
POZNAJ SIEBIE ZANIM WYBIERZESZ ZAWÓD

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
w Rawiczu



DLACZEGO WARTO POZNAĆ SIEBIE PRZED WYBOREM ZAWODU?

- Wybór zawodu to decyzja, która wpływa na całe życie – na nasze zadowolenie, sukces i szczęście.
- Znajomość siebie pozwala uniknąć przypadkowych decyzji i rozczarowań.
- Im lepiej rozumiemy własne potrzeby, tym łatwiej znaleźć pracę, która daje satysfakcję.

PYTANIA DO REFLEKSJI

Czy wiem, co mnie naprawdę interesuje?



Czy potrafię wskazać swoje mocne strony?



Czy wiem, jak pracuję najlepiej – samodzielnie czy w grupie?



CO TO ZNACZY „POZNAĆ SIEBIE”?

Poznanie siebie to uświadomienie sobie:

Zainteresowań –
co lubisz robić,
co Cię ciekawi.

Umiejętności i
talentów – w
czym jesteś
dobry.

Wartości – co
jest dla Ciebie
ważne w życiu i
pracy.

Osobowości –
jak reagujesz,
jak
współpracujesz
z innymi.

Stylu pracy –
czy wolisz
rutynę, czy
wyzwania, ciszę
czy kontakt z
ludźmi.

TWOJE ZAINTERESOWANIA – KLUCZ DO PRZYSZŁOŚCI

- Zainteresowania często wskazują kierunek przyszłej kariery.
- To, co lubisz robić w wolnym czasie, może stać się Twoim zawodem.
- Warto obserwować, co Cię angażuje i daje satysfakcję.

Ćwiczenie:

- Zapisz 5 rzeczy, które sprawiają Ci radość i w których tracisz poczucie czasu.
- Zastanów się, jak można je połączyć z przyszłą pracą.

Przykład:

Lubisz rysować → pomyśl o zawodach takich jak grafik, architekt, projektant.

TWOJE MOCNE STRONY I TALENTY

- Każdy ma talenty – trzeba je tylko odkryć.
- Umiejętności mogą być twarde (np. obsługa komputera, języki obce) i miękkie (komunikacja, empatia, organizacja).
- Warto prosić innych o opinię – często widzą nasze mocne strony lepiej niż my sami.

Ćwiczenie:
Wypisz 3
rzeczy, które
robisz dobrze
i które inni
Ci chwalą.

TYPY OSOBOWOŚCI I ZAWODY – TEORIA HOLLANDA

Amerykański psycholog John Holland wyróżnił 6 typów osobowości zawodowej:

TYP	CECHY	PRZYKŁADOWE ZAWODY
Realistyczny (R)	praktyczny, rzeczowy, lubi działanie	technik, mechanik, rolnik
Badawczy (I)	ciekawy świata, analityczny, lubi rozwiązywać problemy	naukowiec, informatyk, biolog
Artystyczny (A)	twórczy, oryginalny, wrażliwy	artysta, projektant, dziennikarz
Spółeczny (S)	empatyczny, pomocny, lubi ludzi	nauczyciel, psycholog, pielęgniarka
Przedsiębiorczy (E)	ambitny, lubi wyzwania, przywództwo	menedżer, sprzedawca, polityk
Konwencjonalny (C)	uporządkowany, dokładny, systematyczny	księgowy, urzędnik, sekretarz



WARTOŚCI I MOTYWACJE W PRACY

Każdy z nas ceni w pracy coś innego.

Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze:

- Wysokie zarobki
- Możliwość rozwoju
- Pomoc innym
- Równowaga między pracą a życiem
- Niezależność
- Praca zespołowa

Ćwiczenie:

Ułóż swoje wartości od najważniejszej do najmniej ważnej.

JAK ODKRYWAĆ SIEBIE?

Testy predyspozycji
zawodowych – np.
test Hollanda

Rozmowy z doradcą
zawodowym lub
psychologiem
szkolnym

Praktyki, wolontariat,
staże – praktyczne
doświadczenie
pokaże, co lubisz

Samorefleksja – pisz
dziennik, notuj co
Cię motywuje i co
Cię męczy

Obserwacja innych
– co podziwiasz u
ludzi w różnych
zawodach?



ŁĄCZENIE POZNANIA SIEBIE Z RYNKIEM PRACY

- Sprawdź, jakie zawody pasują do Twoich cech i zainteresowań.
- Dowiedz się, jakie są wymagania (wykształcenie, kursy, certyfikaty).
- Zbadaj prognozy rynku pracy – które zawody będą potrzebne w przyszłości.
- Ustal plan działania:
 1. Poznaj siebie
 2. Wybierz kierunek nauki
 3. Zdobądź doświadczenie
 4. Rozwijaj kompetencje



PODSUMOWANIE

- ✓ Poznanie siebie to pierwszy krok do świadomego wyboru zawodu.
- ✓ Twoje pasje, umiejętności i wartości to kompas kariery.
- ✓ Nie bój się próbować różnych rzeczy – każda doświadczenie to lekcja.
- ✓ Kariera to podróż – ważne, by była zgodna z Tobą!

*„Wybierz pracę, którą
kochasz, a nie
przepracujesz ani
jednego dnia w życiu.”*

Konfucjusz

