

PORADNIK MATURZYSTY

Czyli
jak przetrwać
maturę i wybrać
studia marzeń



Spis treści

Kończysz edukację w szkole ponadgimnazjalnej?

MOŻLIWOŚCI EDUKACYJNO - ZAWODOWE MATURZYSTÓW
4 PROSTE KROKI

Krok 1 - poznaj siebie

POZNAJ SWOJE ZAINTERESOWANIA
POZNAJ SWOJE UZDOLNIENIA
POZNAJ SWOJE WARTOŚCI
POZNAJ SWOJE MOCNE I SŁABSZE STRONY
POZNAJ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI
POZNAJ SWOJE PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE
KARTA ODPOWIEDZI DO TESTU
INTERPRETACJA TESTU
WEŹ LUPE NA SWÓJ STAN ZDROWIA...
PODSUMUJMY POZNAWANIE SIEBIE

Krok 2 - poznaj zawody

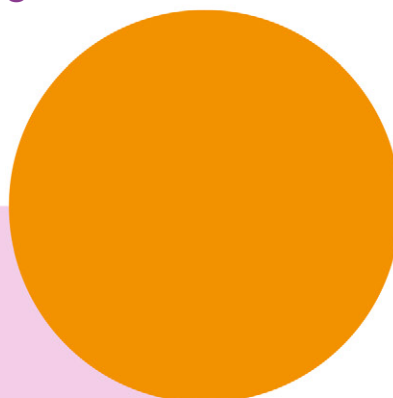
WYSZUKIWARKA ZAWODÓW
FILMY O ZAWODACH

Krok 3 - wybierz szkołę

WSKAZÓWKI
KOSZTY

Krok 4 - zrób plan

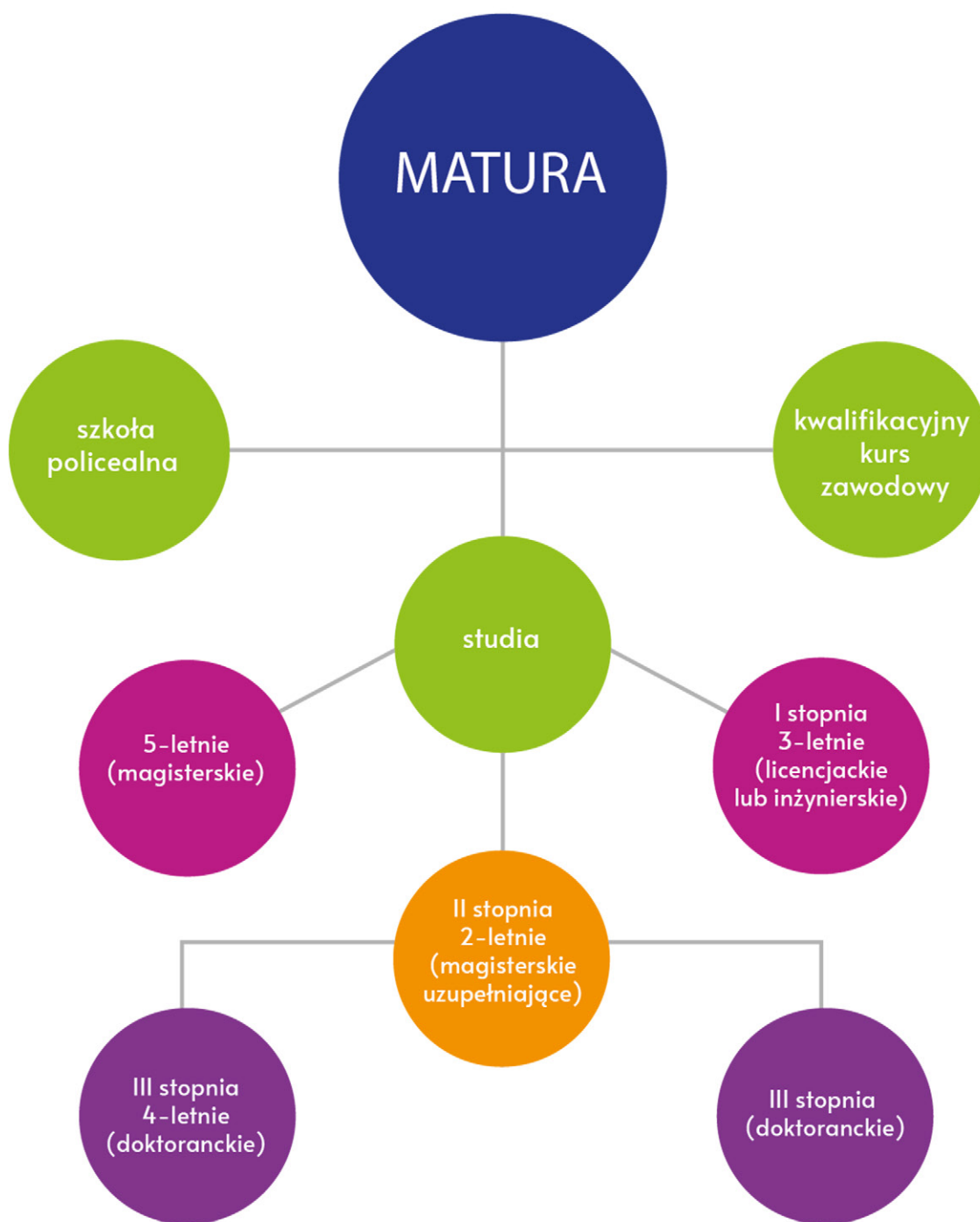
MÓJ PLAN
PODSUMUJMY TWORZENIE PLANU



Kończysz edukację w szkole ponadgimnazjalnej?

Poradnik, który właśnie otrzymałeś jest stworzony specjalnie dla Ciebie. Zawarte w nim ćwiczenia, testy i wskazówki ułatwią Ci podjęcie decyzji o przyszłym zawodzie i szkole, w której możesz kontynuować naukę.

MOŻLIWOŚCI EDUKACYJNO - ZAWODOWE MATURZYSTÓW



Źródło: Od marzeń do kariery. Poradnik dla uczniów i absolwentów szkół ponadgimnazjalnych, Rosalska M., Wawrzonek A., (2013)

*Kwalifikacyjne kursy zawodowe kończą się egzaminem zawodowym dającym tytuł technika w dowolnie wybranym zawodzie.

4 PROSTE KROKI

Przygotowaliśmy 4 proste kroki, dzięki którym z łatwością podejmiesz decyzję związaną z wyborem kierunku studiów.

PO PIERWSZE

Poznaj siebie!

Jakie są Twoje zainteresowania, pasje? Odkryj jakie są Twoje predyspozycje.

PO DRUGIE

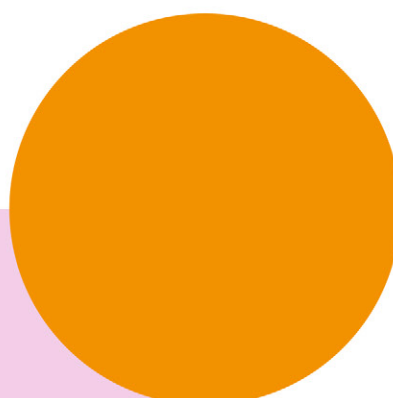
