



Umiejętności miękkie

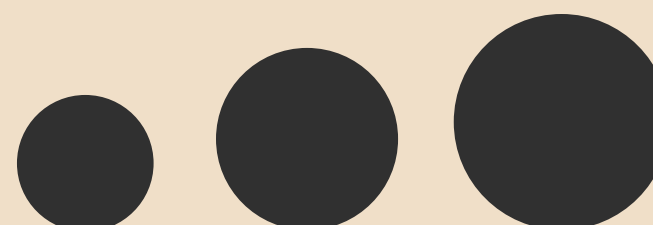
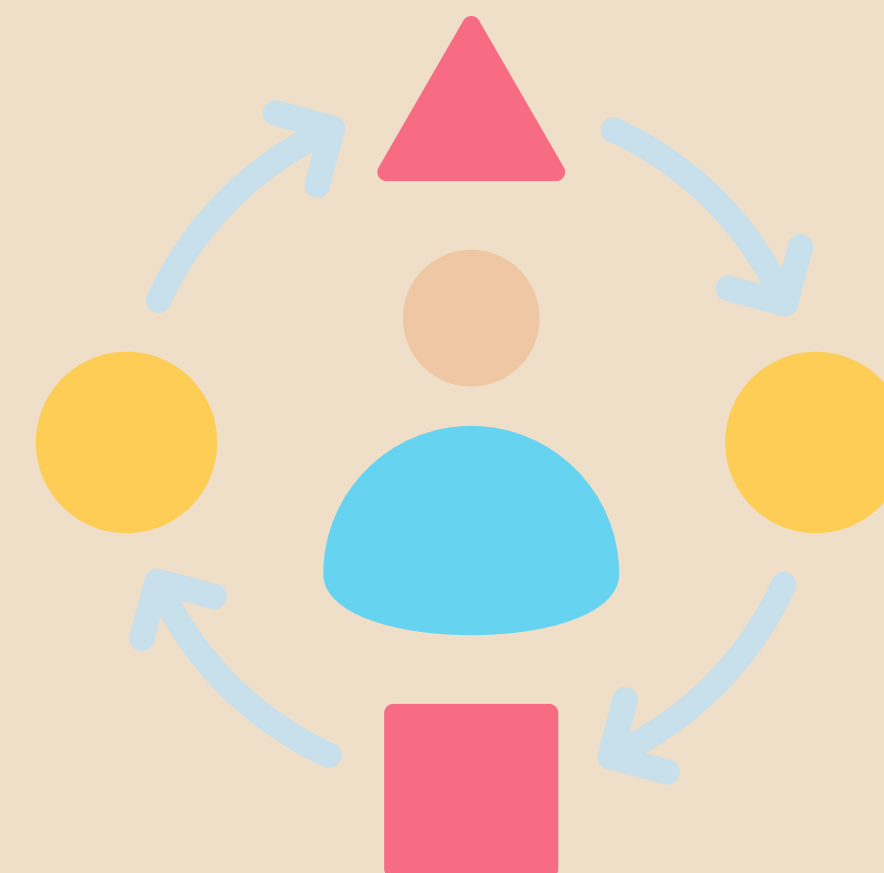
UMIEJĘTNOŚCI
MIĘKKIE DLA
ZATRUDNIENIA
MŁODZIEŻY



**SOFT SKILLS
FOR YOUTH
EMPLOYMENT**

2022-1-TR01-KA220-YOU-000087078

ADAPTACJA





Adaptacja



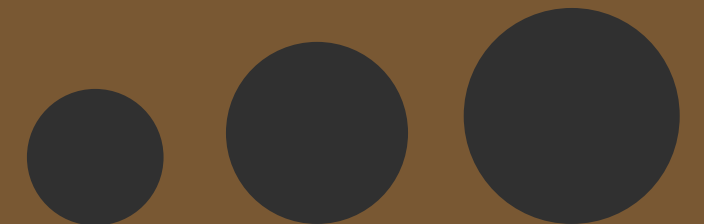
1,5
GODZIN
Y



25-30
UCZESTNIKÓW



- PAPIER FLIPCHART I MARKERY.
- PRZYKLEJONE NOTATKI.
- KOLOROWE DŁUGOPISY LUB MARKERY.
- INDEX CARDS.
- WYDRUKI RÓŻNYCH SCENARIUSZY (ZWIĄZANYCH Z ADAPTACJĄ) DO ZAJĘĆ GRUPOWYCH LUB PRACY INDYWIDUALNEJ.
- DROBNE NAGRODY DLA ZWYCIĘSKIEJ DRUŻYNY.





