



Creative Commons

Uznanie autorstwa 4.0 (CC BY 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.pl>

Tytuł warsztatów: Tutoring akademicki

Prowadzące:

dr Aneta Sobiechowska-Ziegert, prof. uczelni
as@zie.pg.gda.pl

dr Katarzyna Kubiszewska
kku@zie.pg.gda.pl

SPIS TREŚCI

DZIEŃ I

- aktywne i pasywne słuchanie
- pytania otwarte i zamknięte
- plan podróży tutorskiej, w tym kamienie milowe, plan pierwszego spotkania, kontrakt

DZIEŃ II

- tutoring rozwojowy
- predyspozycje i umiejętności
- praca na zasobach, motywacja i cele

DZIEŃ III

- jak osiągnąć cel oraz praca z przekonaniami i obawami
- wartości w życiu
- tutoring naukowy: esej

DZIEŃ IV

- pytania sokratejskie
- zakłócenia w procesie tutorskim
- wizytówka tutora



Dzień I

POZIOMY SŁUCHANIA

poziom	właściwości
1 - słyszenie, słuchanie powierzchnowe, słuchanie wewnętrzne	Słuchający tylko częściowo słucha drugiej osoby, bo w tym czasie skupiony jest na: - tym co sam powie za chwilę - ustaleniu, w jakim stopniu zgadza się bądź nie ze słowami odbiorcy - tworzeniu opinii o mówiącym - zupełnie oderwanym temacie, np. gdzie spędzi weekend? - przyglądaniu się czemuś w pokoju lub na zewnątrz
2 - słuchanie aktywne, słuchanie kogoś, słuchanie po coś	Słuchający zwraca baczną uwagę na słowa mówiącego, skupia na nim swoją uwagę, utrzymuje stały ale nienachalny kontakt wzrokowy. Słuchający poprzez werbalne i niewerbalne potwierdzenia okazuje mówiącemu, że jest z nim.
3 - słuchanie odzwierciedlające, słuchanie świadome	Słuchający zwraca uwagę nie tylko na słowa mówiącego ale również na niewerbalne wskazówki świadczące o stanie umysłu mówiącego. Słuchanie na tym poziomie wymaga skupienia uwagi na wyglądzie mówiącego, jego sposobie mówienia i ruchach wykonywanych w trakcie wypowiedzi, aby zrozumieć więcej niż wyrażają same słowa.

Źródło: Na podstawie G.Jones, R.Gorell, 50 najlepszych technik coachingowych - kompletny zestaw narzędzi służących rozwojowi ludzi i wspieraniu ich, Dom wydawniczy REBIS, Poznań 2020, oraz na podstawie: 3 poziomy słuchania, które każdy coach powinien znać [szkolacoachingu.edu.pl/baza-wiedzy/coaching]

MODEL SŁUCHANIA 4R: Respect - Real time - Relate - Reflect

Szacunek (Respect)	- uszanuj prawo rozmówcy do posiadania własnego zdania - nie przesądź z góry
Czas rzeczywisty (real time)	- słuchaj aktywnie - okaż rozmówcy, że interesuje się on i jego sytuacja
Relacja (Relate)	- podążaj za tym, co mówi rozmówca - okaż i potwierdź, że rozumiesz jego położenie - okazuj empatię - używaj krótki zwrotów: "rozumiem", "a-ha" - podsumowuj
Odzwierciedlanie (Reflect)	- powtarzaj kluczowe słowa lub zwroty - nazywaj uczucia, które wyraził rozmówca upewniając się, że poprawnie odczytałeś emocje - odwołuj się do fragmentów rozmowy, których nie zrozumiałeś, aby uzyskać wyjaśnienie

Źródło: Na podstawie G.Jones, R.Gorell, 50 najlepszych technik coachingowych - kompletny zestaw narzędzi służących rozwojowi ludzi i wspieraniu ich, Dom wydawniczy REBIS, Poznań 2020



Narzędziownik tutora – aktywne słuchanie

PARAFRAZA

Parafraza to powtórzenie własnymi słowami tego, co zrozumieliśmy z wypowiedzi rozmówcy. Upewniamy się w ten sposób, że rozumiemy treść zgodnie z intencją rozmówcy. Parafraza nie zawiera oceny, interpretacji i w żaden sposób nie wartościuje wypowiedzi rozmówcy a także nie powinna zawierać nic ponad to, co zostało powiedziane. Parafraza zazwyczaj rozpoczyna się od zwrotów:

- Z tego, co mówisz, rozumiem, że...
- O ile cię dobrze zrozumiałem...
- Z tego, co rozumiem...
- Chodzi ci o to... czy tak?

PODSUMOWYWANIE

Podsumowanie to ponowne przedstawienie najważniejszych kwestii, myśli, odczuć, które pojawiły się na danym etapie rozmowy. Tutor podsumowuje, aby:

- zebrać najważniejsze fakty i potwierdzić ich rozumienie,
- pokazać, jaki postęp został osiągnięty i zachęcić do dalszych wysiłków,
- upewnić się, że wszystkie sprawy w danej części spotkania zostały omówione i można przejść do następnej kwestii,
- rozmówca mógł skorygować rozumienie jego wypowiedzi.

Podsumowanie zazwyczaj zaczyna się od zwrotów:

- To może podsumujemy to, co dotychczas omówiliśmy...
- To, co dotąd padło z twojej strony, można by podsumować w następujących punktach...
- Wydaje mi się, że podstawowe myśli, jakie zostały wyrażone, to...
- Wygląda na to, że najważniejsze kwestie, które dotąd padły to... Czy coś pominąłem?

KLARYFIKACJA

Klaryfikacja służy rozjaśnieniu i uporządkowaniu komunikatu rozmówcy. Polega na podsumowaniu wypowiedzi, wydobywającym jej istotę, a także na upewnieniu się, czy trafnie została zrozumiana. Tutor stosuje klaryfikację, gdy rozmówca nie jest w stanie jasno wyrazić swoich potrzeb i celów, jest niepewny lub zdezorientowany. Tutor mówi to, co słyszy i widzi, próbując własnymi słowami zinterpretować wypowiedź osoby wspieranej. Np.:

- Słyszę, że...
- Czy chodzi o to, że...?
- Pozwól, że powiem co zrozumiałam/łem...
- To znaczy według ciebie, że ... czy tak?



Narzędziownik tutora – pytania

Uwaga! – za wyjątkiem pytań zamkniętych i kilku pytań sugerujących rozwiązanie, wszystkie pozostałe pytania w tabeli są również pytaniami otwartymi.

Pytania otwarte Co? Jak? Gdzie? Kiedy? Kto? <i>Dlaczego?*</i> - czasem może brzmieć oceniająco (Dlaczego z nim o tym nie porozmawiasz?)	Jakie tematy najbardziej Cię pasjonują i dlaczego możesz o nich rozmawiać bez końca? Co sprawia, że wybrany przez Ciebie temat jest tak fascynujący? Jakie są Twoje główne cele badawcze w najbliższym projekcie? Dlaczego uważasz, że sobie z tym nie poradzisz?
Pytania zamknięte – odp. TAK/NIE	Czy masz ulubiony temat, o którym zawsze chętnie rozmawiasz? Czy istnieje jakaś dziedzina wiedzy, która zawsze przyciąga Twoją uwagę? Czy zaplanowałeś już kolejne kroki w swoim projekcie badawczym?
Pytania sondujące: rozszerzające kontekst i zagłębiające się w temat	Jakie szczegóły sprawiają, że ten temat jest dla Ciebie tak interesujący? Jakie aspekty tego tematu uważasz za najbardziej intrygujące? Jakie metody badawcze zastosowałeś aby dojść do tych wniosków? Co możesz zrobić, żeby otrzymać to stypendium? I co jeszcze? Jakie informacje są ci potrzebne?
Pytania odzwierciedlające	Słyszałem, że mówisz o tym z wielkim zaangażowaniem. Co dokładnie w tym temacie Cię tak pociąga? Zauważyłem, że wracasz do tej kwestii. Co sprawia, że jest ona dla Ciebie tak ważna? Zauważyłem, że kładziesz duży nacisk na jakość danych. Dlaczego jest to tak ważne?
Pytania hipotetyczne	Gdybyś mógł spędzić dzień z ekspertem w tej dziedzinie, o co byś go zapytał? Jak myślisz, jakie nowe odkrycia w tym temacie mogą nastąpić w przyszłości? Co by było, gdybyś zastosował inną metodologię w swoim badaniu?
Pytania sugerujące rozwiązanie	Czy myślałeś o stworzeniu bloga, aby dzielić się swoją pasją z innymi? Co sądzisz o dołączeniu do grupy dyskusyjnej, aby rozwijać swoje zainteresowania w tym obszarze? Czy rozważałeś zastosowanie metody X do analizy swoich danych?
Pytania dyrektywne – stawiają zadanie badania problemu i proponowania rozwiązań	Jakie kroki zamierzasz podjąć aby zweryfikować swoją hipotezę? Jeśli uważasz, że warto zgłębić ten temat, to jakie argumenty, które za tym przemawiają musisz przedstawić? Jakie opcje masz do dyspozycji? Jak możesz zmodyfikować ten pomysł?



