturalnym składnikiem osobowości, ale też tym jak kształtuje nas otoczenia, środowisko i to czego się uczymy przez całe życie. Charakter nie jest jednak tak stabilny jak temperament.

# TEMPERAMENT

---

**Temperament** jest niezmiennym składnikiem osobowości człowieka.

**Według Hipokratesa można rozróżnić cztery wiodące typy temperamentów:**

- 1.SANGWINIK
- 2.MELANCHOLIK
- 3.CHOLERYK
- 4.FLEGMATYK

*Każdy człowiek jest unikatowym połączeniem wielu cech, dlatego też niemożliwe jest być tylko jednym typem temperamentu. Zazwyczaj jest jeden wiodący temperament, który ściśle łączy się i przenika z pozostałymi.*

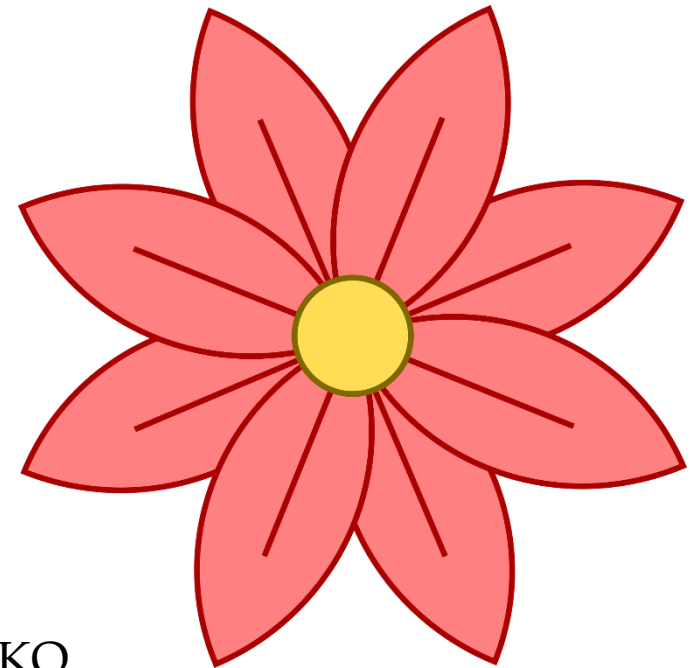


# TOWARZYSKI SANGWINIK

---

## *SANGWINIK*

- DAR PRZYCIĄGANIA DO SIEBIE LUDZI
- GADATLIWY
- DUSZA TOWARZYSTWA
- WESOŁY
- WYSOKIE POCZUCIE HOMORU
- ENERGETYCZNY
- SPONTANICZNY
- ŻYJE DNIEM DZISIEJSZYM
- ZMIENNOŚĆ USPOSOBIENIA
- SZCZEROŚĆ SERCA - CIĄGLE JAK DZIECKO

