



AUTONAWIGATOR

Przewodnik po aplikacji/

Instrukcja obsługi





Spis treści

Spis treści

1. Logowanie	3
2. Ćwiczenie „Misja”	4
3. Ćwiczenie „Wartościowanie”	6
4. Ćwiczenie „Potrzeby”	7
5. Ćwiczenie „Moja Droga Zawodowa”	9
6. Autocoaching.....	10
7. Ankieta badająca losy edukacyjno-zawodowe.....	19

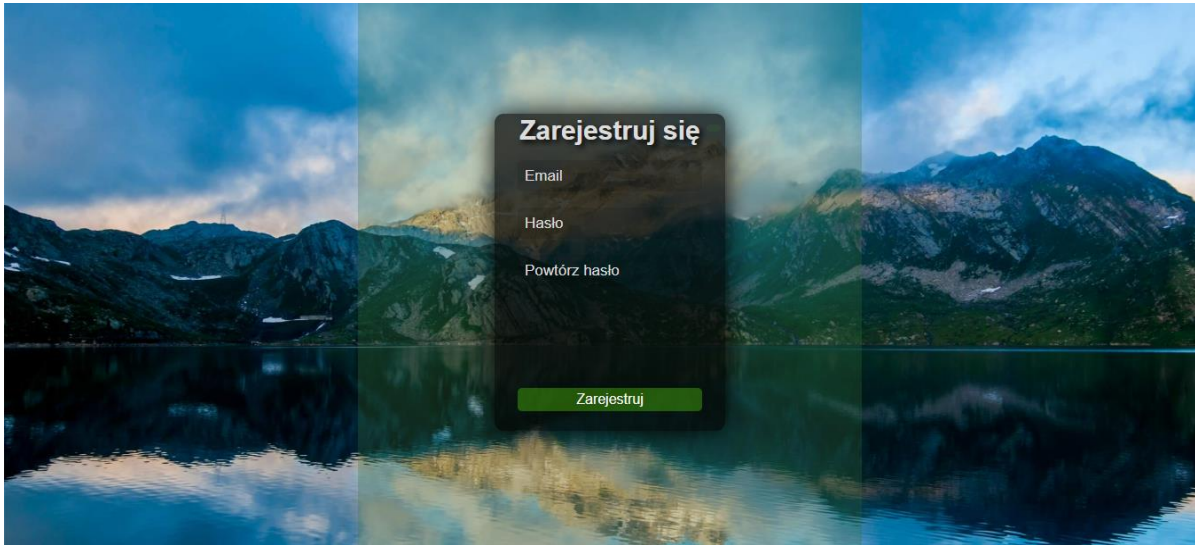




1. Logowanie

Aplikację należy pobrać i zainstalować na telefonie. Po dokonaniu instalacji, należy otworzyć aplikację i dokonać logowania/rejestracji.

Jeśli użytkownik po raz pierwszy korzysta z alokacji musi dokonać rejestracji.



Proces rejestracji przebiega w oparciu o podany login (jest nim adres e-mail) oraz hasło które musi zawierać przynajmniej sześć znaków a w tym:

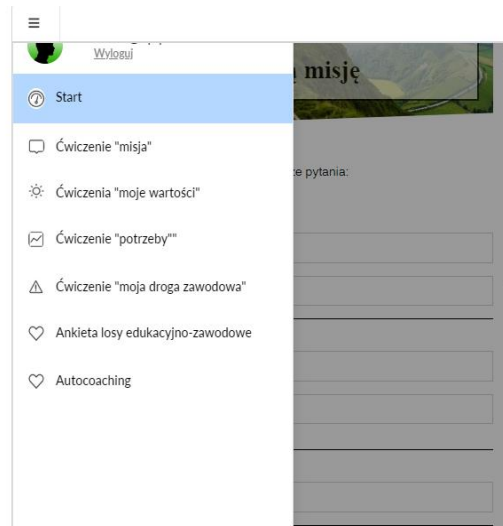
- jedną dużą literę
- jeden znak specjalny
- jedną cyfrę

Po podaniu hasła należy go powtórzyć i przycisnąć przycisk „zarejestruj”

Kolejne logowania będą odbywały się na podstawie

wpisanego hasła i loginu. Jest możliwość zalogowania się przez media społecznościowe jeśli użytkownik ma i pamięta posiadane tam hasło.

