



WIELKOPOLSKA



WOJEWÓDZKI
URZĄD PRACY
W POZNANIU

Anna Płoska

NIEZBĘDNIK DORADCY

KARTY PRACY



KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Spis treści

Karta pracy: Moje zasoby – moja siła	3
Karta pracy: Zawodowa mapa świata	5
Karta pracy: Moja ścieżka, moje wybory	10
Karta pracy: Twoje CV z praktyk	15
Karta pracy: Karta przygotowawcza kandydata – rozmowa kwalifikacyjna	20
Karta pracy: Karta rekrutera – zestaw pytań i kryteria oceny	23
Karta pracy: Karta obserwatora – arkusz do notatek	26
Karta pracy: Zawody i kompetencje przyszłości	29
Karta pracy: Ministudia przypadków – młodzi przedsiębiorcy	31
Karta pracy: Moje kompetencje miękkie	34
Zestaw kart sytuacyjnych Kompetencje w akcji	37
Karta pracy: Mapa narzędzi i strategii	41
Karta pracy: Plan B	45
Zestaw kart sytuacyjnych Co teraz?	47
Karta pracy: Zawodowy quiz osobowości	53
Karta pracy: Zawód na ekranie	55
Załącznik: Lista bezpłatnych źródeł wideo dostępnych bez logowania i subskrypcji	57
Karta pracy: Moja mapa zawodowa	59
Karta pracy: Moja marka osobista	62
Karta pracy: Scenki z rozmowy z pracodawcą	66
Karta pracy: AI na rynku pracy	69
Karta pracy: Plansza do gry	72
Załącznik: Instrukcja skrócona dla prowadzącego	73
Załącznik: Zestaw 40 pytań i zadań	75
Załącznik: Karta drużyn	78
Karta pracy: Moje sposoby radzenia sobie ze stresem	80
Załącznik: Zestaw 30 kart z opisami sytuacji stresujących	83
Karta pracy: Moja mapa rozwoju – trzy kroki do przodu	87
Załącznik: Zestaw kart do gry Trzy Kuferki – formy uczenia się	89
Załącznik: Plansza Droga do sukcesu zawodowego	91
Karta pracy: Zawody w moim mieście	92

1A Scenariusz: Kim jestem i co potrafię?

Odkrywanie zasobów osobistych

Karta pracy: **Moje zasoby – moja siła**

Uzupełnij kartę pracy, aby lepiej poznać swoje mocne strony, umiejętności i predyspozycje. Odpowiedzi pomogą Ci w świadomym planowaniu przyszłości zawodowej.

1. Moje mocne strony

Wypisz swoich 5 najmocniejszych stron osobistych (np. cierpliwość, sumienność, kreatywność):

1.
2.
3.
4.
5.

2. Co potrafię robić najlepiej?

Wypisz czynności, w których jesteś dobry/a i które sprawiają Ci satysfakcję:

.....

.....

.....

.....

3. Co inni we mnie cenią?

Zastanów się, co mówią o Tobie inni (nauczyciele, rodzina, znajomi)?
Co doceniają w Tobie najbardziej?

.....

.....

.....

.....

4. Moje umiejętności zawodowe i pozazawodowe

Podziel swoje umiejętności na dwie grupy:

Umiejętności zawodowe (związane z nauką zawodu, praktykami, zajęciami technicznymi)	Umiejętności pozazawodowe (zainteresowania, hobby, działania społeczne)

5. Co chcę rozwijać?

Zastanów się, które z umiejętności wypisanych powyżej chcesz dalej rozwijać lub w jakich nowych obszarach chcesz zdobywać doświadczenie. Możesz dopisać nowe umiejętności, które chciał(a)byś poznać w przyszłości.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2A Scenariusz: Zawodowa mapa świata: odkrywanie rynku pracy

Karta pracy: Zawodowa mapa świata

Zastanów się, jak wygląda świat pracy w różnych krajach. Odpowiedz na pytania i stwórz swoją własną minimapę zawodów świata.

1. Zawody na świecie

Region / Kraj	Zawody najbardziej poszukiwane	Zawody zanikające	Ciekawostka o jednym zawodzie
Polska			
Niemcy			
Japonia			
USA			
Inny kraj (wpisz jaki):			

2. Zawody przyszłości – Twoje obserwacje

Zawód przyszłości	Dlaczego będzie potrzebny?

3. Refleksja indywidualna

1. Który zawód najbardziej Cię zaskoczył i dlaczego?

.....

.....

2. Który kraj oferuje najciekawsze zawody w Twojej opinii?

.....

.....

3. Jakie zawody widzisz w swojej branży za 10 lat?

.....

.....

4. Mapa zawodów

Na mapie świata (narysuj ją lub użyj gotowego szablonu od doradcy):

- zaznacz trzy kraje, które najbardziej Cię zaintrygowały,
- przy każdym kraju zapisz po jednym zawodzie, który chcesz poznać bliżej.

5. Moje wnioski

- ☐ Dowiedziałem/am się, że zawody różnią się w zależności od kraju.
- ☐ Zrozumiałem/am, że rynek pracy ciągle się zmienia.
- ☐ Potrafię wskazać zawody przyszłości.
- ☐ Wiem, gdzie szukać informacji o zawodach w Polsce i na świecie.
- ☐ Chciał(a)bym dowiedzieć się więcej o zawodach w mojej branży.

6. Dla dociekliwych

Wejdź na jedną z poniższych stron i wypisz dwie ciekawe informacje o rynku pracy:

<https://barometrzwodow.pl>

<https://eures.praca.gov.pl>

<https://parp.gov.pl>

.....

.....

.....

.....

7. Czego dowiedziałem się o mojej branży, czego wcześniej nie wiedziałem?

1.
2.
3.

Załącznik: Lista branż

(do wykorzystania w scenariuszu Zawodowa mapa świata)

Instrukcja dla doradcy:

1. Wydrukuj listę branż i potnij na osobne losy.
2. Każda grupa wybiera 3–4 branże.
3. Zadanie uczniów:
 - określić, jakie zawody należą do danej branży,
 - jakie kompetencje są w niej potrzebne,
 - jakie zawody mogą z niej zniknąć, a jakie pojawić się w przyszłości.
4. Po prezentacji grup można wspólnie utworzyć *Zawodową mapę świata* – wizualną sieć branż i zawodów.

ZAŁĄCZNIK: LISTA BRANŻ

1. Gastronomia

(restauracje, hotele, catering, cukiernictwo, piekarnictwo)

2. Motoryzacja

(mechanika, diagnostyka, produkcja części, sprzedaż samochodów, elektryka pojazdowa)

3. IT i technologie cyfrowe

(programowanie, grafika komputerowa, analiza danych, cyberbezpieczeństwo)

4. Budownictwo

(murarstwo, dekarstwo, architektura, geodezja, prace wykończeniowe)

5. Medycyna i opieka

(lekarze, pielęgniarki, opiekunowie, fizjoterapeuci, ratownicy medyczni)

6. Edukacja i szkolenia

(nauczyciele, trenerzy, pedagodzy, doradcy zawodowi, edukatorzy online)

7. Transport i logistyka

(kierowcy, magazynierzy, spedytorzy, operatorzy wózków, piloci, logistycy)

8. Handel i sprzedaż

(sprzedawcy, doradcy klienta, kasjerzy, handlowcy, merchandiserzy)

9. Rolnictwo i agroturystyka

(rolnicy, hodowcy, ogrodnicy, pszczelarze, pracownicy gospodarstw ekologicznych)

10. Hotelarstwo i turystyka

(pracownicy recepcji, przewodnicy, piloci wycieczek, animatorzy, organizatorzy eventów)

11. Przemysł i produkcja

(operatorzy maszyn, kontrolerzy jakości, monterzy, spawacze, technicy)

12. Kultura i sztuka

(aktorzy, muzycy, malarze, projektanci, fotografowie, kuratorzy wystaw)

13. Finanse i bankowość

(księgowi, doradcy finansowi, analitycy, pracownicy biur rachunkowych, brokerzy)

14. Media i komunikacja

(dziennikarze, copywriterzy, PR-owcy, specjaliści social media, influencerzy)

15. Moda i design

(projektanci, krawcy, styliści, wizażyści, doradcy wizerunku)

16. Administracja publiczna

(pracownicy urzędów, sekretarze, referenci, asystenci biurowi, specjaliści ds. kadr)

17. Bezpieczeństwo i służby mundurowe

(policjanci, strażacy, żołnierze, ochroniarze, ratownicy)

18. Energetyka i ekologia

(inżynierowie, technicy odnawialnych źródeł energii, ekolodzy, audytorzy energetyczni)

19. Usługi fryzjerskie i kosmetyczne

(fryzjerzy, barberzy, kosmetyczki, manicurzystki, masażyści)

20. Przemysł chemiczny i farmaceutyczny

(laboranci, technicy chemicy, farmaceuci, kontrolerzy jakości)

21. Przemysł spożywczy

(technolodzy żywności, pakowacze, kontrolerzy, pracownicy linii produkcyjnych)

22. Sektor NGO i społeczny

(pracownicy fundacji, animatorzy społeczni, koordynatorzy projektów, wolontariusze)

23. Nieruchomości i budownictwo mieszkaniowe

(pośrednicy, deweloperzy, architekci wnętrz, zarządcy nieruchomości)

24. Nowe technologie i innowacje

(specjaliści AI, twórcy aplikacji, inżynierowie robotyki, testerzy, UX designerzy)

Wskazówki praktyczne dla doradcy:

- Wydrukuj listę na grubszym papierze.
- Jeśli masz większą grupę, dodaj własne branże lokalne (np. meblarstwo, transport kolejowy, przemysł spożywczy regionu).
- Po grze możesz zebrać wszystkie branże i wspólnie z klasą stworzyć *Mapę świata zawodów* – wizualny plakat podsumowujący.

3A Scenariusz: Moja ścieżka, moje decyzje

Karta pracy: Moja ścieżka, moje wybory

Zastanów się nad decyzjami, które podejmował bohater w grze Ścieżka decyzji. Każda decyzja, nawet drobna, niesie ze sobą określone skutki. Uzupełnij poniższe pola, by zobaczyć, jakie konsekwencje przyniosły poszczególne decyzje i czego można się z nich nauczyć na przyszłość.

1. Decyzje w grze

Decyzja bohatera	Konsekwencja (pozytywna / negatywna)	Czego mnie to nauczyło lub skłoniło do refleksji?

2. Refleksja osobista

1. Co było dla mnie najtrudniejsze w trakcie gry?

.....

.....

.....

2. Jakie emocje mi towarzyszyły, gdy obserwowałem/am skutki decyzji?

.....

.....

.....

3. Co nowego odkryłem/am o sobie podczas tej gry?

.....

.....

.....

3. Moje wartości

Wypisz 3 wartości, które są dla Ciebie najważniejsze przy podejmowaniu decyzji dotyczących przyszłości (np. bezpieczeństwo, rozwój, niezależność, pomoc innym, stabilność, prestiż).

Wartość	Dlaczego jest dla mnie ważna?

4. Mój plan działania

Zastanów się, jakie kroki możesz podjąć w najbliższym czasie, by przybliżyć się do swojego celu zawodowego. Pamiętaj, że nawet małe działania mają znaczenie!

Cel / obszar do rozwoju	Pierwszy krok, jaki podejmę	Kiedy to zrobię?

5. Podsumowanie

Uzupełnij zdanie: Od dziś wiem, że planowanie przyszłości to...

.....

.....

.....

.....

.....

Załącznik: Zestaw kart Decyzje i Konsekwencje

Instrukcja dla doradcy:

1. Podziel uczniów na pary lub małe grupy.
2. Każda grupa losuje kartę z napisem Decyzja.

3. Po przeczytaniu decyzji uczniowie próbują przewidzieć możliwe konsekwencje.
4. Następnie losują kartę Konsekwencja i porównują, czy ich przewidywania były trafne.
5. Doradca prowadzi krótką rozmowę refleksyjną po każdym losowaniu.

