



Przewodnik IDEalnej Ścieżki

Karta pracy

Doradztwo zawodowe w szkole

Moje zasoby

Zapraszam Cię do skorzystania z gotowej karty pracy.

Została ona opracowana tak, aby uczeń mógł samodzielnie popracować nad odkrywaniem własnych zasobów.

Karta pracy daje też doradcy przestrzeń do pogłębienia rozmowy.

Można ją wykorzystać na zajęciach grupowych oraz podczas indywidualnego spotkania z uczniem.

Karta nadaje się do druku (A4).



KARTA PRACY — MOJE ZASOBY

Instrukcja dla ucznia:

Dokończ zdania najlepiej jak potrafisz.
Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi.
Nawet drobne rzeczy są ważne.

CZĘŚĆ I — Co już wiem o sobie

1. Najbardziej lubię, gdy w szkole...
(np. jakie zajęcia, sytuacje, sposoby pracy)

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

2. Umiejętności, z których jestem dumny/a, to:

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

3. W przyszłości chciał(a)bym robić coś, co:

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

4. Najlepiej pracuje mi się, gdy:
(np. sam/sama, w grupie, w ciszy, w ruchu, z instrukcją)

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

5. Ludzie mówią o mnie, że potrafię:

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

CZĘŚĆ II – Sukcesy małe i duże

Przypomnij sobie sytuację lub wydarzenie, które sprawiło, że byłeś/byłaś z siebie zadowolony/a.



Ostatnio byłem/byłam z siebie zadowolony/a, gdy:

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

CZĘŚĆ III – Skąd biorą się te sukcesy?

Możesz zapisać najważniejsze myśli w odniesieniu do sytuacji z części II

Co dokładnie zrobiłem/zrobiłam w tej sytuacji?

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

Co sprawiło, że mi się udało?

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

Jakiej umiejętności wtedy użyłem/użyłam?

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

Czy to zdarza się częściej? W jakich sytuacjach?

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

CZĘŚĆ IV – Mój mini-profil zasobów

Samodzielnie (lub z pomocą doradcy) uzupełnij poniższe:

UMIEM/POTRAFIĘ:

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

LUBIĘ:

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

CHCĘ ROZWIJAĆ:

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



Na koniec *jedno zdanie dla mnie*

Mój najważniejszy zasób, o którym dziś się dowiedziałem/am, to:

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