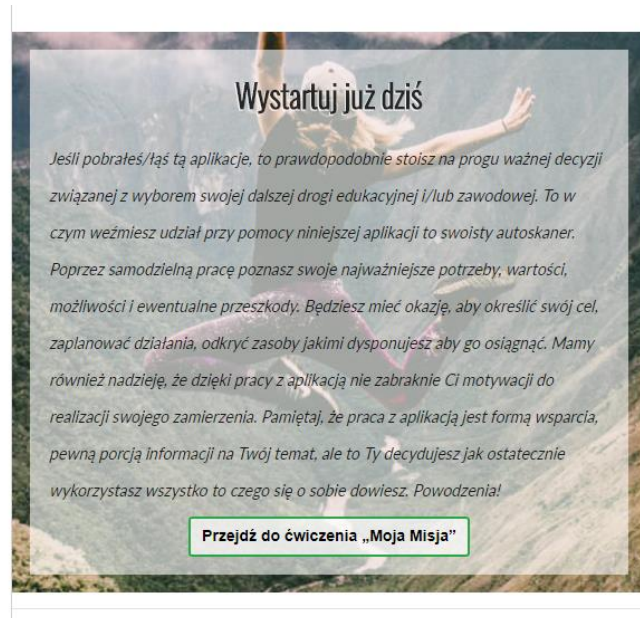
Jeśli użytkownik zakończył swój proces a chce ponownie przejść proces autocoachingu oraz zawarte w aplikacji ćwiczenia- musi dokonać rejestracji ponownie, używając innego loginu.



W menu głównym znajduje się spis dostępnych w aplikacji ćwiczeń, proces autocoachingu oraz ankietę badającą losy edukacyjno-zawodowe.

2. Ćwiczenie „Misja”

Misja życiowa jest odpowiedzią na pytania: Jak chcę przeżyć życie? Co chcę dać światu? Jaki jest sens mojego życia? Określa, po co chcemy żyć i dlaczego właśnie w taki, a nie inny sposób. Przypomina nam o najważniejszych ludziach, sprawach, wartościach. Powołanie życiowe jest czymś indywidualnym jak tęczówka oka. James Hillman, wybitny psycholog uczeń Carla Junga nazwał ją „DNA duszy” Kiedy człowiek nie zna swojego powołania, żyje według wartości i celów innych: rodziców, społeczności, ideologii. Póki nie zna swojej misji i nie postępuje zgodnie z nią, silniej lub słabiej odczuwa że nie żyje w zgodzie ze sobą. W naszym dorosłym życiu, nasza misja życiowa jest nierozdzielnie związana z tym co chcemy robić zawodowo. Co jest tak naprawdę wartością naszej pracy, jak chcemy działać, kim chcemy być. Konfucjusz powiedział: Wybierz pracę, którą kochasz a nie przepracujesz ani jednego dnia. Proces pracy z aplikacją rozpoczyna ekran powitalny oraz ćwiczenie „Misja”





Każdy ekran wymagający kontynuacji,
posiada na dole strony przycisk

„Przejdź dalej”



Podsumowanie twojej misji:

Gdy byłeś/łaś dzieckiem chciałeś/łaś być **strażakiem** i robić **ratować** ludzi. Największą satysfakcję masz gdy **pomagam** innym bo **czuje się potrzebny**. Ludzie cenią Cię za **pomoc**. Najbardziej cenisz u innych **wsparcie**. Chcesz aby inni czuli przy Tobie: **bezpieczeństwo**. Chcesz aby mówili o Tobie: **odważny**. To co sprawia, że odozuwasz radość, ekscytację to: **radość**. Najbardziej w życiu cenisz sobie **przyjaźń**. Jeśli miałbyś/miałabyś po sobie coś pozostawić (jakis „ślad”) to byłoby to: **pomoc**. Czujesz, że robisz coś ważnego gdy **pomagam** ponieważ **czuje się potrzebny**. Gdybyś mógł/mogła rozwiązać jakiś ważny problem tego świata to byłoby: **koniec wojen**. Gdybyś mógł/mogła spełnić swoje jedno marzenie to byłoby to: **lot balonem**. Jesteś lub chcesz być: **Strażakiem** ponieważ **chcę pomagać** innym i dzięki temu masz lub będziesz mieć **poszanowanie** i odozuwasz lub będziesz odozuwać **satysfakcję**.