Dowiedz się na jakie zawody jest zapotrzebowanie na rynku pracy i odkryj jak wygląda praca w Twoim wymarzonym zawodzie.

PO TRZECIE

Rozważ jaką szkołę przygotuje Cię do pracy w zawodzie, który zainteresował Cię najbardziej.

PO CZWARTE

Zrób krótki plan swojego działania!



KROK

POZNAJ SIEBIE

1 SPOSÓB:

Skorzystaj z pomocy doradcy zawodowego, pedagoga, psychologa lub wychowawcy klasy.

2 SPOSÓB:

Poproś o konstruktywną opinię na Twój temat osoby najbliższe: rodziców, rodzeństwo, przyjaciół lub bliskich znajomych. Cenne są także opinie nauczycieli i osób, z którymi współpracujesz. Każda uwaga, nawet ta mało pochlebna, stanowi dla Ciebie źródło informacji.

3 SPOSÓB:

Wykorzystaj ćwiczenia, testy i zadania, które dla Ciebie przygotowaliśmy.

POZNAJ SVOJE ZAINTERESOWANIA

- W czasie wolnym lubię robić:

.....

- Lubię czytać następujące książki, czasopisma:

.....

- Lubię oglądać następujące filmy, programy telewizyjne:

.....

- Najbardziej interesuje się - moja pasja to:

.....

- Jakie zawody mogę wykonywać w związku z moimi zainteresowaniami?

.....

POZNAJ SVOJE UZDOLNIENIA

Hogward Gardner opracował teorię inteligencji wielorakich. Wyróżnił on 8 typów inteligencji:

- językową
- matematyczno-logiczną
- przestrzenną
- kinestetyczną
- muzyczną
- interpersonalną
- intrapersonalną
- przyrodniczą

By poznać swój rodzaj inteligencji odwiedź stronę: poznanprzyciaga.pl/poznaj-się-na-sobie i rozwiąż test.

KROK

POZNAJ SIEBIE

Moje najważniejsze uzdolnienia to:

1

2

3

Zawody, które najbardziej pasują do moich uzdolnień, to:

1

2

3

4.

POZNAJ SWOJE WARTOŚCI

Zastanów się nad swoimi wartościami.