Cel szkolenia

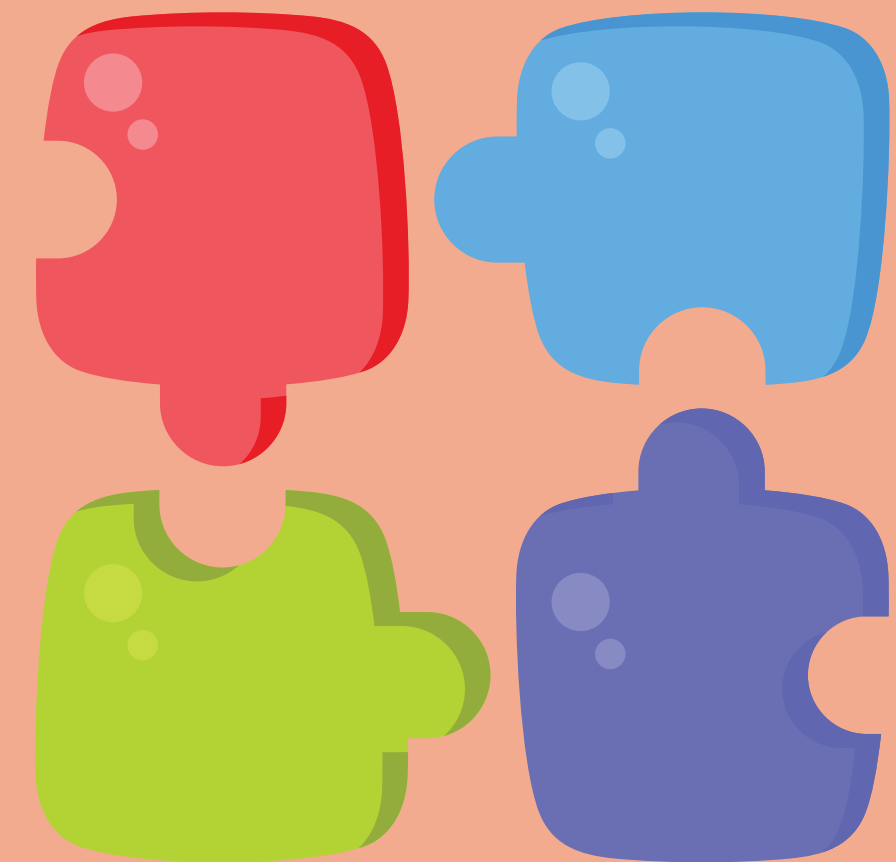


- ZROZUMIEĆ KONCEPCJĘ ADAPTACJI I JEJ ZNACZENIE.
- Proszę zapoznać się z różnymi przykładami adaptacji w różnych dziedzinach.
- Wspieranie kreatywnego myślenia i umiejętności rozwiązywania problemów.
- Proszę zachęcić uczestników do zastanowienia się nad osobistymi doświadczeniami związanymi z adaptacją.
- Promowanie pracy zespołowej i współpracy.



Adaptacja

Zdolność adaptacji to umiejętność miękka, która opisuje zdolność danej osoby do zmieniania się wraz z otoczeniem i odnoszenia sukcesów w nowych scenariuszach. Obejmuje ona uczenie się na podstawie doświadczeń, pozostawanie otwartym na nowe koncepcje i umiejętne radzenie sobie z niejednoznacznością. Wysoce adaptacyjna osoba jest odporna i zaradna w różnych kontekstach zawodowych i osobistych, ponieważ może szybko dostosować swoje podejście, techniki lub perspektywy, aby sprostać wymaganiom zmieniających się okoliczności.