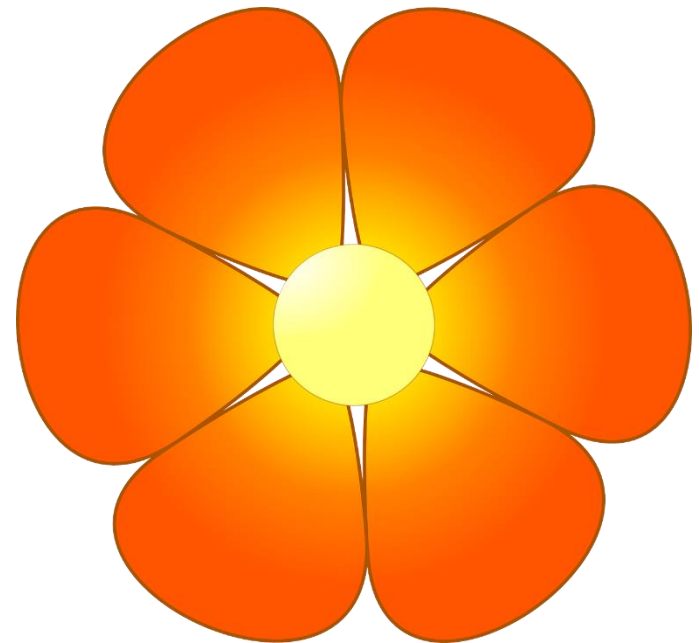


# ENERGICZNY CHOLERYK

---

## CHOLERYK

- URODZONY PRZYWÓDCA
- DYNAMICZNY
- AKTYWNY
- POTRZEBUJE ZMIAN
- LUBI KORYGOWAĆ BŁĘDY
- SILNA WOLA I ZDECYDOWANIE
- TRUDNO GO ZNIECHĘCIĆ
- NIEZALEŻNY
- SAMOWYSTARCZALNY
- WZBUDZA ZAUFANIE
- WSZYSTKIM POKIERUJE

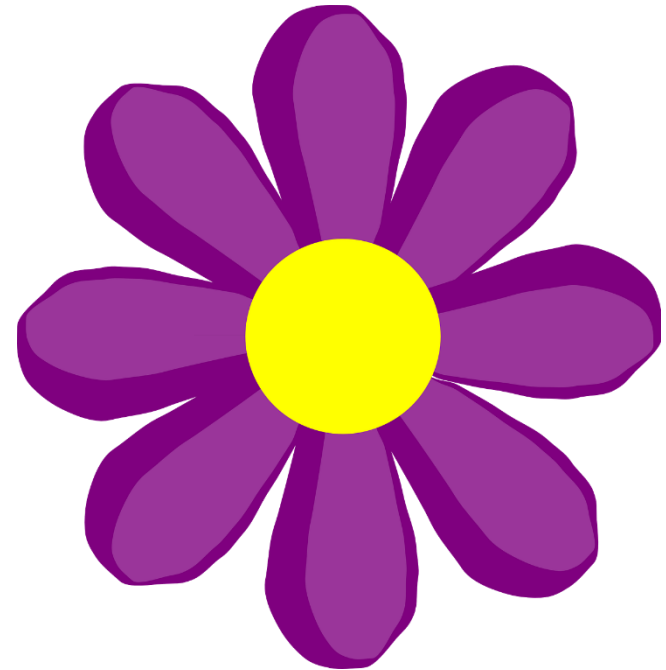


# PERFEKCYJNY MELANCHOLIK

---

## *MELANCHOLIK*

- GŁĘBOKI I SKŁONNY DO ROZMYŚLAŃ
- ANALITYCZNY
- SUMIENNY
- POWAŻNY I ZDETERMINOWANY
- UTALENTOWANY
- TWÓRCZY
- POSIADA ZDOLNOŚCI ARTYSTYCZNE
- FILOZOFUJĄCY
- WYCZULONY NA PIĘKNO
- SKŁONNY DO POŚWIĘCEŃ
- IDEALISTA

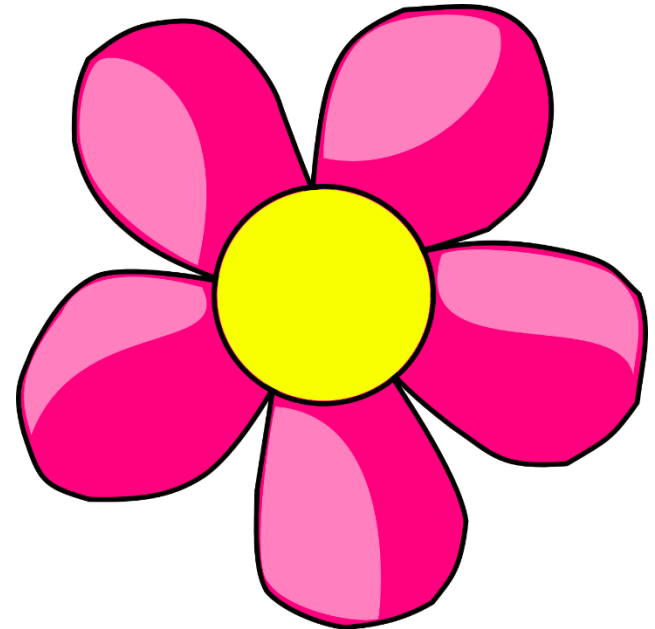


# SPOKOJNY FLEGMATYK

---

## *FLEGMATYK*

- POWŚCIAĞLIWY
- NIEYWMAGAJĄCY
- BEZTROSKI
- SPOKOJNY
- CHŁOPDNY I OPANOWANY
- CIERPLIWY
- ZRÓWNOWAŻONY
- CICHY, ALE PRZY TYM DOWCIPNY
- ŻYCZLIWY I UPRZEJMY
- EMOCJE SKRYWA GŁĘBOKO
- POGODZONY Z ŻYCIEM