- jakie wartości są dla Ciebie istotne w życiu?
- jakie wartości są dla Ciebie ważne w pracy?

Ćwiczenie do wykonania:

Jakie wartości są dla mnie najważniejsze? Wypisz, dlaczego chcesz pracować. Jakie potrzeby dzięki temu zaspokoisz? Co jest dla Ciebie cenne?

Chcę pracować, bo.....

Chcę pracować, bo.....

Chcę pracować, bo.....

Chcę pracować, bo.....

KROK

POZNAJ SIEBIE

Zaznacz, jakie warunki powinna spełniać Twoja praca?

☐	Dająca poczucie bezpieczeństwa	☐	Wysoka pozycja społeczna
☐	Spokojna	☐	Różnorodność zadań w pracy
☐	Pewne zarobki	☐	Dzięki niej mogę robić coś dla innych
☐	Dobrze płatna	☐	Możliwość samorealizacji
☐	Możliwość nawiązywania nowych znajomości	☐	Wpływ na innych ludzi
☐	Możliwości rozwoju	☐	Możliwość awansowania
☐	Możliwość podejmowania ryzyka	☐	Bycie dla innych autorytetem
☐	Wolność, niezależność działania	☐	Możliwość tworzenia nowych rzeczy
☐	Władza	☐	Możliwość godzenia życia rodzinnego z zawodowym
☐	Dobre warunki pracy		

Jakie zawody spełniają moje wymagania?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

KROK

POZNAJ SIEBIE

POZNAJ SVOJE MOCNE I SŁABSZE STRONY

Znajomość własnych cech pozwala lepiej rozumieć siebie, swój sposób działania i reagowania. Nasze cechy charakteru wpływają na to, jak jesteśmy postrzegani w pracy. Poniższa tabelka ułatwi Ci poznanie Twoich cech (zalet oraz wad).

MOJE MOCNE STRONY

Zaznacz określenia, które najlepiej do Ciebie pasują. Staraj się myśleć o sobie pozytywnie. Wybieraj jednak tylko te określenia, które mają potwierdzenie w faktach. Nie chodzi tu o ideał, jakim powinno się być, lecz o Twój szczerzy pogląd na temat siebie.

Następnie wpisz w tabelę po trzy najtrafniejsze określenia Twojej osoby, najważniejsze według Ciebie w życiu domowym i towarzyskim, w sytuacji nauki i pracy oraz takie, które mogą być pomocne w rozwoju i awansie zawodowym.

	ambitność		lojalność		racjonalność		taktowność
	atrakcyjność		łagodność		rozsądek		tolerancja
	bezpośredniość		bycie miłym / miłą		rzeczywistość		towarzyskość
	błyskotliwość		siła		rzetelność		twórczość
	bystrość		naturalność		przebojowość		uczynność
	ciekawość		niezależność		solidność		uprzejmość
	ciepło		obowiązkowość		spokój		wesołość
	cierpliwość		odwaga		spostrzegawczość		wrażliwość
	dociekliwość		opanowany		sprawny		wykształcenie
	dokładność		opiekuńczy		stanowczy		wytrwałość
	dowcipność		pomysłowy		staranny		zapobiegliwość
	dyskretność		praktyczny		sumienny		zaradność
	bohaterstwo		przedsiębiorczy		sympatyczny		zdecydowanie
	inteligentność		intuicyjność		szczerzość		zorganizowanie
	komunikatywność		przyjazne nastawienie		śmiałość		zrównoważenie

KROK

POZNAJ SIEBIE

MOJE SŁABE STRONY

W tym zadaniu postępuj podobnie jak w przypadku Twoich mocnych stron.

	agresywność		niedbłość		niezdolność		zamkniętość
	bojaźliwość		niepewność		pochopność		zarozumiałość
	chciwość		niesamodzielność		roztargnienie		zazdrość
	impulsywność		niespokojność		ryzykanctwo		zaborczość
	konfliktowość		niesprawność		skąpstwo		małe ambicje
	lekkomyślność		nieśmiałość		słabość		niedokładność
	lenictwo		niewytrwałość		wulgarność		niepewność
	niecierpliwość		niezaradność		wybuchowość		złośliwość

Źródło: „Zawodowe drogowskazy. Wsparcie dla modernizacji oferty szkół o profilu zawodowym”

W jakich zawodach wykorzystam swoje mocne strony?

1

2

3

KROK

POZNAJ SIEBIE

POZNAJ SVOJE UMIEJĘTNOŚCI

Wypisz wszystko, co potrafisz robić z podziałem na sympatie. Wypisz też te rzeczy, których nie potrafisz, ale chcesz się nauczyć.

Następnie przyjrzyj się wszystkiemu i zastanów, w jakich zawodach możesz je wykorzystać.