Podsumowaniem pracy z misją jest raport, zbierający najważniejsze elementy tego ćwiczenia (zdania wpisane jako odpowiedzi na kluczowe w tym ćwiczeniu pytania)

Raport można pobrać w formacie pdf

Po wykonaniu ćwiczenia, użytkownik

Zapisz raport

Przejdź do ćwiczenia „Wartości”

Odpowiedz na poniższe pytania:

Gdy bytem/łam dzieckiem chciałem/łam:

być strażakiem

i robić ratować ludzi

Największą satysfakcję mam:

gdy pomagam innym

bo czuje się potrzebny

Ludzie cenią mnie za:



przechodzi dalej do kolejnego ćwiczenia.

3. Ćwiczenie „Wartościowanie”

Ważnym elementem aplikacji, jest uświadomienie użytkownikom, jakimi wartościami chcą kierować się w swoim życiu, przy wyborze zawodu, miejsca pracy itp.

W tym celu, każdy użytkownik przed przystąpieniem do procesu autocoachingu musi wykonać ćwiczenie „Wartościowanie”. Bez zakończenia ćwiczeń „Misja”, „Wartościowanie” czy „Potrzeby”, wykonanie procesu autocoachingowego nie jest możliwe. Wszystko po to aby ten proces zdobywania wiedzy o samym sobie, był jak najbardziej efektywny.

Przy ćwiczeniu „Wartościowanie”, użytkownik ma za zadanie wpisać od 4 do 8 wartości (co jest dla niego najważniejsz w kontekście jego pracy zawodowej). Może wpisywać je samodzielnie lub klikając na okienko „podpowiedzi” wybrać wskazaną wartość. Kolejnym krokiem do weryfikacji swoich wartości jest dokonanie ich „priorytetyzacji”. W praktyce oznacza to zestawienie każdej wartości z każdą i wskazywanie która z nich w danym zestawieniu jest ważniejsza. Użytkownik dokonuje tego wyboru poprzez kliknięcie na daną wartość

Sposób dokonywania wyboru

wartości



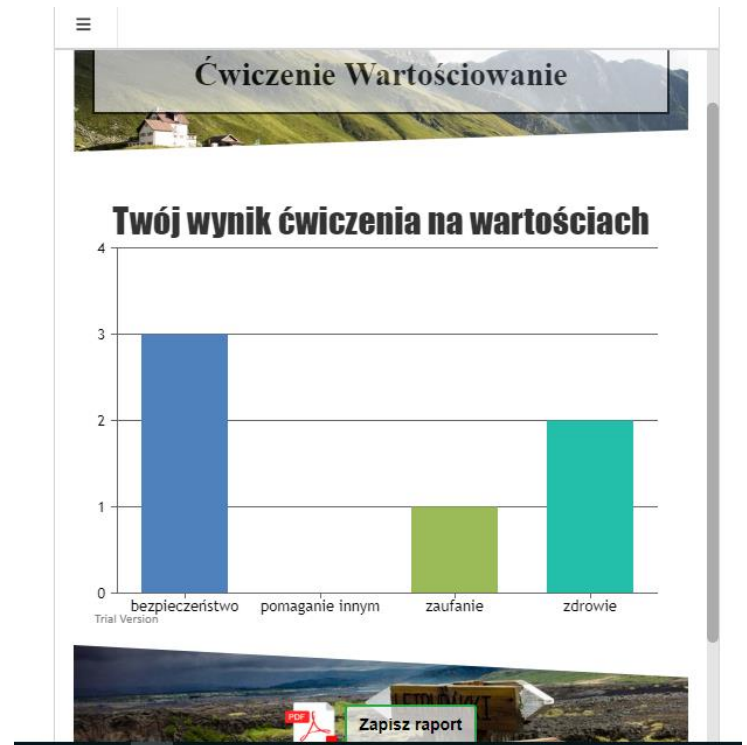


Po dokonaniu „prorytetyzacji” wartości, użytkownik otrzymuje raport z wizualizacją swoich wyborów.

