



# Umiejętności miękkie

Umiejętności miękkie  
na rzecz zatrudnienia  
młodzieży

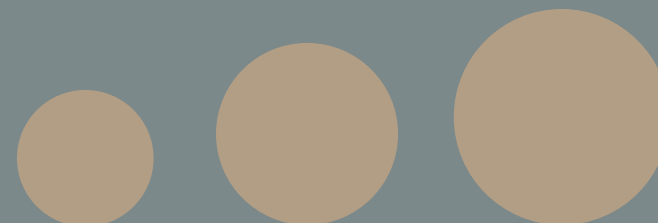


**SOFT SKILLS  
FOR YOUTH  
EMPLOYMENT**

2022-1-TR01-KA220-YOU-000087078

## SAMOŚWIADOMOŚĆ

Numer projektu: 2022-1-TR01-KA220-YOU-  
000087078





# SAMOŚWIADOMOŚĆ



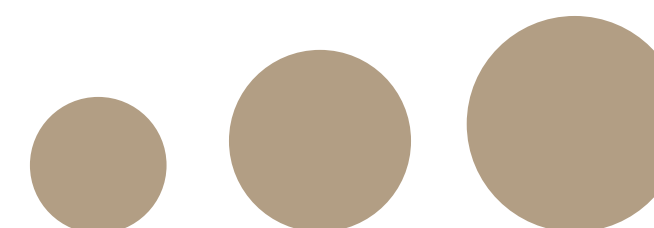
2,0  
godziny



Indywidualnie lub w  
grupie  
20-24 uczestników



- Kolorowe markery,
- Kredki,
- Papiery A4,
- Cricle życia – Arkusze ćwiczeń





## CEL SZKOLENIA



- Poprawa samoświadomości w obszarze momentów życiowych, podejmowania decyzji, wyborów.



## Zasady **przewodnie**

### **Krok 1.**

Proszę wybrać maksymę lub maksymy, które są Panu/Pani bliskie i którymi kieruje się Pan/Pani w codziennym życiu.

Proszę zapisać je na kartce.

### **Krok 2.**

Proszę się nad tym zastanowić przez co najmniej 2-3 minuty.

### **Krok 3.**

- Jakie maksymy Pan(i) wybrał(a)? Dlaczego?
- Co Pan zyska, a co straci stosując się do tych maksym w życiu?



## KROK 2 - ZROZUMIENIE SAMOŚWIADOMOŚCI (15 MINUT)



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

5/28

Samoświadomość to zdolność jednostki do identyfikowania i rozumienia własnych uczuć, motywów, wartości oraz mocnych i słabych stron. Wiąże się to z byciem świadomym skutków, jakie nasze pomysły i czyny mają na nas samych i innych ludzi. Samoświadomi ludzie są świadomi własnych uczuć, są w stanie ocenić siebie obiektywnie i są świadomi własnych ideałów i aspiracji.

Jeśli chodzi o umiejętności miękkie, **samoświadomość jest niezbędna zarówno dla rozwoju zawodowego, jak i osobistego**. Poprawia komunikację z innymi, osąd i ogólną skuteczność w różnych kontekstach.





# ZROZUMIENIE ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE

Samoświadomość jest podstawową umiejętnością miękką, która wspiera inteligencję emocjonalną, elastyczność, skuteczną komunikację i ciągły rozwój, z których wszystkie są korzystne zarówno dla sukcesu osobistego, jak i zawodowego. Służy jako kamień węgielny do tworzenia solidnych i satysfakcjonujących połączeń zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej.

**Samoświadomość to proces, który wymaga czasu i poświęcenia.** Proszę być dla siebie łagodnym, otwartym na rozwój i gotowym do wprowadzania zmian w miarę odkrywania tego, kim Pan/Pani jest i czego Pan/Pani chce w życiu.



# KLUCZOWE KOMPONENTY SAMOŚWIADOMOŚCI



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

7/28

- Samoświadomość jest podstawowym składnikiem inteligencji emocjonalnej. Osoby inteligentne emocjonalnie są w stanie rozpoznać i kontrolować własne uczucia, co ułatwia im radzenie sobie z interakcjami społecznymi.
- Zdolność do adaptacji - samoświadoma osoba łatwiej dostosowuje się do zmian. Są bardziej elastyczni i otwarci na nowe informacje, ponieważ zdają sobie sprawę, że ich postawy i zachowania mogą wymagać zmiany w zależności od okoliczności.