# A jakim typem temperamentu Ty jesteś?

---



Test możesz wykonać [tutaj>>>](#)

# CHARAKTER

---

**Charakter** jest również składnikiem osobowości człowieka, może się zmieniać w toku naszego życia.

W ujęciu psychologicznym, charakter jest zespołem indywidualnych cech osobowości, wyrażających się w stosunku do innych ludzi, do otaczającej rzeczywistości, norm moralnych i siebie samego (np. egoizm, zarozumialstwo, albo też poczucie własnej bezwartościowości).

Charakter to ogół cech moralnych w osobowości, wiąże się z cechami kierunkowymi osobowości takimi jak postawy i aspiracje.

# Ekstrawertyk vs introwertyk

EKSTRAWERTYK



Nigdzie dziś nie  
wychodzę  
wieczorem.

INTROWERTYK



Nigdzie dziś nie  
wychodzę  
wieczorem!!

PLEATED-JEANS.COM

## Ekstrawertyk i introwertyk

Podstawowa różnica między nimi

# CECHY CHARAKTERU

---

| POZYTYWNE       | NEGATYWNE     |
|-----------------|---------------|
| Asertywność     | Egoizm        |
| Szczerowość     | Arogancja     |
| Empatia         | Lenistwo      |
| Komunikatywność | Nieuczciwość  |
| Altruizm        | Zawziętość    |
| Uczciwość       | Próżność      |
| Obowiązkowość   | Naiwność      |
| Pracowitość     | Lekkomyślność |

**ZADANIE:** Wypisz wszystkie cechy charakteru, które określają Ciebie.

# UZDOLNIENIA I UMIEJĘTNOŚCI

---

- Co to są uzdolnienia i umiejętności?
- Jakie znaczenie uzdolnienia/umiejętności?
- Jak można sprawdzić swoje uzdolnienia?

# Umiejętności to:

---

- Biegłość w wykonywaniu pewnych czynności.
- Coś, co potrafimy robić.
- Czynności, które wykonujemy dobrze.
- Gdy łatwo nabywamy pewne umiejętności mówimy, że mamy w tej dziedzinie zdolności.
- Poszczególne umiejętności nabywamy w różnych etapach swojego życia.
- Umiejętności mogą dotyczyć rzeczy, ludzi, informacji, w zależności od tego mogą się kształtować preferencje zawodowe.

# Rodzaje uzdolnień

---

poznawcze

artystyczne

techniczne

językowe

interpersonalne

praktyczno-  
porządkowe

# Uzdolnienia językowe

---

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia językowe:

- polonista
- nauczyciel języków obcych
- tłumacz
- prawnik
- spiker
- dziennikarz
- inne...?



# Uzdolnienia interpersonalne

---

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia interpersonalne:

- nauczyciel
- psycholog
- lekarz
- sprzedawca
- pracownicy usług
- opiekunka dziecięca
- pracownik biura podróży
- inne...?

# Uzdolnienia techniczne

---

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia techniczne:

- mechanik
- kierowca
- elektryk
- informatyk
- stolarz
- operator maszyn
- inne...?

# Uzdolnienia praktyczno-porządkowe

---

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia praktyczno-porządkowe:

- sprzedawca
- magazynier
- konserwator
- kucharz
- mechanik precyzyjny
- zegarmistrz
- inne...?

# Uzdolnienia artystyczne

---

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia artystyczne:

- plastyk
- piosenkarz
- dekorator wnętrz
- scenograf
- malarz
- charakteryzator
- aktor
- inne...?

# Uzdolnienia poznawcze

---

Zawody, w których przydatne są uzdolnienia poznawcze:

- analityk
- fizyk
- matematyk
- biolog
- chemik
- geolog
- astronom
- filozof
- inne...?