STOPNIE UMIEJĘTNOŚCI

Co potrafię i lubię robić?

Co potrafię, ale nie lubię robić?

1 1

2 2

3 3

4 4

Czego nie potrafię, ale chce się nauczyć

Czego nie lubię i nie chce robić?

1 1

2 2

3 3

4 4

Źródło: „Szukam pracy. Podręcznik szkolenia dla klubów pracy”, 2009

W jakich zawodach mogę wykorzystać umiejętności, które lubię wykonywać i których chce się nauczyć?

1

2

3

4

KROK

POZNAJ SIEBIE

POZNAJ SVOJE PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE

Pomocne są testy predyspozycji zawodowych. Skorzystaj z jednego z nich!

TEST: MOJE PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE

W kwestionariuszu nie ma dobrych i złych odpowiedzi. Postaraj się wybrać z poniższych zdań przynajmniej 20, które do Ciebie pasują. W arkuszu odpowiedzi przypisz tym stwierdzeniom od 1 do 3 punktów, gdzie 3 punkty oznaczają, że to zdanie opisuje Cię szczególnie dobrze.

1. Chcę mieć taką pracę, w której mogę kierować innymi i kontrolować działania pracowników.	☐
2. Ludzie uważają mnie za osobę o żywym usposobieniu.	☐
3. Często bezinteresownie pomagam innym.	☐
4. Wykonując jedno zadanie lubię pracować nad nim tak długo, aż je skończę.	☐
5. Mam wiele różnych zainteresowań.	☐
6. Lubię mieć wiele spraw na głowie.	☐
7. Lubię konstruować i naprawiać różne rzeczy.	☐
8. Chcę mieć taką pracę, w której zawsze będę wiedzieć, czego się ode mnie oczekuje.	☐
9. Jestem osobą rozmowną.	☐
10. Mogę planować pracę innych ludzi i ponosić za nią odpowiedzialność.	☐
11. Jestem towarzyski/a i lubię nawiązywać nowe znajomości.	☐
12. Lubię i potrafię pomagać ludziom, którzy są czymś zdenerwowani lub zmartwieni.	☐
13. Projekty lub inne prace lubię wykonywać dokładnie, krok po kroku.	☐
14. Zwykle potrafię odprężyć się i świetnie bawić się na przyjęciu.	☐
15. Lubię zagłębiać się w problemy, nad którymi pracuję.	☐
16. Mam własne hobby, w którym mogę coś uprawiać, konstruować, budować lub naprawiać.	☐

KROK

POZNAJ SIEBIE

17. Bardzo rzadko milczę lub jestem nieśmiały/a w towarzystwie innych ludzi.	☐
18. Chcę mieć taką pracę, w której trzeba podejmować samodzielne decyzje za siebie i innych.	☐
19. Chcę wykonywać pracę polegającą na częstych kontaktach i rozmowach z ludźmi.	☐
20. Często podejmuję więcej działań, niż pozwala na to czas.	☐
21. Zdarzało mi się już pełnić funkcje kierownicze lub rolę liderką w grupie.	☐
22. Chcę i lubię opiekować się ludźmi, którzy są chorzy lub mają jakieś problemy życiowe.	☐
23. Przy zawieraniu nowych znajomości na ogół przejmuję inicjatywę.	☐
24. Wolę pracować nad jednym zadaniem przez dłuższy czas.	☐
25. Podobałaby mi się taka praca, w której każdy dzień niósłby nowe i różnorodne zadania.	☐
26. Lubię poznawać nowych ludzi. W nowym towarzystwie raczej nie pozostaję na uboczu.	☐
27. Wolę mieć pracę wymagającą korzystania z narzędzi lub maszyn.	☐
28. Lubię spędzać czas poza domem.	☐
29. Potrafię kontrolować pracę innych.	☐
30. Wolę pracować według otrzymanych wytycznych i poleceń.	☐
31. Zazwyczaj w trakcie dyskusji mam na wszystko gotową odpowiedź.	☐
32. Chcę wykonywać prace badawcze lub zadania, w których można odkryć coś nowego.	☐
33. Lubię pracować z materiałem takim jak drewno, kamień, glina, tkanina lub metal.	☐
34. Lubię być w sytuacji, gdy nieustannie dzieje się coś nowego i niespodziewanego.	☐
35. Lubię być duszą towarzystwa, dlatego często rozbawiam grupę dowcipami.	☐
36. Lubię pracować z wykorzystaniem nowoczesnych urządzeń lub maszyn.	☐
37. Chcę mieć takie stanowisko, które wymaga kontaktu z ludźmi cały dzień.	☐
38. Często zdarza mi się podejmować decyzję pod wpływem chwili.	☐
39. Podejmuję się nowego działania dopiero wtedy, gdy skończę poprzednie.	☐
40. Lubię robić rzeczy wymagające szybkiego działania.	☐
41. Chcę wykonywać głównie takie zadania, w których można odkrywać nowe fakty bądź prawidłowości.	☐
42. Lubię prace ręczne, takie jak instalacje hydrauliczne, naprawa samochodów, szycie lub tapetowanie.	☐
43. Wolę raczej kierować pracą grupy, niż być jej członkiem/członkinią.	☐
44. Współpraca z ludźmi na ogół przychodzi mi łatwo.	☐