PLAN PODRÓŻY TUTORSKIEJ

LP	Dokąd chcę zaprowadzić mojego tutee?	Jakie narzędzia należy wykorzystać by tam dotrzeć?	Jaki jest mierzalny cel? Jakie będą mierzalne efekty?	Ile czasu jest potrzebne?
1				
2				
3				
4				
5				
6				

KAMIENIE MIŁOWE W PROCESIE TUTORINGU

LP	SPOTKANIE	ZADANIE DOMOWE
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		



PLAN PIERWSZEGO SPOTKANIA

1	
2	
3	
4	
5	



KONTRAKT TUTORSKI

KONTRAKT Z TUTEE

TUTOR:		DATA:	
IMIĘ I NAZWISKO TUTEE:		WYDZIAŁ I KIERUNEK STUDIÓW, ROK:	
WARTOŚCI, KTÓRYMI CHCEMY SIĘ KIEROWAĆ W PRACY TUTORSKIEJ			
ZASADY WSPÓŁPRACY			
CEL PROCESU TUTORINGU:			
WSKAŹNIKI OSIĄGNIĘCIA CELU:			
ILOŚĆ SPOTKAŃ:			
DŁUGOŚĆ SPOTKAŃ:			
FORMA KOMUNIKACJI:			
PODPIS TUTORA:		PODPIS TUTEE:	
Zobowiązania tutora: do zachowania poufności treści; do zarządzania całym procesem Zobowiązania tutee: do dostarczania treści (nad czym chcę pracować); do wykonywania zadań; analizy zachowań			

Źródło: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu,
https://cwr.up.poznan.pl/sites/default/files/dokumenty/kontrakt_z_tutee.pdf



akademickiego programu rozwoju i wywiązywania się przez Studenta z kontraktu tutorskiego,

– wypełnienia ankiety ewaluacyjnej podsumowującej tutoring akademicki.

§ 4

1. Kontrakt tutorski zostaje zawarty na okres od do
W okresie tym Strony zobowiązane są do odbycia cyklu 8 spotkań, trwających po 45 min. każde.
2. W przypadku braku możliwości odbycia spotkania w zaplanowanym uprzednio terminie, Student wspólnie z Tutorem ustala kolejny termin tutorialu. Wyznaczenie kolejnego terminu nie stanowi zmiany niniejszego kontraktu tutorskiego.

§ 5

W sprawach nieuregulowanych niniejszym kontraktem tutorskim mają zastosowanie postanowienia Regulaminu tutoringu akademickiego w Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu.

§ 6

Kontrakt tutorski sporządzono w trzech jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze Stron oraz dla koordynatora ds. tutoringu.

Tutor podpis

Student podpis

*Nagrodzone dotacją.

Załącznik nr 1
do Regulaminu tutoringu akademickiego
w Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu

Kontrakt tutorski

zawarty w Poznaniu w dniu roku pomiędzy:
..... – zwanym/a* dalej „Tutorem”
a
..... – zwanym/a* dalej „Studentem”
zwanymi dalej łącznie „Stronami”.

§ 1

Celem niniejszego kontraktu tutorskiego jest określenie szczegółowych zasad współpracy Tutora i Studenta w ramach tutoringu akademickiego.

§ 2

Student w ramach kontraktu tutorskiego zobowiązuje się do:

- zapoznania się i przestrzegania postanowień Regulaminu tutoringu akademickiego w Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu,
- udziału we wszystkich zaplanowanych tutorialach,
- informowania Tutora z odpowiednim wyprzedzeniem o możliwych spóźnieniach lub nieobecnościach,
- przygotowywania się do tutoriali i sumiennej pracy na tutorialach,
- przygotowania, w ustalonym przez Tutora terminie, prac pisemnych na temat uzgodniony z Tutorem,
- dbania o jakość przygotowanych prac pisemnych o charakterze akademickim/naukowym,
- współpracy z Tutorem w realizacji programu tutoringu akademickiego,
- wypełnienia ankiety ewaluacyjnej podsumowującej tutoring akademicki.

§ 3

Tutor, w ramach kontraktu tutorskiego, zobowiązuje się do:

- przekazywania Studentowi uwag i sugestii dotyczących tematów prac pisemnych o charakterze akademickim/naukowym,
- przekazywania Studentowi uwag na temat przygotowywanej przez Studenta pracy pisemnej o charakterze akademickim/naukowym lub innej aktywności realizowanej w ramach tutoriali,
- sporządzenia opinii dotyczącej realizacji przez Studenta ustalonego w ramach tutoringu

Źródło: Załącznik nr 1 do Regulaminu tutoringu akademickiego w Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu



Informacje dodatkowe

1. Kurs tutoringu rozpoczyna się z dniem.....roku i kończy
2. Spotkania odbywają się co 2 tygodnie i trwają nie dłużej niż półtorej godziny.
3. Kurs tutoringu jest przypisany tylko do jednego studenta i nie może być przeniesiony na inną osobę.

Ja, student/ka _____ przeczytałam/em i zrozumiałam/em zasady kursu tutoringu i przyjąłam/przyjąłem do wiadomości że ich nie przestrzeganie skutkuje zakończeniem współpracy w ramach niniejszego kursu.



Podpis _____ Data _____

Student studiów stacjonarnych/niestacjonarnych I/II stopnia¹, rok

Nazwa przedmiotu _____

Numer telefonu komórkowego studenta: _____

Adres e-mail studenta: _____

Ja, tutor _____ przeczytałam/em i zrozumiałam/em zasady prowadzenia kursu tutoringu i przyjąłam/przyjąłem do wiadomości że ich nie przestrzeganie skutkuje zakończeniem współpracy w ramach niniejszego kursu.



Podpis _____

Data _____

Numer telefonu komórkowego tutora: _____

Alternatywny numer

telefonu: _____

Adres e-mail tutora: _____

Źródło: Uniwersytet Gdański, <https://oig.ug.edu.pl/strona/37034/kontrakt>



Dokumentacja spotkania tutorskiego

Przed spotkaniem	Po spotkaniu



PRZYGOTOWANIE DO PLANU - zadanie 1

Imię i nazwisko tutee	
Zainteresowania uczelniane	
Zainteresowania pozauczelniane	
Mocne strony	
Blokady	
Marzenia	
Plany	
Co tutee mówi o sobie?	
Co inni mówią o tutee?	
Jaką zmianę zaproponuję dla tutee?	
Jaki cel naukowy mogę zaproponować?	



PRZYGOTOWANIE DO PLANU - zadanie 2

Imię i nazwisko tutee	
Zainteresowania uczelniane	
Zainteresowania pozauczelniane	
Mocne strony	
Blokady	
Marzenia	
Plany	
Co tutee mówi o sobie?	
Co inni mówią o tutee?	
Jaką zmianę zaproponuję dla tutee?	
Jaki cel naukowy mogę zaproponować?	



MAPA MOJEGO ROZWOJU - zadanie domowe

MÓJ SYSTEM WARTOŚCI - CO JEST DLA MNIE W ŻYCIU WAŻNE

MOJE MARZENIA - CO CHCĘ ROBIĆ W ŻYCIU

DOBRZE SOBIE RADZĘ Z

MOJE MOTTO, CYTAT,

MÓJ PLAN DZIAŁANIA

1. w tym roku

2. za rok

3. za 2 lata

CHCĘ DOSKONAŁIĆ



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MIEJSCE NA NOTATKI



Dzień II -

LISTA 34 TALENTÓW GALLUPA (na podstawie <https://tropicieletalentow.pl/gallup> oraz <https://potencjalosobowosci.com>)

DOMENA: **Wykonywanie** – talenty z tej domeny są wspierające w realizacji zadań, we wdrażaniu planów, w posuwaniu spraw do przodu, dobieraniu właściwych działań – by optymalizować efekt. Osoby z tymi talentami ustalają sobie cele i podejmują działanie. Dobrze czują się, gdy jest coś do zrobienia, zrealizowania, organizacji lub gdy po prostu można wykazać się osiągniętymi efektami pracy. Mają umiejętności organizacyjne, planistyczne i doprowadzania spraw do końca. Potrafią też ocenić sens działania, szacują siły na zamiary, wyznaczają priorytety swoich działań. Często postrzegani jako tytani pracy. Mogą mieć trudności z odpoczynkiem, gdyż potrzeba ciągłego działania pcha je do realizacji kolejnych zamierzeń.