# W czym jestem Mistrzem?

---

Ankieta zawiera opis 60 różnych czynności.

Określ stopień, w jakim potrafisz wykonać daną czynność.

Jeżeli nigdy nie wykonywałeś danej czynności zakreśl nie wiem.

Zasady przyznawania punktów:

- 3 – jestem w tym bardzo dobry/a, jestem w tym mistrzem
- 2 – jestem w tym dobry/a
- 1 – czasami udaje mi się to zrobić
- 0 – nie umiem

# Czy potrafisz?

---

1. Pisać bez błędów ortograficznych.
2. Pogodzić zwaśnionych kolegów.
3. Naprawić rower.
4. Gotować, piec.
5. Zaśpiewać zasłyszaną melodię.
6. Szybko nauczyć się wiersza.
7. Łatwo nauczyć się języka obcego.
8. Przekonać innych do swojego pomysłu, punktu widzenia.
9. Naprawić kran.
10. Szyć na maszynie.

# Czy potrafisz?

---

11. Rysować i malować farbami.
12. Szybko zorientować się w kierunkach w nieznanym terenie.
13. Precyzyjnie wyrażać swoje myśli w mowie i na piśmie.
14. Pomagać kolegom rozwiązywać problemy.
15. Posługiwać się domowymi urządzeniami elektrycznymi.
16. Zawiesić półkę.
17. Zaprojektować wystrój swojego pokoju.
18. Zadawać trafne pytania na lekcji.
19. Barwnie opowiadać.
20. Przygotować się na przyjęcie gości.



# Czy potrafisz?

---

21. Wykonywać proste przedmioty z drewna i innych materiałów.
22. Dbać o porządek w swoich rzeczach osobistych.
23. Doradzić koleżance/koledze, jak powinni ubrać się na dyskotekę.
24. Szybko rozumieć sens czytanego tekstu.
25. Opisywać bohaterów książki.
26. Organizować wolny czas.
27. Pomóc przy naprawie samochodu.
28. Zadbać o porządek w pokoju.
29. Trafnie dobrać fryzurę.
30. Długo czytać bez zmęczenia.

# Czy potrafisz?

---

31. Pisać długie listy.
32. Pomóc koleżance/koledze w nauce.
33. Wykonać drobne naprawy sprzętu elektronicznego.
34. Uprawiać ogródek.
35. Tańczyć.
36. Bez trudu trafić do miejsca, w którym dawno nie byłem.
37. Posługiwać się językiem obcym.
38. Z łatwością prowadzić rozmowy z ludźmi.
39. Czytać rysunek techniczny.
40. Robić zakupy.

# Czy potrafisz?

---

41. Robić dobre zdjęcia fotograficzne.
42. Szybko liczyć
43. Szybko czytać.
44. Być duszą towarzystwa na imprezie.
45. Posługiwać się komputerem.
46. Pomalować (wytapetować) pokój.
47. Układać bukiety z kwiatów.
48. Łatwo poznawać nowe dziedziny wiedzy.
49. Realistycznie opowiadać różne zdarzenia.
50. Sprzeciwić się głupiemu pomysłowi kolegi.

# Czy potrafisz?

---

51. Objaśnić budowę silnika.
52. Sprawnie zorganizować zabawę klasową, szkolną.
53. Grać na instrumencie muzycznym.
54. Szybko zrozumieć treść instrukcji obsługi jakiegoś urządzenia.
55. Posługiwać się słowami i zwrotami obcojęzycznymi.
56. Zaopiekować się koleżanką/kolegą.
57. Naprawić rower.
58. Przejrzyście prowadzić notatki.
59. Recytować wiersze.
60. Szybko dostrzec znajomego w tłumie ludzi.