# Kluczowe komponenty samoświadomości



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

8/28

- Skuteczna komunikacja - ludzie, którzy są samoświadomi, komunikują się bardziej efektywnie. Są w stanie komunikować się skutecznie i są świadomi tego, jak sposób, w jaki się komunikują, może wpłynąć na innych. Umiejętność ta jest niezbędna zarówno w kontaktach interpersonalnych, jak i zawodowych.
- Zarządzanie konfliktami - kluczowym elementem samoświadomości jest uświadomienie sobie własnego miejsca w sporach. Osoby świadome siebie są w stanie przyjąć odpowiedzialność za swoje działania i radzić sobie z problemami w konstruktywny sposób.





# Kluczowe komponenty samoświadomości



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

9/28

- Osoby o wysokiej samoświadomości **przywódczej** są doskonałymi liderami. Świadomość swoich zalet i wad pomaga liderom rozwijać efektywne zespoły, przydzielać pracę w inteligentny sposób i podejmować mądre decyzje.
- **Ciągły rozwój** - ludzie, którzy są samoświadomi, są bardziej skłonni do refleksji nad swoim życiem i szukają szans na rozwój zarówno osobisty, jak i zawodowy. Dostrzegają wartość ciągłej edukacji i rozwoju.
- **Empatia** - Lepsze zrozumienie własnych uczuć pomaga zwiększyć empatię dla innych ludzi. Pozytywne relacje interpersonalne w dużej mierze zależą od zdolności do odnoszenia się i rozumienia uczuć innych osób.



## UMIEJĘTNOŚCI SAMOŚWIADOMOŚCI

Kultywowanie samoświadomości jest ciągłym procesem, który wymaga kontemplacji i poświęcenia się poprawie zrozumienia samego siebie. Poniższe metody i techniki pomogą Państwu w rozwijaniu samoświadomości:

I matter

- Praktyka uważności
- Proszę regularnie pisać w dzienniku o swoich myślach, emocjach i doświadczeniach.
- Proszę poprosić o konstruktywne opinie zaufanych przyjaciół, członków rodziny lub współpracowników.
- Proszę korzystać z testów osobowości (Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) lub DISC).
- Proszę przeznaczyć czas na autorefleksję: codziennie lub co tydzień proszę analizować swoje myśli, działania
- Poznaj swoje wartości i przekonania
- Proszę być otwartym na otrzymywanie informacji zwrotnych, nawet krytyki:
- Konstruktywna krytyka może być cennym narzędziem samodoskonalenia, pomagając zidentyfikować martwe punkty i obszary, w których można się rozwijać.
- Proszę angażować się w ciągłe uczenie się, podejmować nowe wyzwania, zdobywać nowe umiejętności i zdobywać różnorodne doświadczenia.
- Proszę ćwiczyć aktywne słuchanie
- Proszę połączyć się z emocjami, zidentyfikować i oznaczyć swoje uczucia.
- Proszę rozważyć profesjonalną pomoc - skorzystanie z pomocy terapeuty, doradcy lub coacha może zapewnić zewnętrzną perspektywę oraz zaoferować narzędzia i strategie pogłębiające samoświadomość.
- - Świętuj sukcesy i ucz się na porażkach - zarówno sukcesy, jak i porażki mogą przyczynić się do rozwoju Państwa samoświadomości.

# BARIERY SAMOŚWIADOMOŚCI



Rozwijanie samoświadomości może być trudne i istnieje wiele przeszkód, które mogą uniemożliwić ludziom wykorzystanie tego talentu w jak największym stopniu. Oto kilka typowych przeszkód w rozwijaniu samoświadomości.