Karty DECYZJE

Nr	Treść decyzji
1	Zostaję po lekcjach, żeby dokończyć projekt zawodowy.
2	Nie idę na praktyki, bo i tak niczego nowego się nie nauczę.
3	Pomagam koledze przygotować się do egzaminu zawodowego.
4	Nie odbieram telefonu od pracodawcy, bo nie chce mi się rozmawiać.
5	Zgłaszam się na szkolny konkurs branżowy.
6	Regularnie spóźniam się na zajęcia praktyczne.
7	Pytam mistrza praktyk o radę, jak robić coś lepiej.
8	Odmawiam wykonania zadania, które wydaje mi się zbyt trudne.
9	Zapisuję się na darmowy kurs online w mojej branży.
10	Nie przygotowuję się do rozmowy kwalifikacyjnej, bo „zobaczę, jak to będzie”.
11	Publikuję w sieci film z praktyk, nie pytając nikogo o zgodę.
12	Pomagam młodszemu uczniowi zrozumieć obsługę sprzętu.
13	Składam CV do firmy, która naprawdę mnie interesuje.
14	Ignoruję wiadomość z urzędu pracy o szkoleniu.
15	Idę na praktyki mimo gorszego samopoczucia, żeby nie zawieść zespołu.

Karty KONSEKWENCJE

Nr	Treść konsekwencji
1	Nauczyciel praktyk docenia Twoje zaangażowanie i poleca Cię pracodawcy.
2	Pracodawca traci zaufanie, nie daje Ci nowych zadań.
3	Kolega zdaje egzamin dzięki Twojej pomocy i dziękuje Ci po wszystkim.
4	Pracodawca uznaje Cię za mało odpowiedzialnego.
5	Poznajesz nowych ludzi z branży i zdobywasz cenne doświadczenie.
6	Zespół uważa, że przez Twoje spóźnienia nie można na Tobie polegać.
7	Mistrz praktyk chwali Twoją postawę i uczy Cię nowych rzeczy.
8	Tracisz okazję do rozwoju i czujesz frustrację.
9	Otrzymujesz certyfikat, który pomoże Ci w znalezieniu pracy.
10	Nie potrafisz odpowiedzieć na podstawowe pytania na rozmowie kwalifikacyjnej.
11	Szkoła zwraca uwagę, że złamałeś zasady ochrony wizerunku – ponosisz konsekwencje.
12	Nauczyciel chwali Cię za współpracę i empatię.
13	Dostajesz zaproszenie na rozmowę rekrutacyjną.
14	Omija Cię szansa na bezpłatne szkolenie i kontakt z firmą.
15	Zespół docenia Twoją odpowiedzialność i lojalność.

Dodatkowe pomysły na wykorzystanie kart

- Uczniowie mogą dopisywać własne decyzje i konsekwencje, tworząc nowe kombinacje.
- Można przygotować wersję cyfrową gry w aplikacji LearningApps lub Genially.
- Karty można też wydrukować i zalaminować, aby służyły na kolejne lata.

4A Scenariusz: Dokumenty aplikacyjne – CV i list motywacyjny bez tajemnic

Karta pracy: **Twoje CV z praktyk**

To Twoje pierwsze zawodowe CV. Zapisz w nim swoje doświadczenia, mocne strony i umiejętności zdobyte podczas nauki i praktyk. Nie musisz mieć pełnego CV; ważne, żeby pokazać, kim jesteś i co potrafisz.

Sekcja CV	Treść do uzupełnienia
1. Dane kontaktowe	Imię i nazwisko: Numer telefonu: Adres e-mail: (Zadbaj, aby adres e-mail był profesjonalny, np. imie.nazwisko@...)
2. Cel zawodowy	Napisz w 1–2 zdaniach, co chcesz osiągnąć w swojej karierze, np.: <i>Chcę rozwijać się jako mechanik samochodowy i zdobywać doświadczenie w pracy z nowoczesnymi technologiami motoryzacyjnymi.</i>
3. Wykształcenie	Wpisz nazwę szkoły i kierunek kształcenia, np.: Zespół Szkół Technicznych w Poznaniu kierunek: technik elektryk (2024–obecnie)

Sekcja CV	Treść do uzupełnienia
4. Doświadczenie / praktyki zawodowe	Nazwa zakładu pracy: Zakres obowiązków: Czego się nauczyłem: Co robiłem najlepiej:
5. Umiejętności	Wypisz swoje umiejętności twarde i miękkie, np.: ▪ Obsługa urządzeń warsztatowych ▪ Praca zespołowa ▪ Punktualność ▪ Umiejętność rozwiązywania problemów
6. Osiągnięcia / Projekty	Wymień (jeśli masz): ▪ Udział w konkursie zawodowym ▪ Certyfikat, kurs, szkolenie, nagroda ▪ Projekt szkolny lub społeczny
7. Zainteresowania	Napisz, co robisz w wolnym czasie, co rozwija Twoje umiejętności zawodowe lub pokazuje Twoją aktywność (np. majsterkowanie, gotowanie, grafika komputerowa, sport zespołowy).
8. Moje mocne strony	Wymień trzy cechy, które pomagają Ci w nauce zawodu i pracy: 1. 2. 3.
9. Co jeszcze chcę rozwinąć	Napisz, czego chcesz się jeszcze nauczyć lub w czym się doskonalić.
10. Moje CV jest autentyczne, bo...	Dokończ zdanie: Moje CV pokazuje mnie takim, jakim jestem, ponieważ...

Załącznik: 3 przykładowe CV uczniów

**MICHAŁ
WYSOCKI**

Kontakt

Telefon: 600 000 000

E-mail: michal.wysocki.cv@gmail.com

CEL ZAWODOWY

Uczeń klasy IV technikum informatycznego. Chcę rozwijać swoje umiejętności w obszarze serwisu komputerowego i programowania. Szukam praktyk, które pozwolą mi zdobywać doświadczenie w pracy z klientem i w diagnozowaniu sprzętu.

WYKSZTAŁCENIE

Zespół Szkół Technicznych w Poznaniu

Kierunek: technik informatyk

2022–obecnie

DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

Serwis komputerowy TechFix w Poznaniu (07–08.2023)

Obowiązki:

- Instalacja i konfiguracja systemów operacyjnych
- Diagnostyka usterek sprzętu komputerowego
- Kontakt z klientem, przyjmowanie zleceń

UMIEJĘTNOŚCI

- Montaż i naprawa sprzętu komputerowego
- Podstawy HTML, CSS, Python
- Obsługa pakietu Office
- Komunikacja z klientem
- Samodzielność i odpowiedzialność

KURSY I CERTYFIKATY

Kurs „Podstawy Cyberbezpieczeństwa” (Cisco Networking Academy, 2023)

ZAINTERESOWANIA

Nowe technologie, e-sport, fotografia

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w moim CV dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji prowadzonego przez [nazwa firmy] zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO).

KAROLINA
K.

Kontakt

Telefon: 500 000 000

E-mail: karolinka1999@interia.pl

CEL ZAWODOWY

Chcę pracować w zawodzie fryzjera. Lubię ludzi i chcę robić coś kreatywnego.

WYKSZTAŁCENIE

Szkoła Branżowa I stopnia nr 3 w Lesznie

Kierunek: fryzjerstwo

2021–2024

DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

Salon fryzjerski Styl w Lesznie (2023)

Obowiązki:

- Mycie głowy klientów
- Pomoc przy koloryzacji i modelowaniu

UMIEJĘTNOŚCI

- Strzyżenie i modelowanie włosów
- Praca w zespole
- Punktualność

ZAINTERESOWANIA

Moda, fryzjerstwo, muzyka

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w moim CV dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji prowadzonego przez [nazwa firmy] zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO).

**DAWID
NOWAK**

Adres: ul. Zielona 5/10
Data urodzenia: 1.04.2008
Stan cywilny: kawaler
E-mail: kocur_2008@wp.pl

CEL ZAWODOWY

Nie mam jeszcze doświadczenia, ale chciałbym dużo zarabiać i nie pracować za dużo.

WYKSZTAŁCENIE

Technikum nr 5
Kierunek: mechanik samochodowy
2022–obecnie

DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE

Pomagałem w warsztacie taty (nie wiem, jak długo).

UMIEJĘTNOŚCI

- Naprawa samochodów
- Siła fizyczna
- Wiem, jak coś rozkręcić
- Komputer

ZAINTERESOWANIA

Samochody, gry, YouTube

5A Scenariusz: Pierwsza rozmowa kwalifikacyjna – gra symulacyjna

Karta pracy: Karta przygotowawcza kandydata – rozmowa kwalifikacyjna

1. Moje dane do rozmowy

Imię i nazwisko:

Stanowisko, na które aplikuję:

Firma (fikcyjna):

2. Moje mocne strony

Wypisz trzy cechy, które Twoim zdaniem pomagają Ci w nauce lub pracy:

1.

2.

3.

3. Moje umiejętności zawodowe

Zastanów się, jakie konkretne umiejętności posiadasz (techniczne, organizacyjne, interpersonalne).

.....

.....

.....

.....

4. Co chcę podkreślić podczas rozmowy?

Napisz, co chcesz, żeby rekruter zapamiętał po rozmowie z Tobą.

.....

.....

.....

.....

5. Przykładowe pytania, na które warto się przygotować

Spróbuj przygotować odpowiedzi na poniższe pytania:

Pytanie	Moja odpowiedź
Opowiedz coś o sobie.	
Dlaczego wybrałeś ten zawód?	
Jakie masz mocne strony?	
Co Cię motywuje do pracy?	
Co robisz, gdy napotykasz trudność?	
Jakie są Twoje cele zawodowe?	

6. Jak radzę sobie ze stresem?

Co robię, gdy się stresuję?

.....

.....

.....

.....

7. Po rozmowie – moja refleksja

1. Co poszło dobrze?

.....

.....

.....

2. Co mogę poprawić następnym razem?

.....

.....

.....

3. Jak się czułem w roli kandydata?

.....

.....

.....

5A Scenariusz: Pierwsza rozmowa kwalifikacyjna – gra symulacyjna

Karta pracy: Karta rekrutera – zestaw pytań i kryteria oceny

1. Profil firmy i stanowiska

Firma: TECH-KON Sp. z o.o.

Stanowisko: Pomocnik elektryka

Zakres obowiązków: montaż instalacji elektrycznych, wsparcie zespołu, przygotowanie narzędzi i materiałów, prace porządkowe.

Kogo szukamy: osoby odpowiedzialnej, punktualnej, komunikatywnej, potrafiącej współpracować i uczącej się na błędach.

2. Pytania ogólne, na rozgrzewkę

- Powiedz kilka słów o sobie.
- Co Cię skłoniło do wyboru tego zawodu?
- Jak dowiedziałeś/aś się o naszej firmie?
- Jak wyglądał Twój dzień podczas praktyk zawodowych?
- Co najbardziej lubisz w swojej pracy lub nauce zawodu?

3. Pytania o kompetencje twarde

- Jakie narzędzia elektryczne potrafisz obsługiwać?
- Jakie zasady BHP są najważniejsze w Twoim zawodzie?
- Co zrobisz, gdy zauważysz usterkę w instalacji elektrycznej?
- Jakie błędy mogą być niebezpieczne podczas montażu instalacji?
- Jakie urządzenia elektryczne wymagały ostatnio Twojej naprawy lub pomocy?

4. Pytania o kompetencje miękkie

- Opowiedz o sytuacji, w której współpracowałeś z kimś o odmiennym zdaniu.
- Jak reagujesz, gdy coś Ci nie wychodzi?
- Co robisz, gdy w pracy pojawia się stres lub napięcie?
- Jak Twoim zdaniem można zyskać zaufanie przełożonego?
- Jak zachowujesz się, gdy ktoś z zespołu popełni błąd?

5. Pytania o motywację i cele

- Dlaczego chcesz pracować właśnie w tym zawodzie?
- Jakie są Twoje cele zawodowe na najbliższe 3 lata?

- Co chciałbyś jeszcze rozwinąć w sobie jako pracownik?
- Jak rozumiesz pojęcie „dobry pracownik”?
- Co sprawia, że czujesz satysfakcję z pracy?

6. Pytania sytuacyjne (case study)

- Wyobraź sobie, że klient mówi, że coś nie działa, a Ty nie wiesz dlaczego. Co robisz?
- Masz dużo zadań, a czas goni – jak ustalisz priorytety?
- Kolega z pracy się spóźnia i obciąża zespół. Jak reagujesz?

