

SZKOLNY

Doradca Zawodowy

KARTY PRACY



SZKOLNY

Doradca Zawodowy



Szkolny Doradca Zawodowy. KARTY PRACY

Autorka: Anna Płoska

Współautorzy: Karolina Basan, Marta Brzozowska, Agnieszka Dobaczewska, Katarzyna Dzedzej-Mucha, Sebastian Glaziński, Karolina Głowczewska, Małgorzata Hrycenko, Arleta Janczak, Aleksandra Krzak, Małgorzata Leduchowska, Ewa Lejk, Justyna Nowak, Ewa Pasieracka, Mirosława Sojka, Ewelina Szczechowiak

Koordynatorki merytoryczne: Katarzyna Olechowska-Olma
Katarzyna Kaźmierczak

Redakcja i korekta: Krystyna Hołoga

Skład: Anna Płoska

Okładka: Anna Teodorczyk-Twardowska

Ilustracje: Daniela Kaszycka

Zdjęcia: Agnieszka Werecha-Osińska

ISBN Narzędziownik: 978-83-977184-0-1

ISBN Karty pracy: 978-83-977184-1-8

Wydanie I

Jelcz-Laskowice, 2025

Copyright © Anna Płoska 2025

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.



BONUSOWY SCENARIUSZ

Rozdział 5 Scenariusze zajęć dla uczniów szkoły ponadpodstawowej

I. Organizacja zajęć	
Temat programowy	Dokonuje autoprezentacji
Tytuł podrozdziału	Autoprezentacja na start – jak pomóc uczniom mówić o sobie z przekonaniem?
Autorka	Mirosława Sojka
Czas trwania zajęć	45 minut
Cel główny	Rozwijanie umiejętności świadomej i pozytywnej autoprezentacji w sytuacjach edukacyjnych i zawodowych.
Efekty zajęć Po zakończeniu zajęć uczeń	• Potrafi określić swoje mocne i słabe strony oraz zainteresowania. • Potrafi przygotować krótką wypowiedź o sobie (tzw. elevator speech*). • Rozumie znaczenie autoprezentacji w sytuacjach codziennych i zawodowych. • Potrafi dobrać sposób autoprezentacji do odbiorcy i sytuacji. • Przełamuje lęk przed wystąpieniem i mówieniem o sobie.
Metody pracy	• Praca z kartą pracy • Ćwiczenia indywidualne i w parach • Scenki symulacyjne • Miniburza mózgów
Materiały (środki dydaktyczne)	• Karta pracy „Moje 3 supermoce” • Szablon ćwiczenia „30 sekund o sobie” • Arkusze papieru lub tablica • Długopisy, flamastry • Zegar/stoper
Formy pracy	Indywidualna lub grupowa (w parach).
II. Część główna	
Rozpoczęcie zajęć Aktywności	Na początku zajęć zadaj krótkie pytanie otwierające: Czy łatwo jest mówić o sobie? Dlaczego czasem to trudne?



	Miniburza mózgów: W jakich okolicznościach w życiu potrzebna jest autoprezentacja? Prowadzący zapisuje odpowiedzi uczniów na tablicy.
Czas	5 minut
Część główna Aktywności	Ćwiczenie „Moje 3 supermoce”. Uczniowie uzupełniają kartę pracy, wpisując swoje mocne strony, pasje, talenty. Następnie dobierają się w pary i na podstawie tej karty przedstawiają siebie nawzajem.
Materiały	Karta pracy „Moje 3 supermoce”
Czas	15 minut
Aktywności	Ćwiczenie „30 sekund o sobie”. Elevator speech* – uczniowie tworzą krótki opis samego/samej siebie, który mogą zaprezentować np. na rozmowie kwalifikacyjnej, praktykach, warsztatach lub w mediach społecznościowych. Następnie chętni uczniowie prezentują swoje opisy przed grupą.
Materiały	Kartka lub zeszyt ucznia
Czas	20 minut
III. Podsumowanie i refleksja	
Cel	Utrwalenie wiedzy, pozytywne wzmocnienie uczniów, zachęta do dalszego rozwoju umiejętności autoprezentacji.
Metody	W ramach podsumowania uczniowie kończą zdanie: - Dziś nauczyłem(-am) się, że... - Zaskoczyło mnie... - Było dla mnie trudne...
Materiały	Brak; wypowiedzi ustne lub zapis na tablicy.
Czas	5 minut
IV. Dodatkowe zasoby i rozwinięcie tematu	
Rekomendowane ćwiczenia do pracy indywidualnej	- Nagraj swój „elevator speech” w formie filmiku (30 sekund o sobie) i oceń, co mówisz dobrze, a co warto jeszcze poprawić. - Praca domowa: zapytaj 3 osoby (np. rodzica, kolegę, nauczyciela), za co cię cenią, i zapisz to w zeszycie.
Propozycje do dalszych zajęć	Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej? – ćwiczenie z pytaniami rekrutacyjnymi.



	Mowa ciała w autoprezentacji – warsztat z elementami wystąpień publicznych.
V. Ewaluacja zajęć	
Pytania lub refleksje	- Czego nowego dowiedziałeś(-aś) się o sobie? - Co było dla Ciebie najłatwiejsze, a co najtrudniejsze? - W jakiej sytuacji możesz wykorzystać dzisiejsze ćwiczenia?
VI. Załączniki	
Nazwa załącznika	- Karta pracy „Moje 3 supermoce” - Szablon ćwiczenia „30 sekund o sobie”

* Elevator speech (przemowa w windzie) – to krótka, około 30-sekundowa prezentacja produktu, usługi lub osoby, która ma na celu skuteczne sprzedanie pomysłu, pozyskanie inwestorów lub atrakcyjne zaprezentowanie się, by otrzymać nową pracę.



Załącznik nr 1

Karta pracy „Moje 3 supermoce”

Zastanów się i wypisz trzy rzeczy, które są Twoją mocną stroną. Mogą to być umiejętności, cechy charakteru lub pasje, które Cię wyróżniają.

♥ Supermoc #1	
♥ Supermoc #2	
♥ Supermoc #3	
👉 Podaj przykład sytuacji, w której wykorzystałeś(-aś) którąś ze swoich supermocy:	

Po wypełnieniu karty przedstaw siebie koledze, koleżance w parze.



Załącznik nr 2

Szablon ćwiczenia „30 sekund o sobie”

Wyobraź sobie, że masz 30 sekund, aby przedstawić się komuś ważnemu – na rozmowie kwalifikacyjnej, praktykach lub na początku spotkania/warsztatu.

Pamiętaj, że wypowiedź ma być **zwięzła, pozytywna i autentyczna**.

Uzupełnij poniższy szablon.

Nazywam się

Jestem uczniem/uczennicą

✚ Interesuję się:

✚ Moje mocne strony to:

✚ W przyszłości chcę:

✚ Inni mówią o mnie, że

Przećwicz swoją wypowiedź. Możesz zaprezentować ją na forum klasy.



ZAMÓW KSIĄŻKĘ + KARTY PRACY



Link do zakupu: <https://csipz.pl/produkt/ksiazka3/>
Link do Akademii Szkolnego Doradcy Zawodowego: [tutaj](#)