	TALENT	Krótki opis
1	Dyscyplina (Discipline)	Osoby, które wyróżnia cecha Dyscypliny, lubią rutynę i struktury. Ich świat najlepiej oddaje porządek, jaki wokół siebie wytwarzają.
2	Naprawianie (Restorative)	Osoby, które wyróżnia cecha Naprawiania, dobrze radzą sobie z problemami. Są skuteczne w znajdowaniu odpowiedzi na pytanie o to, co nie działa i jak to naprawić.
3	Odpowiedzialność (Responsibility)	Osoby, które wyróżnia cecha Odpowiedzialności, czują się psychicznie odpowiedzialne za to, co zadeklarowały się zrobić. Są wewnętrznie zobowiązane takimi wartościami, jak uczciwość i lojalność.
4	Organizator (Arranger)	Osoby, które wyróżnia cecha Organizatora, potrafią nie tylko organizować, ale posiadają również elastyczność, która jest uzupełnieniem ich zdolności organizacyjnych. Lubią rozważać, w jaki sposób użyć wszystkich elementów i zasobów tak, aby osiągnąć maksimum wydajności.
5	Ukierunkowanie (Focus)	Osoby, które wyróżnia cecha Ukierunkowania, potrafią wyznaczyć sobie kierunek, podążać nim i dokonywać korekt niezbędnych do tego, aby trzymać się obranego kursu.
6	Osiąganie (Achiever)	Osoby, które wyróżnia cecha Osiągania, mają w sobie duży zapas sił życiowych i ciężko pracują. Czerpią olbrzymią satysfakcję z bycia osobą zajętą i efektywną.
7	Pryncypialność (Belief)	Osoby, które wyróżnia cecha Pryncypialności, mają pewne fundamentalne zasady, które są dla nich niezmiennie. Z tych właśnie zasad wypływa określony cel ich życia.
8	Rozwaga (Deliberative)	Osoby, które wyróżnia cecha Rozwagi głęboko zastanawiają się przed podjęciem decyzji lub dokonaniem wyboru. Potrafią przewidzieć przeszkody.
9	Bezstronność (Consistency)	Osoby, które wyróżnia cecha Bezstronności, są wyczułone na potrzebę traktowania wszystkich jednakowo. Starają się traktować każdą osobę obiektywnie, ustalając jasne zasady i trzymając się ich.



DOMENA: **Wpływanie** – talenty z tej domeny wspierają komunikację, przekonywanie innych do swoich pomysłów czy działania. Osoby z tymi talentami lubią przewodzić i podejmować wyzwania. Motywują innych do działania, mają pewność siebie, łatwiej je zobaczyć, bowiem mają umiejętności prezentacji, opowiadania i komunikowania się z innymi. Budują zaangażowanie w innych, motywują i inspirują, a przy tym wiedzą, jak przemówić do innych i wypłynąć na nich.

	TALENT	Krótki opis
1	Czar (Woo)	Osoby, które wyróżnia cecha CZAR-u, uwielbiają podejmować wyzwanie związane z poznawaniem nowych ludzi i zdobywaniem ich aprobaty. Czerpią satysfakcję z „przełamywania lodów” i budowania relacji z drugim człowiekiem.
2	Dowodzenie (Command)	Osoby, które wyróżnia cecha Dowodzenia, są zauważalne i wywierają wpływ na innych. Potrafią przejąć kontrolę nad sytuacją i podejmować decyzje.
3	Maksymalista (Maximizer)	Osoby, które wyróżnia cecha Maksymalisty, koncentrują się na silnych stronach jako sposobie stymulowania doskonałości osobistej oraz zespołowej. Starają się przekształcić coś, co już jest dobre w coś, co będzie doskonałe.
4	Komunikatywność (Communication)	Osobom, których wyróżnia cecha Komunikatywności, na ogół łatwo przychodzi „ubieranie swoich myśli w słowa”. Są dobrymi rozmówcami i mówcami.
5	Poważanie (Significance)	Osoby, które wyróżnia cecha Poważania, chcą, aby inni ludzie traktowali je z wielkim szacunkiem. Są niezależne i chcą być rozpoznawane.
6	Wiara w siebie (Self)	Osoby, które wyróżnia cecha Wiary w Siebie, są przekonane, że posiadają zdolności kierowania własnym życiem. Mają wewnętrzny kompas, który sprawia, iż są pewne słuszności swoich decyzji.
7	Aktywator (Activator)	Osoby, które wyróżnia cecha Aktywatora, przyczyniają się do realizacji zadań dzięki temu, że potrafią swoje myśli obrócić w czyn. Często są niecierpliwi.
8	Rywalizacja (Competition)	Osoby, które wyróżnia cecha Rywalizacji, mierzą swój postęp porównując go z postępem innych ludzi. Dążą do tego, aby zająć pierwsze miejsce i uwielbiają współzawodnictwo.



DOMENA: **Budowanie relacji** – talenty z tej domeny wspierają budowanie relacji i dbanie o ich jakość. Osoby z talentami z tej grupy łatwo nawiązują relację, lubią pracować i działać z innymi osobami. Ich talenty aktywują się, gdy mogą zrobić coś z ludźmi dla ludzi. Utrzymują spójność w zespole i są świadome, że wspólne działanie może przynieść więcej korzyści, niż działanie w pojedynkę. Zjednują innych w zespole, łączą i tworzą przyjazną atmosferę. Działają intuicyjnie i odbierają niewidzialne fale ludzkich uczuć i emocji. Posiadają umiejętności interpersonalne.

	TALENT	Krótki opis
1	Elastyczność (Adaptability)	Osoby, które wyróżnia cecha Elastyczności, wolą „płynąć z prądem”. Mają tendencje do bycia „ludźmi dnia dzisiejszego”, którzy biorą rzeczy takimi, jakie są i przyszłość odkrywają dzień po dniu.
2	Empatia (Empathy)	Osoby, które wyróżnia cecha Empatii, potrafią odbierać uczucia innych ludzi wyobrażając sobie, że są na ich miejscu i w ich sytuacji.
3	Indywidualizacja (Individualization)	Osoby, które wyróżnia cecha Indywidualizacji, są zaintrygowane niepowtarzalnością każdej osoby. Posiadają dar zrozumienia dla każdego człowieka, którzy różnią się od siebie, potrafią wspólnie wydajnie pracować.
4	Współzależność (Connectedness)	Osoby, które wyróżnia cecha Współzależności, wierzą w powiązanie wszystkich rzeczy. Są przekonane, że istnieje bardzo mało tzw. „zbiegów okoliczności”, a prawie każde zdarzenie ma swoją przyczynę.
5	Integrator (Includer)	Osoby, które wyróżnia cecha Integratora, akceptują innych. Są świadome tego, że istnieją ludzie odrzuceni i podejmują wysiłek, aby ich włączyć do grupy.
6	Bliskość (Relator)	Osobom, których wyróżnia cecha Bliskości, radość sprawiają bliskie relacje z innymi. Czerpią głęboką satysfakcję pracując z przyjaciółmi nad osiągnięciem jakiegoś celu.
7	Rozwijanie innych (Developer)	Osoby, które wyróżnia cecha Rozwijania Innych, rozpoznają i wspierają potencjał, który tkwi w ludziach. Dostrzegają każde oznaki rozwoju i czerpią z niego satysfakcję.
8	Optymista (Positivity)	Osoby, które wyróżnia cecha Optymisty, mają entuzjazm, który jest zaraźliwy. Są pełne nadziei i pozytywnych myśli oraz potrafią sprawić, że inni także zafascynują się tym, co mają zrobić.
9	Zgodność (Harmony)	Osoby, które wyróżnia cecha Zgodności, szukają konsensusu. Nie lubią konfliktów, poszukują raczej obszarów porozumienia.