KROK

POZNAJ SIEBIE

45. Wolę mieć takie stanowisko, które wymaga stałego tempa pracy przez cały dzień.	
46. Łatwo rozkręcam towarzystwo na nudnym przyjęciu.	
47. Rozwiązując problem lubię wypróbować różne, nawet niesprawdzone metody.	
48. Zwykle udaje mi się nakłonić ludzi, by zrobili to, czego ja chcę.	
49. Na ogół angażuję się w działalność społeczną (kluby, stowarzyszenia).	
50. Wolę raczej prace z wykorzystaniem urządzeń, niewymagającą częstych kontaktów z ludźmi.	

KARTA ODPOWIEDZI DO TESTU

Przenieś swoje odpowiedzi z testu do tabeli poniżej i przypisz swoim odpowiedziom od 1 – 3 punktów, gdzie 1 oznacza, że dane stwierdzenie „słabiej mnie określa”, a 3 – to stwierdzenie „bardzo dobrze mnie określa”. Oblicz liczbę punktów w każdej kolumnie.

K		S		I		M		P	
1		3		6		4		7	
10		12		15		8		16	
18		19		25		13		27	
21		22		32		24		33	
29		37		34		30		36	
43		44		41		39		42	
48		49		47		45		50	
=		=		=		=		=	

Wypisz 2 - 3 najwyższe wyniki: _____

Źródło: „Zawodowe drogowskazy. Wsparcie dla modernizacji oferty szkół o profilu zawodowym”

KROK

POZNAJ SIEBIE

INTERPRETACJA TESTU

PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE	CECHY OSÓB	ZAWODY
K - KIEROWNICZE	Osoby takie lubią podejmować się obowiązków i mieć kontrolę. Lubią być odpowiedzialne za zadania wymagające planowania, podejmowania decyzji i koordynowania pracy innych. Potrafią dawać instrukcję i wskazówki. Lubią organizować swoją własną działalność. Spostrzegają siebie samych jako osoby o dużej niezależności i samokontroli. Osoby te wyróżniają się motywacją osiągnięć, rządzą sukcesu, bycia dobrym, jak nie najlepszym. Są zaradne, wykazują zdolności przywódcze, lubią ryzyko, korzyści materialne. Lubią zawody prestiżowe. Wolą zadania nie do końca określone. Czasami brakuje im uzdolnień naukowych.	Funkcja kierownicza, dyrektorska (stanowisko, nie zawód), organizowanie, koordynowanie (stanowisko, nie zawód), logistyka, handel (specjalista/specjalistka), prawo, trenerstwo, BHP (specjalista/specjalistka), Audyt, reżyserstwo, własna firma
S - SPOŁECZNE	Osoby takie lubią mieć do czynienia z ludźmi w sytuacjach zawodowych, udzielają im pomocy, doradzać, konsultować. Chętnie opiekują się innymi, pomagają w rozwiązywaniu problemów. Preferują prace wymagające współpracy i kontaktów interpersonalnych. Są to osoby opiekuńcze, empatyczne, komunikatywne, dojrzałe emocjonalnie, zaangażowane w sprawy społeczne. Osoby te chcą pomagać, nauczać, doradzać, pielęgnować.	Nauczanie, psychologia, sprzedaż, opieka nad osobami starszymi, medycyna, opieka, asystentura osoby niepełnosprawnej, kosmetologia, stylistyka, wizaż, pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne, straż, doradztwo, ale też: weterynaria, hodowla zwierząt, ogrodnictwo, rolnictwo
I - INNOWACYJNE	Osoby nowatorskie lubią zagłębiać problemy i eksperymentować w trakcie pracy nad problemem, interesuje ich wymyślanie i wdrażanie nowych rozwiązań. Łatwo przystosowują się do zmiennych warunków działania. Osoby te są zainteresowane zawodami wymagającymi wyobraźni, złożoności poznawczej, niekonwencjonalności, nie znoszą rutyny i szybko nudzą się monotonną i prostą pracą. Są to osoby twórcze, interesujące się sztuką, szukające w pracy oryginalnych i nowych rozwiązań. Wrażliwe na ocenę społeczną, szukające uznania.	Marketing, grafika komputerowa, tworzenie stron internetowych, programowanie, sztuki artystyczne, projektowanie, muzyka, pisarstwo, tworzenie programów, kosmetologia, stylistyka, wizaż, architektura, pedagogika
M - METODYCZNE	Osoby takie lubią działać według jasnych zasad i sprawdzonych metod realizacji zadań. Preferują pracę pod kierunkiem i kontrolą innych, według otrzymanych instrukcji. Pracują nad jednym zadaniem, dopóki go nie skończą. Pracują rutynowo, nie lubią niespodzianek. Mają ugodowy charakter i dobrą pamięć. Przestrzegają norm i zasad, lubią jednoznaczne procedury i jasne wymagania. Czasem brakuje im uzdolnień artystycznych. Osoby te charakteryzuje zainteresowanie zawodami wymagającymi abstrakcyjnego i analitycznego myślenia. Lubią teoretyzować, koncentrować się na problemach naukowych, unikają problemów i zadań praktycznych.	praca biurowa, księgowość, ekonomia, administracja systemów komputerowych, analityka, laboratorium, bibliotekarstwo, prace budowlane, technologia żywności, stomatologia, chirurgia, prawo, policja, wojskowość
P - PRZEDMIOTOWE	Osoby takie chętnie pracują przy pomocy narzędzi, maszyn, urządzeń technicznych. Lubią naprawiać lub wytwarzać przedmioty z różnych materiałów, wykorzystując sprawdzone technologie, interesuje ich budowa i działanie urządzeń. Osoby te charakteryzuje zainteresowanie zawodami wymagającymi praktycznego myślenia i zdolności mechanicznych. Myślą w sposób konkretny, trzeźwy i praktyczny. Są logiczne, oszczędne, naturalne, inteligentne. Nie wykazują specjalnych zainteresowań społecznych, nie lubią zadań wymagających kompetencji towarzyskich i emocjonalnych.	operatorstwo maszyn, serwisowanie, elektryka, elektronika, informatyka, mechanika, jubilerstwo, krawiectwo, florystyka, gastronomia, geodetyka, fryzjerstwo, inżynierstwo, ogrodnictwo

