

## Drogi gimnazjalisto!!!

**Poznanie siebie to klucz do trafnego wyboru szkoły i zawodu, a tym samym klucz do Twojej zawodowej i osobistej satysfakcji. Żeby zrobić to właściwie warto skupić się na:**

### • **Zainteresowaniach**

- wszystko to co lubisz robić, czemu poświęcasz wolny czas;
- wszystko to w zakresie czego chcesz poświęcasz swoją wiedzę i umiejętności;
- przedmioty szkolne, których nauka jest dla Ciebie przyjemnością i nierzadko możesz wykraczać w tym celu poza program szkolny.

### • **Uzdolnieniach**

- wszystko to, czego się uczysz szybko i masz w tym zakresie najlepsze wyniki;
- wszystko co sprawia Ci łatwość w zakresie zdobywania wiedzy lub wykonywania pewnych czynności, a efekty są lepsze w porównaniu z innymi (np. pomimo zmieniających się warunków np. hałasu);
- jeśli posiadasz jakieś uzdolnienia, które można określić jako wybitne najprawdopodobniej masz do czynienia z talentem;
- uzdolnienia mogą wiązać się z różnymi dziedzinami, formami działalności czy też przedmiotami szkolnymi.

### • **Umiejętności**

- wszystko to co umiesz robić - innymi słowy wszystko co potrafisz wykonać;
- mogą to być umiejętności interpersonalne określane jako – współpraca w grupie, umiejętność nawiązywania kontaktu z ludźmi.

- **Cechy charakteru**

- charakter (osobowość) to wszystkie Twoje cechy, które „pokazujesz światu” w swoim zachowaniu, usposobieniu, stylu bycia;
- przejawia się w Twoim zachowaniu wobec innych, w Twoim stosunku do obowiązków, nauki, pracy;
- trzeba pamiętać o swoich pozytywnych ale i negatywnych cechach czyli wadach. Wady bowiem w pewnych sytuacjach mogą wpłynąć zarówno na wybór szkoły jak i zawodu np. niesystematyczność.

- **Temperament**

- to nasz styl funkcjonowania na co dzień, który pokazujemy otoczeniu poprzez tempo, siłę i trwałość naszych reakcji (zachowań) innymi słowy to nasz styl reagowania;
- jest w dużej mierze wrodzony tzn. raczej nie ma tendencji do zmiany;
- potrafisz określić czy jesteś osobą opanowaną, wybuchową, czy możesz pracować długo i jednostajnie, czy też w takiej sytuacji szybko się męczysz itp.

- **Samoocena**

- to ocena samego siebie, która obok wiedzy o sobie składa się na obraz siebie;
- tworzy się na podstawie wszelakich informacji jakie otrzymujesz od otoczenia na temat własnej osoby oraz na podstawie informacji, które sam posiadasz, zdobywasz na temat własnej osoby;
- w efekcie to stopień, w jakim akceptujesz samego siebie oraz oceniasz swoje możliwości adekwatnie (samoocena adekwatna) czy też ich nie doceniasz (samoocena zaniżona). Najbardziej korzystną formą samooceny jest samoocena realna.

- **Wartości**

- wszystko to o jest dla Ciebie ważne, cenne i motywuje Cię do działania, a więc stanowi też cel Twoich dążeń;
- wartością w wyborze wyboru zawodu może być np. prestiż zawodu, wysokie zarobki, kierownicze stanowisko;
- wartością w wyborze szkoły może być np. jej prestiż, oferta nauki języków obcych, odległość od Twojego miejsca zamieszkania, atmosfera.

- **Stan zdrowia**

- w kontekście wyboru przyszłej profesji ma bardzo ważne znaczenie, gdyż każdy zawód wymaga innych predyspozycji, również zdrowotnych;
- najczęściej wymagań pod względem stanu zdrowia stawiają zasadnicze szkoły zawodowe – oferujące zawody m.in.: - wymagające bardzo dobrej kondycji fizycznej i wytrzymałości, gdyż mogą wiązać się z wysiłkiem fizycznym, pracą w pozycji stojącej, pracą w trudnych warunkach – wymagające dobrego wzroku, słuchu, zmysłu równowagi – wymagające dobrej sprawności układu oddechowego, krążenia, nerwowego;
- konieczne jest, abyś znał swój stan fizyczny i zdrowotny, przebyte choroby, skłonności do chorób i posiadane wady;
- pomocą posłuż Ci lekarz rodzinny oraz w dalszej kolejności lekarz medycyny pracy.

Źródło: Centrum Doradztwa Zawodowego dla Młodzieży w Poznaniu  
Zebrała: Joanna Baranowska