Widzi, która z wartości ma największa a która mniejsze znaczenie.

Pomaga mu to zrozumieć czym kieruje się w swoich życiowych wyborach.

Użytkownik może pobrać raport z powyższym wykresem, wydrukować go czy zapisać w zależności od potrzeb.



4. Ćwiczenie „Potrzeby”

W procesie coachingowym, ważne jest aby klient wiedział co kryje się za jego motywacją/chęcią do osiągnięcia celu. Naturalnym krokiem w procesie autocoachingu jest więc uświadomienie użytkownikowi jakie potrzeby stoją za jego decyzjami związanymi z wyborem szkoły czy pracy.

Ćwiczenie Potrzeby

Zastanów się teraz jakie potrzeby chcesz aby spełniła Twoja przyszła praca, abyś czuł/ła, że wartości takie jak: **bezpieczeństwo**, zdrowie, zaufanie, są obecne w Twoim życiu

podpowiedzi

1. Jaką potrzebe/potrzeby musisz zaspokoić, aby czuć, że wartość: **bezpieczeństwo** jest obecna w Twoim życiu.

Potrzeba 1 -

Potrzeba 2 -

Potrzeba 3 -

Użytkownik ma za zadanie przyporządkować 3 potrzeby do każdej z najwyżżej punktowanych wartości, które wymienił w poprzednim ćwiczeniu. Chodzi o to aby zdawał sobie sprawę z tego, jakie potrzeby muszą zostać zaspokojone, aby czuć że dana wartość jest w jego życiu obecna.

Podobnie jak w przypadku ćwiczenia związanego z wartościami – tu również, użytkownik może korzystać z podpowiedzi.



Menu:

- Zrozumienia
- Rozwoju
- Satysfakcji
- Pieniądzy
- Bezpieczeństwa
- Sukcesu
- Bycia autorytetem
- Godzenia pracy z pasją
- Godzenia pracy z życiem rodzinnym
- Podróżowania
- Hobby
- Uczenia innych
- Zdobycia wiedzy**
- Bycia poważanym
- Prestiżu
- Sławy
- Uczenia innych
- Kreatywności

Zastanów się, abyś osiągnął...

podpowiedzi

1. Jaka potrzebę/potrzeby musisz zaspokoić, aby osiągnąć, że wartość: **bezpieczeństwo** jest obecna w Twoim życiu.

Potrzeba 1 -

Potrzeba 2 -

Potrzeba 3 -

Po zakończonym ćwiczeniu, użytkownik widzi podsumowanie w postaci tabeli gdzie ma wgląd do tego jakie potrzeby przyporządkował do jakich wartości. Może pobrać raport w postaci pdf.

Ćwiczenie Potrzeby

Poniżej znajduje się podsumowanie twojego ćwiczenia.

Wartość	Potrzeby
bezpieczeństwo	<ul style="list-style-type: none"> Prestiżu Sukcesu Odkrywania nowych rozwiązań
zaufanie	<ul style="list-style-type: none"> Pieniądzy Bezpieczeństwa Samorealizacji
zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> Godzenia pracy z życiem rodzinnym Dobrych relacji Hobby

Zapisz raport







5. Ćwiczenie „Moja Droga Zawodowa”

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/ozułałabyś się najlepiej?

Pokaż zdjęcia

Na tym etapie, zaczyna się praca użytkownika z metaforą. „Moja Droga Zawodowa” to pierwsze ćwiczenie w którym w metaforyczny sposób z wykorzystaniem fotografii, użytkownik tworzy metaforyczną opowieść o swojej drodze do wybranego celu. Ma do wyboru jedną z 12 fotografii przedstawiających różne drogi. Podejmuje decyzje, którą drogą chciałby podążać w kontekście swojej przyszłej kariery.



Pobierz zdjęcie

A teraz odpowiedz sobie na poniższe pytania:

Z czym mi się kojarzy ta droga?

Czy łatwo będzie mi nią iść?

Gdy zdecyduje się już na jedną z fotografii, jego zadaniem jest udzielenie odpowiedzi na pytania (również metaforyczne) dotyczące tej drogi. Samo zdjęcie może być pobrane przez użytkownika a potem np. zapisane.