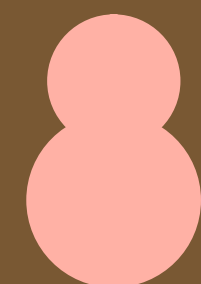
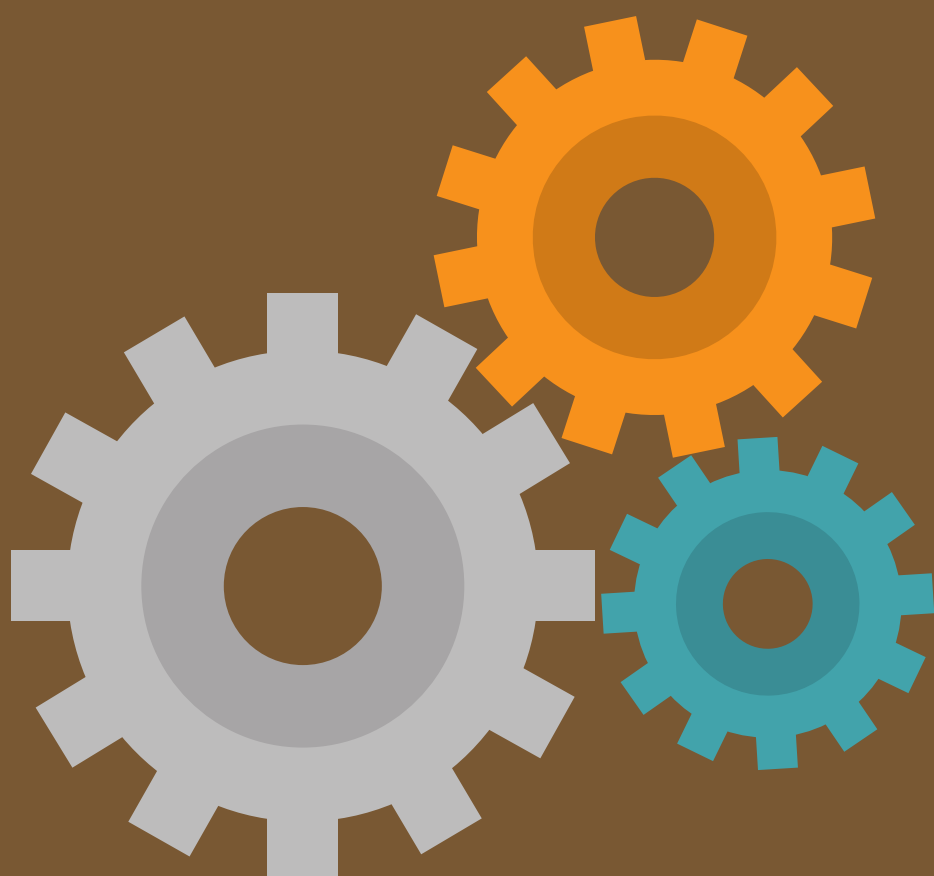
Rozwój osobisty:

ZDOLNOŚĆ ADAPTACJI I MECHANIZMY RADZENIA SOBIE

- Aspekt zdolności adaptacyjnych - strategie radzenia sobie i odporność są niezbędne podczas radzenia sobie z osobistymi przeszkodami, takimi jak zmiany w związku lub scenariuszu życiowym.
- Znaczenie - zdolność adaptacji pozwala ludziom radzić sobie ze wzlotami i upadkami życia, pokonywać przeszkody i wychodzić z nich silniejszymi.

ZDOBYWANIE WIEDZY I ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI

- Aspekt elastyczności - podejmowanie nowych zainteresowań, nauka nowych umiejętności i hobby wymagają dostosowania się do nowych sytuacji.
- Zdobywanie różnorodnych umiejętności i wiedzy poprzez adaptację sprzyja ciągłemu uczeniu się i rozwojowi osobistemu. Dlatego zdolność adaptacji jest uważana za ważną.



Rozwój osobisty:

ZDOLNOŚĆ ADAPTACJI W RELACJACH INTERPERSONALNYCH

- ZDOLNOŚĆ ADAPTACJI JEST NIEZBĘDNA DO ROZPOZNAWANIA I UWZGLĘDNIANIA RÓŻNYCH PUNKTÓW WIDZENIA W RELACJACH INTERPERSONALNYCH.
- ZNACZENIE - UMIEJĘTNOŚĆ ADAPTACJI POPRAWIA EMPATIE, KOMUNIKACJĘ I ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW, A WSZYSTKO TO PROWADZI DO SZCZĘŚLIWSZYCH I BARDZIEJ SATYSFAKCJONUJĄCYCH RELACJI.