7. Karta oceny kandydata

Kryterium	Opis obserwowany	Ocena (1–5)	Uwagi
Komunikatywność	Jasność wypowiedzi, kontakt wzrokowy, kultura osobista		
Motywacja do pracy	Zaangażowanie, chęć rozwoju, znajomość celu zawodowego		
Wiedza zawodowa	Znajomość podstawowych pojęć i narzędzi, świadomość zasad BHP		
Współpraca	Otwartość, umiejętność współdziałania z innymi		
Samoocena	Realizm w ocenie własnych umiejętności		
Postawa i zachowanie	Punktualność, szacunek, pozytywna energia		

Legenda ocen: 1 – wymaga znacznej poprawy; 2 – słabo;
3 – przeciętnie; 4 – dobrze; 5 – bardzo dobrze

8. Refleksja po rozmowie

1. Co kandydat zrobił dobrze?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Co mógłby poprawić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Czy zatrudnił(a)byś tę osobę? Dlaczego tak/nie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5A Scenariusz: Pierwsza rozmowa kwalifikacyjna – gra symulacyjna

Karta pracy: Karta obserwatora – arkusz do notatek

1. Zadanie obserwatora

Podczas symulacji rozmowy kwalifikacyjnej:

- Uważnie obserwuj przebieg rozmowy.
- Zwracaj uwagę na mowę ciała, sposób komunikacji, emocje, reakcje i kulturę osobistą.
- Zapisuj swoje spostrzeżenia w tabeli poniżej.

Twoim celem jest udzielenie konstruktywnej informacji zwrotnej po zakończeniu symulacji.

2. Tabela obserwacji

Obszar obserwacji	Co zauważyłem/am u kandydata	Co zauważyłem/am u rekrutera	Komentarz / Wnioski
Powitanie i pierwsze wrażenie			
Sposób komunikacji (ton, tempo, gesty)			
Kontakt wzrokowy, postawa ciała			
Umiejętność słuchania i odpowiadania na pytania			

Obszar obserwacji	Co zauważyłem/am u kandydata	Co zauważyłem/am u rekrutera	Komentarz / Wnioski
Sposób formułowania pytań (rekruter)			
Reakcja na trudne pytania			
Panowanie nad emocjami			
Pozytywne zachowania, które warto powtórzyć			
Zachowania, które można poprawić			

3. Informacja zwrotna po rozmowie

1. Co kandydat zrobił dobrze?

.....

.....

.....

.....

2. Co mógłby poprawić?

.....

.....

.....

.....

3. Co wyróżniało rekrutera w sposobie prowadzenia rozmowy?

.....

.....

.....

.....

4. Czego nauczyłem/am się jako obserwator?

.....

.....

.....

.....

4. Refleksja własna

1. Czego dowiedziałem/am się o rozmowie kwalifikacyjnej?

.....

.....

.....

.....

2. Jakie zachowania chciał(a)bym w sobie rozwinąć przed prawdziwą rozmową o pracę?

.....

.....

.....

.....

6A Scenariusz: Zawody i kompetencje przyszłości

Karta pracy: Zawody i kompetencje przyszłości

Data:

Część 1. Zawody przyszłości w mojej branży

Zastanów się, jak może wyglądać praca w wylosowanej (lub przypisanej przez doradcę) branży za 10–15 lat. Skorzystaj z internetu, raportów lub pomysłów własnych. Uzupełnij tabelę:

Branża (np. gastronomia, mechanika, tech- nologia, zdrowie)	Zawód przyszłości	Jakie umiejętności i kompetencje będą potrzebne?	Jak można zdobyć tę umiejętność?

Część 2. Kompetencje przyszłości

Przeczytaj poniższą listę kompetencji. Następnie wybierz 5 Twoim zdaniem najważniejszych w przyszłości i wpisz je w kolejności od 1 (najważniejsza) do 5.

- ☐ Myślenie krytyczne i rozwiązywanie problemów
- ☐ Współpraca i komunikacja
- ☐ Kreatywność i innowacyjność
- ☐ Elastyczność i adaptacja do zmian
- ☐ Odporność na stres
- ☐ Uczenie się przez całe życie

- ☐ Kompetencje cyfrowe i technologiczne
- ☐ Empatia i inteligencja emocjonalna
- ☐ Odpowiedzialność i etyka zawodowa
- ☐ Umiejętność pracy z danymi

Mój ranking kompetencji przyszłości:

Miejsce	Nazwa kompetencji	Dlaczego jest dla mnie ważna?
1		
2		
3		
4		
5		

Część 3. Refleksja: moja przyszłość

1. Które kompetencje już teraz rozwijasz w szkole lub poza nią?

.....

.....

.....

.....

2. Które kompetencje chcesz rozwinąć w najbliższym roku?

.....

.....

.....

.....

3. Co możesz zrobić już dziś, żeby przygotować się do pracy w zawodach przyszłości?

.....

.....

.....

.....

7A Scenariusz: Własna firma? Sprawdź, czy to dla Ciebie!

Karta pracy: **Ministudia przypadków – młodzi przedsiębiorcy**

Instrukcja dla doradcy zawodowego:

1. Wydrukuj i potnij karty na osobne arkusze (A5 lub A6).
2. Rozdaj uczniom po jednej historii lub pracuj w grupach 2–3 osobowych.
3. Zadanie uczniów:
 - przeczytać historię,
 - odpowiedzieć na pytania refleksyjne,
 - zastanowić się, które elementy pasują do nich samych, a które nie.
4. Na koniec wspólna dyskusja:
 - Która historia była Ci najbliższa? Dlaczego?
 - Jakie cechy łączą tych wszystkich młodych przedsiębiorców?

1. KACPER – MŁODY FRYZJER Z PASJĄ

Kacper od dziecka interesował się modą i stylizacją włosów. Po szkole branżowej rozpoczął praktyki w lokalnym salonie fryzjerskim. Klienci go lubili, a on marzył, żeby stworzyć własne miejsce z muzyką, luzem i młodym zespołem.

Po dwóch latach pracy zdecydował się założyć **własny salon barberski**. Wziął mały kredyt, wynajął lokal, urządził go samodzielnie i promował przez media społecznościowe. Początki były trudne, klienci przychodzili nieregularnie, a rachunki rosły. Z czasem zaczęły działać polecenia i marketing w sieci.

Wyzwania Kacpra:

- brak doświadczenia w prowadzeniu finansów,
- trudność z utrzymaniem stałego dochodu,
- łączenie pasji z obowiązkami przedsiębiorcy.

Pytania do refleksji:

- Co pomogło Kacprowi przyciągnąć klientów?
- Jakie cechy osobowości pomogły mu w prowadzeniu firmy?
- Co mogłoby być dla Ciebie najtrudniejsze na jego miejscu?

2. MATEUSZ – MECHANIK Z WARSZTATU NA WŁASNY RACHUNEK

Mateusz ukończył technikum samochodowe. Po latach pracy w serwisie stwierdził, że chce sam decydować, jakie i gdzie naprawy wykonuje oraz jak traktuje swoich klientów. Z pomocą ojca otworzył **własny warsztat**. Zainwestował w sprzęt i reklamę, ale zaskoczyły go formalności: ubezpieczenia, podatki, kontrola jakości, umowy z hurtowniami. Początkowo pracował po 12 godzin dziennie, żeby utrzymać płynność finansową. Dziś jego warsztat ma świetne opinie w internecie, ale Mateusz przyznaje, że czasem tęskni za spokojem etatu.

Wyzwania Mateusza:

- duża odpowiedzialność za błędy techniczne,
- stres związany z obsługą klientów i finansami,
- brak czasu wolnego.

Pytania do refleksji:

- Co dało Mateuszowi największą satysfakcję?
- Jakie umiejętności są niezbędne w prowadzeniu takiej firmy?
- Czy potrafił(a)byś zaryzykować podobnie?

3. ZUZANNA – GRAFIK, FREELANCERKA

Zuzanna ukończyła liceum plastyczne; od zawsze lubiła projektować plakaty, logotypy i grafiki w mediach społecznościowych. Nie chciała pracować w agencji reklamowej – marzyła o **wolności twórczej**. Założyła jednoosobową działalność i zaczęła zdobywać zlecenia przez internet.

Na początku było trudno: niskie stawki, niepłatne współprace, konkurencja. Po roku zbudowała portfolio i zaczęła współpracować z kilkoma stałymi klientami. Cieszy się niezależnością, choć czasami czuje się samotna w pracy zdalnej.

Wyzwania Zuzanny:

- nieregularne dochody,
- trudność w negocjowaniu stawek,
- brak stabilności zatrudnienia i kontaktów na żywo.

Pytania do refleksji:

- Jakie cechy i kompetencje pomagają jej działać samodzielnie?
- Czy praca zdalna byłaby dla Ciebie motywująca czy męcząca?
- Co jest największym plusem i minusem pracy freelancera?

4. MARTA – CUKIERNICZKA Z DOMOWĄ PRACOWNIĄ

Marta od dziecka piekła ciasta z babcią. Po technikum gastronomicznym zaczęła sprzedawać swoje wypieki znajomym przez media społecznościowe. Z czasem otworzyła **pracownię domowych wypieków**: torty i ciasta na zamówienie.

Na początku wszystko robiła sama: zakupy, wypieki, dekoracje, media, dostawy. Klienci wracali, ale tempo pracy i liczba zamówień zaczęły ją przerastać. Po pół roku zatrudniła pomoc do dekoracji i założyła profil firmowy z rezerwacjami online.

Wyzwania Marty:

- brak równowagi między pracą a życiem prywatnym,
- konieczność nauki obsługi klienta i promocji,
- ryzyko związane z higieną i jakością produktów.

Pytania do refleksji:

- Jakie umiejętności i postawy pomogły Marcie rozwinąć biznes?
- Jak mogłaby lepiej zadbać o równowagę między życiem prywatnym a zawodowym?
- Co wydaje Ci się najbardziej inspirujące w jej historii?

5. ADRIAN – INFLUENCER TECHNOLOGICZNY

Adrian uwielbiał nowe technologie i testowanie sprzętu. Zaczął prowadzić kanał na YouTube, gdzie recenzował telefony i gadżety. Początkowo traktował to jako hobby. Po roku jego filmy zaczęły osiągać setki tysięcy wyświetleń, a firmy zaczęły oferować współpracę.

Założył **działalność gospodarczą jako twórcę internetowy**. Zatrudnił montażystę, prowadzi profile społecznościowe i współpracuje z markami. Czasami jednak mierzy się z hejtem i niestabilnością rynku.

Wyzwania Adriana:

- presja liczby wyświetleń i komentarzy,
- brak pewności finansowej przy spadku popularności,
- konieczność ciągłego bycia online.

Pytania do refleksji:

- Czy praca influencera to naprawdę wolność, czy raczej ciągła presja?
- Jakie cechy i umiejętności decydują o sukcesie w tej branży?
- Czy chciał(a)byś prowadzić działalność w internecie? Dlaczego (tak/nie)?

8A Scenariusz: Twoje kompetencje miękkie – jak je rozpoznać i rozwijać?

Karta pracy: **Moje kompetencje miękkie**

Klasa:

Data:

Część 1. Co wiem o sobie?

Zaznacz, w jakim stopniu masz rozwiniętą każdą z poniższych kompetencji.
(1 – bardzo słabo, 2 – raczej słabo, 3 – przeciętnie, 4 – dobrze, 5 – bardzo dobrze)

Kompetencja miękka	1	2	3	4	5
Komunikacja z innymi					
Współpraca w zespole					
Samodyscyplina					
Odpowiedzialność					
Kreatywność					
Umiejętność rozwiązywania problemów					
Odporność na stres					
Punktualność					
Empatia i szacunek wobec innych					
Otwartość na naukę i rozwój					

Część 2. W pracy i w życiu

Połącz kompetencje z zawodami, w których są szczególnie potrzebne. Dopasuj i wpisz w tabeli literę zawodu do odpowiedniej kompetencji.

