



## SPECYFIKACJA PROCESU COACHINGOWEGO

### STRESZCZENIE

Schemat aplikacji „Autonawigator” tj. „drzewa procesu” – pytań coachingowych dopasowanych do poszczególnych etapów modelu GROW. Logika sekwencji pytań i aktywności w aplikacji.





Materiał powstał w ramach innowacji społecznej pn. „Autonawigator” w ramach projektu „WIOSENNY INKUBATOR INNOWACJI” (umowa nr POWR.04.01.00-00-I084/15), realizowanego przez Stowarzyszenie WIOSNA w partnerstwie z Uniwersytetem Jagiellońskim w ramach Osi priorytetowej IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, działanie 4.1 Innowacje społeczne, Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój



## Spis treści

1. Wstęp .....	3
2. Najważniejsze elementy aplikacji.....	7
3. Ćwiczenia w aplikacji „Autonawigator” .....	9
4. Zawartość merytoryczna aplikacji .....	11
5. Treść ankiety do badania losów zawodowych .....	49



## 1. Wstęp

Aplikacja do autocoachingu, będzie służyła użytkownikom do wyznaczania celu związanego z ich przyszłością edukacyjno- zawodową oraz do motywowania na drodze do osiągnięcia tego celu.

Najważniejszym elementem innowacji i jej nośnikiem jest **aplikacja mobilna do self-coachingu kariery** (procesu coachingowego, który odbiorca, może przejść samodzielnie), która pozwoli młodym ludziom bez doświadczenia zawodowego, których cechuje zaniżona samoocena i zaburzony sposób podejmowania decyzji edukacyjno- zawodowych, obrać drogę rozwoju zawodowego, edukacyjnego, rozwinąć własny potencjał osobisty, pokonać blokujące przekonania i pracować na zdiagnozowanych zasobach własnych (materialnych, niematerialnych, społecznych). Nie jest to pomysł którego bezpośrednim celem jest znalezienie pracy – ale jest to pomysł na to jak odnaleźć siebie w świecie pracy. Koncepcja opiera się o założenia pracy na głębszym wglądzie w siebie (własnych potrzeb, wartości i zasobów). Nośnikiem tego rozwiązania jest aplikacja mobilna, która oprócz wystandaryzowanego procesu coachingowego, będzie zawierała funkcjonalności usprawniającą proces rozwoju osobistego np. integracja z kalendarzem telefonu, liczne przypomnienia, specjalnie wybrane fotografie do pracy z metaforą czy aforyzmy cyklicznie pojawiające się użytkownikowi aplikacji. Zawierać będzie moduł do badania losów zawodowych, użytkowników.

Założenie aplikacji oparte jest o proces coachingowy wg. modelu GROW – powszechnego modelu przechodzenia przez proces rozwojowy za pomocą specjalnie dobranych do każdego z 4 etapów -pytań coachingowych. Model GROW jest jedną z najczęściej wykorzystywanych struktur rozmowy coachingowej i składa się z czterech kroków (pierwsza litera każdego z nich tworzy skrót nazwy GROW).





1. **Generalny cel**
2. **Rzeczywistość**
3. **Opcje**
4. **Wola**

Wskazują one w jakiej kolejności najlepiej jest rozpoczynać kolejne wątki w procesie coachingowym, aby wydobyć istotę problemu, dobrze określić cel i plan jego realizacji. Każdy z tych etapów powinien charakteryzować się odpowiednim rodzajem pytań, ukierunkowujących klienta na sformułowanie celu i drogi do niego.

Wskazują one w jakiej kolejności najlepiej jest rozpoczynać kolejne wątki w procesie coachingowym, aby wydobyć istotę problemu, dobrze określić cel i plan jego realizacji. Każdy z tych etapów powinien charakteryzować się odpowiednim rodzajem pytań, ukierunkowujących klienta na sformułowanie celu i drogi do niego. I tak:

- Krok pierwszy to **Generalny cel** - Co chcesz osiągnąć?

Identyfikacja celu jest kluczowym etapem w procesie coachingowym.

- Krok drugi to **Rzeczywistość** - Co się dzieje teraz?

Analiza sytuacji obecnej pozwala Klientowi spojrzeć na nią z różnych punktów widzenia. Z jednej strony poszerza





to świadomość Klienta, z drugiej strony pomaga wytworzyć w nim napięcie motywacyjne związane z odczuwalną różnicą pomiędzy atrakcyjnym celem i nieatrakcyjną rzeczywistością.

- Krok trzeci to **Opcje** - Co mógłbyś zrobić?

Ten etap służy wygenerowaniu potencjalnych rozwiązań i przeanalizowaniu ich użyteczności.

- Krok czwarty to **Wola** - Co zrobisz?