AKCEPTOWANIE ZMIAN W PRZEKONANIACH I WARTOŚCIACH

- ASPEKT ELASTYCZNOŚCI - LUDZIE MOGĄ POTRZEBOWAĆ MODYFIKOWAĆ SWOJE WARTOŚCI I IDEE W MIARĘ DOJRZEWANIA I ZMIAN, ABY DOSTOSOWAĆ SIĘ DO NOWYCH PUNKTÓW WIDZENIA.
- ZNACZENIE - UŁATWIAJĄC AKCEPTACJĘ I WDRAŻANIE ZMIENIAJĄCYCH SIĘ WARTOŚCI I POMYSŁÓW, ELASTYCZNA MENTALNOŚĆ PROMUJE ROZWÓJ CZŁOWIEKA.





Rozwój zawodowy:

AWANS ZAWODOWY

- Zdolność adaptacji - ponieważ miejsce pracy stale się zmienia, osoby, które nadążają za najnowszymi osiągnięciami technologicznymi i trendami biznesowymi, zwykle odnoszą sukcesy w swojej pracy.
- Znaczenie - podejmowanie nowych zadań, rozwój w zawodzie i bycie istotnym zależy od zdolności adaptacji.

INNOWACYJNOŚĆ I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- Zdolność do dostosowywania taktyki i podejścia jest niezbędną umiejętnością do pokonywania przeszkód w biznesie.
- Znaczenie: Elastyczni pracownicy doskonale radzą sobie z nowymi pomysłami i rozwiązywaniem problemów, co pomaga ich firmom rozwijać się i odnosić sukcesy.





Rozwój zawodowy:

ROZWÓJ PRZYWÓDZTWA

- ASPEKT ZDOLNOŚCI ADAPTACYJNYCH: ADAPTACYJNI LIDERZY MUSZĄ PROWADZIĆ SWOJE ZESPOŁY PRZEZ CZASY ZMIAN.
- ZNACZENIE: ADAPTACYJNI LIDERZY ZACHĘCAJĄ DO WIARY W SIEBIE, KULTYWUJĄ POZYTYWNE ŚRODOWISKO PRACY I POMAGAJĄ W ROZWOJU ZAWODOWYM CZŁONKÓW ZESPOŁU.

MOŻLIWOŚĆ DOSTOSOWANIA SIĘ DO OBOWIĄZKÓW I STANOWISK

- ASPEKT ZDOLNOŚCI ADAPTACYJNYCH: ZMIANY STANOWISK I OBOWIĄZKÓW SĄ POWSZECHNĄ CZĘŚCIĄ ŚCIEŻEK KARIERY.
- TRAFNOŚĆ: PROFESJONALIŚCI, KTÓRZY POTRAFIĄ SIĘ DOSTOSOWAĆ, SĄ BARDZIEJ SKŁONNI DO PODEJMOWANIA NOWYCH WYZWAŃ, ROZWIJANIA NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI I AWANSOWANIA W KARIERZE.

UDANA WSPÓŁPRACA

- ZDOLNOŚĆ ADAPTACJI: UMIEJĘTNOŚĆ DOSTOSOWANIA SIĘ DO RÓŻNYCH STYLÓW I METOD PRACY JEST NIEZBĘDNA PODCZAS PRACY W ZRÓŻNICOWANYCH ZESPOŁACH.
- PRZYDATNOŚĆ: ELASTYCZNI PRACOWNICY DOSKONALE WSPÓŁPRACUJĄ Z INNYMI, BUDUJĄC ŻYWĄ I KREATYWNĄ ATMOSFERĘ PRACY ORAZ PRACUJĄC W ZESPOŁACH.





Scenariusze

- Każda stacja wymaga burzy mózgów i wymyślenia co najmniej trzech unikalnych adaptacji, które pomogłyby przetrwać i rozwijać się w opisanym środowisku.
- Proszę przeprowadzić burzę mózgów przez 5-7 minut i zapisać swoje adaptacje na kartce papieru lub karteczkach samoprzylepnych.
- proszę wybrać inną/kolejną stację i powtórzyć proces burzy mózgów dla tego nowego środowiska.
- Proszę kontynuować, aż odwiedzą Państwo wszystkie stacje.





STACJA PRZETRWANIA W ARKTYCZNEJ TUNDRZE

Po opadach śniegu utknęli Państwo w arktycznej tundrze. Gracz musi nauczyć się, jak przystosować się do trudnych warunków, które obejmują temperatury znacznie poniżej zera, niewielką ilość światła dziennego i niewiele zapasów. Proszę pomyśleć o znalezieniu pożywienia, schronienia i sposobu na utrzymanie ciepła w tym mroźnym środowisku.