- **Brak autorefleksji** – dyskomfort lub strach przed konfrontacją z emocjami, słabościami lub doświadczeniami z przeszłości.
- **Mechanizmy obronne**, takie jak racjonalizacja lub zaprzeczanie, mogą uniemożliwić ludziom rozwinięcie prawdziwej samoświadomości poprzez wznoszenie mentalnych murów, które powstrzymują ich przed konfrontacją z trudną rzeczywistością dotyczącą tego, kim są.
- **Strach przed osądem** może skutkować autocenzurą i odmową przyznania się do pewnych postaw lub działań.
- Na to, jak ludzie postrzegają samych siebie, mogą wpływać **oczekiwania społeczne lub kulturowe**. Może to prowadzić do braku samoświadomości i autentyczności.



# BARIERY SAMOŚWIADOMOŚCI



Rozwijanie samoświadomości może być trudne i istnieje wiele przeszkód, które mogą uniemożliwić ludziom wykorzystanie tego talentu w jak największym stopniu. Oto kilka typowych przeszkód w rozwijaniu samoświadomości.

- **Chaotyczny i zajęty styl życia – osoby**, które prowadzą intensywne życie i są stale zajęte pracą, obowiązkami i rozpraszaniem uwagi, mogą nie przeznaczać wystarczająco dużo czasu na introspekcję i rozwój osobisty.
- **Niewystarczające lub nieistniejące pozytywne informacje zwrotne** mogą utrudniać samoświadomość. Zewnętrzne punkty widzenia są pomocne w oferowaniu spostrzeżeń, których ludzie mogą sami nie zauważyć.
- **Ukryte uprzedzenia** – uzyskanie bardziej dokładnego i złożonego obrazu siebie wymaga uznania i konfrontacji z nieświadomymi uprzedzeniami.
- **Fixed Mindset** – rozwój samoświadomości zależy od nastawienia na rozwój.



# BARIERY SAMOŚWIADOMOŚCI



Rozwijanie samoświadomości może być trudne i istnieje wiele przeszkód, które mogą uniemożliwić ludziom wykorzystanie tego talentu w jak największym stopniu. Oto kilka typowych przeszkód w rozwijaniu samoświadomości.

- **Strach przed zmianami** – ludzie, którzy boją się zmian lub zmiany status quo, mogą mieć trudności z wyruszeniem w podróż samopoznania.
- **Ocena zewnętrzna** – próba zdobycia przychylności innych ludzi może skutkować wypaczonym postrzeganiem samego siebie.
- **Trudności w radzeniu sobie z emocjami** – osoby, którym brakuje inteligencji emocjonalnej lub umiejętności radzenia sobie, mogą mieć trudności z odkrywaniem swoich uczuć.
- **Negatywne doświadczenia lub trauma** mogą tworzyć bariery emocjonalne, które utrudniają zbadanie poszczególnych aspektów siebie. Aby przezwyciężyć takie przeszkody, niezbędna może być profesjonalna pomoc.



# NARZĘDZIA WZMACNIAJĄCE SAMOŚWIADOMOŚĆ



Wiele technik i narzędzi może wspierać rozwój kreatywności, oferując zorganizowane ramy, stymulując oryginalne myślenie i pomagając w burzy mózgów.

Aby śledzić swoje uczucia, doświadczenia i myśli, warto prowadzić **codzienny notatnik**. Gdy przeanalizuje Pan swoje reakcje na różne okoliczności, mogą pojawić się wzorce, które dostarczą ważnych informacji na temat Pana zachowania.

Testy osobowości obejmują **Enneagram, DISC i Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)**.

**Praktykowanie uważności i medytacji** może pomóc w rozwijaniu świadomości chwili obecnej.

**Podejście 360-Degree Feedback** oferuje kompleksową ocenę Państwa mocnych i rozwojowych obszarów.





# NARZĘDZIA WZMACNIAJĄCE ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE

**Ćwiczenia do autorefleksji** – proszę zadawać sobie trudne pytania dotyczące swoich przekonań, celów i uczuć. Regularne powracanie do tych pytań pomaga zwiększyć samoświadomość.

**Techniki oceny inteligencji emocjonalnej** obejmują ocenę inteligencji emocjonalnej autorstwa **Travisa Bradberry'ego i Jean Greaves**. Dzięki temu mogą Państwo lepiej zrozumieć i rozwinąć swoją samoświadomość emocjonalną.

Narzędzie o nazwie **StrengthsFinder** może pomóc w określeniu i zrozumieniu swoich mocnych stron.