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 mogą na niej napotkać?

Jakie korzyści będę mieć z wyboru tej drogi?

Co jest na końcu tej drogi?

Seria pytań pogłębiających →



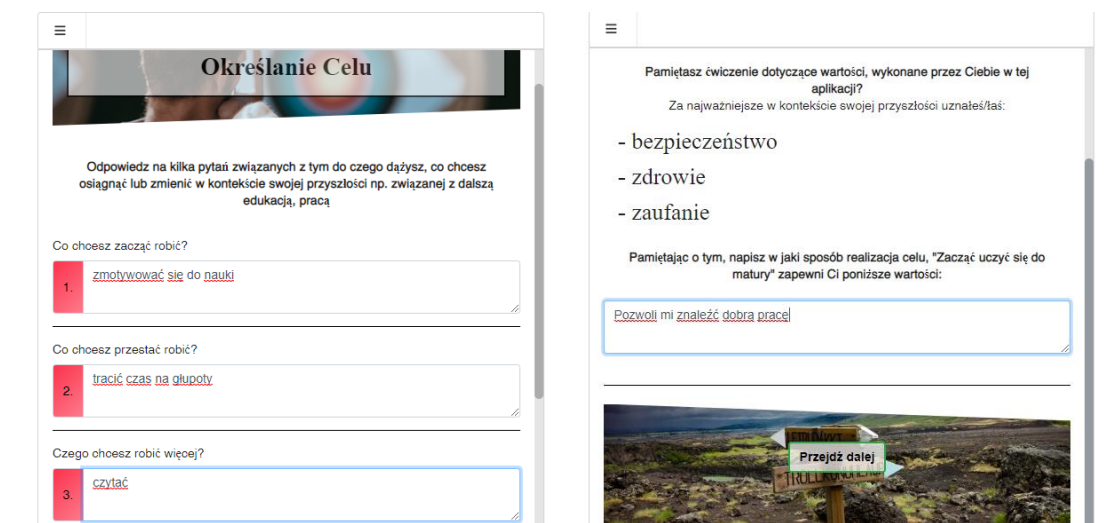


6. Autocoaching

Po wykonaniu wyżej wymienionych ćwiczeń, użytkownik aplikacji może przejść do procesu autocoachingu. Jest to seria pytań i innych aktywności, które przeprowadzają użytkownika przez cztery etapy autocoachingu zgodne z modelowym procesem GROW. Przycisk start, rozpoczyna pierwszy etap autocoachingu.



Pierwszym krokiem jest wyklarowanie celu z jakim użytkownik będzie pracował w całym procesie autocoachingowym.





Ćwiczenia które zostały wykonane wcześniej – a w zasadzie ich rezultaty, są przypominane w kilku miejscach procesu autocoachingowego. I tak na poziomie klarowania celu, aplikacja przypomina o najważniejszych wartościach i potrzebach wskazanych przez użytkownika na poprzednich etapach.

☰

Pamiętasz jakie potrzeby wymieniles/las jako najistotniejsze?
Oto one:

- Prestiżu
- Sukcesu
- Odkrywania nowych rozwiązań
- Godzenia pracy z życiem rodzinnym
- Dobrych relacji
- Hobby
- Pieniędzy
- Bezpieczeństwa
- Samorealizacji


Zastanów się:

Pamiętając o tym, napisz w jaki sposób realizacja tego celu, "Zacząć uczyć się do matury" – zapewni Ci te potrzeby:

Wszystko po to, aby jak najlepiej uświadomić mu powiązanie pomiędzy dominującymi wartościami, potrzebami a celem jaki sobie wyznaczył.

☰

Wylosuj kartę



Co Ci odpowiada?

Napisz odpowiedź Bede taki jak inni. pójde za tłumem

Na etapie klarowania celu, ponownie spotyka się z metaforą. Tym razem zdjęcia losują się automatycznie jako inspiracja do zadanego pytania.

Analogicznie funkcjonalność ta będzie się pojawiała wszędzie tam gdzie będą kluczowe dla procesu autocoachingu- pytania.