GŁĘBINOWA STACJA BADAWCZA

Jako członek podwodnego zespołu poszukiwawczego udaje się Pan/Pani do niezwykle głębokich miejsc, w których światło jest niewidoczne. Ekstremalne ciśnienie, całkowita ciemność i słaby wzrok stanowią ogromne przeszkody. Wymyślanie pomysłów na eksplorację, nawigację i prowadzenie badań w głębokich wodach jest pana obowiązkiem.



DOŚWIADCZENIE JAKO PUSTYNNY NOMADA

Proszę sobie wyobrazić, że utknęli Państwo na pustyni, na której panują wysokie temperatury, jest niewiele źródeł wody i rozległe wydmy. Będą Państwo musieli opracować plan przetrwania i rozwoju w tym trudnym środowisku. Proszę pomyśleć o tym, jak znaleźć lub stworzyć schronienie, zabezpieczyć wodę i osłonić się przed promieniami słonecznymi.

PRZETRWANIE W DŻUNGLI

Znajdujesz się głęboko w sercu gęstej dżungli, gdzie musisz zmagać się z różnorodnymi dzikimi zwierzętami, gęstą florą i zmienną pogodą. Twoim celem jest opracowanie i wdrożenie planów bezpiecznej i wydajnej nawigacji, obrony przed zagrożeniami unikalnymi dla dżungli oraz stworzenie niezawodnego źródła pożywienia.



MIEJSKIE CENTRUM ODPORNOŚCI

Dostosowanie się do szybkiego tempa życia w zatłoczonych i zanieczyszczonych metropoliach jest szczególnie trudne.

Proszę pomyśleć o strategiach dostosowania się do rygorów życia w mieście, radzenia sobie z problemami takimi jak gospodarka odpadami, przyjazny dla środowiska transport i zachowanie zdrowia psychicznego w środowisku metropolitalnym.

ŻYCIE NA STACJI KOSMICZNEJ

Jako członek załogi stacji kosmicznej doświadczasz samotności, ograniczonych zasobów i mikrogravitacji. Twoim zadaniem jest wymyślenie pomysłów na dostosowanie się do życia w kosmosie, biorąc pod uwagę takie rzeczy jak wytwarzanie sztucznej grawitacji, budowanie systemów podtrzymywania życia w obiegu zamkniętym i radzenie sobie z psychologicznymi skutkami długotrwałego lotu kosmicznego.



Adaptacja w przyrodzie i nauce

ADAPTACJA W PRZYRODZIE

Proszę spojrzeć na zdjęcia i spróbować odpowiedzieć na pytania:

- Jakie konkretne adaptacje zauważyli Państwo w tych przykładach?
- W jaki sposób te adaptacje pomagają organizmom lub systemom prosperować?
- Czy mogą Państwo podać inne przykłady adaptacji w przyrodzie lub nauce?



Zając polarny



Wędkarz



Wicekról (*Limenitis archippus*)