To jest etap, w którym Klient podejmuje decyzje, jakie działania podejmie.

Każdy z tych etapów będzie zawierał zestaw pytań ściśle powiązany z danym krokiem.

Aplikacja podsumuje każdy z tych etapów raportem, pokazującym co zostało zapisane, jakie są refleksje na temat konkretnego fragmentu omawianego tematu.

Ponadto, aplikacja zawiera ćwiczenia związane z wartościami jakie dla użytkownika aplikacji są najważniejsze. Będzie on mógł ustalić sobie „priorytetyzację tych wartości” dostając informację jak układa się na dany moment życia jego piramida wartości.

Do procesu GROW przypisane zostaną karty fotograficzne – zdjęcia, które w sposób metaforyczny obrazować będą pytania z którymi na danym etapie zmagają się użytkownicy (będą ułatwiały wygenerowanie odpowiedzi). Język wizualny, jest szczególnie efektywny w tej grupie wiekowej, gdyż stanowi naturalny sposób porozumiewania się.





Dopasowanie narzędzia odnosi się również do ich możliwości czasowych i finansowych jako alternatywa dla komercyjnych usług rozwoju osobistego/doradztwa. To pierwsze narzędzie, które w takiej formie, będzie pomagać wyznaczyć cele rozwojowe/zawodowe odkrywać własne zasoby, motywować do ich osiągnięcia.

Charakteryzując to w kilku punktach, produkt w postaci aplikacji zawierał będzie:

1. moduł coachingowy
2. dodatki wspierające proces coachingowi jak: wyselekcjonowane fotografie do pracy z metaforą
3. zawartość aforyzmów/cytatów, pojawiających się w wybranych miejscach procesu
4. moduł z przypominkami, integracją z kalendarzem w telefonie
5. moduł umożliwiający wygenerowanie raportu
6. oraz moduł do badania losów zawodowych/edukacyjnych, użytkowników aplikacji

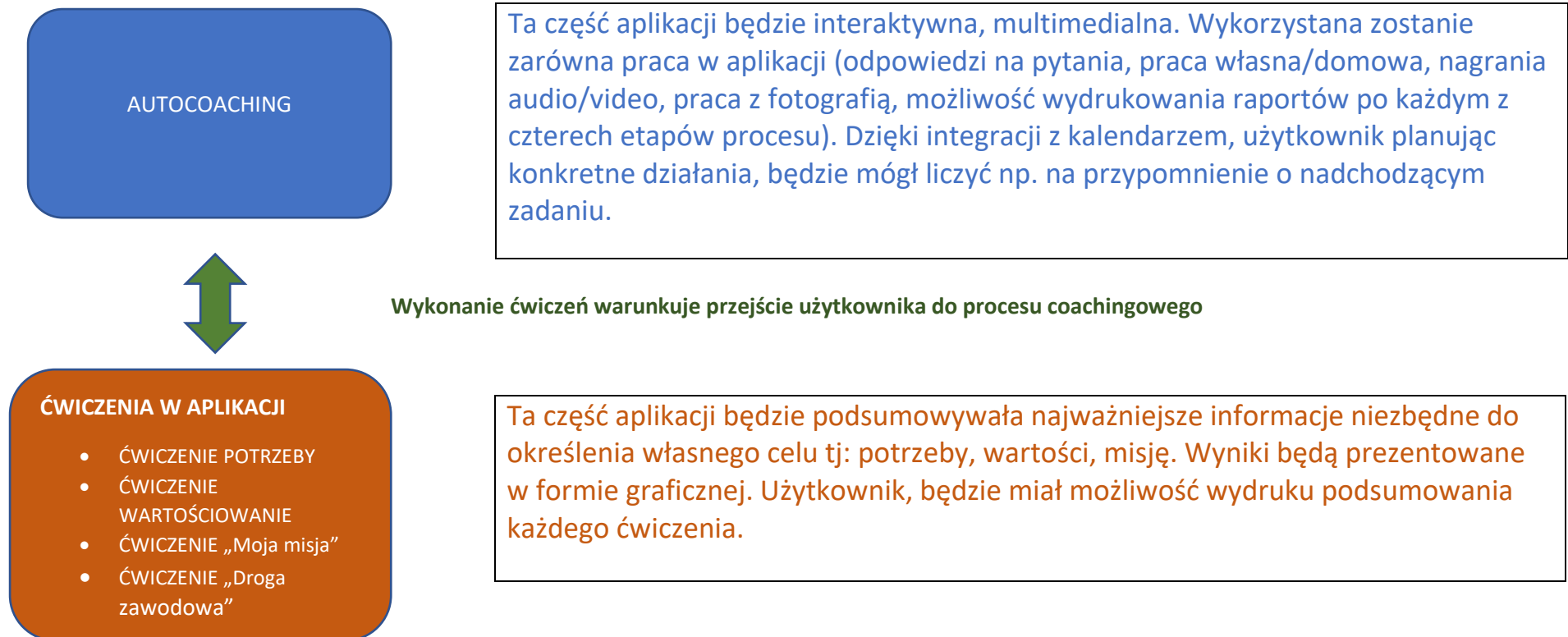
Proponowana funkcjonalność to m.in.:

- Zakładanie profilu użytkownika, personalizacja
- Logowanie przez email + hasło / Facebooka
- integracja z kalendarzem
- zaimplementowanie kart coachingowych z metaforą/cytatami
- integracja na smartfonach i tabletach z Androidem, iPhone'ach oraz iPad'ach



## 2. Najważniejsze elementy aplikacji

Poniżej przedstawiono najważniejsze elementy aplikacji:





ANKIETA BADAJĄCA  
LOSY EDUKACYJNO-  
ZAWODOWE

Ankieta jest osobnym nie zintegrowanym z procesem coachingowym ani ćwiczeniami, etapem. Użytkownik, wypełnia ankietę przynajmniej dwukrotnie. Po wykonaniu autocoachingu i ćwiczeń oraz po ok. 12-stu miesiącach od zakończenia pracy z aplikacją. Warunkiem zebrania danych jest gotowość użytkownika do wypełnienia ankiety i posiadanie aplikacji (nie odinstalowanie jej).





### 3. Ćwiczenia w aplikacji „Autonawigator”

Aby dobrze przygotować użytkownika do procesu autocoachingu, konieczne jest aby wykonał kilka podstawowych ćwiczeń związanych z jego najważniejszymi wartościami, potrzebami, misją. Bez tej wiedzy na własny temat, trudno byłoby mu samodzielnie przechodzić przez etapy GROW.

Zarówno dorastający jak i całkiem już dorosły człowiek, zadaje sobie pytanie, „czego tak naprawdę chcę od życia, co daje mi satysfakcję, jak chciałbym dalej żyć” itp. Te egzystencjalne pytania są bardzo naturalną potrzebą odpowiedzi na pytanie o sens naszego życia. Dzieje się tak głównie w tych momentach naszego życia, które są dla nas w jakiś sposób przełomowe: rozpoczęcie kolejnego etapu nauki, zmiana szkoły, zmiana pracy, strata bliskiej nam osoby czy inne wydarzenia, zmieniające naszą dotychczasową perspektywę.

Potrzebujemy wtedy zastanowić się głębiej nad sensem naszego życia i celem istnienia. Rozkładając to na czynniki pierwsze, zaczynamy dostrzegać to co sprawia, że czujemy się szczęśliwi, spełnieni, zmotywowani, pełni życia, mamy siłę odkrywać nieznane dotąd obszary lub rezygnować z jakiegoś działania gdy to okazuje się niedostatecznie ważne.

Budując w aplikacji, cały proces zdobywania wiedzy na swój własny temat, twórcy narzędzia, chcieli aby użytkownik miał okazję przyjrzeć się sobie lepiej i odpowiedzieć szczerze samemu sobie – co sprawia, że czuje sens swojego istnienia i gdzie chce tego szukać w swoim dalszym życiu zawodowym.



Aplikacja zawiera 4 rodzaje ćwiczeń, których wykonanie warunkuje dalszą pracę z autocoachingiem:

Zdecydowano się więc na to aby w aplikacji znalazły się ćwiczenia, które pomogą odkryć użytkownikowi informację o najważniejszych wartościach, jakie na ten moment dominują w jego hierarchii, o potrzebach jakie na chwilę obecną najsilniej odczuwa w związku z obranym celem.

Użytkownik, będzie miał więc możliwość skonfrontowania swoich wartości, ustalenia „priorytetyzacji” i będzie miał możliwość otrzymania wyniku w postaci graficznej, obrazującego hierarchię jego wartości.

Bazując na wynikach z tego ćwiczenia, użytkownik przejdzie do kolejnej aktywności „Ćwiczenia potrzeby” gdzie zastanowi się jaka konkretnie potrzeba musi zostać teraz zaspokojona, aby użytkownik miał poczucie, że ważna dla niego wartość jest w jego życiu realizowana.

Zdecydowano również, że w aplikacji znajdzie się ćwiczenie związane z misją, jako ten element rozwojowy, który nierozdzielnie wiąże się z przyszłością zawodową, ale też satysfakcją z wybranej pracy/zawodu.

