

### **Inspiracje zawodowe on-line cz. 3 UMIEJĘTNOŚCI**

Cieszę się, że jesteś z nami w kolejnym dniu. Mam nadzieję, że udało Ci się wczoraj zastanowić nad zainteresowaniami.

Liczę, że znalazłeś/aś chwilę czasu i ochoty i udało Ci się odpowiedzieć na pytania:

*Co lubisz robić?*

*Co budzi Twoją ciekawość i chęć rozwoju?*

*Jak możesz rozwijać swoje zainteresowania?*

Jestem ciekawa czy trudne było dla Ciebie ćwiczenie, w którym prosiłam Cię byś wypisał/a swoje zainteresowania, pasje; ciekawe zainteresowania innych osób i zainteresowania, które chciałbyś/abyś rozwinąć.

Dzisiaj ciąg dalszy.

Pamiętasz, jak wczoraj pisałam, że zainteresowania bardzo często łączą się z umiejętnościami?

To właśnie o nich dziś kilka słów.

**UMIEJĘTNOŚCI** to wszystko to, co potrafisz, co umiesz np.: budować, czyścić, dawać, dążyć, decydować, doradzać, fotografować, gotować, grać, improwizować, kierować, kupować, liczyć, malować, negocjować, obserwować, odpoczywać, organizować, pisać, podejmować decyzje, publikować, redagować, słuchać, sprzedawać, dowodzić, werbalizować, zabawiać itp.

Może być ich bardzo dużo. Richard N. Boles „*Jakiego koloru jest twój spadochron*” określił ich aż 246, a liczba ta nie zamyka możliwości.

Pewne umiejętności każdy człowiek zdobywa w różnych etapach swego życia. Począwszy od umiejętności reagowania na głos mamy, następnie chodzenie, mówienie, poprzez liczenie, czytanie, aż po dokonywanie wyborów, podejmowanie decyzji itd.

Jeśli umiejętności nabywamy, to czy możemy je ćwiczyć?

Sprawdź...

Poniższe przykłady, pozyskane zostały z interaktywnego narzędzia wspierającego doradztwo zawodowe w szkole oraz bazy inspiracji i materiałów edukacyjnych – polecam – <https://mapakarier.org/inspirations/idea/21/miekkie-ladowanie-twoich-uczniow-kompetencje-miekkie->

„*Jak możesz ćwiczyć punktualność? (jako kompetencję)*

- *Przestaw zegarek o 5 minut do przodu.*
- *Ustal dla siebie nagrodę, jeśli uda Ci się przez cały tydzień z rzędu nie spóźnić się do szkoły.*
- *Wybieraj ubranie na kolejny dzień poprzedniego dnia wieczorem.*
- *Ustawiaj przypomnienia o wyjściu z domu, np. godzinę wcześniej.*

*Jak możesz ćwiczyć umiejętności przywódcze?*

- *Wystartuj w wyborach do samorządu klasowego/szkolnego.*
- *Posłuchaj na YouTube wystąpienia najbardziej wpływowych liderów na świecie, takich jak Steve Jobs czy Richard Branson.*
- *Zainicjuj szkolny projekt wolontariatu.”*

Czyli.... można ćwiczyć?

A teraz Ty.... zadanie nr 1 na dziś!

**Zastanów się, jakie Ty masz umiejętności. Pomyśl o swoich zainteresowaniach, hobby, o tym co potrafisz robić, w czym jesteś dobry/a. Zapisz wszystkie swoje umiejętności, które przyjdą Ci do głowy (nawet drobne).....**

Idąc dalej... umiejętności można podzielić na wiele sposobów.

Trafny podział otrzymałam z zasobów *Akademii Webinaru* ([www.akademiawebinaru.pl](http://www.akademiawebinaru.pl)), na:

1. **„Umiejętności społeczne** - umiejętność słuchania, doradzania, nauczanie, komunikowanie się z ludźmi, przekazywanie informacji, kierowanie ludźmi, motywowanie, pocieszanie, opieka, nawiązywanie kontaktu, obserwowanie, udzielanie rad, negocjowanie, rozwijanie zainteresowań, organizowanie czasu wolnego, wspieranie w rozwoju, empatia, wzbudzanie zaufania, rozwiązywanie konfliktów, prowadzenie mediacji, asertywność, udzielanie wsparcia, komunikacja pisemna, zadawanie pytań, komunikowanie się przez telefon, konsulting
2. **Umiejętności matematyczno-logiczne** - myślenie analityczne, wyszukiwanie i przetwarzanie informacji, praca z danymi i liczbami, logiczne myślenie, dokonywanie operacji na symbolach, analizowanie danych, interpretacja, wyszukiwanie i rozwiązywanie problemów, badanie zjawisk, np. fizycznych, chemicznych czy kulturowych, umiejętności naukowe przeprowadzanie eksperymentów, prowadzenie badań naukowych, wymyślanie nowych pomysłów, koncepcji, udoskonalanie, tworzenie materiałów dydaktycznych, raportów, publikacji
3. **Umiejętności językowe** umiejętność wypowiadania się, prowadzenia wykładów i prezentacji, kontaktowania się z klientem, uczestniczenia w dyskusji, pisanie książek, artykułów, publikacji, recenzji, wierszy, skutecznego komunikowania się w językach obcych w mowie i w piśmie, opowiadania historii, przekonywania, dyskutowania
4. **Umiejętności artystyczne** - zdolności manualne, muzyczne, plastyczne, rzeźbiarskie, graficzne, twórcze, literackie, aktorskie, pisanie opowiadań i wierszy, tworzenie filmów, reżyserowanie, pisanie scenariuszy, fotografowanie, tworzenie projektów graficznych, generowanie nowych pomysłów
5. **Umiejętności techniczno-mechaniczne** - obsługa maszyn i urządzeń, naprawa, konstruowanie, umiejętności manualne, mechaniczne, elektryczne, rolnicze, produkcyjne, sprawność i wytrzymałość fizyczna, posługiwanie się rzeczami, narzędziami i zwierzętami, rękodzieło, szycie, tkanie, wykańczanie, malowanie, odnawianie, budowanie, instalowanie, montowanie, mycie, pranie, czyszczenie, transportowanie
6. **Umiejętności ruchowe** - taniec, gimnastyka, wykonywanie ćwiczeń fizycznych, uprawianie dyscyplin sportowych i gier ruchowych, sprawność i wytrzymałość fizyczna, gibkość, zwinność”.

**A teraz druga chwila refleksji nad sobą. Wykonaj proszę kolejne ćwiczenie, które zaproponowałam – w załączniku. Pamiętaj, by każde z wykonanych zadań archiwizować. Pomoże Ci to w podjęciu ostatecznej decyzji. Życzę powodzenia.**

Ciekawi mnie, czy zadania, które dziś zaproponowałam były dla Ciebie trudne?  
Dowiedziałeś się czegoś nowego o sobie?

Pozdrawiamy, Zespół ds. doradztwa zawodowego PPP Pszczyna, Katarzyna Matusiak