Zawody:

- A. Fryzjer
- B. Elektryk
- C. Mechanik samochodowy
- D. Kelner
- E. Programista

Kompetencja	Zawód (A–E)	Dlaczego ta kompetencja jest ważna w tym zawodzie?
Komunikacja		
Współpraca		
Samodyscyplina		
Rozwiązywanie problemów		
Kreatywność		

Część 3. Mój plan rozwoju

1. Kompetencja, którą uważam za swoją mocną stronę:

.....

.....

.....

2. Kompetencja, którą chcę w sobie rozwinąć:

.....

.....

.....

2. Co mogę zrobić w najbliższym miesiącu, by ją rozwinąć?
(3 konkretne działania):

.....

.....

.....

Część 4. Podsumowanie refleksyjne

1. Najbardziej zaskoczyło mnie to, że

.....

.....

.....

2. Teraz rozumiem, że kompetencje miękkie są ważne, ponieważ

.....

.....

.....

3. Chcę się dalej rozwijać w kierunku

.....

.....

.....

8A Scenariusz: Twoje kompetencje miękkie – jak je rozpoznać i rozwijać?

Zestaw kart sytuacyjnych Kompetencje w akcji

Instrukcja dla doradcy zawodowego:

1. Wydrukuj zestaw kart (najlepiej na grubszym papierze, format A6).
2. Potnij je i włóż do koperty z napisem „Kompetencje w akcji”.
3. Podziel uczniów na grupy (2–4 osoby).
4. Każda grupa losuje 1 kartę sytuacyjną, omawia ją i odgrywa krótką scenkę (1–2 min).
5. Pozostałe grupy lub cała klasa odgadują:
 - Jakie kompetencje miękkie zostały użyte?
 - Co można było zrobić inaczej, żeby lepiej wykorzystać te kompetencje?
 - Jakie inne kompetencje można by tu zastosować?
6. Po każdej rundzie doradca dopisuje kompetencje na tablicy (np. komunikacja, współpraca, asertywność, elastyczność, odporność, kreatywność).
7. Karty obejmują pełne spektrum kompetencji miękkich zgodnie z podstawą programową doradztwa zawodowego.
8. Można je wykorzystać w grze, symulacji, pracy w parach lub dyskusji refleksyjnej.
9. Po zajęciach uczniowie uzupełniają kartę pracy „Moje kompetencje miękkie”, wybierając 5 kompetencji, które widzieli u siebie podczas gry, oraz 2, które chcą rozwijać.

Nowa osoba w grupie

Do klasy dołącza nowy uczeń. Większość grup jest już zgrana. Jak przyjmiesz go do zespołu i pomożesz mu się odnaleźć?

Kompetencje: empatia, komunikacja, współpraca.

Niezrozumiałe zadanie

Podczas lekcji nauczyciel tłumaczy zadanie, ale Ty i kilku kolegów nic nie rozumiecie. Co robicie?

Kompetencje: odwaga w komunikacji, współpraca, inicjatywa.

Trudny klient

Na praktykach spotykasz klienta, który jest niezadowolony z usługi. Jak reagujesz, żeby zachować profesjonalizm?

Kompetencje: radzenie sobie ze stresem, komunikacja, asertywność.

Projekt w zespole

Zespół ma wspólny projekt. Dwie osoby kłócą się o pomysły. Co robisz, żeby zakończyć spór i doprowadzić projekt do końca?

Kompetencje: mediacja, współpraca, rozwiązywanie konfliktów.

Nowa technologia

W firmie pojawia się nowe narzędzie, którego nikt nie zna. Szef pyta, kto się nauczy jego obsługi i nauczy resztę.

Kompetencje: inicjatywa, uczenie się, elastyczność.

Trudna rozmowa

Kolega spóźnia się i obciąża resztę zespołu. Jak z nim porozmawiasz, żeby nie wywołać kłótni?

Kompetencje: asertywność, empatia, komunikacja interpersonalna.

Błąd na praktykach

Zrobiłeś błąd podczas zadania. Nikt tego nie zauważył. Co robisz?

Kompetencje: odpowiedzialność, uczciwość, refleksyjność.

Dwie oferty

Masz dwie propozycje praktyk: jedna łatwiejsza, druga bardziej wymagająca, ale rozwojowa. Co wybierasz?

Kompetencje: decyzyjność, analiza, planowanie rozwoju.

Zmiana planów

Twoje zajęcia zostały nagle odwołane. Jak wykorzystasz ten czas?

Kompetencje: elastyczność, zarządzanie czasem, inicjatywa.

Prezentacja przed klasą

Masz przedstawić efekty projektu. Stresujesz się. Jak się przygotujesz i poradzisz sobie z treścią?

Kompetencje: odporność na stres, komunikacja publiczna, planowanie.

Pomoc koledze

Kolega nie radzi sobie z materiałem. Czy i jak mu pomożesz, by nie opóźnić swojego tempa nauki?

Kompetencje: empatia, współpraca, organizacja pracy.

Zaskakująca zmiana

Zmieniono harmonogram praktyk. Nowe godziny kolidują z Twoim planem. Co robisz?

Kompetencje: elastyczność, planowanie, komunikacja.

Pomysł na usprawnienie

Widzisz, że coś w szkole/pracy można by robić lepiej. Jak przekazujesz swój pomysł przełożonemu?

Kompetencje: kreatywność, inicjatywa, komunikacja.

Krytyka

Otrzymujesz negatywną opinię o swoim zachowaniu. Jak reagujesz?

Kompetencje: samorefleksja, odporność emocjonalna, komunikacja.

Praca pod presją czasu

Masz kilka zadań do wykonania jednocześnie. Jak decydujesz, czym zająć się najpierw?

Kompetencje: organizacja pracy, zarządzanie czasem, samodyscyplina.

Różne opinie

W grupie macie odmienne zdania o kierunku projektu. Jak osiągnąć porozumienie?

Kompetencje: negocjacje, kompromis, współpraca.

Nieporozumienie online

Podczas pracy zdalnej ktoś źle zrozumiał Twoją wiadomość. Jak naprawisz sytuację?

Kompetencje: komunikacja cyfrowa, empatia, uważność.

Nowy pomysł

Masz nowy pomysł na działalność szkolną, ale boisz się reakcji grupy. Co robisz?

Kompetencje: inicjatywa, odwaga, prezentacja pomysłów.

Współpraca z osobą o odmiennym zdaniu

W grupie pracujesz z kimś, kto ma inne poglądy i styl działania. Jak się dogadujecie?

Kompetencje: tolerancja, współpraca, empatia.

Dzień, gdy nic nie idzie

Masz gorszy dzień, brakuje motywacji. Co możesz zrobić, by wrócić do działania?

Kompetencje: samoregulacja, odporność psychiczna, pozytywne nastawienie.

Telefon od klienta

Podczas praktyk odbierasz telefon od klienta, który zadaje trudne pytania. Jak prowadzisz rozmowę?

Kompetencje: komunikacja, cierpliwość, profesjonalizm.

Niejasne polecenie

Przełożony mówi Ci, żebyś „zajął się sprawą”, ale nie precyzuje jak. Co robisz?

Kompetencje: komunikacja, dopytywanie, samodzielność.

Błąd w zespole

Zespół popełnia błąd w zadaniu. Jak rozmawiacie o tym, by się nie obwiniać, a wyciągnąć wnioski?

Kompetencje: współpraca, analiza błędów, odpowiedzialność.

Nowe wyzwanie

Szkoła organizuje konkurs lub wydarzenie, w którym możesz się sprawdzić. Co decydujesz i dlaczego?

Kompetencje: motywacja wewnętrzna, odwaga, rozwój osobisty.

9A Scenariusz: Jak szukać dobrej szkoły lub pracy? Narzędzia i strategie

Karta pracy: Mapa narzędzi i strategii

KROK 1. BURZA NARZĘDZI

Zastanów się, gdzie i w jaki sposób można szukać informacji o szkołach, kursach lub pracy.

Wypisz jak najwięcej źródeł, zarówno internetowych, jak i osobistych.

Kategoria	Przykłady narzędzi i źródeł informacji	Jak z nich skutecznie korzystać?
Internetowe	np. Barometr Zawodów, Mapa Karier, Pracuj.pl, OLX Praca, LinkedIn	np. ustaw filtry według regionu lub branży, sprawdzaj datę ogłoszenia
Osobiste kontakty	np. rodzina, znajomi, nauczyciele, doradca zawodowy	np. zapytaj o doświadczenia i rekomendacje
Instytucje i miejsca lokalne	np. Urząd Pracy, Centrum Kariery, Targi Edukacyjne	np. porozmawiaj z przedstawicielami szkół i firm
Media społecznościowe / grupy tematyczne	np. grupy na Facebooku, fora branżowe	np. obserwuj dyskusje i pytaj o opinie
Inne pomysły uczniów		
Inne pomysły uczniów		
Inne pomysły uczniów		

KROK 2. MINIANALIZA STRATEGII

Wybierz 2–3 narzędzia, które Twoim zdaniem są najskuteczniejsze. Uzasadnij swój wybór, dopisując, dlaczego uważasz, że warto z nich korzystać.

Wybrane narzędzie / źródło	Dlaczego warto z niego korzystać?	Jak mogę to zastosować w praktyce?
1.		
2.		
3.		
4.		

KROK 3. PRAKTYCZNE WYSZUKIWANIE

Podczas ćwiczenia z doradcą wyszukaj przykładowe oferty szkoły, kursu lub pracy, które Cię zainteresowały. Zanotuj podstawowe informacje.

Typ oferty	Nazwa szkoły / stanowiska	Miejscowość	Co Ci się spodobało?	Jakie kompetencje są potrzebne?
Szkoła / Praca				
Szkoła / Praca				
Szkoła / Praca				
Szkoła / Praca				

KROK 4. MAPA STRATEGII

Na podstawie dotychczasowych działań zaplanuj swoją ministrategię poszukiwania szkoły lub pracy. Zastanów się, od czego zaczniesz, co Ci pomoże, a co może utrudnić realizację celu.

Etap planu	Co zrobię?	Jakie narzędzia wykorzystam?	Co może mi pomóc?	Co może utrudnić?

Wskazówka: Pomyśl, jak możesz działać równolegle, np. szukać informacji online, a jednocześnie pytać doradcę lub znajomych.

KROK 5. REFLEKSJA KOŃCOWA

Zatrzymaj się na chwilę i odpowiedz na pytania:

1. Co nowego odkryłem/am o sposobach szukania szkoły, kursu lub pracy?

.....

.....

.....

.....

2. Które narzędzie okazało się dla mnie najbardziej przydatne? Dlaczego?

.....

.....

.....

.....

3. Co mogę zrobić w najbliższym tygodniu, by przybliżyć się do swojego celu edukacyjnego lub zawodowego?

.....

.....

.....

.....

10A Scenariusz: Twój plan B – co, jeśli coś pójdzie inaczej?

Karta pracy: Plan B

Imiona i nazwiska członków zespołu:

.....

.....

.....

Klasa:

Data:

1. Opis sytuacji

Co się wydarzyło?

.....

.....

.....

2. Moje emocje

Jak się czuję w tej sytuacji?

☐ Złość ☐ Smutek ☐ Bezradność ☐ Lęk

☐ Motywacja ☐ Nadzieja

Inne:

3. Co mogę zrobić?

Wypisz trzy możliwe działania, które mogłyby pomóc rozwiązać problem teraz:

1.

2.

3.

4. Co wybieram jako mój Plan B?

.....

.....

.....

Dlaczego to rozwiązanie uważam za najlepsze?

.....

.....

.....

5. Kto może mi pomóc?

Zastanów się, do kogo możesz się zwrócić po wsparcie:

☐ Rodzina ☐ Nauczyciel ☐ Doradca zawodowy

☐ Kolega/Koleżanka ☐ Inne osoby:

6. Czego ta sytuacja może mnie nauczyć?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10A Scenariusz: Twój plan B – co, jeśli coś pójdzie inaczej?

Zestaw kart sytuacyjnych Co teraz?

Poniżej znajduje się 15 przykładowych sytuacji, z którymi możesz się zmierzyć w życiu zawodowym lub edukacyjnym. Twoim zadaniem jest przeanalizowanie każdej sytuacji w grupie lub indywidualnie i uzupełnienie tabeli zgodnie z poleceniem. Zastanów się, co czujesz, jakie masz możliwości działania oraz czego ta sytuacja może Cię nauczyć.