| Uzdolnienia językowe | Uzdolnienia interpersonalne | Uzdolnienia techniczne | Uzdolnienia praktyczno-porządkowe | Uzdolnienia artystyczne | Uzdolnienia poznawcze |
|----------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1.                   | 2.                          | 3.                     | 4.                                | 5.                      | 6.                    |
| 7.                   | 8.                          | 9.                     | 10.                               | 11.                     | 12.                   |
| 13.                  | 14.                         | 15.                    | 16.                               | 17.                     | 18.                   |
| 19.                  | 20.                         | 21.                    | 22.                               | 23.                     | 24.                   |
| 25.                  | 26.                         | 27.                    | 28.                               | 29.                     | 30.                   |
| 31.                  | 32.                         | 33.                    | 34.                               | 35.                     | 36.                   |
| 37.                  | 38.                         | 39.                    | 40.                               | 41.                     | 42.                   |
| 43.                  | 44.                         | 45.                    | 46.                               | 47.                     | 48.                   |
| 49.                  | 50.                         | 51.                    | 52.                               | 53.                     | 54.                   |
| 55.                  | 56.                         | 57.                    | 58.                               | 59.                     | 60.                   |
| Razem:               | Razem:                      | Razem:                 | Razem:                            | Razem:                  | Razem:                |

# MOCNE I SŁABE STRONY

---

**CO UMIEM ROBIĆ DOBRZE  
(CZYM JUŻ TERAZ MOGĘ  
SIĘ POCHWALIĆ)**

**CZEGO NIE UMIEM ROBIĆ  
(ALE JEST MI TO  
POTRZEBNE)**

**CZEGO CHCĘ I MOGĘ SIĘ  
NAUCZYĆ**

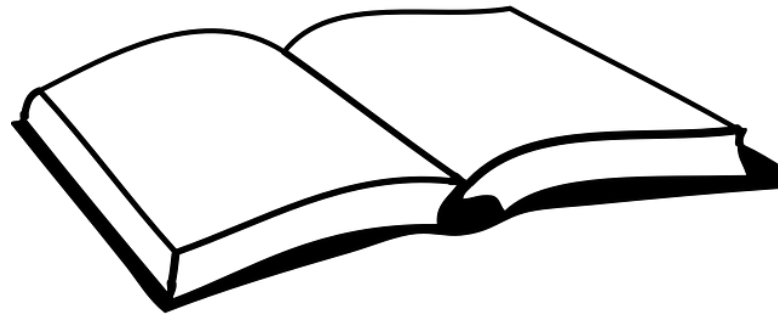
**CZEGO NIE JESTEM W  
STANIE SIĘ NAUCZYĆ (NIE  
MOGĘ TEGO ROBIĆ)**

# ZAINTERESOWANIA

---

*Zainteresowania są to czynności, które lubi się wykonywać w wolnym czasie i które sprawiają dużo przyjemności.*

Zainteresowania są tak ważne, ponieważ pozwalają dokonywać właściwych wyborów zawodowych, dzięki którym wykonywana praca przynosi satysfakcję i zadowolenie.



# Jakie są Twoje zainteresowania?

---

Aby sprawdzić swoje zainteresowania spróbuj przeprowadzić szczegółową analizę swojego postępowania, tego co faktycznie lubisz robić, jakie czynności, sprawiają Ci najwięcej przyjemności.

Odrysuj swoją dłoń i na każdym palcu spróbuj zapisać jedną pasję, hobby, zainteresowanie lub swój ulubiony sposób spędzania wolnego czasu.





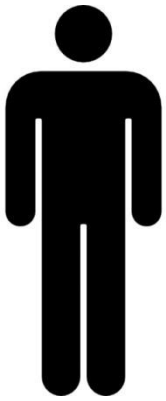
# SAMOOCENA

---

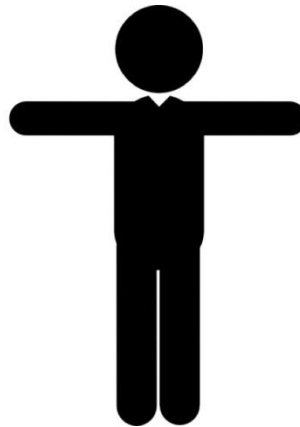


# RODZAJE SAMOOCENY

---



ZANIŻONA



ADEKWATNA  
+  
POZYTYWNA



ZAWYŻONA

# Z czego wynika nasza samoocena?

---



# SAMOAKCEPTACJA

---



*Kiedy rzeczywiście kochamy i akceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy  
wszystko w życiu jest lepsze i wszystko się udaje.*

# HIERARCHIA WARTOŚCI

---



wg Maxa Schelera

Samowiedza prowadzi do poznania swoich prawdziwych wartości  
i wewnętrznej siły.

