

Zajęcia z doradztwa zawodowego

Zajęcia 10 kl.VII

To nasze ostatnie zajęcia podczas których zajmiemy się, typami osobowości zawodowych i ich wpływem na wasze wybory odnośnie przyszłej szkoły i pracy. Poniżej znajdziecie wypisane typy osobowości zawodowej i test dzięki któremu będziecie mogli określić jaki, a właściwie jakie do was pasują. Pod każdym typem, macie przykłady zawodów(nie wszystkie). Czy znajduje się tam twój zawód, czy ten o którym myślisz. Czy zawód z którym się utożsamiasz pasuje do wybranego przez Ciebie typu osobowości zawodowej? Zastanów się i przemyśl swoją decyzję.

Mamy sześć typów osobowości zawodowych, biorąc pod uwagę cechy charakteru, ulubione czynności, umiejętności i zainteresowania, a także środowisko pracy. Żeby dokładniej określić swój typ osobowości zawodowej, proponuję Ci rozwiązanie poniższego testu, dzięki któremu poznasz swoją osobowość zawodową. Jakie w związku z tym zawody mogła byś/mógł byś wykonywać. Po rozwiązaniu testu, określ swój typ podstawowy, oraz trzyliterowy kod określający typ mieszany. Da wam on większe możliwości ewentualnego wyboru przyszłego zawodu.

Przed przystąpieniem do testu wydrukuj lub przerysuj tabelę.

Zaznaczaj bezpośrednio na niej swoje odpowiedzi, następnie zapisz wyniki pod tabelą.

Na następnej stronie pod tabelą masz spis osobowości zawodowych. Zapoznaj się z nimi. Porównaj z wynikami testu. Czy pasują one do twoich wyobrażeń o swojej przyszłości, czy może należy je trochę zweryfikować?

Przesyłam wam także kartę schorzeń. Dowiedcie się z niej o przeciwwskazaniach do wykonywania poszczególnych zawodów, oraz w jakich zawodach są one dopuszczalne. Znajdziecie ją na końcu pod typami osobowości zawodowych.

Mam nadzieję, praca którą dzisiaj wykonacie pomoże wam w podjęciu jednej z najważniejszych decyzji w waszym życiu.

Test osobowości (Holland)

Stwierdzenie, z którym się zgadzasz otocz kółkiem w tabelce!

1. Posiadanie silnego i zgrabnego ciała jest dla mnie ważną sprawą.
2. Staram się dogłębnie zrozumieć rzeczy.
3. Muzyka, kolory, piękno każdego rodzaju może wpłynąć na moje usposobienie.
4. Ludzie wzbogacają moje życie i nadają mu sens.
5. Wierze w siebie, w to, że mam wpływ na rzeczy.
6. Docenia jasno wytyczone kierunki działania, które dokładnie określają, co mam robić.
7. Zwykle potrafię budować, nosić wszystko sam, sam dawać sobie radę.
8. Mogę godzinami myśleć o czymś.
9. Doceniam piękne otoczenie. Kolory i formy znaczą dla mnie bardzo dużo.
10. Kocham towarzystwo.
11. Lubię rywalizację.
12. Muszę mieć najpierw uporządkowane zaplecze, i dopiero potem rozpocząć prace nad projektem.
13. Lubię pracować rękami.
14. Badanie nowych idei daje mi zadowolenie.
15. Zawsze poszukuję nowych sposobów, by dać wyraz moim twórczym zdolnościom.
16. Doceniam możliwość dzielenia moich osobistych spraw z innymi.
17. To, że jestem najważniejszą osobą w grupie, daje mi zadowolenie.
18. Jest dla mnie sprawą honoru, by dbać o wszystkie szczegóły w mojej pracy.
19. Nie przeszkadza mi, że zabrudzę ręce w czasie pracy.
20. Wykształcenie jest dla mnie nieustającym procesem rozwijania i wyostrażania mojego sposobu myślenia.
21. Lubię ubierać się nietradycyjnie i próbować nowe kierunki mody i kolory.
22. Często wyczuwam, kiedy jakaś osoba odczuwa potrzebę rozmowy.
23. Lubię organizować ludzi i dawać impuls do pracy.
24. Rutyna pomaga mi w ukończeniu pracy.
25. Lubię kupować rzeczy, które są punktem wyjścia do dalszej pracy.
26. Czasami mogę siedzieć godzinami i pracować nad rozwiązaniem problemów, czytać lub myśleć o życiu.
27. Potrafię wyobrazić sobie rzeczy.
28. Czuję się dobrze, kiedy zajmuję się innymi ludźmi.
29. Lubię, gdy dają mi kredyt zaufania w pracy.
30. Jestem podbudowany, wiedząc że dobrze i starannie rozwiązałem powierzone zadanie.

