

Spis treści

Wstęp	7
1. Poradnictwo zawodowe i poradnictwo kariery zawodowej ..	11
2. Ćwiczenia integrujące grupę	20
Słowo wprowadzające	20
ĆWICZENIE 1. Dziennikarz	21
ĆWICZENIE 2. Wizytówki	22
ĆWICZENIE 3. Jestem... i lubię...	22
ĆWICZENIE 4. A teraz powiedz mi, kim jestem	23
ĆWICZENIE 5. Drzewo (podobieństwa i różnice)	24
3. Rozwój samopoznania	25
3.1. Ocena własnych zdolności i możliwości	25
Słowo wprowadzające	25
ĆWICZENIE 6. Moje dobre strony	27
ĆWICZENIE 7. Obraz własnej osoby	28
ĆWICZENIE 8. Ja i inni	29
ĆWICZENIE 9. Ładowanie na Księżycu	31
ĆWICZENIE 10. Jak zdobywam wiedzę?	33
3.2. System wartości realizowany w poszczególnych sferach życia	34
Słowo wprowadzające	34
ĆWICZENIE 11. Wartości ważne w życiu	35
ĆWICZENIE 12. Wartości cenione w pracy zawodowej	36
3.3. Zainteresowania i kierunki aktywności	37
Słowo wprowadzające	37
ĆWICZENIE 13. Lista alfabetyczna	39

ĆWICZENIE 14. Badanie zainteresowań. Kwestionariusz zainteresowań zawodowych	39
ĆWICZENIE 15. Co mnie ciekawi? – czasopisma. Praca domowa	40
ĆWICZENIE 16. Badanie zainteresowań. Typy osobowości zawodowej według Johna L. Hollanda.	41
3.4. Role społeczne i modele życia	42
Słowo wprowadzające	42
ĆWICZENIE 17. To nie ja, panie poruczniku	44
ĆWICZENIE 18. Role życiowe	45
ĆWICZENIE 19. Model życia	45
4. Nauka i praca.	47
4.1. Świat pracy	47
Słowo wprowadzające	47
ĆWICZENIE 20. Czym się różni praca od szkoły?	48
4.2. Preferowana grupa zawodów	49
Słowo wprowadzające	49
ĆWICZENIE 21. Poznawanie świata zawodów. Praca domowa	53
ĆWICZENIE 22. Określenie preferencji zawodowych – praca idealna	54
ĆWICZENIE 23. Odgadnij swój i mój zawód	55
ĆWICZENIE 24. „Reptest zawodowy”	56
5. Planowanie kariery	59
5.1. Pełność planów i środki poszukiwań	59
Słowo wprowadzające	59
ĆWICZENIE 25. Planowanie przyszłości. Linia życia.	62
ĆWICZENIE 26. Moja postawa wobec życia. Mini-wykład	63
ĆWICZENIE 27. Cel i jego realizacja	64
5.2. Umiejętność podejmowania decyzji	65
Słowo wprowadzające	65

Spis treści

ĆWICZENIE 28. Bariery decyzyjne	71
ĆWICZENIE 29. Podejmowanie decyzji – bilans możliwości	71
ĆWICZENIE 30. Style decyzyjne – różnice indywidualne ...	74
6. Ewaluacja działań doradczych	76
Podsumowanie	78
Załączniki do ćwiczeń	81
Załącznik A – ćwiczenie 6.	83
Załącznik B – ćwiczenie 7.	84
Załącznik C – ćwiczenie 9.	86
Załącznik D – ćwiczenie 10.	87
Załącznik E – ćwiczenie 10.	100
Załącznik F – ćwiczenie 12.	104
Załącznik G – ćwiczenie 14.	110
Załącznik H – ćwiczenie 16.	115
Załącznik I – ćwiczenie 17.	116
Załącznik J – ćwiczenie 23.	119
Załącznik K – ćwiczenie 23.	120
Załącznik L – ćwiczenie 27.	121
Załącznik M – ćwiczenie 27.	122
Załącznik N – ćwiczenie 30.	123
Załącznik O – ewaluacja działań doradczych	131
Załącznik P – ewaluacja działań doradczych	136
Bibliografia	153
Summary	158