Kolejne ćwiczenie, które w nieco metaforyczny sposób wprowadza użytkownika do pracy z procesem coachingowym jest ćwiczenie „Droga zawodowa”

Oto cztery rodzaje ćwiczeń, poprzedzające proces coachingowy:



- Ćwiczenie „Wartości”
- Ćwiczenie „Potrzeby”
- Ćwiczenie „Moja wizja”
- Ćwiczenie „Droga zawodowa”

#### 4. Zawartość merytoryczna aplikacji

Poniższa treść obrazuje zawartość merytoryczną aplikacji oraz kolejność wyświetlanych na ekranie treści.

Każda strona to osobny ekran w aplikacji. Aplikacja składa się z poniższych elementów:

- I. Ćwiczenia
  - 1) Moja misja
  - 2) Ćwiczenie „Wartościowanie”
  - 3) Ćwiczenie „Potrzeby”
  - 4) Droga zawodowa
- II. Autocoaching
- III. Ankieta badająca losy



## START

### Słowo wstępu:

*Jeśli pobrzesz/łazs tą aplikację, to prawdopodobnie stoisz na progu ważnej decyzji związanej z wyborem swojej dalszej drogi edukacyjnej i/lub zawodowej.*

*To w czym weźmiesz udział przy pomocy niniejszej aplikacji to swoisty autoskaner. Poprzez samodzielną pracę poznasz swoje najważniejsze potrzeby, wartości, możliwości i ewentualne przeszkody. Będziesz mieć okazję, aby określić swój cel, zaplanować działania, odkryć zasoby jakimi dysponujesz aby go osiągnąć. Mamy również nadzieję, że dzięki pracy z aplikacją nie zabraknie Ci motywacji do realizacji swojego zamierzenia.*

*Pamiętaj, że praca z aplikacją jest formą wsparcia, pewną porcją informacji na Twój temat, ale to Ty decydujesz jak ostatecznie wykorzystasz wszystko to czego się o sobie dowiesz.*

*Powodzenia!*

Przycisk „Przejdź do ćwiczenia „Moja Misja”



## Ćwiczenie „Moja misja”

**Film** który wprowadzi do ćwiczenia. Lektor opowiada o tym jak ważna jest w życiu misja, co to jest, jak determinuje nasze wybory, z czym się łączy. Na koniec prosi użytkownika o wykonanie ćwiczenia i podsumowania go jednym zdaniem). *Gdy film się zakończy pojawia się przycisk*

### „Określ swoją misję”

#### Odpowiedz na poniższe pytania:

Gdy byłem/łam dzieckiem chciałem/łam być..... i robić.....

Największą satysfakcję mam gdy .....bo.....

Ludzie cenią mnie za.....

Najbardziej cenię u innych.....

Chcę aby inni czuli przy mnie:.....

Chcę aby mówili o mnie:.....

To co sprawia, że odczuwam radość, ekscytację to:.....

Najbardziej w życiu cenię sobie.....

Jeśli miałbym po sobie coś pozostawić (jakiś „ślad”) to chciałbym/chciałabym aby było to: .....

Czuję, że robię coś ważnego gdy..... ponieważ.....

Gdybym mógł/mogła rozwiązać jakiś ważny problem tego świata to byłoby:.....

Gdybym mógł/mogła spełnić swoje jedno marzenie to byłoby to:.....





A teraz popatrz na to co napisałeś/łaś i zastanów się jak chcesz aby wyglądało Twoje, życie, co chcesz robić, kim być co mieć, aby czuć się naprawdę szczęśliwym, mieć satysfakcję z życia i poczucie spełnienia. Zastanów się jakie emocje czujesz teraz gdy o tym myślisz. Jakie emocje chcesz aby były obecne w Twoim życiu.

**Zapisz jednym zdaniem:**

**Jestem/ Chcę być:**.....ponieważ.....i dzięki temu mam/będę mieć.....i odczuwam/będę odczuwać.....

tu przycisk **Zobacz podsumowanie „pdf”** *Ta misja powinna pojawić się na końcu procesu coachingowego gdzie osoba wypisze listę zawodów*

**Przejdź do ćwiczenia „Wartościowanie”**





## ĆWICZENIE „Wartościowanie”

Co jest dla ciebie najważniejsze w kontekście Twojej przyszłości zawodowej?

Wypisz od 4 do 8 najważniejszych dla Ciebie wartości (możesz skorzystać z odpowiedzi *-tu „podpowiedz” lista rozwijana z 10-15 wartościami*)

1.....

2.....

3.....

4.....

Porównaj ze sobą każdą wybraną wartość aby sprawdzić, które z nich są dla Ciebie najistotniejsze

*Tu będą zestawiane ze sobą wszystkie wartości*

Zobacz wynik

Przejdź do ćwiczenia „Potrzeby”





## ĆWICZENIE „Potrzeby”

Zastanów się teraz jakie potrzeby chcesz aby spełniła Twoja przyszła praca, abyś czuł/ła, że wartości takie jak:.....*tu cytat z 3 wartości najwyżej punktowanych* jest obecna w Twoim życiu. Postaraj się do każdej z wartości dobrać od 1 do 3 potrzeb.