DOMENA: **Myślenie strategiczne** – talenty z tej domeny są bazą do podejmowania dobrych wyborów i decyzji, analizowania sytuacji i przewidywania konsekwencji. Dla osób z tymi talentami myślenie jest równoznaczne z działaniem. Rozmyślają i pozyskują informacje, wyciągają wnioski, uczą się i analizują, zbierają informacje. A wszystko po to, by podjąć najlepszą decyzję i zmaksymalizować szansę realizacji danych strategii. Odgadują intencje, antycypują przyszłość i rozwój wydarzeń, są kreatywne i z połotem. Osoby z tymi talentami myślą w dłuższym horyzoncie czasowym, a talenty z tej domeny z pewnością pomagają podejmować strategiczne i codzienne decyzje.

	TALENT	Krótki opis
1	Strateg (Strategic)	Osoby, które wyróżnia cecha Stratega, tworzą alternatywne sposoby postępowania i przebiegu wydarzeń. Napotykając jakiegokolwiek sytuację, potrafią szybko dostrzec w nich istotne i znaczące schematy oraz kwestie.
2	Uczenie się (Learner)	Osoby, które wyróżnia cecha Uczenia się, mają silne pragnienie nauki i ciągłego doskonalenia siebie. Bardziej ekscytuje je sam proces uczenia się, niż jego rezultaty.
3	Wizjoner (Futuristic)	Osoby, które szczególnie wyróżnia cecha Wizjoner, są zainspirowane przyszłością i tym, co mogłoby być. Swoją wizją przyszłości zachęcają innych.
4	Zbieranie (Input)	Osoby, które wyróżnia cecha Zbierania, pragną wiedzieć więcej. Często lubią zbierać i archiwizować wszelkiego rodzaju informacje.
5	Odkrywczość (Ideation)	Osoby, które wyróżnia cecha Odkrywczości, są zafascynowane pomysłami i ideami. Potrafią odnaleźć związki pomiędzy zjawiskami, które z pozoru są całkowicie różne.
6	Analitik (Analytical)	Osoby, które wyróżnia cecha Analityka, poszukują powodów i przyczyn. Mają zdolność brania pod uwagę wszystkich czynników, które mogły mieć wpływ na daną sytuację.
7	Intelekt (Intellection)	Osoby, które wyróżnia cecha Intelaktu, charakteryzuje aktywność umysłowa. Wnikają one w istotę rzeczy i wysoko cenią sobie dyskusje intelektualne.
8	Kontekst (Context)	Osoby, które wyróżnia cecha Kontekstu, lubią myśleć o przeszłości. Rozumieją teraźniejszość badając jej historię.



MOJE HISTORIE - I. Opisz dwie historie z życia studenckiego, zawodowego, zdarzenia, które uważasz za ważne, które z jakiegoś powodu zapamiętałeś, coś z czego jesteś szczególnie dumna/y, takie swoje historie sukcesu.

Historia 1.

Cel do wykonania lub wyzwanie: jaki cel, co starałaś/eś się osiągnąć lub jaki problem rozwiązać? ...

Trudności po drodze: Co sprawiało, że twój cel był trudny do osiągnięcia lub problem był trudny do rozwiązania?

Sposób ich pokonania: W jaki sposób pokonałaś/eś te trudności i jak długo to zajęło?

Efekt i odczucia na końcu: Co się stało? Czy cel został osiągnięty (problem rozwiązany?) Co czułaś/eś na końcu?



Historia 2.

Cel do wykonania lub wyzwanie: jaki cel, co starałaś/eś się osiągnąć lub jaki problem rozwiązać? ...

Trudności po drodze: Co sprawiało, że twój cel był trudny do osiągnięcia lub problem był trudny do rozwiązania?

Sposób ich pokonania: W jaki sposób pokonałaś/eś te trudności i jak długo to zajęło?

Efekt i odczucia na końcu: Co się stało? Czy cel został osiągnięty (problem rozwiązany?) Co czułaś/eś na końcu?



II. Zaznacz wszystkie umiejętności, które wykorzystałaś/eś podczas historii nr 1 oraz historii nr 2 oddzielnie dla każdej z nich (H1 i H2), wykorzystując przykładowe listy umiejętności:

H1	H2	UMIEJĘTNOŚCI DOTYCZĄCE RZECZY
		duża sprawność manualna , precyzja, zręczność, rozdzielanie, sortowanie
		wrażliwy dotyk i skoordynowana praca palców , szybkie użycie klawiatury, gra na instrumencie muzycznym
		skoordynowanie użycie oczu i rąk , malowanie, rysowanie
		sprawność ruchowa , bieganie, pływanie, jazda na nartach, inne
		zwinność, szybkość, siła lub wytrzymałość , przejawianie zręczności fizycznej
		rękodzieło , szycie, tkanie, inne
		wycinanie, rzeźbienie , modelowanie, kształtowanie
		wykańczanie, polerowanie, malowanie dużych powierzchni, odnawianie
		precyzyjne prace z użyciem rąk, wykonywanie miniatur
		obowiązki domowe , sprzątanie, zmywanie, czyszczenie
		gotowanie , posiadanie umiejętności kulinarnych
		majsterkowanie , naprawianie
		instalowanie , montowanie
		obsługiwanie, kierowanie, prowadzenie , sterowanie, pilotowanie, orientacja w przestrzeni
		dogłębienie, nadzorowanie, pilnowanie
		rozkładanie na elementy , rozbiórka, demontaż
		budowanie lub odbudowywanie
		urządzanie lub zmiana wystroju wnętrza
		uprawa i pielęgnacja roślin
		umiejętne obchodzenie się ze zwierzętami , hodowla, szkolenie, tresura



H1	H2	UMIEJĘTNOŚCI DOTYCZĄCE LUDZI - pojedynczych osób
		wykonywanie poleceń, pomaganie , zajmowanie się trudnymi osobami, opieka nad młodszym rodzeństwem
		umiejętność komunikowania się osobistego lub podczas rozmowy telefonicznej
		umiejętność komunikowania się przy pomocy pisma , redagowanie listów, trafne wysławianie się
		instruowanie, nauczanie, szkolenie , tłumaczenie zasad gry, obsługi urządzeń
		doradzanie, trenowanie, pośrednictwo , pomoc w osobistym rozwoju, pomaganie ludziom w identyfikowaniu problemów
		opieka nad chorymi , znajomość zasad pierwszej pomocy
		nawiązywanie kontaktu z drugą osobą, umiejętność zwracania się do starszych
		przekonywanie innych do swojego zdania, motywowanie
		reprezentowanie grupy , pełnienie roli lidera, zgłaszanie się na ochotnika
H1	H2	UMIEJĘTNOŚCI DOTYCZĄCE LUDZI - w odniesieniu do grup ludzi
		umiejętne posługiwanie się słowami w mowie i piśmie , wystąpienia publiczne, prezentacje
		swoboda wystąpień przed kamerą lub mikrofonem , występowanie w radiu lub telewizji, udzielanie wywiadów
		prowadzenie przedstawień , zabawianie, inspirowanie, zdolności aktorskie
		granie ról , występowanie przed publicznością, granie w gry zespołowe
		przygotowywanie zajęć edukacyjnych , prowadzenie wykładów, instruowanie,
		prowadzenie dyskusji w grupie , umiejętność przewodniczenia spotkaniom, ożywianie dyskusji, umiejętność uważnego słuchania i odpowiadania na pytania w grupie
		uczestniczenie w debacie , motywowanie, zbieranie funduszy, pisanie ofert
		planowanie , ustalanie i trzymanie się planu pracy, wykorzystanie talentów innych, zdolność podejmowania trudnych decyzji
		wprowadzanie w życie, wykonywanie i załatwianie spraw, zdolność do samodzielnej pracy bez nadzoru, zdolność jednoczesnego wykonywania różnorodnych zadań
		przewodzenie, bycie liderem, pionierem , ustalanie celów i procedur, nowatorskie podejście, rozpoznawanie i wykorzystywanie umiejętności innych osób, budowanie zespołów, rozdzielanie zadań, dzielenie się odpowiedzialnością, szukanie i korzystanie z okazji
		inicjowanie, rozpoczynanie , zakładanie ustanawianie
		negocjowanie lub rozwiązywanie konfliktów , prowadzenie mediacji, targowanie się,