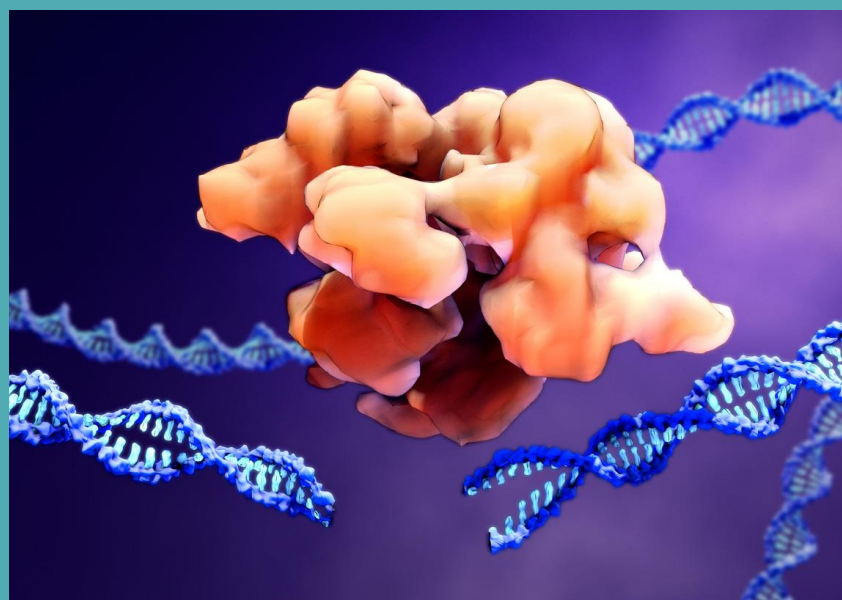
Pieprzony
ćma



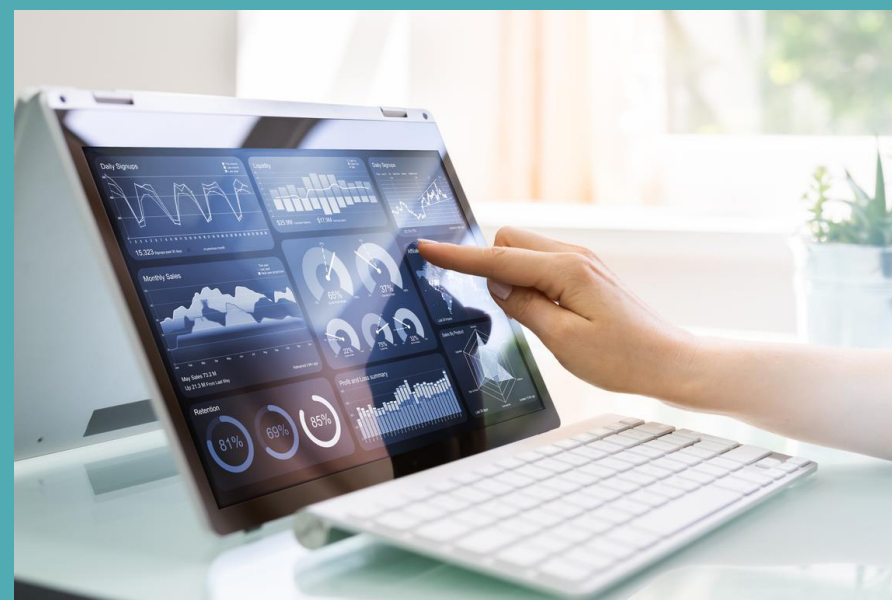
PRZEŁOMY NAUKOWE

Proszę spojrzeć na zdjęcia i spróbować odpowiedzieć na pytania:

- Jakie konkretne adaptacje zauważyli Państwo w tych przykładach?
- W jaki sposób te adaptacje pomagają organizmom lub systemom prosperować?
- Czy mogą Państwo podać inne przykłady adaptacji w przyrodzie lub nauce?



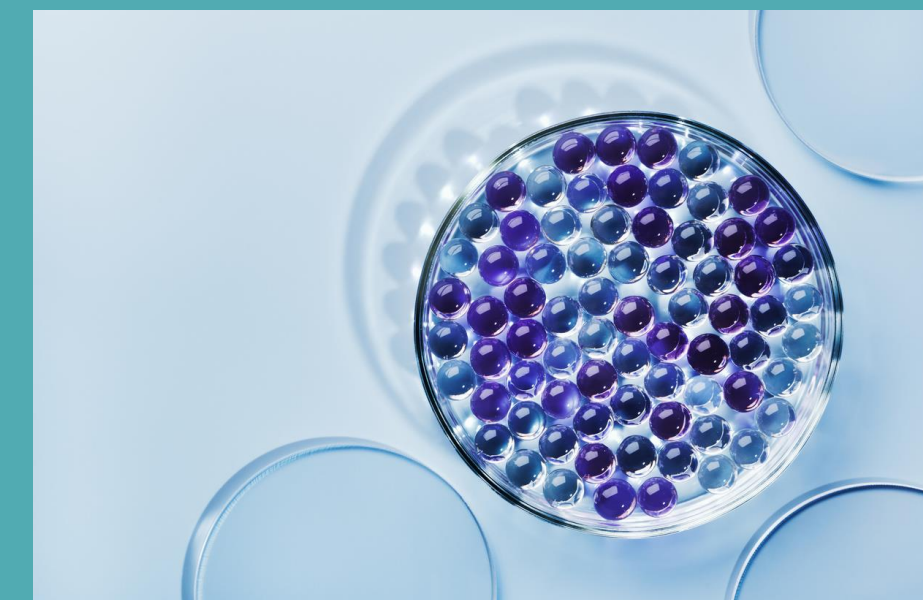
CRISPR-Cas9



Technologia kwantowa



Wytrwałość łazika
marsjańskiego



Liposomalne
dostarczanie leków



Adaptacja osobista Historie

- rozdać karteczki samoprzylepne i kolorowe długopisy/markery
- prosię zastanowić się nad osobistymi doświadczeniami związanymi z adaptacją i zapisać krótką historię lub przykład na karteczkach samoprzylepnych.
- zebrać karteczki samoprzylepne
- prosię pomyśleć, czy wybrałbyś inne rozwiązania, aby lepiej się dostosować



WNIOSKI I PODSUMOWANIE (10 MINUT)



Proszę podsumować najważniejsze wnioski ze szkolenia.