# SIŁA MYŚLI

---

**KAŻDA POWSTAŁA W NAS MYŚL TWORZY NASZĄ PRZYSZŁOŚĆ**



**CELE  
+  
WIZJA**

# WYZNACZANIE CELÓW

---

## METODA SMART

1. Szczegółowy, prosty, konkretny
2. Mierzalny
3. Atrakcyjny, ambitny, istotny
4. Realistyczny, osiągalny
5. Terminowy, określony czasowo

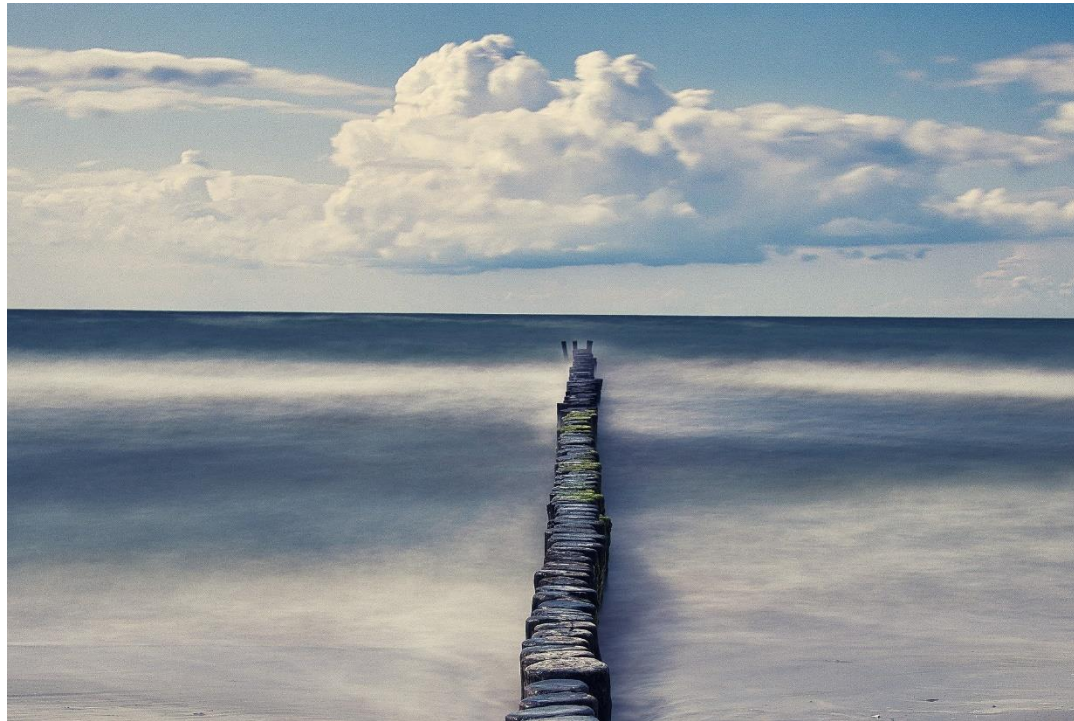
## SYSTEM INTELIGENTNYCH CELÓW (R. Holden)

1. Duchowe
2. Charakterologiczne
3. Realizacyjne
4. Posiadania
5. Interpersonalne
6. Dążeniowe
7. Aktualne

# WIZUALIZACJA

---

*Najpierw powiedz kim będziesz, a potem zrób to, co należy zrobić.*



Epitekt



# Źródła:

---

<https://pieknoumyslu.com/osobowosc-temperament-charakter/>

<https://www.medonet.pl/zdrowie,osobowosc---definicja--typy-osobowosci,artykul,1728861.html>

<https://www.katarzynapluska.pl/cztery-typy-osobowosci-wg-hipokratesa-ktorym-jestes-test/>

<https://perso.in/wielka-piatka/>

<https://warsztatanalicyka.pl/wielka-piatka/>