		rozstrzyganie sporów, osiąganie kompromisu
H1	H2	UMIEJĘTNOŚCI DOTYCZĄCE INFORMACJI, DANYCH I POMYSŁÓW
		wyszukiwanie, badanie , dzielenie się wiedzą, ciągły rozwój osobisty, nieustanne uczenie się, pragnienie bycia "na bieżąco"
		zbieranie informacji poprzez rozmowy z ludźmi lub ich obserwowanie, łatwość prowadzenia rozmów z różnymi ludźmi, uważne słuchanie, intuicyjne rozumienie
		zbieranie informacji poprzez studiowanie lub obserwowanie rzeczy i zjawisk , koncentrowanie się na drobnych szczegółach
		posiadania czułego zmysłu węchu, słuchu, smaku lub wzroku, zdolność czytania nut, słuch muzyczny, wycucie rytmu, wysoka zdolność rozróżniania kolorów
		wymyślanie, tworzenie , generowanie nowych pomysłów, znajdowanie, wprowadzanie innowacji, stawianie hipotez, odkrywanie, inicjowanie nowych koncepcji, szukanie nowych metod, procedur
		obliczanie, działanie na liczbach , zdolności matematyczne, formułowanie i rozwiązywanie zadań statystycznych, budowanie wykresów, szacowanie
		analizowanie, wnioskowanie , definiowanie zależności przyczynowo-skutkowych
		porządkowanie , klasyfikowanie, systematyzowanie i ustalanie priorytetów, sortowanie
		planowanie , ustalanie kolejnych kroków prowadzących do osiągnięcia celu
		tłumaczenie z języków obcych , łatwe uczenie się innych języków
		programowanie komputerowe , kodowanie, sprawne wyszukiwanie informacji w internecie
		wizualizacja , grafika komputerowa, tworzenie filmów
		rozwiązywanie problemów , dostrzeganie wzorców i schematów w dużej ilości danych
		dokonywanie ocen, szacowanie , dotrzymywanie tajemnic, chronienie poufnych informacji
		rejestrwanie, filmowanie , wprowadzanie danych do komputera
		posiadanie dobrej pamięci , łatwość zapamiętywania faktów, osób i zapamiętywanie szczegółów, dokładne zapamiętywanie liczb i statystyk



III. Wypisz wszystkie umiejętności, które zaznaczyłaś/eś, zostaw tylko 10, które sprawiają ci największą przyjemność. Wpisz je do sekcji A Rankingu umiejętności, w dowolnej kolejności. Następnie dokonaj wyboru parami tej, która z danej pary jest dla Ciebie najważniejsza, sprawia ci największą przyjemność.

IV. Wypełnij sekcję C - policz ile razy zaznaczyłaś/eś w każdej kolumnie daną umiejętność. Wypełnij sekcję D - wypisz swoje umiejętności sortując je wg największej uzyskanej liczby zaznaczeń (umiejętność, która była zaznaczona przez ciebie największą ilość razy, zajmuje miejsce pierwsze).

RANKING UMIEJĘTNOŚCI (wiele opcji wyboru)

SEKCJA A - umiejętności przed uszeregowaniem, w dowolnej kolejności

SEKCJA B - porównanie parami i wybór bardziej preferowanej umiejętności

SEKCJA C - ustalenie ostatecznych rang

SEKCJA D - umiejętności po uszeregowaniu

SEKCJA A										SEKCJA D									
1										1									
2										2									
3										3									
4										4									
5										5									
6										6									
7										7									
8										8									
9										9									
10										10									

SEKCJA C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	nr pozycji
											ile razy zaznaczono
											ranga końcowa



RANKING UMIEJĘTNOŚCI



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



NOTATKI / REFLEKSJE



Proces rozwojowy od wartości do celów MOTYWACJA

PRZYPOMINANIE - Jaki system możesz opracować, aby upewnić się, że będziesz o tym ciągle pamiętać? - Po czym poznasz, że znów wpadasz w negatywny schemat myślenia? Na jakie rzeczy musisz zwrócić uwagę?	ŻAL - Co się stanie jeśli tego nie zrobisz? Jak będzie wyglądało twoje życie, jeśli nic się w tej kwestii nie zmieni? - Zastanawiasz się nad kosztami podjęcia tego kroku i słusznie, a jakie będą go nie podjął?
TECHNIKI MOTYWACYJNE	
NAGRODY - Jaką nagrodę mógłbyś wyznaczyć sobie na końcu, tak aby pomogła ci z ochotą zabrać się do uporania się z tą sprawą? - Jak będziesz świętować, gdy osiągniesz swój cel?	ZASTĄPIENIE - Wygląda na to, że rezygnacja z tego wymaga sporo samozaparcia. Czym możesz to zastąpić? - Jeśli masz przestać robić..... to jaką pozytywną rzeczą możesz się zająć, by to zastąpić?

STUDNIA MOTYWACJI - narzędzie do poszukiwania tego **co nas motywuje**

Narzędzie służy określeniu tego **co nas najbardziej motywuje, a także demotywuje**. Dzięki temu **motywatory mogą stać się jeszcze silniejsze**, można je przenieść na inne obszary życia, a **demotywatory można zamienić w elementy motywujące!**

Ile czasu potrzebne jest do jego skutecznego przeprowadzenia? Od 20 - 40 minut – większa ilość czasu może pozwolić na lepszy wgląd w samego siebie. Co jako Coach / Tutor potrzebujesz? Czystą kartkę papieru lub kartkę z poniższą tabelą, coś do pisania, miejsce, w którym student / uczeń może się skupić. Kartkę papieru oddajemy studentowi lub też przeprowadzamy z nim na ten temat rozmowę i sami zapisujemy odpowiedzi.

Drugą stronę (lub drugą kartkę) zostawiamy czystą lub przy pracy indywidualnej studenta zadrukujemy ją pytaniami poniżej wskazanymi. Poniżej przykładowe pytania pomocne w tym ćwiczeniu (należy dać przynajmniej minutę na zajrzenie studentowi w głąb siebie i znalezienie odpowiedzi na każde z pytań – za każdym razem należy zapisywać wnioski na kartce i napisać co one znaczą dla studenta):



PYTANIA PODSTAWOWE DO STUDNI MOTYWACJI

- *W jakich sytuacjach jesteś zmotywowany/-a? (kiedy? w pracy? w domu? co towarzyszy tym sytuacjom?):*

- *W jakich jeszcze?:*

- *Kiedy jeszcze?:*

- *Czego byś potrzebował/-a (będąc zmotywowanym), aby działać o jeszcze jeden stopień efektywniej?:*

- *Czego jeszcze?:*

- *Kiedy działasz najbardziej efektywnie?:*

- *Co jest w Tobie takiego, że jesteś wtedy efektywny?:*

- *Co jeszcze?:*

- *W jakich sytuacjach działasz najmniej efektywnie?:*

- *Co jest w Tobie takiego, że jesteś wtedy efektywny?:*

Przejrzyj ze studentem wypisane odpowiedzi. Teraz w każdej należy zobaczyć jakiś element, który można nazwać swoim **motywatorem lub demotywatorem i zapisać go w odpowiedniej kolumnie po drugiej stronie kartki w tabeli**. Krok po kroku, zdanie po zdaniu... Przyjrzyjcie się utworzonej studni motywatorów i demotywatorów. Student powinien odpowiedzieć na pytania:



PYTANIA DODATKOWE DO STUDNI MOTYWACJI:

- *Jeśli wszystkie te motywatory byłyby obecne, kiedy pracujesz... to co jeszcze powodowałoby, że nie działasz w pełni efektywnie? Jeśli coś przychodzi Ci do głowy – dodaj to do kolumny demotywatorów.*
- *Jeśli wszystkie demotywatory byłyby naraz obecne, kiedy pracujesz... to co sprawiałoby, że jednak chciałbyś dalej pracować? Jeśli tylko coś przychodzi Ci do głowy – dodaj to do kolumny motywatorów.*
- *A teraz sięgnij do swojej pamięci jeszcze głębiej i przyjrzyj się sobie jeszcze dokładniej: pamiętasz sytuację, w której byłeś/-aś absolutnie i maksymalnie zmotywowany/-a? Spróbuj przenieść się myślami do tej sytuacji, do tego konkretnego czasu, miejsca, zdarzenia. Wyobraź sobie, że jesteś tam ponownie – znów widzisz, słyszysz i czujesz to co wtedy. Przypomnij sobie, co działo się chwilę przed tym, kiedy poczułeś pełny przypływ motywacji. Zauważ to i zapisz, co tylko przyjdzie Ci jeszcze do głowy w kolumnie motywatorów.*
- *Co jeszcze czułeś/-aś?:*

PYTANIA KOŃCOWE DO STUDNI MOTYWACJI

- *W jaki sposób możesz przekształcić swoje demotywatory, by stały się motywatorami lub użyć demotywatorów w pozytywny sposób? – np. aby się zrelaksować lub przezwyciężyć znudzenie.*
- *Jak możesz użyć swoje motywatory, aby przezwyciężyć elementy demotywujące w poszczególnych obszarach swojego życia prywatnego i zawodowego?*

Całą utworzoną przez siebie listę należy zatrzymać przy sobie. Student może mieć tę listę zawsze przy sobie i czerpać z motywatorów, jak z prawdziwej studni.