**Terapia lub doradztwo wykwalifikowanego specjalisty** może zaoferować kierunek i zachęcić do samopoznania.

**Krytyczne opinie znajomych** – tylko szczerą i pomocną krytyką może dostarczyć wnikliwych informacji.



# NARZĘDZIA WZMACNIAJĄCE ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE

**Uznanie i ocena błędów i niepowodzeń.** Znalezienie przyczyn niepowodzeń może być bardzo przydatnym narzędziem do rozwijania samoświadomości i samodoskonalenia.

**Używanie ekspresji artystycznej** do wyrażania siebie poprzez pisanie, rysowanie lub muzykę może pomóc w lepszym zrozumieniu siebie i swoich uczuć.

Ustalenie mierzalnych celów może pomóc w lepszym zrozumieniu własnych priorytetów i wartości.

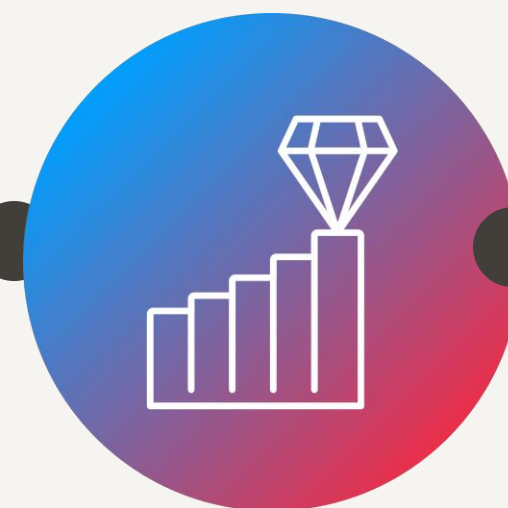
**Dzięki uważnej komunikacji można mieć większą świadomość** tego, jak odnosimy się do innych ludzi.

**Coaching rówieśniczy** – rozmowa o celach, trudnościach i introspekcja





# DZIAŁALNOŚĆ (TYLE CZASU, ILE PAN/PANI POTRZEBUJE)



**Ścieżka życia**  
działanie 1

**Krąg życia  
(Life Vaules)**  
działanie 2

**Maksymy**  
działanie 3



## Zadanie 1 - Ścieżka życia

- Proszę narysować ścieżkę od początku swojego życia do dnia dzisiejszego (którą podąża Pan/Pani do celu).
- Proszę zaznaczyć kluczowe, krytyczne momenty na tej drodze,
- Proszę zaznaczyć potrzeby i wartości, które kierują Panią/Panem na tej ścieżce.
- Proszę zdefiniować te wartości

Prezentacja w trójkach - prezentacja prac i dyskusja

Dokonać autorefleksji lub podsumowania z grupą

- Która część ćwiczenia była dla Pana/Pani trudniejsza i dlaczego?
- Jakie są trudności?
- Czym jest motywacja oparta na wartościach (własnych/innych)?





## Zadanie 2 - PLANY

Proszę narysować swoją dalszą ścieżkę i zaznaczyć na niej kluczowe momenty, o których wie Pan, że się wydarzą i których chciałby Pan doświadczyć.

Prezentacja w trójkach - prezentacja prac i dyskusja

Proszę porównać te dwa sposoby - jak to się zmienia w stosunku do obecnego?



## DZIAŁANIE 2 - KRAĞ ŻYCIA - WARTOŚCI ŻYCIOWE

### Krağ życia (Life Values)

**Wprowadzenie:** Wiele religii i filozofii wierzy, że szczęśliwe życie to takie, które jest zgodne z wartościami pozostającymi w równowadze. Dlatego tak ważne jest, aby przyjrzeć się swoim wartościom i znaleźć tę najważniejszą. Pierwszym krokiem na tej drodze może być stworzenie własnego koła wartości.





# DZIAŁANIE 2 - KRĄG ŻYCIA

## WARTOŚCI ŻYCIA

### Zadanie 1

Proszę przeprowadzić burzę mózgów na temat wartości w swoim życiu. Proszę zapisać je na papierze i wymienić wartości, które są ważne w Pana/Pani życiu.