1. Jaką potrzebę/potrzeby musisz zaspokoić, aby czuć, że wartość .....*tu cytat z 1 – najwyżej punktowanej.....jest obecna w Twoim życiu*

-..... odpowiedź(lista rozwijana)

-..... jw

-.....jw

-

Przejdź do ćwiczenia „Droga zawodowa”





## ĆWICZENIE „Droga zawodowa”

Zastanawiałeś/łaś się kiedyś jak będzie wyglądała Twoja droga zawodowa? Czy będzie prosta, kręta, wyboista i dokąd Cię zaprowadzi?

Spójrz na poniższe zdjęcia, przyjrzyj się każdemu z nich dokładnie. Odpowiedz sobie na pytanie, która z tych dróg jest Ci najbliższa. Podejdź do tego tematu w sposób metaforyczny (nie dosłowny). Która fotografia wywołuje dobre uczucia, skojarzenia, podoba Ci się. Na której spośród wskazanych dróg czułbyś/czułabyś się najlepiej?

Wybierz zdjęcie i odpowiedz sobie na pytania: *(tu przycisk pokazuje galerię 10 zdjęć)* Gdy osoba wybierze jedno zdjęcie może je zapisać/wydrukować –

**A teraz odpowiedz sobie na poniższe pytania:**

- z czym mi się kojarzy ta droga?
- czy łatwo będzie mi nią iść?
- kogo na niej spotkam?
- dlaczego właśnie ta droga (co jest w niej takiego co mi się spodobało)?
- czego nauczy mnie podróż tą drogą?
- co może mnie zaskoczyć?
- jakie trudności mogę na niej napotkać?
- jakie korzyści będę mieć z wyboru tej drogi?
- co jest na końcu tej drogi?

Co z tego o czym napisałeś/łaś można potraktować jako wnioski do Twoich wyborów szkoły, zawodu, pracy?





## AUTOCOACHING

Masz już pewną porcję wiedzy na swój temat. Teraz postaraj się to wykorzystać w planowaniu i realizacji swojego celu zawodowego/ misji życiowej

Podczas autocoachingu, będziesz mieć okazję przejść kolejno przez cztery ważne etapy procesu:

Określenie celu

Przyjrzenie się rzeczywistości (temu co dzieje się teraz w pojętym przez Ciebie temacie)

Ocena trudności i możliwości jakie masz

Zaplanowanie konkretnych kroków

START





**Odpowiedz na kilka pytań związanych z tym do czego dążysz, co chcesz osiągnąć lub zmienić w kontekście swojej przyszłości np. związanej z dalszą edukacją, pracą**

1. Co chcesz zacząć robić?.....
2. Co chcesz przestać robić?
3. Czego chcesz robić więcej?
4. Co chcesz robić inaczej?





## A teraz sformułuj swój cel

### Będziesz nad nim pracować w kolejnych krokach

*Pamiętaj:*

*Aby cel był możliwy do osiągnięcia, sprecyzuj go tak aby był dla Ciebie:*

*pozytywny, inspirujący, ambitny, z określonym terminem wykonania i dający możliwość sprawdzania postępów na drodze do jego realizacji*

*Tu wpisz cel.....*





## Pamiętasz ćwiczenie dotyczące wartości, wykonane przez Ciebie w tej aplikacji?

Za najważniejsze w kontekście swojej przyszłości uznałeś/łaś:

- 1.
- 2.
3. *(ładuje się automatycznie)*

Pamiętając o tym, napisz w jaki sposób realizacja tego celu, „*tu cytat z celu*” (*ładuje się automatycznie*) – zapewni Ci te wartości?

.....





## Pamiętasz jakie potrzeby zostały przez Ciebie wymienione podczas ćwiczenia „Potrzeby”?

Oto trzy z nich, które uznajesz, za zaspokojone w najmniejszym stopniu:

- 1.
- 2.
3. (ładuje te najniżej punktowane)

Zastanów się:

W jaki sposób osiągnięcie celu wpłynie na zaspokojenie tych potrzeb?

Zanotuj:.....





## Co będzie jeśli nie zrealizujesz swojego celu – myślałeś/łaś o tym?

Czego unikniesz, lub co stracisz jeśli **nie zrealizujesz** swojego celu?

wylosuj kartę

*Co Ci podpowiada?*

Napisz odpowiedź.....





**Co byłoby dla Ciebie największą nagrodą za osiągnięcie celu?**

wylosuj kartę

*Co Ci podpowiada?*

Napisz odpowiedź.....

**PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY**



**WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI**

**STOWARZYSZENIE WIOSNA:**  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



Podsumowaniem pierwszego etapu coachingu jest film „WIZJA”. Zanim go obejrzysz, zadбай o to by nikt Ci nie przeszkadzał, załóż słuchawki, usiądź wygodnie i zrelaksuj się. Lektor w kolejnych krokach, będzie przeprowadzał Cię przez ten proces. To ćwiczenie pomoże Ci zobaczyć efekt jaki chciałbyś/chciałabyś aby przyniosła realizacja Twojego celu.

## FILM „Wizja”

Klaryfikacja celu –z wizualizacją (najpierw wprowadzenie do skupienia, potem pytania do wizji, które czyta lektor).

Praca domowa z reminderem od aplikacji: Wizja Plastyczna (konieczny upload – zrób zdjęcie **i załaduj do aplikacji**)





## RAPORT Z ETAPU 1

PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY



WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI

STOWARZYSZENIE WIOSNA:  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



## Etap 2

**Pomyśl chwilę o tym co teraz dzieje się w Twoim życiu w związku z celem jaki wyznaczyłeś/łaś**

To ważne, ponieważ pozwala Ci na to, aby zastanowić się nad tym co z tego co robiłeś dotychczas lub nadal robisz - przybliży Cię do celu.

**PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY**



**WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI**

**STOWARZYSZENIE WIOSNA:**  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



## Jaki był rezultat działań które podejmowałeś dotychczas a które mogą mieć związek z Twoim celem?

- Co z tego, o czym pomyślałeś/łaś – sprawdziło się, poszło dobrze, co uznajesz za sukces i nadal byś robił/ła?  
.....

- Co mogłoby pójść lepiej?  
.....

- Co się nie sprawdziło i chcesz przestać to robić?  
.....

**Jeśli masz już pewną refleksję na temat rzeczywistości w jakiej funkcjonujesz obecnie, postaraj się ocenić:**

Gdzie na skali od 1 do 10 się dziś znajdujesz na drodze do realizacji swojego celu (*gdzie „1” oznacza – jeszcze nie zacząłem a „10” – cel osiągnięty*)?

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

**PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY**



**WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI**

**STOWARZYSZENIE WIOSNA:**  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)

A gdzie w skali 1-10 chcesz być na drodze do celu gdy zakończysz pracę z tą aplikacją?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeśli obecnie na drodze do celu jesteś na pozycji **tu system wpisuje dane z 1 skali ze str powyżej**

a chciałbyś być na pozycji **tu system wpisuje dane z 2 skali ze str powyżej**

**To czego potrzebujesz aby to osiągnąć?**

**Zanotuj to:.....**

**PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY**



**WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI**

**STOWARZYSZENIE WIOSNA:**  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



**Co jest dla Ciebie największym wyzwaniem/trudnością w realizacji celu?**

Zanotuj.....

*Jeśli potrzebujesz inspiracji – sprawdź co podpowiada Ci karta*

**Losuj zdjęcie**

**PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY**



**WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI**

**STOWARZYSZENIE WIOSNA:**  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



## Zastanów się teraz czym dysponujesz aby pokonać przeszkody i osiągnąć cel

### Zapisz to:

Moje zasoby materialne:.....

Moje zasoby niematerialne (wiedza, doświadczenie, cechy charakteru, osobowość itp.).....

Zasoby społeczne (bliscy, przyjaciele, znajomi, mentorzy, nauczyciele itp.).....

Co z tego czym dysponuje ułatwi mi realizację mojego zamierzenia?.....

*Aby dodatkowo pogłębić swoją wiedzę o zasobach*

**Pobierz i wypełnij samodzielnie dokument pdf?**

### MOJE ZASOBY

Co mam i chcę mieć?

Czego nie mam a chcę mieć?

Co mam a czego nie dostrzegają inni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY



WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI

STOWARZYSZENIE WIOSNA:  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: biuro@wiosna.org.pl



Co mam a nie chce mieć?

Czego nie mam i nie chce mieć?

**FILM Na zakończenie etapu film opowiadający o sposobie pracy użytkownika z jego blokującym przekonaniem**

PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY



WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI

STOWARZYSZENIE WIOSNA:  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



## RAPORT Z ETAPU 2

PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY



WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI

STOWARZYSZENIE WIOSNA:  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)

## ETAP 3

**Wiesz już co chcesz zacząć robić lub czego zaprzestać aby zbliżyć się do celu  
Wiesz też czym dysponujesz, czego chcesz mieć więcej lub czego Ci brakuje aby osiągnąć zamierzenie**

Pomyśl teraz jakie działania chcesz podjąć aby  
dotrzeć do celu!