Ikona autorstwa shmai

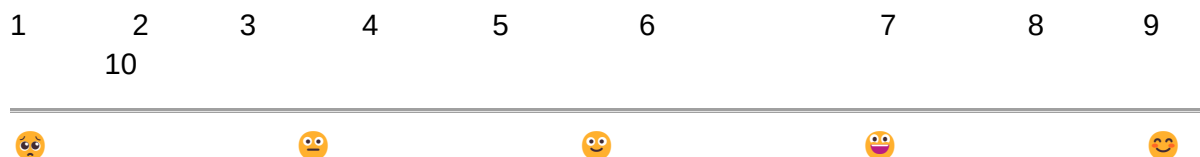


Lp.	Jestem zmotywowany/a przez	Jestem zdemotywowany/a przez

NOTATKI / REFLEKSJE



SKALA - ćwiczenie można robić w przestrzeni

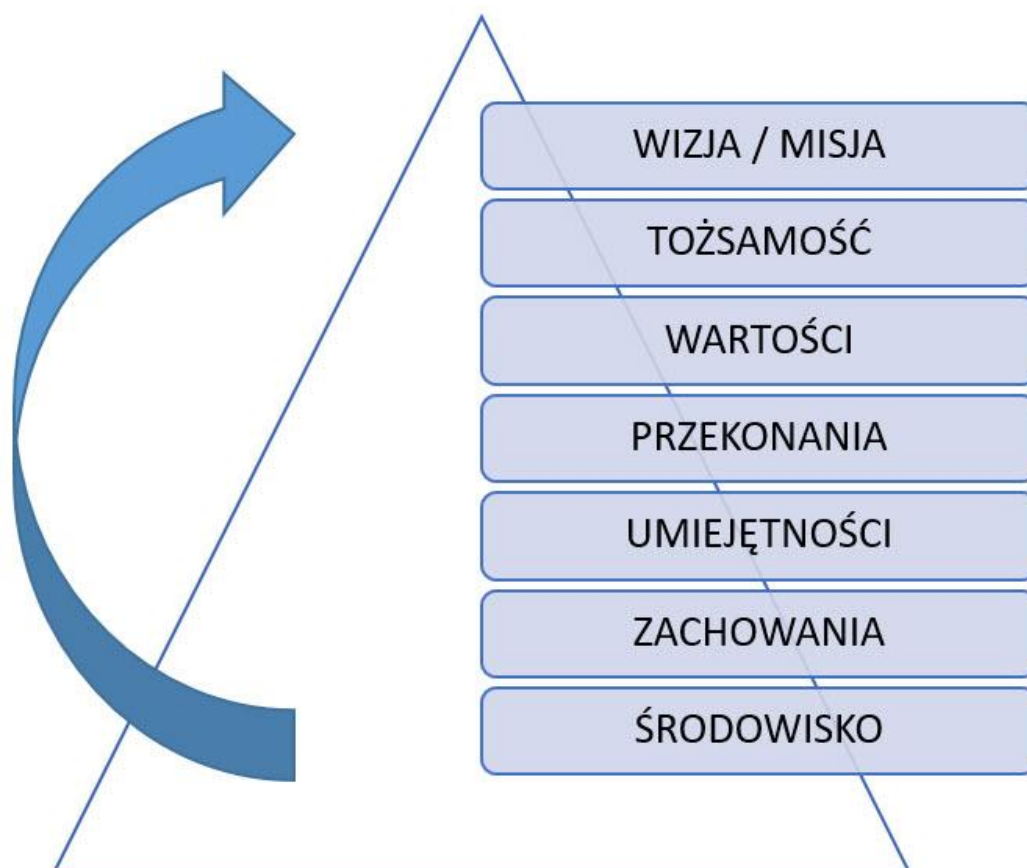


Po określeniu CELU

1. Ustalenie pozycji obecnej w drodze do celu na SKALI [1 - początek drogi do celu, 10 - osiągnięcie CELU]: Gdzie jesteś na skali w tym momencie? Co tu już masz?, Po czym poznasz, że to masz?
2. Sprawdzenie jak "klient" dostał się na obecną pozycję SKALI (szukanie zasobów): Jak przesunął się do tego miejsca? Co ci w tym pomogło? Z jakich umiejętności skorzystałeś? Co robiłeś lub robisz, że jesteś w tym miejscu?
3. Określenie docelowego miejsca na skali podczas procesu tutoringowego?: Gdzie na tej skali chcesz się znaleźć? Po czym poznasz, że tam jesteś? Co tam będzie innego niż jest teraz? Co zauważą inni? Co zmieni się w tobie?
4. Sprawdzenie, czy "klient" był już wcześniej w tym miejscu na skali: Kiedy był taki czas, lub sytuacja, że byłeś wyżej na tej skali? Co wtedy robiłeś/myślałeś/czułeś innego? Jak to zrobiłeś, że byłeś w tym punkcie? Co się sprawdziło?
5. Określenie co jest o krok dalej na skali: Po czym poznasz, że jesteś krok dalej? Co tu robisz / myślisz / czujesz? Co widzą inni? Ci dzięki temu zyskujesz?
6. Określenie działania: Co najmniejszego możesz zrobić aby przesunąć się o jeden krok? Co możesz zrobić, żeby się tam znaleźć?, Co będzie pomocne / potrzebne? Jak ten krok będzie wyglądał? Kiedy go wykonasz?



Piramida DILTSA



Szukanie motywacji [podpinanie CELU pod WARTOŚCI]:

Wyobraź sobie, że osiągnąłeś swój CEL [wizualizacja celu- cytaty w czasie dokonany]

.....

1. gdzie jesteś? [pytanie o środowisko]
2. co robisz?, co czujesz? [pytania o zachowania i stany]
3. jakie umiejętności posiadasz / wykorzystujesz? [pytania o umiejętności]
4. Co myślisz o sobie / o tej sytuacji? [pytania o przekonania]
5. Co dzięki temu ważnego dla siebie osiągasz? [pytanie o wartości]
6. kim jesteś? kim się stajesz? [pytania o tożsamość]
7. kto jeszcze na tym zyskuje? [pytanie o misję]
8. To czym potrzebujesz się zająć w pierwszej kolejności, aby przybliżyć się do CELU?
9. Na co jesteś gotowy już dzisiaj?



MOTYWACJA/ PODEJMOWANIE DECYZJI - CELE DYSZLOWE

PYTANIA KARTEZJAŃSKIE

CO SIĘ STANIE (CO ZYSKAM) JEŚLI ZREALIZUJĘ MÓJ CEL?	CO SIĘ NIE STANIE (CO STRACĘ) JEŚLI ZREALIZUJĘ MÓJ CEL?
CO SIĘ STANIE (CO ZYSKAM) JEŚLI NIE ZREALIZUJĘ MOJEGO CELU?	CO SIĘ NIE STANIE (CO STRACĘ) JEŚLI NIE ZREALIZUJĘ MOJEGO CELU?

NOTATKI / REFLEKSJE



MOCNE PYTANIA - poszukiwanie CELU

Co byś zrobiła/zrobił, gdybyś otrzymała/otrzymał 100 mln \$? Wymień 4 działania.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....

Co byś zrobiła/zrobił, gdybyś miała/miał 100% pewność sukcesu? Wymień 4 działania.