KROK

POZNAJ SIEBIE

WEŹ LUPE NA SWÓJ STAN ZDROWIA...

Jeżeli masz jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne, weź je pod uwagę myśląc o Twoim przyszłym zawodzie! Przy wykonywaniu niektórych zawodów istnieją bowiem tzw. przeciwwskazania zdrowotne. Np.: niewskazana będzie praca w gastronomii dla osoby, która posiada alergię pokarmowe.

Wykluczenie zawodów, w których nie możesz pracować, ułatwi Ci poniższa tabelka. Sporządź listę swoich ograniczeń. Następnie pomyśl o zawodach, których nie możesz wykonywać z powodu każdego z ograniczeń, a następnie je wypisz:

MOJE OGRANICZENIA	ZAWODY, KTÓRYCH NIE MOGĘ WYKONYWAĆ
1.	1. 2. 3.
2.	1. 2. 3.
3.	1. 2. 3.

Na podstawie: „Przygotowanie do wejścia na rynek pracy”, 1996

PODSUMUJMY POZNAWANIE SIEBIE

Jeżeli sumiennie wykonałeś/wykonałaś powyższe ćwiczenia to super! Znasz się już nieco lepiej! Dobre poznanie siebie stanowi punkt wyjścia do poszukiwania zawodów, które mogą pasować zarówno do Twoich możliwości, jak i oczekiwań. Teraz zdecydowanie łatwiej wybierzesz swoje potencjalne przyszłe zawody.

KROK 2

POZNAJ ZAWODY

Trudno jest wyobrazić sobie siebie w zawodzie bez jego znajomości. Najlepsza jest oczywiście obserwacja w miejscu pracy i rozmowa z osobami wykonującymi dany zawód – to jednak nie zawsze jest możliwe. Dlatego polecamy Ci filmy i informatory zamieszczone w Internecie.

Skorzystaj z wyszukiwarki zawodów

www.doradztwo.ore.edu.pl/wybieram-zawod

Znajdziesz tu opisy zawodów, które możesz zdobyć w szkole policealnej i na kursach kwalifikacyjnych.

Każdy zawód opisany jest na osobnej Karcie zawodu. Karta zawodu zawiera:

- wszystkie kwalifikacje wyodrębnione w zawodzie, czyli wszystkie kwalifikacje, które trzeba uzyskać, żeby wykonywać dany zawód;
- informacje dotyczące charakteru pracy, warunków pracy, możliwości kontynuacji nauki i rozwoju kariery w danym zawodzie.