Zanim jednak to zrobisz, wykonaj poniższe zadanie, które pomoże Ci oderwać się od schematycznego sposobu myślenia

Pobierz ćwiczenie „Strategie Disneya”

Pobierz ćwiczenie „Lista zadań”

Jeśli wykonałeś już te dwa ćwiczenia **przejdź dalej**



## STRATEGIE WALTA DISNEYA lub Vonneguta

Tu nagranie audio z instrukcją

PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY



WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI

STOWARZYSZENIE WIOSNA:  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



## Lista zadań

*Ten dokument drukują z pdf*

Pomyśl teraz nad działaniami, których wykonanie przybliży Cię do celu

Nazwa działania	Jaki będzie koszt (materialny/nimaterialny) związany z tym działaniem?	Jakie będą korzyści (materialne/nimaterialne) związane z realizacją działania?	Jakie przeszkody mogą podczas realizacji tego działania?	Jakie z posiadanych zasobów wykorzystam do tego zadania?	Jaka wartość kryje się za zrealizowaniem tego działania?	Jaką potrzebę zaspokoi realizacja tego działania?	Ile czasu mi to zajmie ( <i>wpisz w dniach, miesiącach lub latach tak konkretnie i dokładnie jak to tylko możliwe</i> )
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—





*Po wykonanych dwóch ćwiczeniach – wracają do aplikacji*

Teraz gdy już masz przed sobą wykonaną listę zadań - Wybierz 3 zadania, które Twoim zdaniem przyniosą najlepszy efekt

-.....  
-.....  
-.....

kiedy zaczniesz? **kalendarz**  
kiedy zaczniesz? **kalendarz**  
kiedy zaczniesz? **kalendarz**





A które ze wszystkich zadań które wypisałeś/łaś w swojej liście zadań, będzie Ci wykonać najłatwiej? Wypisz od 1 do 3 takich zadań

- ..... *kiedy zaczniesz? kalendarz*
- ..... *kiedy zaczniesz? kalendarz*
- ..... *kiedy zaczniesz? kalendarz*

Które z zadań wymienionych na liście masz największą ochotę podjąć?

.....

Co czujesz jak o nim myślisz?.....





Do którego działania masz najmniejszą motywację?

.....

*Co czujesz jak o nim myślisz?.....*

*Zastanów się przez chwilę, czy ma ono związek z jakimś Twoim przekonaniem.*

*Jeśli jest związane z jakimś blokującym Cię przekonaniem, wróć do filmu dotyczącego przekonania i spróbuj samodzielnie odpowiedzieć sobie na pięć pytań o jakich mówi lektor.*

Niezależnie od tego, zanim rozpoczniesz kolejny – ostatni już etap pracy z aplikacją, zrób sobie przerwę. Odczekaj kilka dni i wróć do aplikacji, aby spojrzeć „świeżym okiem” na to co odkryłeś/łaś na swój temat





## Raport z etapu 3

PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY



WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI

STOWARZYSZENIE WIOSNA:  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



## Etap 4

Przypomnij sobie wyniki swojej dotychczasowej pracy z aplikacją (raporty z etapów 1-3) oraz na swoją listę zadań.

Wylosuj kartę, która pomoże Ci spojrzeć świeżym okiem na Twój plan

wylosuj kartę

- Coś byś w nim zmienił/ła?





Kogo zaangażujesz do realizacji swojego celu?

1.....

2.....

3.....

Dodaj

Dalej

PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY



WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI

STOWARZYSZENIE WIOSNA:  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



W jaki sposób go/ich o tym poinformujesz?

*(tyle punktów ile punktów wypisał powyżej)*

1.....

2.....

3.....

Jakie to będzie miało znaczenie w realizacji Twojego Celu?

Zapisz.....

**PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY**



**WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI**

**STOWARZYSZENIE WIOSNA:**  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



Wskaż przynajmniej 6 nazw zawodów lub ról zawodowych, które chciałbyś/chciałabyś wykonywać.

1

2

3

4

5

6

dodaj

PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY



WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI

STOWARZYSZENIE WIOSNA:  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



Który/a z nich, najmocniej łączą się z Twoją misją:

.....(tu cytat z misji)

Które z nich najbardziej związane są z Twoimi wartościami (tu trzy najwyżej punktowane)

.....

W jaki sposób to co chciałbyś robić zawodowo (wykonywana praca) zaspokoi Twoje potrzeby?.....

Które najbardziej? .....





Na początku sesji, napisałeś/łaś że na drodze do realizacji celu jesteś na poziomie *tu przypomnienie poziomu wpisanego wcześniej (zaciągane z automatu)*

Gdzie po przejściu całej sesji, jesteś teraz?