Sytuacja 1

Nie zdałem egzaminu zawodowego. Mimo nauki stres sprawił, że popełniłem kilka błędów i nie udało się zdać.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 2

Pracodawca, u którego odbywam praktyki, zakończył współpracę ze szkołą. Muszę znaleźć nowe miejsce praktyk.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 3

Nie przyjęto mnie do wymarzonej szkoły policealnej. Nie wiem, co robić dalej.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 4

Dostałem ofertę pracy za granicą, ale boję się wyjechać. Nigdy wcześniej nie byłem tak daleko od domu.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 5

Mój przyjaciel, z którym miałem otworzyć firmę, wycofał się z pomysłu. Nie wiem, czy dam radę sam.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 6

Podczas praktyk popełniłem błąd, który kosztował firmę pieniądze. Czuję się winny i zawstydzony.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 7

Rodzina oczekuje, że pójde do pracy po szkole, ale ja chcę kontynuować naukę. Boję się ich rozczarować.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 8

Uległem kontuzji i przez kilka miesięcy nie mogę wykonywać zawodu, do którego się uczę.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 9

Zostałem zwolniony z pierwszej pracy. Pracodawca powiedział, że „brakuje mi zaangażowania”.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 10

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej zestresowałem się i zapomniałem, co chciałem powiedzieć.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 11

Koleżanka z klasy dostała staż, o który też się starałem. Czuję zazdrość i zniechęcenie.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 12

Po ukończeniu szkoły nie mogę znaleźć pracy w zawodzie. Zastanawiam się, czy się przebranżowić.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 13

Mój profil w mediach społecznościowych został źle odebrany przez rekrutera.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 14

Firma, w której odbywam praktyki, zaproponowała mi etat, ale to wymaga przeprowadzki.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

Sytuacja 15

Z powodów rodzinnych muszę zawiesić naukę. Obawiam się, że potem nie będę w stanie wrócić do szkoły.

Co się wydarzyło?	Co czuję?	Co mogę zrobić?	Plan B: co mogę zrobić?	Kto może mi pomóc?	Czego się nauczę?

1B Scenariusz: Zawodowy quiz osobowości: jaki jestem, jak pracuję?

Karta pracy: Zawodowy quiz osobowości

Odpowiedz szczerze na poniższe pytania. Nie ma złych odpowiedzi! Zaznacz tę, która najlepiej do Ciebie pasuje. Na końcu podsumuj wyniki i zastanów się, co mówią o Tobie Twoje odpowiedzi.

Część 1. Quiz pytań

Zaznacz jedną odpowiedź w każdym pytaniu (A, B lub C).

1. Kiedy mam nowe zadanie, najczęściej: A. działam od razu B. analizuję, zanim zacznę C. proszę o pomoc	6. Gdy ktoś mnie krytykuje: A. analizuję, co mogę poprawić B. biorę to do siebie C. staram się to zrozumieć
2. W grupie wolę: A. prowadzić innych B. współpracować z rówieśnikami C. działać samodzielnie	7. Lubię, gdy: A. coś się dzieje B. mam spokojne tempo C. mam jasno ustalone zasady
3. Kiedy coś nie idzie po mojej myśli: A. próbuję innego sposobu B. zniechęcam się C. proszę o radę	8. Gdy mam dużo obowiązków: A. układam plan B. działam intuicyjnie C. odkładam mniej ważne rzeczy
4. Gdy uczę się czegoś nowego: A. uczę się przez działanie B. słucham i obserwuję C. czytam i zapisuję	9. Lubię pracować z: A. ludźmi kreatywnymi B. osobami spokojnymi C. osobami dokładnymi
5. W pracy cenię najbardziej: A. dobre relacje B. stabilność C. możliwość rozwoju	10. Kiedy kończę projekt: A. czuję dumę B. planuję kolejne zadanie C. analizuję, co mogłem zrobić lepiej

Część 2. Podsumowanie

Podlicz, ile razy wybrałeś odpowiedź A, B i C:

A	B	C

Najwięcej odpowiedzi A: jesteś osobą dynamiczną i praktyczną, lubisz działać.

Najwięcej odpowiedzi B: jesteś analityczny/a, cierpliwy/a i dokładny/a.

Najwięcej odpowiedzi C: jesteś empatyczny/a, wrażliwy/a i dobrze współpracujesz z innymi.

Część 3. Refleksja

1. Jakie wnioski wyciągasz z tego testu?

.....

.....

.....

2. Co chcesz rozwijać w sobie?

.....

.....

.....

2B Scenariusz: Zawód na ekranie

Karta pracy: Zawód na ekranie

Zastanów się, jak wygląda praca w branży, w której się uczysz. Wypełnij poniższą kartę, korzystając z internetu. Wybierz jeden zawód z Twojej branży, obejrzyj krótki film prezentujący ten zawód, a następnie wyszukaj jedną ofertę pracy z Twojego regionu. Uzupełnij wszystkie pola w sposób przemyślany.

1. Moja branża

.....

2. Zawody i stanowiska w mojej branży

(Wypisz jak najwięcej zawodów lub stanowisk związanych z Twoją branżą).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Wybrany zawód (film)

Tytuł filmu /źródło:

Jaki zawód lub stanowisko obejrzałem/am?

.....

Jakie czynności wykonuje osoba w tym zawodzie?

.....

.....

Jakie kompetencje lub umiejętności są w nim potrzebne?

.....

.....

Co mnie zaskoczyło lub zainteresowało w tej pracy?

.....

.....

.....

.....

4. Oferta pracy z mojego regionu

Nazwa stanowiska:

Źródło oferty (np. pracuj.pl, urząd pracy, strona firmy):

Wymagane kompetencje twarde:

.....

.....

Wymagane kompetencje miękkie:

.....

.....

Wymagane kwalifikacje zawodowe (jeśli są wskazane):

.....

.....

5. Moja refleksja

Co już potrafię i mogę wykorzystać w tym zawodzie?

.....

.....

Czego jeszcze chcę się nauczyć, by mieć większe szanse na rynku pracy?

.....

.....

2B Scenariusz: Zawód na ekranie

Załącznik: Lista bezpłatnych źródeł wideo dostępnych bez logowania i subskrypcji

1. YouTube: największe źródło wiedzy o zawodach

YouTube to najbardziej dostępne i różnorodne miejsce, w którym można znaleźć tysiące filmów o pracy w różnych branżach. Wystarczy wpisać w wyszukiwarkę takie hasła, jak:

- Dzień z życia [nazwa zawodu]
- Jak wygląda praca w zawodzie [nazwa zawodu]
- Kulisy pracy [branża np. gastronomia, mechanika, IT]
- Zawody przyszłości
- Pasja i praca – wywiady z ludźmi sukcesu
- How it's made – filmy pokazujące procesy produkcji

Warto również korzystać z kanałów edukacyjnych, np.:

- TEDx Talks, National Geographic, BBC Earth, Vox, DW Documentary, Science Insider

(wszystkie dostępne bezpłatnie na YouTube).

2. TikTok: szybkie spojrzenie na zawody od środka

TikTok to źródło krótkich, autentycznych filmów tworzonych przez ludzi z różnych branż. Można tam znaleźć:

- #DzieńŻycia – filmy pokazujące codzienność w zawodzie
- #PracaWBranży – krótkie materiały o gastronomii, technice, mechanice, beauty
- #ZawodyPrzyszłości, #ZawódMarzeń – inspirujące historie młodych ludzi

3. Instagram: wizualne inspiracje zawodowe

Na Instagramie warto korzystać z zakładki Reels i wyszukiwać po hasztagach:

- #Praca, #Zawód, #Pasja, #ZawodyTechniczne, #ZawodyArtystyczne, #ZawódMarzeń

To dobre źródło materiałów o pracy w zawodach kreatywnych, społecznych i technicznych.

4. Platformy edukacyjne i inspiracyjne

Oprócz mediów społecznościowych, można korzystać z profesjonalnych źródeł edukacyjnych, m.in.:

- TED Talks i TEDx Talks: inspirujące wystąpienia o pasji i karierze
- National Geographic i Discovery Channel: filmy o zawodach terenowych, przyrodniczych i technologicznych
- Kurzgesagt – In a Nutshell: animacje wyjaśniające zawody przyszłości i trendy technologiczne

Dodatkowe inspiracje

- Seria „Jak to się robi” (How It’s Made): krótkie filmy o procesach pracy i produkcji
- Spoty reklamowe i kampanie społeczne o pracy (np. kampanie PARP, OHP dostępne również na YouTube)

3B Scenariusz: Plan działania – mapa mojej drogi zawodowej

Karta pracy: **Moja mapa zawodowa**

Data:

1. Mój punkt startowy: gdzie jestem teraz?

Zastanów się, jakie masz dziś umiejętności, doświadczenia i cechy, które mogą Ci pomóc w przyszłości zawodowej. Wypisz przynajmniej pięć zasobów, które już posiadasz.

Moje umiejętności / cechy	Jak to zdobyłem/am? (np. szkoła, praktyki, dom, hobby)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2. Moje cele: dokąd zmierzam?

Zapisz swój cel główny i trzy cele pośrednie, które pomogą Ci go osiągnąć. Cel powinien być realny, konkretny i mierzalny (np. zdać egzamin zawodowy, znaleźć pracę w zawodzie elektryka).

Cel główny	Cele pośrednie (etapy po drodze)
	1.
	2.
	3.

3. Moja droga: etapy, przeszkody i rozwiązania

Zastanów się, co może Ci pomóc w realizacji planu, a co może Cię zatrzymać.

Wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy.

Etap drogi	Co może mi pomóc?	Co może przeszkodzić?	Jak sobie z tym poradzę?

4. Mój plan działania: konkretne kroki

Zaplanuj swoje najbliższe działania – co możesz zrobić w ciągu najbliższego miesiąca, by przybliżyć się do swojego celu.

Mój cel główny:

Działanie	Termin realizacji	Kto może mi pomóc?	Jak sprawdzę, że to zrobiłem/am?

5. Moje podsumowanie

1. Dziś zrozumiałem/am, że planowanie pomaga mi

.....
.....

2. Najbardziej zaskoczyło mnie

.....
.....

3. Wiem, że pierwszym krokiem będzie

.....
.....

4. Potrzebuję jeszcze

.....

.....

6. Moja ocena zajęć (ewaluacja)

Zaznacz, jak się czujesz po zajęciach:

- ☐ Wiem, czego chcę w przyszłości.
- ☐ Nadal szukam swojego celu, ale mam pomysł, jak to zrobić.
- ☐ Potrzebuję więcej wsparcia w planowaniu.
- ☐ Czuję się zmotywowany/a do działania.

4B Scenariusz: Moja marka osobista – jak mnie widzą inni?

Karta pracy: **Moja marka osobista**

1. Jak widzą mnie inni?

Na zajęciach otrzymałeś/aś od kolegów i koleżanek pozytywne informacje zwrotne o sobie: cechy, zachowania lub umiejętności, które inni w Tobie zauważają. Zapisz poniżej to, co najczęściej się powtarzało lub najbardziej Cię zaskoczyło.

Co zauważyli o mnie inni? (cechy, zachowania, umiejętności)	Jak się z tym czuję?	Czy chcę, by te cechy były częścią mojej marki osobistej? (TAK/NIE)

2. Co ja mówię o sobie?

Teraz porównaj opinie innych z tym, jak Ty sam(a) siebie postrzegasz. Wstaw X w wybranym miejscu.

- ☐ Lubię pomagać innym i współpracować w grupie.
- ☐ Jestem punktualny i dotrzymuję słowa.
- ☐ Wolę pracować samodzielnie niż w grupie.
- ☐ Lubię uczyć się nowych rzeczy.
- ☐ Zdarza mi się odkładać zadania na później.
- ☐ Staram się być dokładny i odpowiedzialny.
- ☐ Nie lubię mówić o swoich osiągnięciach.
- ☐ Często podejmuję inicjatywę.

Które z tych zachowań budują Twoją markę osobistą, a nad którymi warto popracować?

.....

.....

.....