31. Chciałbym najchętniej być sobą i wykonywać rzeczy praktyczne, pracować rękami.
 32. Chętnie czytam książki na jakikolwiek z tematów, który budzi moją ciekawość.

Wyniki

Należy zakreślić liczby z Testu do samooceny.

R	B	A	S	P	K
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90

Zapisz ilość zakreślonych liczb w każdej kolumnie poniżej

R _____ B _____ A _____ S _____ P _____ K _____

Które z nich otrzymały największe liczby punktów.

1. _____ 2. _____ 3. _____

1. TYP REALISTYCZNY

Lubisz działać i rozwiązywać różne problemy? Dobrze się czujesz pracując fizycznie? Oceniasz siebie jako człowieka praktycznego, konserwatywnego, posiadającego zdolności manualne? Wychodzi na to, że twój typ osobowości to typ realistyczny. Wartości preferowane przez Ciebie to zdrowy rozsądek, mocny charakter, uczciwość i odważny styl życia. Starasz się unikać pracy, w której przeważają kontakty z ludźmi.

Jeśli posiadasz ten typ osobowości, to odpowiednimi zawodami dla Ciebie są m.in.: elektryk, kierowca, pilot, tokarz, mechanik, optyk, tapicer i inne zawody rzemieślnicze, praca związana z przetwórstwem surowców, leśnik, rolnik, ogrodnik. Umiejętnościami, które są niezbędne do wykonywania tego typu zawodów są zdolności manualne i mechaniczne, talenty praktyczne, przestrzeganie reguł, siła fizyczna oraz koordynacja wzrokowo-ruchowa.

2. TYP BADAWCZY

A może lubisz analizować różnorakie zjawiska, myśli i uczucia? Dążysz do zrozumienia świata? Nie lubisz zajmować się realistycznymi problemami lecz interesują Cię abstrakcyjne zagadnienia? Lubisz rozwiązywać problemy bardziej skomplikowane i rozglądasz się za ambitną, wymagającą pracą? Uwielbiasz oceniać i tworzyć teorie, które potem możesz udowadniać.

Określasz się jako człowieka inteligentnego, dokładnego? Posiadasz szeroką wiedzę o otaczającym Cię świecie? **Wynika z tego, że masz badawczy typ osobowości.** Jesteś indywidualistą i nie lubisz kierować innymi ludźmi. Zawody, które pasują do Ciebie to m.in.: astronom, archeolog, chemik, biolog, antropolog, geolog, fizyk, historyk, matematyk, geograf, programista, politolog, statystyk, socjolog, a więc są to zawody z reguły naukowe, wymagające intensywnego myślenia oraz łatwości w wypowiedaniu się i pisaniu prac.

3.TYP ARTYSTYCZNY

Osoby o tym artystycznym typie osobowości to niezależni intelektualiści, posiadający bujną wyobraźnię, niezwykle twórczy i otwarci na otoczenie. Tacy ludzie unikają rutyny i ustalonych reguł, wolą nietypowe sytuacje i kreatywne zachowania. Są postrzegani przez innych jako ludzie wrażliwi i niezwykli.

Zawody dające poczucie spełnienia zawodowego to m.i.n: aktor, architekt, dekorator wnętrz, malarz, pisarz, fotograf, kompozytor, muzyk, rzeźbiarz, projektant mody, tancerz czy wizażysta.

4.TYP SPOŁECZNY

Kolejnym typem osobowości jest typ społeczny. Zalicza się do tej grupy ludzi, którzy lubią pracować w grupie, doradzać, wyjaśniać, opiekować się innymi oraz nauczać ich. Są to przede wszystkim osoby empatyczne, wyrozumiałe i cierpliwe, lubiące pomagać innym. Są uważane za osoby uprzejme i życzliwe. Typowe zawody pasujące do tego rodzaju osobowości to: lekarz, pielęgniarka, policjant, ratownik, ksiądz, trener, fizykoterapeuta, logopeda, kelner, stewardesa czy pracownik socjalny.

5.TYP PRZEDSIĘBIORCZY

Lubisz mieć władzę i pieniądze? Uwielbiasz przewodzić i przekonywać innych? Z pewnością jesteś osobą odważną, lubiącą podejmować ryzyko. Twój typ osobowości to typ przedsiębiorczy. Dbasz o zysk i jesteś człowiekiem sukcesu. Zawody idealne dla Ciebie to: prawnik, adwokat, dyplomata, doradca, menedżer, agent ubezpieczeniowy, księgarz, pośrednik handlowy czy makler. By móc pracować w tych zawodach, powinieneś posiadać umiejętności organizacyjne, kierownicze oraz krasomówcze.