DIETETYK



Świadczy usługi w zakresie dietetyki

Planuje żywienie osób zdrowych i chorych

Ocenia sposób żywienia osób zdrowych i chorych

Prowadzi nadzoruje żywienie osób zdrowych i chorych

Prowadzi poradnictwo dietetyczne i działalność oświatową w zakresie żywienia

Dietetyk planuje, prowadzi i nadzoruje żywienie osób zdrowych i chorych, w oparciu o aktualne standardy postępowania dietetycznego oraz działalność oświatową w zakresie prawidłowego żywienia.



KROK 2

POZNAJ ZAWODY

Ja, ty, my oni...

Praca w tym zawodzie ma charakter głównie zespołowy.

Będziesz współpracować z lekarzem i nadzorować pracę personelu.

Będziesz nawiązywać kontakty z pacjentami i ich rodzinami, udzielając porad w zakresie żywienia. Kontakty z innymi ludźmi są w tym zawodzie dość częste.

Będziesz odpowiedzialny za zdrowie i bezpieczeństwo powierzonych twojej opiece ludzi.

Bardzo pożądane w tym zawodzie są zdolności plastyczne i wyczucie estetyki.

Kariera edukacyjna

Podobne umiejętności mogą być przydatne także w zawodach:

opiekun medyczny, terapeuta zajęciowy, ortoptystka, opiekunka dziecięca, ratownik medyczny, higienistka stomatologiczna, asystentka stomatologiczna, technik masażysta, technik ortopeda, technik dentystyczny, protetyk słuchu, technik farmaceutyczny, technik sterylizacji medycznej, technik elektroradiolog, technik elektroniki i informatyki medycznej

Warunki pracy

Godziny twojej pracy są zazwyczaj stałe w ciągu dnia. Praca trwa na ogół 8 godzin. Osoby zatrudnione w szpitalach i sanatoriach, ze względu na specyfikę pracy tych placówek, muszą niekiedy pracować w dni wolne od pracy i w święta.

Pracę będziesz wykonywać w pomieszczeniach zamkniętych.

Będziesz pracować w pozycji stojącej i na siedząco

Kariera zawodowa

Pracę znajdziesz w prywatnych gabinetach dietetycznych, centrach dietetyki i żywienia, klubach fitness, publicznych zakładach opieki zdrowotnej (szpitale, przychodnie, sanatoria), zakładach przemysłu spożywczego i farmaceutycznego oraz w zakładach gastronomicznych.

WYSZUKIWARKA ZAWODÓW

Znajdziesz tu opisy zawodów, które możesz zdobyć po szkole policealnej i studiach.

www.zawodowe.com

FILMY O ZAWODACH

Znajdziesz na stronie PERSPEKTYW EDUKACYJNO – ZAWODOWYCH. Wystarczy je pobrać!

www.perspektywy3d.pl

3. Zachęcamy też do klikania i samodzielnego szukania odpowiedzi w GOOGLE – wpisując w wyszukiwarkę nazwę zawodu oraz „opis zawodu” możesz wyszukać ciekawe informacje. Powodzenia!

KROK 3

WYBIERZ SZKOŁĘ

WSKAZÓWKI

Jeśli wiesz już, co chcesz robić i jesteś zdecydowany/a na kontynuację nauki na studiach, w szkole policealnej lub na kursach kwalifikacyjnych – czas na wybór odpowiedniej szkoły. Zastanów się, która szkoła będzie dla Ciebie najlepsza i czym kierować się przy jej wyborze.

Pomocne w podjęciu decyzji mogą okazać się wskazówki dotyczące tego, czego należy unikać.

- Nie kieruj się tym, gdzie idą Twoi znajomi.
- Nie wybieraj szkoły ze względu na jej imprezową atmosferę.
- Nie kieruj się modą na dany kierunek.
- Nie wybieraj kierunku studiów, kierując się wyłącznie chęcią studiowania czegośkolwiek.
- Nie podejmuj pochopnej decyzji na podstawie zdawkowych informacji.

Wybór uczelni jest bardzo ważny, ponieważ determinuje Twoją przyszłość edukacyjno-zawodową, dlatego warto dobrze przygotować się do jej podjęcia i sprawdzić wszystkie możliwości!

Zrób to!

- Idź na drzwi otwarte (to atrakcyjna forma zbierania informacji o interesujących Cię szkołach).
- Porozmawiaj ze swoimi rodzicami, doradcą zawodowym, pedagogiem szkolnym.
- Porozmawiaj z osobami, które uczą się bądź studiują w danej szkole. Zapytaj, co im się podoba, a co nie. Te same pytania możesz zadać tym, którzy już ukończyli tam naukę.
- Zapoznaj się z wydawanymi przez szkołę informatorami i przejrzyj jej stronę internetową.