3. Kompetencje miękkie i twarde mojej marki

Na poprzednich etapach dowiedziałeś/aś się, jak widzą Cię inni i jak sam(a) siebie postrzegasz. Teraz zastanów się, które z Twoich cech, zachowań lub umiejętności to kompetencje twarde (wiedza i umiejętności zawodowe), a które to kompetencje miękkie (sposób działania, komunikacja, postawy).

Kompetencje twarde (umiejętności zawodowe)	Kompetencje miękkie (sposób działania, komunikacja)

Podpowiedź: kompetencje twarde możesz potwierdzić świadectwem, a miękkie zachowaniem.

4. Moja marka oczami AI

Skorzystaj z narzędzia ChatGPT lub podobnego czatu AI. Wpisz kolejno trzy polecenia:

1. Jakie zachowania i cechy pomagają budować dobrą markę osobistą w zawodzie [nazwa zawodu]?
2. Uczę się w technikum jako [zawód]. Co mogę robić już teraz, żeby budować swoją markę?
3. Jestem osobą [opis w 2–3 zdaniach]. Jak mogą mnie postrzegać inni?

Wnioski z odpowiedzi AI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak napisać dobre pytanie (prompt) do AI?

Aby otrzymać najlepszą odpowiedź od sztucznej inteligencji (np. ChatGPT), pamiętaj o trzech zasadach:

1. Pisz jasno i konkretnie

Nie pytaj ogólnie: „Jak budować markę osobistą?”. Zamiast tego napisz:

„Uczę się w technikum jako fryzjer. Jak mogę budować swoją markę osobistą już teraz, w szkole lub na praktykach?”.

2. Podaj kontekst: kim jesteś i czego potrzebujesz

AI odpowiada lepiej, gdy wie, dla kogo ma przygotować odpowiedź.

Np. „Jestem uczniem technikum logistycznego. Chcę się dowiedzieć, jakie cechy pomagają w moim zawodzie budować dobrą markę osobistą”.

3. Poproś o coś konkretnego

Zamiast: „Napisz coś o marce osobistej”, napisz:

„Wymień 5 zachowań, które pomagają budować pozytywny wizerunek w pracy zawodowej”

albo

„Pomóż mi przeanalizować, jak inni mogą postrzegać osobę, która jest punktualna i pomocna”.

5. Mój plan działania: marka w praktyce

Zapisz swoje pomysły, jak możesz budować markę osobistą w szkole, w życiu codziennym i podczas praktyk zawodowych.

Obszar	Co mogę robić? (konkretne działania)	Od kiedy zacznę?
W szkole		
Na praktykach		
W relacjach z innymi		

5B Scenariusz: ABC rozmowy z pracodawcą

Karta pracy: Scenki z rozmowy z pracodawcą

Zadanie 1. Moje pierwsze skojarzenia

Z czym kojarzy Ci się rozmowa z pracodawcą? Wpisz 3 słowa, które przychodzą Ci do głowy.

1	2	3

Omówcie wspólnie w grupie, które z tych skojarzeń są pozytywne, a które pokazują stres lub niepewność.

Zadanie 2. Słowa, które budują – słowa, które psują

Poniżej znajdziesz przykłady zachowań i zwrotów. Wybierz, które warto stosować w rozmowie z pracodawcą (✓), a które lepiej unikać (✗).

Nr	Zachowanie / Zwrot	✓ / ✗	Dlaczego?
1	„Nie wiem, nie umiem, nikt mnie tego nie nauczył”.		
2	„Nie jestem pewien, ale mogę się tego nauczyć”.		
3	Przerywanie wypowiedzi rozmówcy		
4	Utrzymywanie kontaktu wzrokowego		
5	Krytykowanie poprzedniego miejsca praktyk		

Nr	Zachowanie / Zwrot	✓ / ×	Dlaczego?
6	Zadawanie pytań o obowiązki		
7	Spóźnienie się na rozmowę		
8	Uśmiech i przyjazny ton głosu		

Zadanie 3. Scenki z życia: odegraj i przeanalizuj

Wylosuj jedną z poniższych sytuacji i odegraj ją w grupie. Po zakończeniu scenki wypełnij tabelę analizy.

Przykładowe scenki:

1. Uczeń stara się o pierwszą pracę w warsztacie samochodowym.
2. Uczennica prosi o dzień wolny w zakładzie fryzjerskim.
3. Praktykant rozmawia o błędzie, który popełnił przy obsłudze klienta.
4. Uczeń pyta o możliwość przedłużenia współpracy po praktykach.
5. Uczeń zgłasza, że trzy osoby z jego zespołu zachowują się agresywnie wobec niego.
6. Pracodawca zwołał zebranie, aby wyjaśnić podział obowiązków między praktykantami.

Co się udało?	Co można poprawić?	Jakie kompetencje wykorzystano?

Zadanie 4. Refleksja po zajęciach

1. Czego nauczyła mnie ta rozmowa?

.....

.....

.....

2. Które zachowania są profesjonalne?

.....

.....

.....

3. Co było dla mnie trudne, a co naturalne?

.....

.....

.....

4. Jak mogę to wykorzystać w praktyce (np. podczas praktyk lub rozmowy z pracodawcą)?

.....

.....

.....

Podsumowanie:

Rozmowa z pracodawcą to nie egzamin, ale wymiana informacji. Każda rozmowa to okazja, by pokazać, kim jesteś, czego się uczysz i jak możesz wnieść wartość do zespołu.

6B Scenariusz: Sztuczna inteligencja a rynek pracy – szansa czy zagrożenie?

Karta pracy: AI na rynku pracy

Zadanie 1. Przy każdym zawodzie zaznacz, w jaki sposób sztuczna inteligencja (AI) wpływa na pracę człowieka. Użyj symboli:

AI wspiera człowieka 

AI częściowo zastępuje człowieka 

AI może całkowicie zastąpić człowieka 

Następnie uzupełnij kolumnę o nowe kompetencje, które pozwolą zachować atrakcyjność na rynku pracy.

Zawód	Wpływ AI (♥ /  / ○)	Nowe kompetencje potrzebne w zawodzie
Mechanik samochodowy		
Elektryk		
Mechatronik		
Operator maszyn CNC		
Inżynier automatyki		
Technik budownictwa		
Spawacz		
Monter instalacji sanitarnych		
Programista		
Analityk danych		
Specjalista ds. cyberbezpieczeństwa		

Zawód	Wpływ AI (♥ / 🧠 / ○)	Nowe kompetencje potrzebne w zawodzie
Administrator sieci komputerowych		
Grafik komputerowy		
Twórca stron internetowych (web developer)		
Specjalista ds. sztucznej inteligencji		
Fryzjer / barber		
Sprzedawca		
Doradca klienta		
Pracownik biurowy / asystent administracyjny		
Przedstawiciel handlowy		
Recepcjonista		
Kucharz		
Kelner / barman		
Cukiernik		
Hotelarz		
Menedżer gastronomii		
Ratownik medyczny		
Opiekun medyczny / seniora		

Zawód	Wpływ AI (♥ / 🔄 / ○)	Nowe kompetencje potrzebne w zawodzie
Technik farmaceutyczny		
Fotograf / filmowiec		

Zadanie 2.

Wybierz jedną branżę z tabeli powyżej. Z użyciem AI (np. ChatGPT lub Copilot) wpisz pytanie: W jaki sposób sztuczna inteligencja może zmienić pracę w branży [nazwa branży] w ciągu najbliższych 5 lat? Zapisz odpowiedzi w tabelce:

Szanse / korzyści	Zagrożenia / wyzwania

7B Scenariusz: Co po szkole? Gra decyzyjna o przyszłości

Karta pracy: **Plansza do gry**



7B Scenariusz: Co po szkole?

Gra decyzyjna o przyszłości

Załącznik: Instrukcja skrócona dla prowadzącego

1. Cel gry

Gra ma pomóc uczniom w poznaniu możliwych dróg po ukończeniu szkoły branżowej lub technikum: pracy zawodowej, dalszej edukacji, wyjazdu za granicę, prowadzenia własnej działalności czy zdobywania nowych kwalifikacji. Celem jest pokazanie, że nie ma jednej dobrej drogi kariery, a świadome decyzje warto podejmować, analizując swoje mocne strony, potrzeby i wartości.

2. Uczestnicy

- Liczba graczy: od 10 do 25 osób (podzielonych na 4–5 drużyn).
- Każda drużyna wybiera nazwę i kolor (np. Edukatorzy, Praktycy, Biznesmeni, Podróżnicy).
- Każda drużyna otrzymuje Kartę drużyny oraz zestaw pionków (lub dowolnych znaczników).

3. Czas trwania

- Całość zajęć: 45 minut.
- Czas jednej rozgrywki: ok. 30–35 minut.
- Czas na podsumowanie i refleksję: 10–15 minut.

4. Przygotowanie gry

1. Nauczyciel/doradca rozkłada planszę gry (z polami decyzji i pytaniami).
2. Każda drużyna ustawia pionek na polu START.
3. Obok planszy znajduje się zestaw 40 kart z pytaniami i zadaniami.
4. Nauczyciel pełni rolę moderatora: odczytuje pytania, pilnuje czasu i animuje dyskusję.

5. Przebieg gry

1. Drużyny rzucają kostką, liczba wyrzuconych oczek wskazuje, o ile pól mogą się przesunąć.
2. Na każdym polu znajduje się kategoria pytania lub zadania (np. Rynek pracy, Edukacja, Kompetencje miękkie, Biznes, Decyzje życiowe).
3. Nauczyciel odczytuje odpowiednią kartę z danej kategorii.

4. Drużyna ma 1–2 minuty na odpowiedź lub wykonanie zadania.
5. Za pełną, uzasadnioną odpowiedź przesuwa się o 1 dodatkowe pole.
6. Niepoprawna lub niepełna odpowiedź to brak ruchu.
7. Gra toczy się do momentu, aż wszystkie drużyny dotrą do mety lub upłynie czas.

6. Kategorie kart (przykładowo)

1. Rynek pracy: pytania o branże, zawody, kompetencje przyszłości.
2. Edukacja i rozwój: pytania o szkolenia, kursy, uczenie się przez całe życie.
3. Kompetencje miękkie: sytuacje wymagające komunikacji, współpracy, kreatywności.
4. Biznes i przedsiębiorczość: zagadnienia związane z własną firmą, pomysłem na biznes.
5. Decyzje życiowe: dylematy i refleksje o wyborach edukacyjno-zawodowych.

7. Zakończenie gry i refleksja

Po zakończeniu gry każda drużyna:

- wypełnia Kartę drużyny (część refleksyjna),
- omawia, czego się dowiedziała o sobie i o możliwościach po ukończeniu szkoły,
- dzieli się jednym wnioskiem z grupą.

Nauczyciel podsumowuje zajęcia, podkreślając, że każda droga zawodowa może być wartościowa, jeśli jest zgodna z potencjałem i potrzebami ucznia.

8. Materiały potrzebne do gry

- Plansza do gry „Co po szkole?”
- Zestaw 40 pytań/zadań
- Kostka do gry
- Pionki dla każdej drużyny
- Karty drużyn
- Długopisy

7B Scenariusz: Co po szkole? Gra decyzyjna o przyszłości

Załącznik: Zestaw 40 pytań i zadań

Poniższy zestaw zawiera 40 kart do gry planszowej „Co po szkole?”. Znajdują się tu zarówno pytania merytoryczne dotyczące rynku pracy, edukacji i rozwoju zawodowego, jak i karty akcji, które wprowadzają element grywalizacji i losowości. Karty można wydrukować, wyciąć i wykorzystać podczas zajęć z doradztwa zawodowego w szkołach branżowych i technikach.

Nr	Treść karty/pytania/zadania
1	Wymień trzy zawody, które w Twojej opinii będą potrzebne za 5 lat.
2	Cofasz się o 2 pola – decyzje podjęte w pośpiechu wymagają przemyślenia.
3	Jakie kompetencje są ważniejsze w pracy: miękkie czy twarde? Uzasadnij.
4	Losujesz kartę specjalną: możesz zamienić się miejscem z dowolną drużyną.
5	Wymień dwie umiejętności, które zdobywasz w szkole i które przydadzą Ci się w pracy.
6	Idziesz o 3 pola do przodu – Twoja inicjatywa została zauważona przez pracodawcę!
7	Jakie są zalety i wady prowadzenia własnej działalności gospodarczej?
8	Podaj przykład sytuacji, w której praca zespołowa jest niezbędna.
9	Stoisz jedną kolejkę – Twoja decyzja wymaga więcej czasu na przemyślenie.
10	Co oznacza pojęcie „lifelong learning” (uczenie się przez całe życie)?
11	Jak myślisz, co jest ważniejsze dla pracodawcy: doświadczenie czy chęć nauki?
12	Cofasz się o 3 pola – zmiana planów edukacyjnych wymaga ponownego przemyślenia.