#### PRZYKŁADOWE WARTOŚCI TO:

MIŁOŚĆ,  
WIARA,  
ZDROWIE,  
POKÓJ,  
GRATULACJE,  
HARMONIA,

NIEPODLEGŁOŚĆ  
SUKCES,  
ROZWÓJ OSOBISTY,  
BEZPIECZEŃSTWO,  
POKÓJ,  
RODZINA,  
RYZYKO

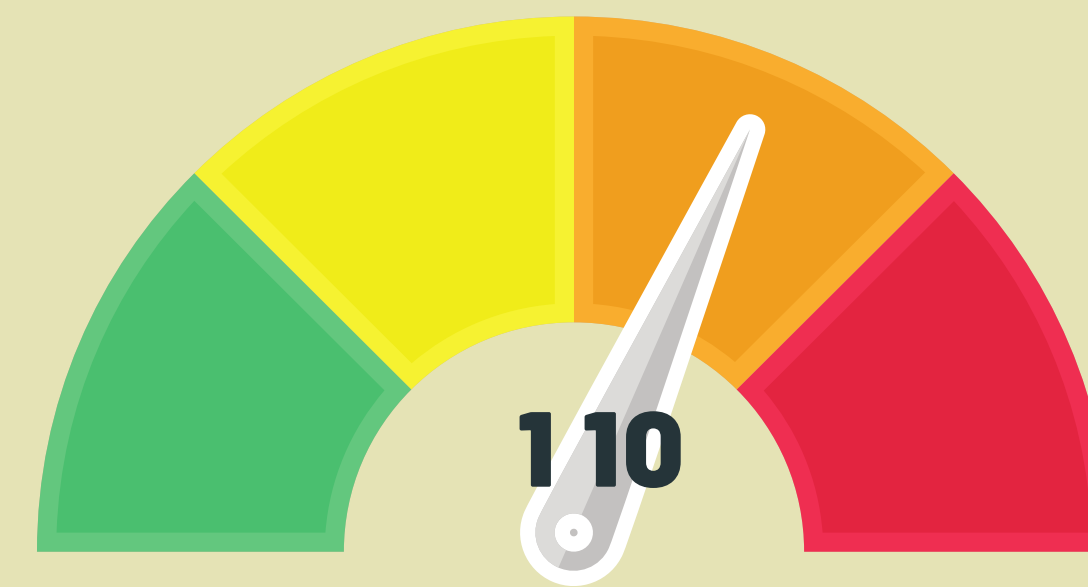


## DZIAŁANIE 2 - KRĄG ŻYCIA WARTOŚCI ŻYCIA

### Zadanie 2

Spośród tych wartości proszę wybrać 8, które są dla Pana/Pani najważniejsze.

Proszę przypisać im ocenę w skali od 1 do 10, w zależności od tego, jak Pana/Pani zdaniem wartości te są realizowane w Pana/Pani życiu.