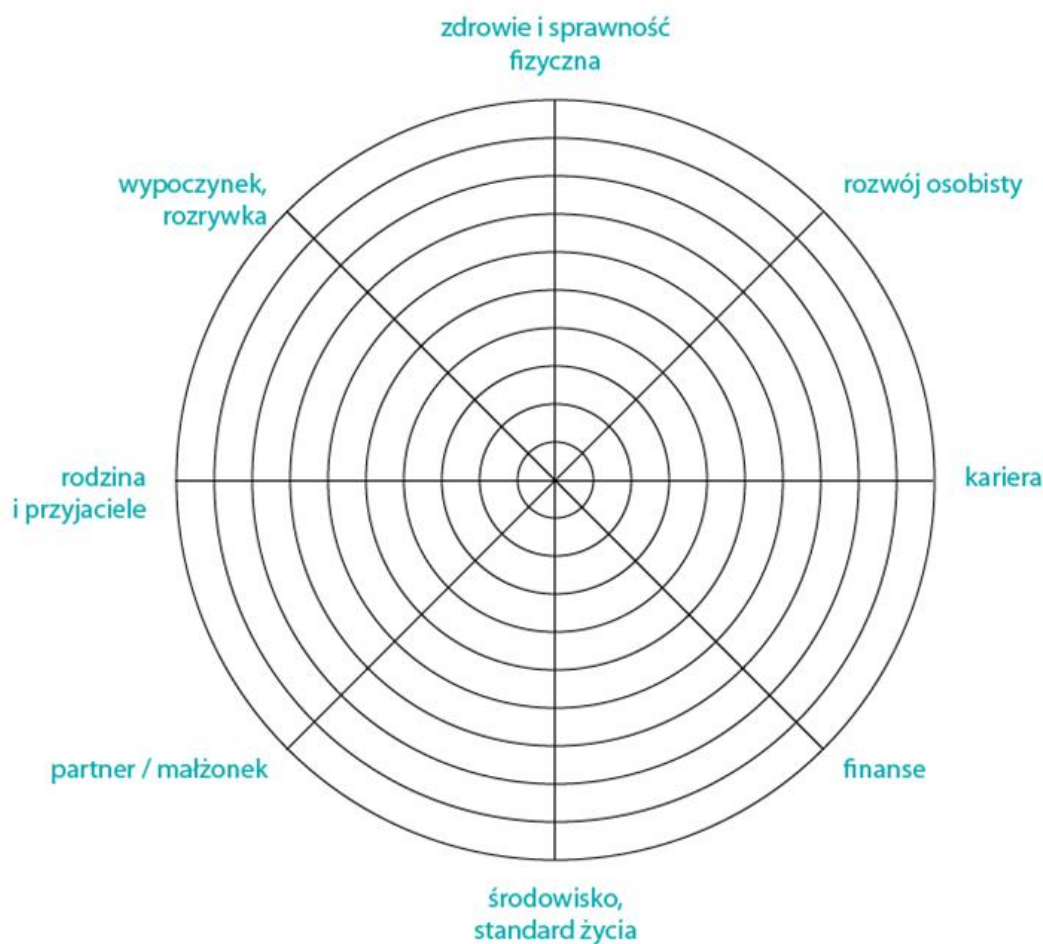
1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....

Co byś zrobiła/zrobił, gdyby zostało Ci 6 miesięcy życia? Wymień 4 działania.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....

KOŁO ŻYCIA

Projekt: „Kadra 5.0. Rozwój kompetencji nauczycieli i doktorantów”
współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus
w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
nr umowy o dofinansowanie FERS.01.05-IP.08-0102/23-00



Przykładowe pytania do koła życia:

- Co jest dla ciebie najważniejsze w życiu?
- Jak to, co dla ciebie najważniejsze ma się do tego, co widzisz na swoim kole?
- Co czujesz, gdy patrzysz na swoje koło?
- Co cię zaskoczyło lub zwróciło Twoją uwagę?
- Z funkcjonowania jakiego obszaru jesteś zadowolona/y?
- Co sprawiło, że jesteś z niego zadowolona/y?
- Jaki obszar jest dla ciebie najważniejszy?
- Jaki obszar jest motorem, który napędza inne obszary?
- jaki wpływ będzie mieć zwiększenie poziomu zadowolenia z jednego z obszarów na pozostałe?
- Nad jakim obszarem chciałabyś/chciałbyś pracować?
- Co chciałbyś zmienić?
- Dlaczego akurat ten obszar?

Przykładowe pytania do wybranego obszaru:

Projekt: „Kadra 5.0. Rozwój kompetencji nauczycieli i doktorantów”
współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus
w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
nr umowy o dofinansowanie FERS.01.05-IP.08-0102/23-00



- Dzięki czemu dany obszar jest oceniony na “x” a nie mniej?
- Co już masz, gdy jesteś na “x”?
- co możesz zrobić, żeby rozwinąć ten obszar?
- co musi się zmienić aby być na poziomie “x+1” a “x+2”?
- czego potrzebujesz żeby się tam znaleźć?
- kto może ci pomóc?
- jaki będzie twój pierwszy krok?
- kiedy go wykonasz?

Wypisz 3 czynności, które potrzebujesz wykonać, żeby poprawić stan obszaru, z którego jesteś najmniej zadowolony:

1.
.....
2.
.....
3.
.....

NOTATKI / REFLEKSJE



KOŁO UMIEJĘTNOŚCI

1. Stwórz spis 8 umiejętności, które, wg Ciebie powinnaś/powinieneś posiadać
2. Zaznacz na kole obecny poziom tych umiejętności, jaki przejawiasz.

Co cię zdziwiło lub zwróciło twoją uwagę?

Jaka umiejętność mogłaby sprawić, że inne poprawiłyby się?

Nad jaką umiejętnością chcesz pracować?

Przyjrzyj się tej umiejętności. Co możesz zrobić aby rozwinąć ją o jeden poziom?

Czego potrzebujesz, żeby wejść na jeszcze wyższy poziom?

Kto może ci pomóc?

Jaki będzie twój pierwszy krok?

Kiedy go wykonasz?



SIATKA CELÓW

	CHCĘ	Siatka CELÓW	NIE CHCĘ
MAM			
NIE MAM			

Wypełnij np. w odniesieniu do obszaru ze swojego koła życia lub koła umiejętności.

1. Co w obszarze, który chcę rozwinąć już mam? Jakie mam tu zasoby? Co robię, że to mam? [ZASOBY]
2. Co w obszarze, który chcę rozwinąć mam ale tego nie chcę? Co mi przeszkadza? Jakie czynniki wewnętrzne i zewnętrzne powstrzymują mnie przed rozwinięciem tego obszaru? [PRZESZKODY]
3. Czego w obszarze, który chcę rozwinąć nie mam ale bardzo bym chciała/chciał? Jakie są moje prawdziwe cele? [CELE/MOTYWACJE]
4. Czego w obszarze, który chcę rozwinąć nie mam i nie chcę? Czego chcę uniknąć, co świadomie eliminuję? [ZAGROŻENIA]

NOTATKI / REFLEKSJE



CELE SMART

Instrukcja: Zdefiniuj konkretny, mierzalny, osiągalny, odpowiedni i określony w czasie cel, podziel go na wykonalne kroki z wyznaczonymi terminami, przewidyj przeszkody i opracowuj strategię ich przezwyciężenia, śledź postępy, szukaj odpowiedzialności oraz regularnie przeglądaj i dostosowuj swoje cele.

S

M

A

R

T

Specific

Czego dokładnie chcę? Jak mogę to dookreślić?

Measurable

Po czym poznam, że osiągnęłam/osiągnąłem swój cel? W jaki sposób zmierzę, czy cel został osiągnięty?

Attainable

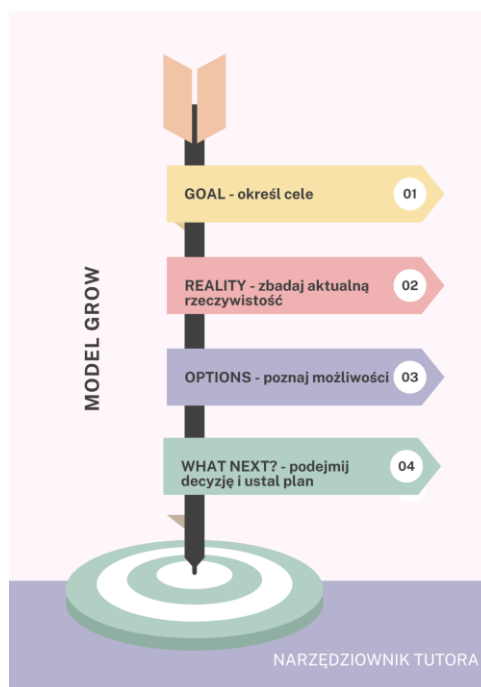
Co mogę zrobić aby cel był osiągalny? Jakich zasobów potrzebuję (w zakresie wiedzy, umiejętności, cech charakteru, środków materialnych, czasu, wsparcia innych)?

Relevant

Dlaczego chcę osiągnąć ten cel? Dlaczego jest to dla mnie ważne? Jaką mam motywację? Z jakimi wartościami ten cel jest spójny? Jak zmieni się moje życie, kiedy go zrealizuję?

Time-bound

Kiedy zrealizuję ostatecznie mój cel? Kiedy wykonam pierwszy krok, aby zacząć go realizować?