Nr	Treść karty/pytania/zadania
13	Wymień trzy sposoby, jak możesz rozwijać się poza szkołą.
14	Twoja drużyna ma 1 minutę na wymienienie jak największej liczby zawodów technicznych.
15	Wybierz drużynę i zadaj jej pytanie: „Co motywuje Cię do nauki lub pracy?”.
16	Jakie elementy powinny znaleźć się w dobrym CV?
17	Idziesz o 4 pola do przodu – Twoje zaangażowanie przyniosło świetne efekty!
18	Jakie cechy powinna mieć osoba przedsiębiorcza?
19	Cofasz się o 1 pole – zbyt szybka decyzja bez analizy rynku.
20	Wymień jeden zawód, który wymaga szczególnie dobrej komunikacji z ludźmi.
21	Twoja drużyna wymienia po jednej rzeczy, której nauczyła się na praktykach zawodowych.
22	Losujesz kartę bonusową – wybierz kategorię następnego pytania.
23	Jakie są Twoje mocne strony, które mogą się przydać w przyszłej pracy?
24	Stoisz jedną kolejkę – chwilowa przerwa na refleksję nad planem działania.
25	Czym różni się kwalifikacja zawodowa od kompetencji?
26	Jakie kroki musisz podjąć, by otworzyć własną firmę?
27	Idziesz o 2 pola do przodu – Twoje CV zostało zauważone przez rekrutera!
28	Wymień przykład sytuacji, gdy technologia ułatwia pracę w Twojej branży.
29	Cofasz się na pole START – zmiana kierunku kariery wymaga nowego początku.
30	Jakie są Twoje trzy najważniejsze wartości w pracy zawodowej?
31	Jak sztuczna inteligencja może wpłynąć na Twój przyszły zawód?

Nr	Treść karty/pytania/zadania
32	Losujesz kartę specjalną: wybierz drużynę, która odpowie na Twoje pytanie.
33	Jakie cechy powinien mieć dobry lider zespołu?
34	Idziesz o 5 pól do przodu – Twój projekt zyskał uznanie pracodawcy!
35	Wymień trzy źródła informacji o zawodach i rynku pracy.
36	Cofasz się o 2 pola – brak planu działania spowolnił Twój rozwój.
37	Jakie pytanie możesz zadać pracodawcy podczas rozmowy kwalifikacyjnej?
38	Twoja drużyna wspólnie odpowiada: co to znaczy „pracować z pasją”?
39	Losujesz kartę bonusową – wybierz, która drużyna przeskakuje 1 pole do przodu.
40	Jak myślisz, co jest kluczowe w podejmowaniu decyzji o przyszłości zawodowej?

7B Scenariusz: Co po szkole? Gra decyzyjna o przyszłości

Załącznik: Karta drużyn

1. Dane drużyny

Nazwa drużyny:

Skład drużyny (imiona):

1)

2)

3)

4)

5)

Kolor / symbol drużyny:

2. Nasza rola w grze

Wylosowany lub wybrany kierunek rozwoju:

- ☐ Kontynuacja nauki
- ☐ Praca na etacie
- ☐ Własna działalność gospodarcza
- ☐ Wyjazd za granicę
- ☐ Inna droga (jaka?):

3. Decyzje i działania w trakcie gry

Poniżej wpiszcie swoje decyzje, zadania, wyzwania i refleksje z gry. Dzięki temu zobaczycie, jakie kompetencje i wartości pomagają w podejmowaniu decyzji o przyszłości.

Nr rundy	Opis decyzji / działania	Co zyskała drużyna? (np. wiedza, inspiracja, kontakt, pomysł)	Jaką kompetencję wykorzystaliśmy?

Nr rundy	Opis decyzji / działania	Co zyskała drużyna? (np. wiedza, inspiracja, kontakt, pomysł)	Jaką kompetencję wykorzystaliśmy?

4. Refleksja po zakończeniu gry

1. Czego nauczyliśmy się o podejmowaniu decyzji zawodowych?

.....

.....

.....

2. Jakie decyzje były dla nas najtrudniejsze?

.....

.....

.....

3. Co zrobilibyśmy inaczej, gdybyśmy mogli zagrać ponownie?

.....

.....

.....

4. Jakie kompetencje lub cechy okazały się w grze najważniejsze?

.....

.....

.....

8B Scenariusz: Wyzwania zawodowe – jak radzić sobie ze stresem w szkole i pracy?

Karta pracy: **Moje sposoby radzenia sobie ze stresem**

Imię i nazwisko ucznia:

Data:

Klasa:

1. Co wiem o stresie?

Jakie sytuacje w szkole lub pracy wywołują u Ciebie stres? (podaj 3 przykłady)

1.

2.

3.

2. Co dzieje się w moim organizmie, gdy się stresuję?

Skorzystaj z pomocy narzędzia AI (np. ChatGPT, Copilot, Gemini) i zapytaj:

„Jakie hormony są odpowiedzialne za stres i jak wpływają na nasze ciało?”.

Zanotuj najważniejsze informacje, które udało Ci się znaleźć:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Objawy stresu – poznaj siebie

Zaznacz (✓) objawy, które najczęściej obserwujesz u siebie, gdy się stresujesz:

Sfera emocjonalna	Sfera fizyczna	Sfera zachowania
☐ złość lub frustracja	☐ ból głowy	☐ trudność z koncentracją
☐ lęk, napięcie	☐ szybkie bicie serca	☐ odkładanie obowiązków
☐ smutek	☐ bezsenność	☐ impulsywne reakcje
☐ przygnębienie	☐ brak apetytu / przejadanie się	☐ unikanie ludzi
☐ brak motywacji	☐ napięcie mięśni	☐ nadmierna aktywność

4. Jak mogę sobie pomóc?

W grupie lub indywidualnie wypisz minimum 5 sposobów, które pomagają Ci poradzić sobie ze stresem. Podziel je na trzy kategorie: fizyczne, psychiczne i organizacyjne.

Sposoby fizyczne (ciało)	Sposoby psychiczne (umysł, emocje)	Sposoby organizacyjne (planowanie, porządek)

5. Mój przepis na spokój

Stwórz własny miniplan dbania o siebie na co dzień. Wpisz 3 rzeczy, które zaczniesz robić, aby lepiej radzić sobie ze stresem:

1.
2.
3.

6. Refleksja po zajęciach

Uzupełnij zdania:

Dziś dowiedziałem/am się, że stres to

.....

.....

Kiedy czuję stres, może mi pomóc

.....

.....

Od jutra spróbuję

.....

.....

Najbardziej zapamiętałem/am z dzisiejszych zajęć

.....

.....

8B Scenariusz: Wyzwania zawodowe - jak radzić sobie ze stresem w szkole i pracy

Załącznik: Zestaw 30 kart z opisami sytuacji stresujących

SZKOŁA I NAUKA

1. Kartkówka bez zapowiedzi

Nauczyciel ogłasza kartkówkę z tematu, którego nie zdążyłeś powtórzyć.

- Jak reagujesz w pierwszej chwili?
- Co możesz zrobić, żeby opanować emocje i skupić się na zadaniu?
- *Strategie*: oddech, skupienie, akceptacja sytuacji, planowanie powtórek na przyszłość.

2. Prezentacja przed klasą

Masz wystąpić przed klasą z prezentacją, a serce wali Ci jak młotem.

- Jak się przygotować, żeby poczuć się pewniej?
- *Strategie*: wizualizacja sukcesu, próba przed lustrem, głębokie oddechy.

3. Nie zdałem sprawdzianu

Mimo nauki dostajesz jedynkę.

- Jak reagujesz? Co robisz dalej?
- *Strategie*: analiza błędów, rozmowa z nauczycielem, plan poprawy.

4. Konflikt z nauczycielem

Masz poczucie, że nauczyciel Cię niesprawiedliwie ocenił.

- Jak możesz rozwiązać tę sytuację bez konfliktu?
- *Strategie*: spokojna rozmowa po lekcji, konkretne pytania, konstruktywne wyrażenie opinii.

5. Zmiana planu zajęć

Nagle zmieniono plan praktyk i teraz koliduje on z Twoimi obowiązkami domowymi.

- *Strategie*: elastyczność, rozmowa z opiekunem, organizacja czasu.

6. Dużo nauki naraz

W tym samym tygodniu masz kilka sprawdzianów i projekt na praktyki.

- *Strategie:* planowanie, priorytetyzacja, sen i przerwy regeneracyjne.

7. Wystąpienie na forum szkoły

Zostałeś poproszony o reprezentowanie klasy na apelu.

- *Strategie:* trening przed wystąpieniem, pozytywne myślenie, wsparcie kolegów.

8. Ocena niższa niż oczekiwałeś

Czujesz rozczarowanie, bo włożyłeś dużo pracy.

- *Strategie:* akceptacja, refleksja, uczenie się na błędach, rozmowa wspierająca.

9. Hejt w internecie

Ktoś skomentował złośliwie Twoje zdjęcie lub wypowiedź.

- *Strategie:* nie reagować impulsywnie, zablokować hejtera, zgłosić sytuację, rozmowa z dorosłym.

10. Zmiana szkoły lub klasy

Przenosisz się do nowej szkoły, nikogo nie znasz.

- *Strategie:* otwartość, małe kroki w relacjach, akceptacja stresu jako naturalnego.

PRAKTYKI I PRACA

11. Pierwszy dzień praktyk

Nie znasz ludzi ani zasad. Czujesz stres i niepewność.

- *Strategie:* obserwacja, pytanie o zasady, życzliwa komunikacja.

12. Błąd w pracy

Źle wykonałeś zadanie. Boisz się reakcji opiekuna.

- *Strategie:* przyznanie się, rozmowa, nauka z błędu, prośba o wskazówki.

13. Trudny klient

Klient jest niezadowolony i podnosi głos.

- *Strategie:* zachowanie spokoju, przeprosiny, przekazanie sprawy przełożonemu.

14. Krytyka od szefa

Opiekun praktyk mówi: „Nie przykładasz się”.

- *Strategie:* przyjęcie informacji, zadanie pytań, poprawa działania.

15. Niespodziewane zadanie

Dostajesz zadanie, którego nie robiłeś wcześniej.

- *Strategie:* pytanie o instrukcję, planowanie krok po kroku, prośbie o wsparcie.

16. Zbyt dużo obowiązków

Masz wrażenie, że nie wyrabiasz się w pracy i nauce.

- *Strategie:* planowanie, rozmowa z nauczycielem, odpoczynek, prośba o pomoc.

17. Spóźnienie

Przychodzisz spóźniony o 15 minut na praktyki.

- *Strategie:* przyznanie się, przeproszenie, analiza przyczyny, punktualność na przyszłość.

18. Nieporozumienie w zespole

Kolega źle zrozumiał Twoje słowa i czuje się urażony.

- *Strategie:* wyjaśnienie sytuacji, przeprosiny, komunikacja bez ocen.

19. Zmiana przełożonego

Nowy opiekun praktyk ma inny styl pracy i jest bardziej wymagający.

- *Strategie:* obserwacja, elastyczność, rozmowa o oczekiwaniach.

20. Brak motywacji

Po kilku tygodniach praktyk czujesz zniechęcenie.

- *Strategie:* refleksja nad celem, rozmowa z doradcą, poszukanie sensu w zadaniach.

RELACJE I KOMUNIKACJA

21. Konflikt z kolegą

Pokłóciłeś się z kolegą o drobiazg, ale teraz trudno Ci się przełamać.

- *Strategie:* rozmowa, humor, wybaczenie, dystans.

22. Plotki na swój temat

Słyszysz, że ktoś rozpowiada nieprawdziwe informacje.

- *Strategie:* nie eskalować, rozmowa w cztery oczy, zgłoszenie wychowawcy.