Ważne jest aby użytkownik już na początku procesu zwizualizował sobie wizję tego co przyniesie mu realizacja celu Służy do tego karta do losowania a w kolejnym kroku również audio wizja

W dalszej części pracy z wizją, użytkownik odsłuchuje nagranie w którym lektor krok po kroku przeprowadza go przez projekcję własnej wizji. Wykorzystując metodę relaksacji, użytkownik wizualizuje sobie własną wizję.

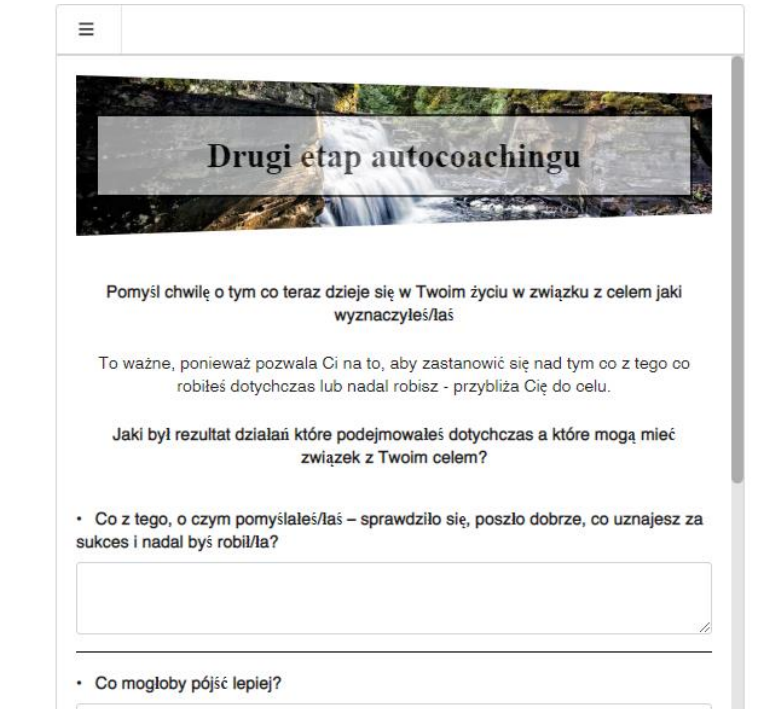
Nagranie może dowolnie zatrzymywać,
Lub wracać do wybranych jego fragmentów.

Po zakończonym etapie, otrzymuje podsumowanie
Może pobrać raport w postaci pdf.





Drugi etap autocoachingu jest miejscem w którym użytkownik zastanawia się nad tym co dzieje się teraz w jego życiu. Podobnie jak w przypadku poprzedniego etapu, prowadzi go seria pytań poszerzających perspektywę.



☰

Drugi etap autocoachingu

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.

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?

Użytkownik określa w jakim miejscu jest dziś na skali w realizacji swojego celu. To ważne ponieważ określa tym samym jaki dystans ma do pokonania. Sam decyduje w jakim miejscu chciałby być po zakończonym procesie autocoachingu. Na jednym z ostatnich slajdów zweryfikuje później czy rzeczywiście udało się do tego miejsca dotrzeć. Swoją obecną i deklarowaną pozycję, określa na 10 stopniowej skali, gdzie 1 – oznacza – jeszcze nie zacząłem a 10 oznacza – cel osiągnięty!



☰

Spróbuj ocenić

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

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

Drugi etap autocoachingu jest też momentem w którym użytkownik sprawdza co jest jego największym wyzwaniem/trudnością w osiągnięciu celu oraz jakimi zasobami dysponuje aby zminimalizować przeszkody.

☰

Największe wyzwanie

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

Zanotuj

Jeśli potrzebujesz inspiracji – sprawdź co podpowiada Ci karta

Wylosuj kartę

Na tym etapie również używa fotografii jako metafory potencjalnych lub realnych przeszkód.



W związku z tym, że praca w obszarze przeszkód, generuje w klientach przekonania jakie mają na temat siebie i świata, ważne aby użytkownicy wiedzieli jak można rozróżnić które z naszych przekonań są wspierające a które blokujące i umieli radzić sobie z nimi.

W poznaniu zagadnienia jakim są przekonania- pomaga film.

Trzeci etap autocoachingu to miejsce na stworzenie planu działania.