W przypadku studiów:

- Dowiedz się, jakie przedmioty musisz zdać na maturze, aby się dostać na wybrany kierunek.
- Zapoznaj się z rankingiem uczelni. Możesz je znaleźć na stronach internetowych, np. www.perspektywy.pl
- Dowiedz się, czy i w jakim stopniu uczelnia współpracuje z uczelniami zagranicznymi, czy daje możliwości korzystania z programu Erasmus.
- Dowiedz się, jakie dodatkowe możliwości rozwoju daje uczelnia, np. czy daje możliwość angażowania się w działalność ciekawych kół naukowych.
- Obejrzyj teren uczelni, zapytaj o infrastrukturę: sale wykładowe, biblioteki, akademik, stołówkę itp.

Dodatkowo podejmując decyzję o wyborze szkoły, w której zamierzasz się uczyć, warto zastanowić się nad tym, czy ma to być szkoła państwowa, czy prywatna – jeśli prywatna, to jakie są koszty nauki i czy Cię na to stać.

Analizując kwestię kosztów, warto rozważyć także tryb nauki (studia stacjonarne czy niestacjonarne). Jeżeli np. decydujesz się na studia stacjonarne na uczelni państwowej, to teoretycznie nie ponosisz kosztów związanych z edukacją. Studiowanie w tym przypadku jest bezpłatne, ale jeśli nie mieszkasz w mieście, w którym chcesz studiować, ponosisz koszty utrzymania (opłaty za akademik lub mieszkanie studenckie, wyżywienie, komunikację miejską, itp.). Dlatego warto dobrze przeanalizować wszystkie kwestie związane z kosztami studiowania. W tym celu możesz zrobić poniższe ćwiczenie, w którym proponujemy dwie listy kosztów studiowania, z podziałem na studia stacjonarne i niestacjonarne.

KROK 3

WYBIERZ SZKOŁĘ

KOSZTY

Sprawdź, jakie są koszty nauki na wybranej przez siebie uczelni lub wybranej przez siebie szkole

STUDIASTACJONARNE / NAUKA W TRYBIE DZIENNYM

RODZAJ KOSZTU	KWOTA
Koszty związane z dojazdem: - np. bilet PKP z miejsca zamieszkania - sieciówka	
Koszty zakwaterowania: - akademik - pokój, mieszkanie	
Wyżywienie - stołówka (obiady) - wyżywienie własne	
Inne:	
SUMA	

(Na podstawie: „Od marzeń do kariery. Poradnik dla uczniów i absolwentów szkół ponadgimnazjalnych”, Rosalska M., Wawrzonek A., (2013))

STUDIA NIESTACJONARNE / NAUKA W TRYBIE ZAOCZNYM

RODZAJ KOSZTU	KWOTA
Koszty związane z dojazdem: - np. bilet PKP z miejsca zamieszkania - bilety mpk - paliwo	
Koszty zakwaterowania: noclegi w trakcie zjazdów	
Wyżywienie - stołówka (obiady) - wyżywienie własne	
Czesne za studia	
Inne:	
SUMA	

(Na podstawie: „Od marzeń do kariery. Poradnik dla uczniów i absolwentów szkół ponadgimnazjalnych”, Rosalska M., Wawrzonek A., (2013))

KROK 4

ZRÓB PLAN

Jeżeli wszystko masz już sprawdzone pora, aby na koniec zrobić podsumowanie i zaplanować swoją przyszłość edukacyjną i zawodową. Innymi słowy - na koniec swych rozważań nad zawodem i przyszłą pracą – ZRÓB PLAN!

Planowanie ma wiele zalet:

- daje poczucie wpływu na własne życie,
- pomaga nazywać cele,
- mobilizuje do działania,
- pozwala opisać mocne i słabe strony,
- pozwala przewidzieć trudności mogące pojawić się w trakcie i wypracować metodę pozbycia się ich.

MÓJ PLAN

JAKĄ PRACĘ/ZAWÓD CHCĘ I MOGĘ WYKONYWAĆ?

.....

.....

.....

CEL 1	
CO ZROBIĘ, ABY OSIĄGNĄĆ CEL?	TERMIN

CO I KTO MOŻE MI POMÓC W OSIĄGNIĘCIU CELU?

.....

.....

.....

KROK 4

ZRÓB PLAN

CEL 2	
CO ZROBIĘ, ABY OSIĄGNĄĆ CEL?	TERMIN

CO I KTO MOŻE MI POMÓC W OSIĄGNIĘCIU CELU?

.....

.....

.....

PODSUMUJMY TWORZENIE PLANU

Stworzenie planu pozwoli Ci lepiej zorientować się we wszelkich koniecznych działaniach, które musisz podjąć, by pracować w swojej wymarzonej karierze. Wyznaczenie kroków oraz terminów realizacji jest kluczowe w tworzeniu skutecznej strategii działania. Teraz już wiesz, co musisz zrobić, by osiągnąć swoje cele.

Życzymy Ci powodzenia w ich osiągnięciu.