23. Presja grupy

Koledzy namawiają Cię, by pójść na wagary lub zrobić coś ryzykownego.

- *Strategie:* asertywność, odmawianie z szacunkiem, refleksja nad konsekwencjami.

24. Różne opinie w grupie projektowej

Każdy ma inny pomysł, pojawia się napięcie.

- *Strategie:* słuchanie, mediacja, wybór kompromisu.

25. Odrzucenie z grupy

Nie zostałeś zaproszony do wspólnego projektu.

- *Strategie:* rozmowa o emocjach, szukanie wsparcia, skupienie na własnych celach.

26. Trudny klient wewnętrzny

Podczas projektu klasowego ktoś stale krytykuje Twoje pomysły.

- *Strategie:* spokojna rozmowa, asertywność, współpraca.

EMOCJE I CODZIENNOŚĆ

27. Zmęczenie i brak energii

Czujesz, że nic Ci się nie chce; nauka, praktyki i obowiązki Cię przytłaczają.

- *Strategie:* odpoczynek, sen, ruch, rozmowa wspierająca.

28. Zła samoocena

Masz wrażenie, że inni są lepsi, a Tobie nic nie wychodzi.

- *Strategie:* samoakceptacja, przypomnienie sukcesów, wsparcie doradcy.

29. Nadmiar informacji

Masz wrażenie, że wszystko się dzieje naraz: szkoła, media, presja.

- *Strategie:* cyfrowy detoks, przerwy, ograniczenie bodźców.

30. Strach przed przyszłością

Nie wiesz, co robić dalej po szkole. Boisz się, że nie dasz rady w dorosłym życiu.

- *Strategie:* rozmowa z doradcą, planowanie krok po kroku, skupienie na tym, co „tu i teraz”.

9B Scenariusz: Ucz się mądrze – jak rozwijać się przez całe życie?

Karta pracy: **Moja mapa rozwoju – trzy kroki do przodu**

KROK 1. Jak się uczyć?

Uczenie się to nie tylko lekcje w szkole. Zaznacz X lub dopisz, w jaki sposób TY najczęściej się uczysz. (Niektóre odpowiedzi mogą pasować do więcej niż jednej kategorii).

Rodzaj uczenia się	Przykłady działań	Czy uczysz się w ten sposób?	Moje własne przykłady
FORMALNE (szkoła, kursy, egzaminy)	zajęcia w szkole, praktyki, egzaminy zawodowe	☐ Tak ☐ Nie	
POZAFORMALNE (organizowane poza szkołą)	szkolenia, warsztaty, kursy online, zajęcia dodatkowe	☐ Tak ☐ Nie	
NIEFORMALNE (codienne doświadczenia)	rozmowy, obserwacje, internet, hobby, praca	☐ Tak ☐ Nie	

KROK 2. Mój styl uczenia się

Zaznacz, które stwierdzenia najlepiej do Ciebie pasują. Możesz wybrać kilka.

- ☐ Lubię się uczyć poprzez działanie, gdy robię coś w praktyce.
- ☐ Najlepiej zapamiętuję, gdy słucham i rozmawiam.
- ☐ Wolę się uczyć samodzielnie i w swoim tempie.
- ☐ Lubię, gdy ktoś mi tłumaczy krok po kroku.
- ☐ Szybko się uczę, gdy widzę sens tego, co robię.
- ☐ Lubię się uczyć z innymi, w grupie.
- ☐ Potrzebuję ciszy i skupienia, żeby się czegoś nauczyć.
- ☐ Lubię wyzwania i nowości, wtedy się rozwijam.

Co to mówi o Tobie? Jak możesz wykorzystać swój styl uczenia się, by lepiej planować rozwój?

KROK 3. Refleksja końcowa

1. Najbardziej zaskoczyło mnie, że uczę się także poprzez...

.....
.....
.....

2. Najwięcej satysfakcji daje mi nauka, gdy...

.....
.....
.....

3. Chcę się dalej rozwijać w kierunku...

.....
.....
.....

Ta karta pomoże Ci zrozumieć, że uczenie się to nie tylko szkoła. Pomoże zauważyć swoje mocne strony i zaplanować realne kroki rozwojowe.

9B Scenariusz: Ucz się mądrze – jak rozwijać się przez całe życie?

Załącznik: Zestaw kart do gry Trzy Kuferki – formy uczenia się

UCZENIE FORMALNE

- Uczęszczam do szkoły branżowej lub technikum.
- Zdobywam kwalifikacje zawodowe w wybranym zawodzie.
- Piszę egzamin zawodowy.
- Kończę kurs z certyfikatem (np. SEP, kosmetyczny, gastronomiczny).
- Uczę się języka obcego w szkole językowej z egzaminem.
- Studiuję na uczelni wyższej.
- Realizuję szkolenie online zakończone testem i zaświadczeniem.
- Uczę się w szkole policealnej.
- Uczestniczę w praktykach zawodowych organizowanych przez szkołę.
- Zdaję maturę lub egzamin końcowy.

UCZENIE POZAFORMALNE

- Biorę udział w szkoleniu organizowanym przez urząd pracy lub fundację.
- Uczestniczę w warsztatach rozwoju osobistego.
- Biorę udział w webinarium lub spotkaniu online o mojej branży.
- Słucham podcastów o tematyce zawodowej lub biznesowej.
- Oglądam nagrania edukacyjne na YouTube.
- Biorę udział w projekcie unijnym dla młodzieży.
- Uczę się obsługi nowego programu komputerowego z tutoriali.
- Biorę udział w wolontariacie branżowym (np. pomoc przy wydawnictwie zawodowym).
- Uczestniczę w kursie pierwszej pomocy.
- Oglądam szkolenie online o przedsiębiorczości.

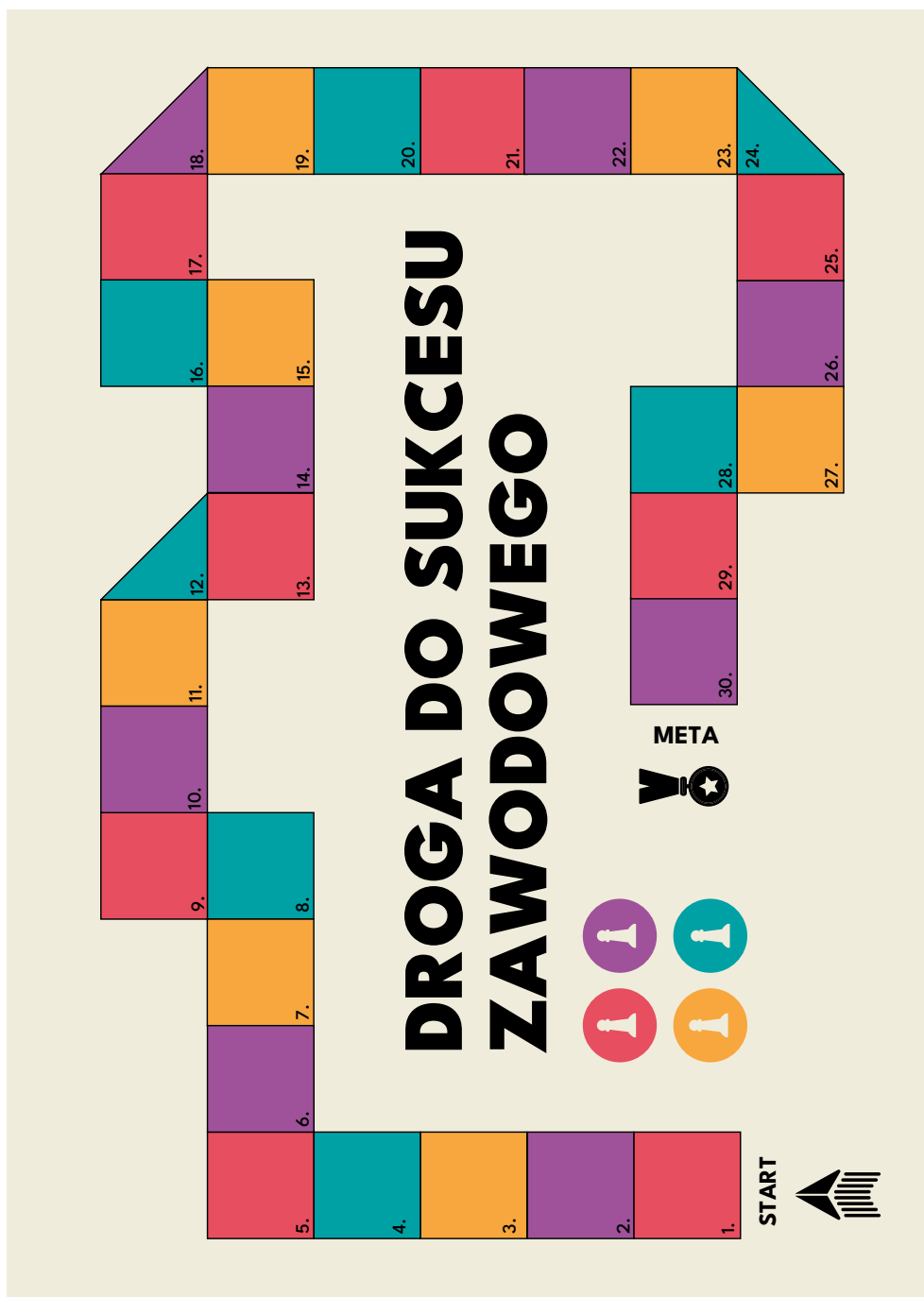
UCZENIE NIEFORMALNE

- Uczę się od starszego kolegi w pracy.
- Obserwuję, jak ktoś wykonuje zadanie i sam próbuję.
- Uczę się poprzez błędy.

- Pomagam rodzicom w prowadzeniu firmy lub gospodarstwa.
- Rozmawiam z ludźmi o ich zawodach.
- Czytam artykuły branżowe lub fora internetowe.
- Eksperymentuję w domu (np. naprawiam, gotuję, projektuję).
- Próbuję nowych narzędzi, aplikacji lub technologii.
- Uczę się, jak radzić sobie ze stresem lub emocjami w praktyce.
- Obserwuję otoczenie i wyciągam wnioski z doświadczeń.

9B Scenariusz: Ucz się mądrze – jak rozwijać się przez całe życie?

Załącznik: **Plansza Droga do sukcesu
zawodowego**



10B Scenariusz: Zawody w moim mieście – projekt terenowy lub online

Karta pracy: Zawody w moim mieście

1. Etap 1: Poszukiwanie informacji

Wybierz 3–5 zawodów, które występują w Twojej miejscowości lub regionie. Uzupełnij tabelę, korzystając z wywiadów, obserwacji lub źródeł internetowych.

Nazwa zawodu	Gdzie można pracować w tym zawodzie? (miejsce/branża)	Jakie umiejętności są potrzebne?	Jakie cechy osobowości pomagają w tej pracy?	Skąd zdobyłem informacje? (np. wywiad, internet, obserwacja)

2. Etap 2: Analiza zawodów

1. Który z poznanych zawodów wydaje Ci się najciekawszy? Dlaczego?

.....

.....

.....

2. Który z nich jest Twoim zdaniem najbardziej przyszłościowy?

.....

.....

.....

3. Czy znasz kogoś, kto wykonuje któryś z tych zawodów? Czego możesz się od tej osoby nauczyć?

.....

.....

.....

3. Etap 3: Moja refleksja

Zaznacz te zdania, które są dla Ciebie prawdziwe:

- ☐ Dowiedziałem/am się o zawodach, o których wcześniej nie słyszałem/am.
- ☐ Wiem, jakie firmy i zakłady działają w mojej okolicy.
- ☐ Uświadomiłem/am sobie, że w wielu zawodach potrzebne są podobne kompetencje.
- ☐ W przyszłości chcę rozwijać kompetencje potrzebne w zawodzie, w którym się kształcę lub w zawodach z nim powiązanych.

4. Etap 4: Moja mapa zawodów

Narysuj lub opisz w punktach swoją „mapę zawodów w moim mieście”. Wypisz branże, które są dla Ciebie najciekawsze i w których możesz rozwijać się w przyszłości. Jeśli pracujesz online, możesz stworzyć mapę w Canvie, Miro lub Padlecie.