CELE SMART:

Specific - Konkretny	<i>Czego dokładnie chcę? Jak mogę to dookreślić?</i>
Measurable - Mierzalny	<i>Po czym poznam, że osiągnęłam/osiągnąłem swój cel? W jaki sposób zmierzę, czy cel został osiągnięty?</i>
Achievable - Osiągalny (Ambitny, Atrakcyjny)	<i>Co mogę zrobić aby cel był osiągalny? Jakich zasobów potrzebuję (w zakresie wiedzy, umiejętności, cech charakteru, środków materialnych, czasu, wsparcia innych)?</i>
Relevant - Zgodny ze mną, (Realistyczny)	<i>Dlaczego chcę osiągnąć ten cel?, Dlaczego jest to dla mnie ważne? Jaką mam motywację? Z jakimi wartościami ten cel jest spójny? Jak zmieni się moje życie, kiedy go zrealizuję?</i>
Time-bound - Osadzony w czasie	<i>Kiedy zrealizuję ostatecznie mój cel? Kiedy wykonam pierwszy krok, aby zacząć go realizować?</i>



MODEL GROW:

Goal - wyznacz cel	<i>Jakim zagadnieniem chciałabyś/chciałbyś się zająć dzisiaj? Jak twój cel może być bardziej konkretny, mierzalny, realny, istotny i osadzony w czasie (SMART)?</i>
Reality - zbadaj rzeczywistość	<i>Co się w tej chwili dzieje? Na ile jesteś pewna/pewien, że jest to poprawny opis sytuacji? Czy jest ktoś, kto wie o tym, że chciałabyś / chciałbyś coś w tej sprawie zrobić? Jakie działania podjęłaś/podjąłeś do tej pory? Co cię powstrzymało, żeby zrobić więcej? Jakie przeszkody są jeszcze do pokonania? Jakimi środkami dysponujesz teraz - czas, umiejętności entuzjazm, pieniądze, wsparcie innych, itp? Jakich środków będziesz jeszcze potrzebować? Skąd je uzyskasz? Czy potrzebujesz ponownego określenia celu krótko lub długoterminowego?</i>
Options - poznaj możliwości	<i>Jakie możliwości są dla ciebie dostępne? Podaj 5 rozwiązań Jakimi środkami możesz się posłużyć w odniesieniu do tego zagadnienia? Co jeszcze możesz zrobić I co jeszcze? Jak inaczej możesz to zrobić? Co byś zrobiła/zrobił, gdybyś miała/miał więcej czasu, pieniędzy, itp.? Co byś zrobiła/zrobił gdybyś mogła/mógł zacząć od początku? Jakie są wady i zalety poszczególnych opcji?</i>
What next? - podejmij decyzje i ustal plan	<i>Które rozwiązanie wybierzesz? Kiedy dokładnie zaczniesz i zakończysz dany etap? Jakie zdarzenie może cię powstrzymać przed realizacją etapów lub osiągnięciem celu? kto powinien wiedzieć o twoich planach? Jakiego wsparcia oczekujesz i z czyjej strony? Co i kiedy zrobisz, żeby uzyskać to wsparcie? Jak dalece jesteś zaangażowana/y w wykonanie zaplanowanych działań, w skali od 1 - mało zaangażowana/y do 10 - bardzo zaangażowana/y? (SKALA) Po czym poznajesz, że jesteś na "x"? Co sprawia, że jesteś na "x" a nie na 10? Co możesz zrobić, żeby zwiększyć zaangażowanie i przybliżyć się do 10?</i>

NOTATKI / REFLEKSJE



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SIGN/FREE

Projekt: „*Kadra 5.0. Rozwój kompetencji nauczycieli i doktorantów*”
współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus
w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
nr umowy o dofinansowanie FERS.01.05-IP.08-0102/23-00



Dzień III

wiele dróg do celu - ANETA

narzędzie C6 - ANETA

Rozpuszczanie obaw z kartami DIXIT - ANETA

sprzymierzeniec - ANETA



PYTANIA DO ESEJU

ZADANIE

- pogrupujcie pytania na dobre i złe,
 - przekształćcie złe pytania w dobre,
 - napiszcie propozycje swoich pytań.
1. Co jest najważniejszą rolą kobiety w XXI w.?
 2. Który z megatrendów XXI w. uznajesz za najważniejszy i dlaczego?
 3. Czym dla przedsiębiorstwa jest Społeczna Odpowiedzialność Biznesu: przykry obowiązek czy inwestycja?
 4. Jakie są przyczyny upadku Powstania Listopadowego 1831 r.?
 5. Z czego słynie Podlasie?
 6. Dlaczego wschodnia część Polski jest nazywana Polską B?
 7. Jakie jest znaczenie ruchów społecznych w kształtowaniu polityki publicznej?
 8. Jak oceniasz wpływ globalizacji na lokalne kultury?
 9. Czy Lady Makbet była feministką?
 10. Czy manipulowanie przy genach jest etyczne?
 11. Jaka jest rola symbolizmu w „Mistrzu i Małgorzacie” Michaiła Bułhakowa?
 12. Jaki jest wpływ impresjonizmu na współczesne techniki malarskie?
 13. Czy polityka działania Międzynarodowego Funduszu Walutowego powinna zostać zreformowana?
 14. Dlaczego powinna zostać zreformowana polityka działania Międzynarodowego Funduszu Walutowego?
 15. Oceń wpływ pandemii na kondycję finansową firmy Allegro SA.
 16. Jaka jest dynamika cen w Polsce po roku 2020?



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MIEJSCE NA NATATKI



Dzień IV PYTANIA SOKRATEJSKIE

PROŚBA O WYJAŚNIENIA:

- Co masz na myśli? Co rozumiesz przez...?
- Dlaczego myślisz w ten sposób?
- Czy mógłbyś to wyrazić w inny sposób?
- Czy będziesz odnosił się do (...)?

PYTANIA POZWALAJĄCE ZIDENTYFIKOWAĆ ZAŁOŻENIA

- Jakie założenia przyjąłeś?
- Jakie inne założenia można przyjąć?
- Jak można zweryfikować te założenia?
- Na jakiej podstawie przyjmujesz, że te założenia są prawdziwe?
- Dlaczego swoje rozumowanie opierasz na założeniu, że... a nie np. że...?

PYTANIA WERYFIKUJĄCE DOWODY I TOK ROZUMOWANIA

- Jaki możesz podać przykład potwierdzający tę tezę?
- Jakie rozumowanie doprowadziło cię do poglądu, że...?
- Jak to co mówisz pasowałoby do takiego oto zdarzenia...?
- Co twoim zdaniem jest przyczyną (tego wydarzenia) – dlaczego?
- Co mogłoby cię skłonić do zmiany poglądu?

PYTANIA O ODMIENNE PERSPEKTYWY

- Jak może być alternatywne wyjaśnienie?
- Jak inaczej można na to spojrzeć?
- Dlaczego twoim zdaniem jest to konieczne lub korzystne? Kto na tym zyskuje?
- Jakie są mocne i słabe strony tego?
- Jaki można podać kontrargument do tego, co mówisz?

PYTANIA O KONSEKWENCJE

- Jakie można z tego wyciągnąć wnioski?
- Jakie są konsekwencje twoich założeń?
- Co z tego wynika?
- Skoro założyłeś, że... , to co się zdarzy dalej?
- Jak to wpływa na...?
- Jak wiąże się to z tym, o czym mówiliśmy wcześniej?

Źródło: B.Białecka, Pytania sokratejskie – skuteczna forma perswazji,
<https://cetl.uconn.edu/resources/teaching-your-course/leading-effective-discussions/socratic-questions/>



KATALOG ZAKŁÓCEŃ

--



PRACA Z TRUDNYM TUTEE

MÓJ SYSTEM WARTOŚCI - CO JEST DLA MNIE W ŻYCIU WAŻNE

MOJE, MARZENIA - CO CHCĘ ROBIĆ W ŻYCIU

DOBRZE SOBIE RADZĘ Z

CHCĘ DOSKONAŁIĆ

MÓJ PLAN DZIAŁANIA

1. w tym roku

2. za rok

3. za 2 lata

MOJE MOTTO, CYTAT,



PLAN PODRÓŻY TUTORSKIEJ

LP	Dokąd chcę zaprowadzić mojego tutee?	Jakie narzędzia należy wykorzystać by tam dotrzeć?	Jaki jest mierzalny cel? Jakie będą mieralne efekty?	Ile czasu jest potrzebne?
1				
2				
3				
4				
5				
6				



WIZYTÓWKA - miejsce na projekt wizytówki tutora



JEZIORO CECH - Miejsce na feedback od innych uczestników warsztatów



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MIEJSCE NA NATATKI