Użytkownicy mogą pobrać pdf z planem działania i wykonać go jako „pracę domową”

Na tym etapie zapoznają się też z niezwykle skuteczną strategią planowania „od tyłu” Strategią Vonneguta. O strategii tej opowiada film, który jest też formą instruktażu jak użytkownik może to ćwiczenie wykonać samodzielnie.

Trzeci etap autocoachingu

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!

Pobierz ćwiczenie „Lista zadań”

Przejdź dalej

sta_zadan.pdf

wcześniej, Spróbujesz?

vonegut

Do obejrzenia Udostępnij

3:24 / 7:29

Przejdź dalej

przekonania

Do obejrzenia Udostępnij

PRZEKONANIA

Czy można z nimi coś zrobić?

0:15 / 13:54

Zakończ





Lista zadań

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 (wpisz w dniach, miesiącach lub latach tak konkretnie i dokładnie jak to tylko możliwe)

Trzeci etap kończy się stworzeniem listy najważniejszych zadań i przypisaniem do nich konkretnej daty w kalendarzu. Gdy data będzie się zbliżać – aplikacja poinformuje o tym użytkownika.

Użytkownik, zastanawia się, kogo i w jaki sposób zaangażuje i poinformuje w kontekście zaplanowanych działań.

Ostatni etap autocoachingu to miejsce w którym użytkownik ostatecznie sprawdza swoją motywację, gotowość do realizacji celu.





Ponownie ocenia gdzie po całym procesie się znajduje. Również w skali od 1 do 10.

Aplikacja jeszcze raz w tym miejscu przypomina o misji, wartościach, potrzebach deklarowanych wcześniej. Ten etap to też miejsce w którym użytkownik konkretyzuje swoje wyobrażenie o zawodach jakie są mu bliskie, o pracy jaką chciałby wykonywać. Wpisuje przynajmniej 6 nazw zawodów/ ról zawodowych, które chciałby w życiu pełnić.

Spróbuj ocenić

Na początku sesji, napisałeś/łaś że na drodze do realizacji celu jesteś na poziomie **3**.

Gdzie po przejściu całej sesji, jesteś teraz?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

Przejdź dalej

Poinformuj

W jaki sposób go/ich o tym poinformujesz?

1.

2.

3.

Przejdź dalej

Wskaż zawody

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

Odp.

Odp.

Odp.

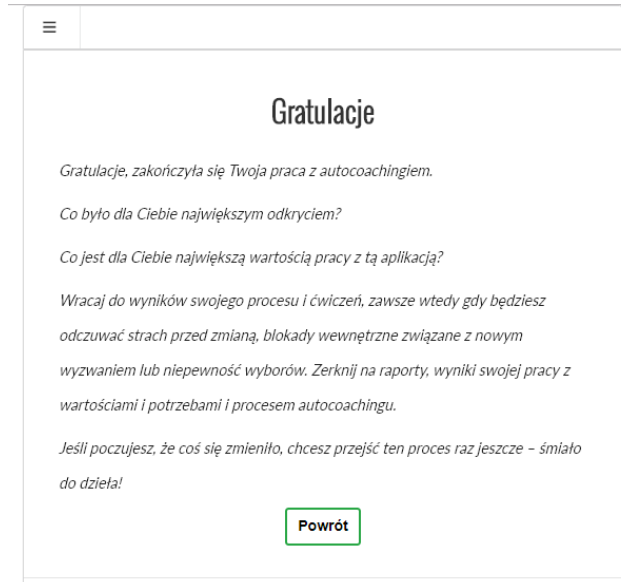
Odp.

Odp.





Ostatnim ekranem autocoachingu jest podsumowanie i gratulacje za wykonaną pracę.



W opisie funkcjonalności wybrano najważniejsze ekrany dla każdego z etapów. Łącznie jest ich kilkadziesiąt.

Aplikacja zawiera również funkcjonalność związaną z motywującymi cytatami.

Każdy z użytkowników, instalując aplikację w telefonie, będzie dostawał motywujące cytaty na swój telefon komórkowy.

