



## Mikro warsztat z samoopisu

### Wprowadzenia

Scenariusz zajęć powstał dla uczniów klas 7 SP6 w Świdnicy na zajęcia w ramach Ogólnopolskiego Tygodnia Kariery, który organizuje Marcin Kuc, w tym roku pod hasłami „Pasja Profesja Powołanie”. Scenariusz ma budować w uczniach umiejętność samoopisu jako narzędzia do samodzielnego i świadomego podejmowania działań na drodze kariery zawodowej i edukacyjnej. Dokładny opis koncepcji zajęć można znaleźć [klikając tu](#).

#### Cel zajęć:

- Uczniowie dokonują autorefleksji i samoopisu,
- na podstawie samoopisu formułują 3 słowa, które najlepiej ich określają
- ustalają w jakich sytuacjach taki krótki samoopis jest potrzebny
- odnajdują narzędzia do rozwijania cech, które uznają w sobie za ważne

Ponadto uczniowie:

- pracują samodzielnie oraz w grupie,
- uczestniczą w burzy mózgów,
- analizują swoje cechy, wartości i umiejętności,
- analizują treści kultury, podejmują refleksje o znajomych i rodzinie w poszukiwaniu wzorów dla cech, które chcą w sobie rozwijać
- budują w sobie system uruchamiania refleksji w kluczowych sytuacjach (np. rozmowa kwalifikacyjna, niespodziewane zdarzenie wymagające przejęcia panowania nad sytuacją itd.)

**Grupa:** 25-30 osób, klasa 7 szkoły podstawowej

**Czas:** zajęcia są przygotowane na **45 minut**, ale zawierają również sugestie jak je rozwinąć jeśli mamy do dyspozycji 90 minut.

## Przebieg zajęć

1. **Powiedz sobie o sobie.** Napisz krótki list (5-10 zdań) do siebie z przyszłości. Wyobraź sobie, że będzie to czytał ktoś, kto jest tobą, ale ma 35 lat. Opisz mu w liście siebie: kim jesteś, jakie masz cechy, co umiesz, czym się interesujesz, z czego jesteś dumny. (około 5 minut)
2. Zbieramy **określenia** - z wypowiedzi uczniów wypisujemy na tablicy przymiotniki, których użyli podczas pisania listu do siebie. Dodajemy inne, których używa się do opisywania siebie, które słyszeli, że ktoś użył kiedy mówił o sobie. (max 5 minut)
3. Co to jest **samoopis**? Mapa skojarzeń na tablicy. Ważne, by zaznaczyć, że:
  1. można opisywać obiekty, które się zmieniają, np. przyrodę (która jest inna jesienią i wiosną)
  2. kiedyś opisu dokonywał specjalista - lekarz, doradca zawodowy, psycholog. Okazało się, że te opisy nie zawsze są zgodne z tym co my myślimy o sobie. Często też są niezgodne z prawdą. Poza tym jeśli opisu dokonuje ktoś z zewnątrz, to ten, który jest opisywany tylko słucha. Kiedy sam ma dokonać opisu musi się najpierw poznać.
  3. samoopis jest subiektywny, dlatego trzeba go testować i ewaluować co jakiś czas
4. **Napisz 3 słowa**, które najlepiej oddają to co jest dla ciebie ważne w życiu. Na przykład „sumienność - spontaniczność - zręczność” Najlepiej skup się na tym co tu i teraz, ale mogą się odnosić do czegoś co chcesz osiągnąć w przyszłości np. „wolność - bogactwo - sława”. Postaraj się potraktować te słowa jak znak, po którym ludzie cię rozpoznają (około 7 minut)
5. **Mixer** - podejź do przynajmniej 3 osób i zapytaj ich jakimi słowami by ciebie opisali. Zapisz te słowa, sprawdź, które z nich pokrywają się z twoimi, zobacz, które z podanych przez innych są przeciwieństwami. ) (około 7 minut)
6. Dlaczego  **sprawdzamy samoopis** z innymi? Dyskusja (około 10 minut), wypisujemy na tablicy powody. Zwracamy szczególną uwagę na te, które pełnią funkcję weryfikacyjną.
7. Są **dwa opisy** nas na świecie. Jeden jest nasz, a drugi jest innych. Inni widzą co robimy, jak się zachowujemy, co mówimy, jak mówimy, jak się ubieramy, z kim przebywamy, czego i jak się uczymy. Z drugiej strony tylko my wiemy jakie są nasze intencje, marzenia, plany, oczekiwania, zmartwienia, myśli, emocje. Warto patrzeć na opis innych bo on jest dla nas narzędziem do sprawdzania, czy idziemy w kierunku, który sobie wyznaczyliśmy. Nasz opis lub samoopis służy do planowania, oznaczania rzeczy jako ważnych lub nieistotnych, służy też do marzenia, wyobrażania, wizualizowania. Spotkanie samoopisu i opisu innych powinno być traktowane jak obowiązkowa higiena intelektualna

8. **Speedbumps** - wybrane przez nas słowa mają pełnić funkcje w konkretnych życiowych sytuacjach. Zwłaszcza wtedy kiedy podejmujemy wybory. Często nie wiemy czym się kierować. Wtedy warto wrócić do tego kim jesteśmy lub chcemy być. Załóżmy, że chcemy napisać post na facebooku, czujemy, że jest kontrowersyjny, ale z drugiej strony chcemy się wypowiedzieć. Nasze 3 słowa mają spełnić taką funkcję jak progi zwalniające na ulicy - tu nie chodzi o to, żeby kogoś zatrzymać, ale, żeby zwolnić i się rozejrzeć.
9. Napisz po jednym zdaniu - **co dla Ciebie oznaczają** wybrane przez Ciebie słowa (tylko przy 90 minutach)
10. Znajdź **uosobienia** wybranych przez Ciebie słów - np. stanowczy jak Darth Vader, zdeterminowany jak Robert Kubica, pracowity jak moja mama itd.
11. W jakich sytuacjach z codziennego życia ludzie powinni **stosować swoje 3 słowa**? Co by to zmieniło? Wnioski na tablicy.
12. Podsumowanie - co **zabierasz** ze sobą

Jeśli mamy do dyspozycji 90 minut na zajęcia warto rozszerzyć dyskusje, zapytać większą ilość uczniów o zdanie oraz położyć większy nacisk na wykorzystanie 3 słów w różnych sytuacjach oraz na szukaniu wzorów / autorytetów. Najlepiej punkty od 9 do 12 zrealizować przez rundę, podczas której wszyscy się wypowiadają.