|  |  |
| --- | --- |
| UCZCIWY/ ELASTYCZNY/ NIEZAWODNY/SOLIDNY/ ODPOWIEDZIALNY/ LOJALNY/ OPTYMISTA/ ZMOTYWOWANY/ ENERGICZNY/ PASJONAT/ PEWNY SIEBIE/ PRACOWITY/ BOJAŹLIWY/ CIERPLIWY/ DESPOTYCZNY/ DOBRY/ DOWCIPNY/ GADATLIWY/ KŁÓTLIWY/ LENIWY/ NIEDBAŁY/ NIEŚMIAŁY/ OBOJĘTNY/ POWOLNY/ ROZTARGNIONY/ SYPMATYCZNY/ SZCZĘŚLIWY/ TOLERANCYJNY/ UPARTY/ UPRZEJMY/ WRAŻLIWY/ ZAROZUMIAŁY/ ZŁOŚLIWY/ ZNUDZONY. | |
| **MOCNE STRONY** | **SŁABE STRONY** |
|  |  |

**Karta pracy nr. 1**

**ĆWICZENIE:** Własna samoocena

**Karta pracy nr. 2**

**Ćwiczenie:** JAK OKREŚLISZ SWOJE MOCNE I SŁABE STRONY?

|  |
| --- |
| 1.Jakie były największe sukcesy w Twoim życiu? ( wypisz 3)  …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. |
| 2. Jakie cechy Twojej osobowości pozwoliły na osiągnięcie tych sukcesów?  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| 3.Co Cię motywuje do działania?  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| 4. Co chciałbyś osiągnąć w życiu?  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| 5. Jak zaplanujesz swoje życie?  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| 6.Jak wykorzystasz swoje talenty?  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

**Karta pracy nr. 3**

**ĆWICZENIE:** MÓJ WŁASNY PLAN DZIAŁANIA

|  |
| --- |
| 1.Cel główny: w jakim zawodzie chcę pracować/ uczyć?  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| 2.Moje zasoby.  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….. |
| 3.Moi sojusznicy, czyli kto mi pomoże  …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. |
| 4.Termin realizacji.  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |
| 5.Bariery jakie muszę przezwyciężyć  …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. |

**Karta pracy nr. 4**

**METODA SMART**

**1**.**SPRECYZOWANY**( Co dokładnie i konkretnie chcesz osiągnąć?)

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2**. **MIERZALNY**( Jak chcesz mierzyć progres oraz jaka będzie częstotliwość zadań?)

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**3.** **AMBITNY**( Czy ten cel jest dla Ciebie wystarczająco ambitny, dlaczego?)

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**4.** **REALISTYCZNY**(Czy cel jest dla Ciebie osiągalny, czy dostrzegasz swoje możliwości?)

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

**5. TERMINOWY**(Określ czas osiągnięcia celu?)

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**6.** **CEL SMART**:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………