Podkreślanie wartości adaptacji

ADAPTACJA - PRZYDATNE LINKI



Jak wykazać zdolność adaptacji w miejscu pracy - <https://peopledynamics.co/how-to-demonstrate-your-adaptability-at-work/>

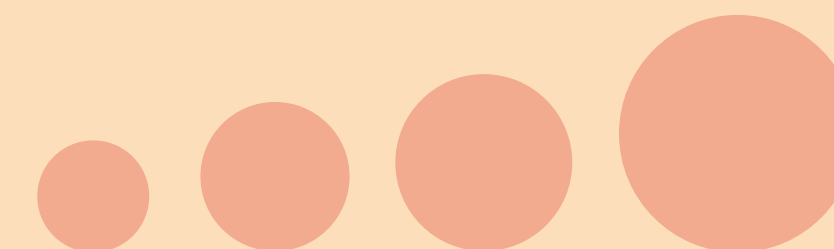
Radzenie sobie z niejednoznacznością: Klucz do sukcesu w dzisiejszym miejscu pracy - <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/dealing-with-ambiguity>

Znaczenie zdolności adaptacyjnych w miejscu pracy - <https://www.linkedin.com/pulse/importance-adaptability-workplace-ejamjobs>

Jak wykazać się zdolnością adaptacji w pracy - <https://your.yale.edu/learn-and-grow-what-adaptability-workplace>

Jak rozwijać umiejętności adaptacyjne w niepewnych czasach?
<https://asana.com/pl/resources/workplace-adaptability-skills>

Jak przystosować się do pracy zdalnej: The Ultimate Guide - <https://zapier.com/resources/guides/remote-work>





- Etemad-Sajadi, R., & Etemad, H. (2018). Umiejętności miękkie jako kluczowe czynniki rozwoju gospodarczego. *Journal of the Knowledge Economy*, 9(1), 54-71.
- Graves, L. M., & Cawthon, T. W. (2019). Zdolność adaptacji: Ważna umiejętność dla pracowników XXI wieku. *Delta Kappa Gamma Bulletin*, 85(1), 13-19.
- Feldman, S. P., Tarba, S., et al. (2019). Rola zdolności adaptacyjnych w wydajności expatriantów: A Cross-Cultural Study. *Journal of World Business*, 54(1), 1-12.
- Stimpson, C., & Câmara, G. (2019). Umiejętności zatrudnienia w XXI wieku. *Geospatial World*, 32(4), 38-41.
- Motyl, M., & Kashdan, T. (2019). Rozwój adaptacyjnej siły roboczej: Szkolenie i edukacja dla przyszłego miejsca pracy. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 34, 80-85.
- Adams, S. (2015). Przyjmij zmianę i rozwijaj się: Strategie rozwijania zdolności adaptacyjnych. *Forbes*.
- Cappelli, P. (2015). Dlaczego kochamy nienawidzić HR... i co HR może z tym zrobić. *Harvard Business Review*, 93(7-8), 54-61.
- Pulakos, E. D., Arad, S., Donovan, M. A., & Plamondon, K. E. (2000). Zdolność adaptacji w miejscu pracy: Opracowanie taksonomii wydajności adaptacyjnej. *Journal of Applied Psychology*, 85(4), 612-624.
- HBR Ascend. (2019). 5 umiejętności potrzebnych do przystosowania się do zmian w pracy. *Harvard Business Review*.
- Tannenbaum, S. I., Mathieu, J. E., Salas, E., & Cannon-Bowers, J. A. (1991). Spełnianie oczekiwań uczestników: Wpływ realizacji szkolenia na rozwój zaangażowania, poczucia własnej skuteczności i motywacji. *Journal of Applied Psychology*, 76(6), 759-769.





SOFT SKILLS FOR YOUTH EMPLOYMENT

2022-1-TR01-KA220-YOU-000087078

Finansowane przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym dokumencie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