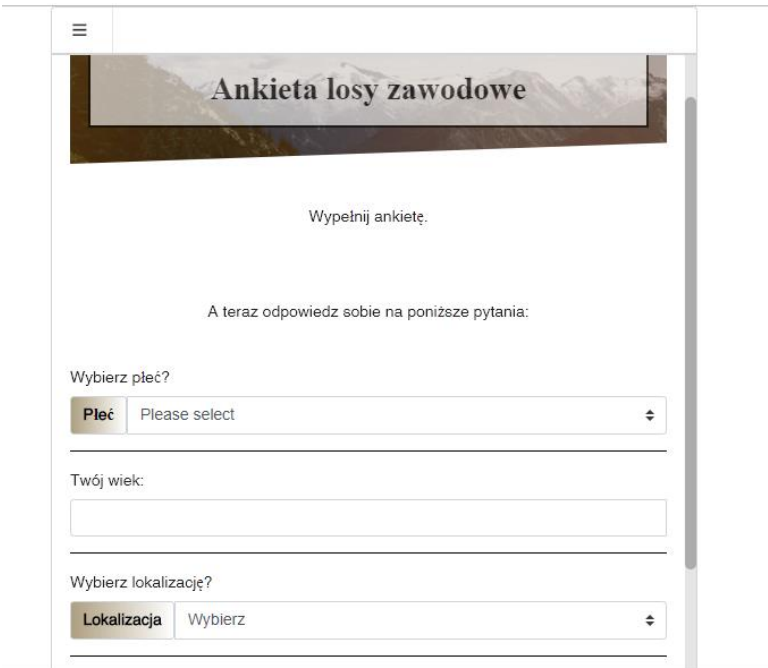




7. Ankieta badająca losy edukacyjno-zawodowe

Ankieta jest ostatnim elementem aplikacji.

To forma zebrania danych o użytkowniku w kontekście jego preferencji edukacyjno-zawodowych, trwałości takich decyzji i motywach związanych z pracą zawodową.



Menu

Ankieta losy zawodowe

Wypełnij ankietę.

A teraz odpowiedz sobie na poniższe pytania:

Wybierz płeć?

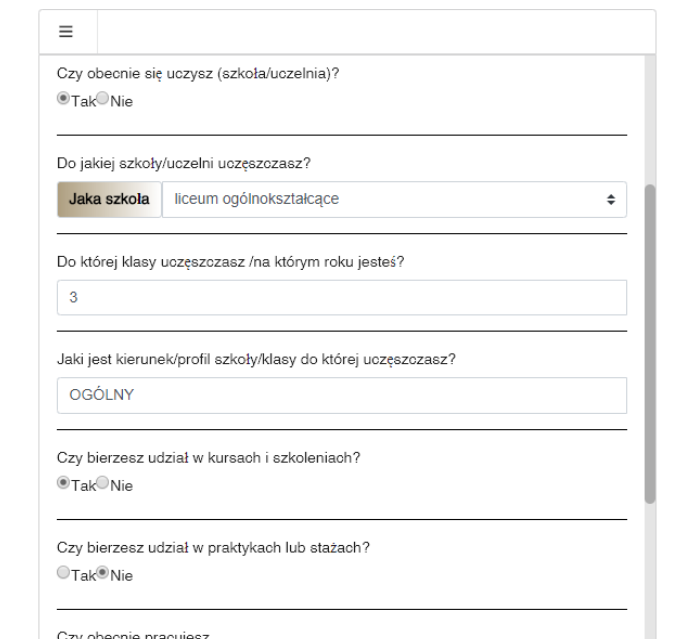
Płeć Please select

Twój wiek:

Wybierz lokalizację?

Lokalizacja Wybierz

Co do zasady ma służyć lepszemu zaprojektowaniu działań doradczych i wsparcia młodzieży w wyborach związanych z kolejną szkołą czy pracą.



Menu

Czy obecnie się uczysz (szkoła/uczelnia)?

Tak Nie

Do jakiej szkoły/uczelni uczęszasz?

Jaka szkoła liceum ogólnokształcące

Do której klasy uczęszasz /na którym roku jesteś?

3

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

OGÓLNY

Czy bierzesz udział w kursach i szkoleniach?

Tak Nie

Czy bierzesz udział w praktykach lub stazach?

Tak Nie

Czy obecnie pracujesz

Do ankiety badającej losy edukacyjno-zawodowe, użytkownik przechodzi z pozycji menu głównego.