(gdzie „1” oznacza – jeszcze nie zacząłem a „10” – cel osiągnięty)?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10





## Raport z etapu 4

PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY



WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI

STOWARZYSZENIE WIOSNA:  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



Słowo na podsumowanie:

*Gratulacje, zakończyła się Twoja praca z autocoachingiem.*

*Co było dla Ciebie największym odkryciem?*

*Co jest dla Ciebie największą wartością pracy z tą aplikacją?*

*Wracaj do wyników swojego procesu i ćwiczeń, zawsze wtedy gdy będziesz odczuwać strach przed zmianą, blokady wewnętrzne związane z nowym wyzwaniem lub niepewność wyborów. Zerknij na raporty, wyniki swojej pracy z wartościami i potrzebami i procesem autocoachingu.*

*Jeśli poczujesz, że coś się zmieniło, chcesz przejść ten proces raz jeszcze – śmiało do dzieła!*





## 5. Treść ankiety do badania losów zawodowych

### 1. Metryczka:

Imię i Nazwisko:

Wiek:

Miejsce zamieszkania:

Do której klasy uczęszczasz?:

Nazwa szkoły/uczelni do której uczęszczasz:/Nazwa ukończonej szkoły:

### 2. Stan obecny:

Czy obecnie się uczysz? Tak/Nie

*Jeśli tak to:*

Do której klasy uczęszczasz ?:

Do jakiej szkoły/uczelni uczęszczasz? (podaj nazwę):

Jaki jest kierunek/profil szkoły/klasy do której uczęszczasz?





Czy zmieniałeś/łaś kierunek/profil kształcenia

**Jeśli tak to:** Z jakiego powodu?

Czy zmieniałeś/łaś szkołę

**Jeśli tak to:** Z jakiego powodu?

Jak oceniasz swój stan zdrowia?

Czy bierzesz udział w kursach i szkoleniach?

*Jeśli nie to:*

Na jakim poziomie (w której klasie/na którym roku) zakończyłeś/łaś edukację?

Jaki jest powód, niekontynuowania nauki?

Czy obecnie pracujesz?

**Jeśli tak:** Na jakim stanowisku/jaki zawód wykonujesz?

Czy ta praca daje Ci satysfakcję? Tak/Nie (dlaczego?)

### 3. Plany edukacyjne i zawodowe

PROJEKTY  
RYNKU  
PRACY



WIOSENNY  
INKUBATOR  
INNOWACJI

STOWARZYSZENIE WIOSNA:  
ul. Berka Joselewicza 21  
31-031 Kraków  
Telefon: +48 12 421 28 54  
E-mail: [biuro@wiosna.org.pl](mailto:biuro@wiosna.org.pl)



Czy masz już wybraną kolejną szkołę/uczelnię : Tak/Nie

*Jeśli **nie** to :*

Na jakim poziomie chcesz zakończyć swoją edukację?

Co chcesz robić w przyszłości?

W jakim zawodzie chciałbyś/chciałabyś pracować?

Jakie szkoły/kursy bierzesz pod uwagę?

*Jeśli **tak** to:*

Jaka to szkoła/uczelnia (podaj nazwę):

Jaki jest profil/kierunek który wybrałeś/łaś:

Co chcesz robić w przyszłości?

W jakim zawodzie chciałbyś/chciałabyś pracować?

Jakie szkoły/kursy bierzesz pod uwagę?

Na jakim poziomie chcesz zakończyć swoją edukację?





#### 4. Wsparcie w wyborze szkoły i zawodu

Kto miał dla Ciebie szczególne znaczenie gdy zastanawiałeś się nad tym co chcesz w życiu robić?

Czy ktoś pomagał Ci w wyborze szkoły/zawodu?

**Jeśli tak to** kto?.....

Kto twoim zdaniem powinien wspierać Cię w wyborze szkoły /zawodu:

Kto w Twojej szkole.....

Kto poza szkołą.....

Czy brałeś udział w szkoleniach/warsztatach dotyczących wyboru szkoły/pracy?

Czy wypełniałeś kwestionariusze/testy sprawdzające Twoje predyspozycje/talenty/zainteresowania zawodowe?

Czy miałeś dostęp do artykułów, publikacji, stron www. dotyczących swojej przyszłej szkoły, kariery zawodowej? Jeśli tak to gdzie je znalazłeś?





## 5. Usamodzielnienie

Co/kto był dla Ciebie pomocny w przygotowaniu do samodzielności?

Na jakie wyzwania/trudności natrafiłeś na drodze do samodzielności?

Jakie są Twoje warunki mieszkaniowe (lokalizacja/metraż/ stan lokalu/własność)?

Z kim mieszkasz?

Jakie masz plany mieszkaniowe?

Jakiej pomocy w usamodzielnieniu najbardziej potrzebujesz? (wymień konkretnie)

Kto/co może Ci w tym pomóc?