6.TYP KONWENCJONALNY

Istnieje również konwencjonalny typ osobowości. Osoby cechujące się tym typem charakteru lubią porządek i bezpieczeństwo. Interesują się pracą związaną z porządkowaniem danych, rozwiązywaniem problemów według ściśle określonych reguł i instrukcji. Są to ludzie dokładni, sumienni, systematyczni, rozważni, skuteczni i praktyczni, a typowymi zawodami są dla nich m.in.: agent ubezpieczeniowy, inkasent, rzeczoznawca, archiwista, kasjer, edytor, radca prawny, notariusz, statystyk, urzędnik biurowy, księgowy, recepcjonista, technik BHP.

Karta Schorzeń

1. Wady oraz przewlekłe choroby narządu słuchu

Przeciwwskazania do wykonywania pracy: w hałasie, narażającej na urazy dźwiękowe, na wysokości, wymagającej bardzo dobrego słuchu oraz gdzie działanie mechanizmów sprawdza się słuchem; przy niedosłuchu średniego stopnia – do zawodów, w których konieczny jest słowny kontakt z ludźmi, np.: sprzedawca, kelner, nauczyciel, telefonistka itp.; przy powtarzaniu się stanu zapalnego uszu – w wilgoci, zimnie, w kontaktach z żywnością.

Zawody dopuszczalne (gdy wada jest mała lub średnia) – kaletnik, ciastkarz, pracownik biurowy, murarz, itp.

2. Wady budowy narządu ruchu (skrzywienia kręgosłupa, płaskostopie i inne)

Przeciwwskazania do wykonywania pracy: przeważnie w pozycji stojącej, pochylonej, z częstym schyleniem się, w przymusowej pozycji ciała związanej z ciężką pracą fizyczną, dźwiganiem, przemieszczaniem ciężkich przedmiotów.

Zawody dopuszczalne: kaletnik, pracownik biurowy, księgowy, krawiec, elektronik, technik dokumentacji budowlanej, nauczyciel, itp.

3. Choroby reumatyczne, przewlekłe choroby nerek, układu oddechowego (nawracające zapalenie oskrzeli, płuc, gruźlica, schorzenia alergiczne dróg oddechowych – astma)

Przeciwwskazania do wykonywania pracy: wymagającej dużego wysiłku fizycznego, w trudnych warunkach mikroklimatycznych (zimnie i wilgoci), w pomieszczeniu o dużym zróżnicowaniu temperatur, w kontakcie z surowcem mokrym, moczonym w wodzie, przy chorobach układu oddechowego – dodatkowo przeciwwskazana jest praca w zapyleniu, w zadymieniu i w styczości z chemikaliami.

Zawody dopuszczalne: lekarz, pracownik biurowy, krawiec, elektronik, ekonomista, itp.

4. Przewlekłe choroby układu krążenia żylnego (żylaki)

Przeciwwskazania do wykonywania pracy: wymagającej dużego wysiłku fizycznego, w złych wa-

runkach mikroklimatycznych (w zimnie i wilgoci), w gorącym mikroklimacie, w warunkach niebezpiecznych (stres), uciążliwej.

Zawody dopuszczalne: krawiec, pracownik biurowy, ekonomista, lekarz, technik dokumentacji budowlanej, nauczyciel, itp.

5. Zaburzenia układu wewnętrzwydzielniczego (ukryte choroby tarczycy)

Przeciwwskazania do wykonywania pracy: wymagającej dużego wysiłku fizycznego, w warunkach niebezpiecznych (np. na wysokości), wymagającej nieregularnego trybu życia, w warunkach stresogennych, wymagającej szybkiej orientacji, w środowisku zanieczyszczonym (niedoczynność tarczycy).

Zawody dopuszczalne: krawiec, pracownik biurowy, ekonomista, lekarz, nauczyciel itp.

6. Wady i choroby narządu wzroku (osłabienie wzroku, zaburzenia widzenia barw)

Przeciwwskazania do wykonywania pracy: na wysokości, na rusztowaniach, na drabinach itp., w pojazdach (np.: kierowca), uniemożliwiającej używanie okularów (np.: spawacz, kucharz), przy obsłudze maszyn szybkoobrotowych (przy dużych wadach), przy krótkowzroczności dużego stopnia – dźwigania ciężarów, przy nadwzroczności drugiego stopnia i astygmatyzmie – do pracy precyzyjnej, przy zezie i niedowidzeniu, do pracy wymagającej widzenia obuocznego i narażającej na urazy oczne.

Zawody dopuszczalne: szewc, kaletnik, tapicer, posadzkarz, ekonomista, blacharz, nauczyciel, pracownik biurowy itp.

7. Zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego (epilepsja, nerwica, inne)

Przeciwwskazania do wykonywania pracy: w warunkach niebezpiecznych, np. na wysokościach, przy maszynach przemysłowych, w ruchu, w środowisku toksycznym.

W ciężkich przypadkach konieczna jest praca w warunkach chronionych.

Zawody dopuszczalne: bibliotekarz, ekonomista, fotograf, koszykarz, krawiec, ogrodnik, itp.