## DZIAŁANIE 2 - KRĄG ŻYCIA

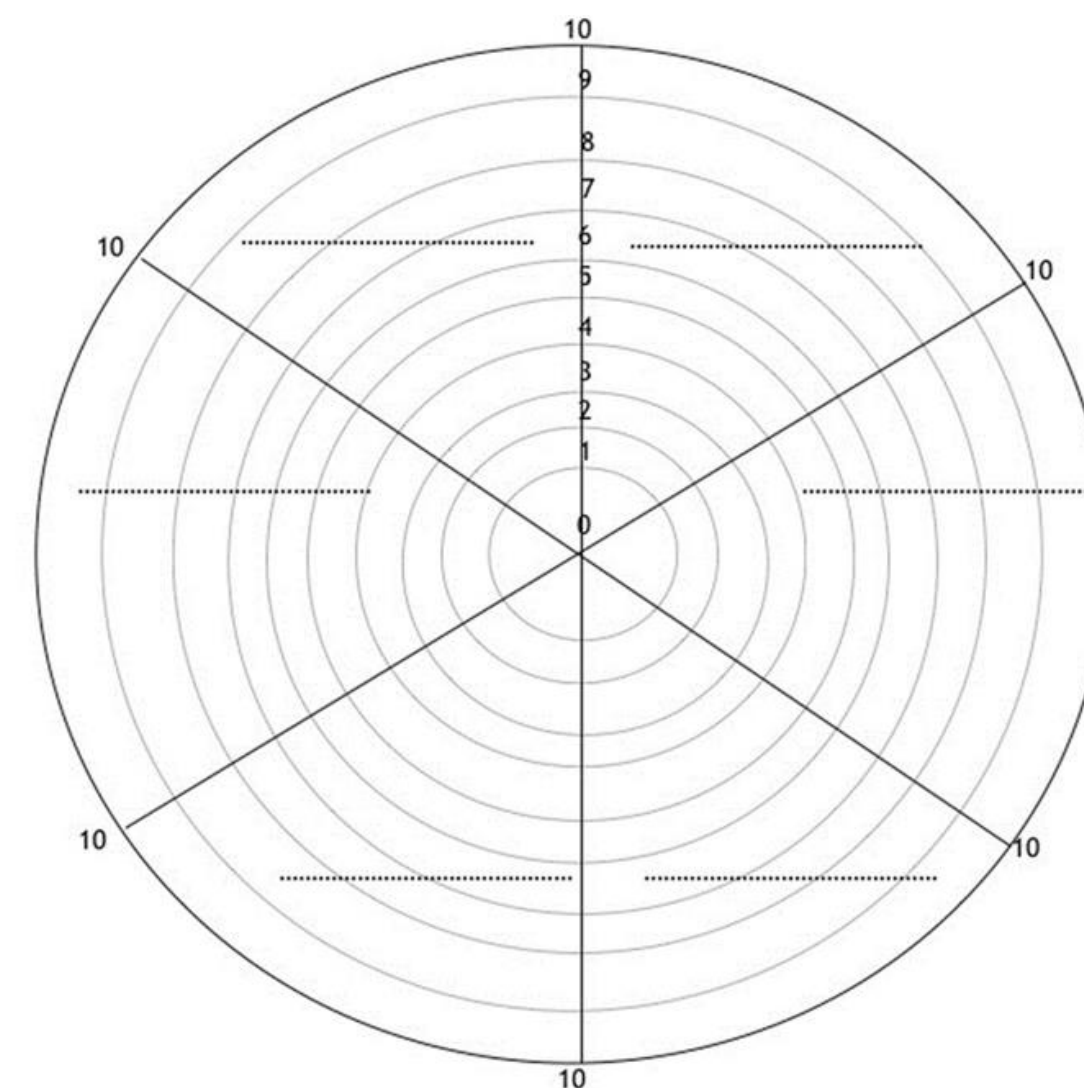
### WARTOŚCI ŻYCIA

#### Zadanie 3

Proszę narysować okrąg, podzielić go na 8 części i w każdej z nich wpisać wybraną przez siebie wartość. Proszę zaznaczyć graficznie, w ilu procentach wdraża ją Pan/Pani w swoim życiu.

***Na przykład, miłość jest dla Pana/Pani najważniejsza, ale czuje Pan/Pani, że w swoim życiu realizuje Pan/Pani tę wartość w 50%, więc zaznacza Pan/Pani połowę danej części koła.***

Robi Pan to z każdą częścią. W ten sposób powstaje koło życia. Jeśli Pana życie jest idealne, każda wartość w kole osiągnie 100%. Ideały są jednak niezwykle rzadkie. Może się zdarzyć, że koło będzie równe, ale procenty przypisane do poszczególnych wartości będą na niskim poziomie, np. 30%.





## DZIAŁANIE 2 - KRĄG ŻYCIA

### WARTOŚCI ŻYCIA

#### Zadanie 4

Patrząc na swoje koło, przychodzą Panu do głowy refleksje, które warto zapisać. Często ta pierwsza myśl jest najbardziej wartościowa dla procesu zmiany.

Proszę spojrzeć na swoje koło, czy jest w równowadze? Uświadamiając sobie, które obszary zawodzą, robią Państwo ogromny krok w kierunku zmian.

Proszę spróbować odpowiedzieć na poniższe pytania:

- Który obszar wymaga największych zmian? Jak Pan(i) sądzi, dlaczego?
- Co Pan/Pani zyska wprowadzając zmiany w tym konkretnym obszarze?
- Co się stanie, jeśli niczego Pan nie zmieni?





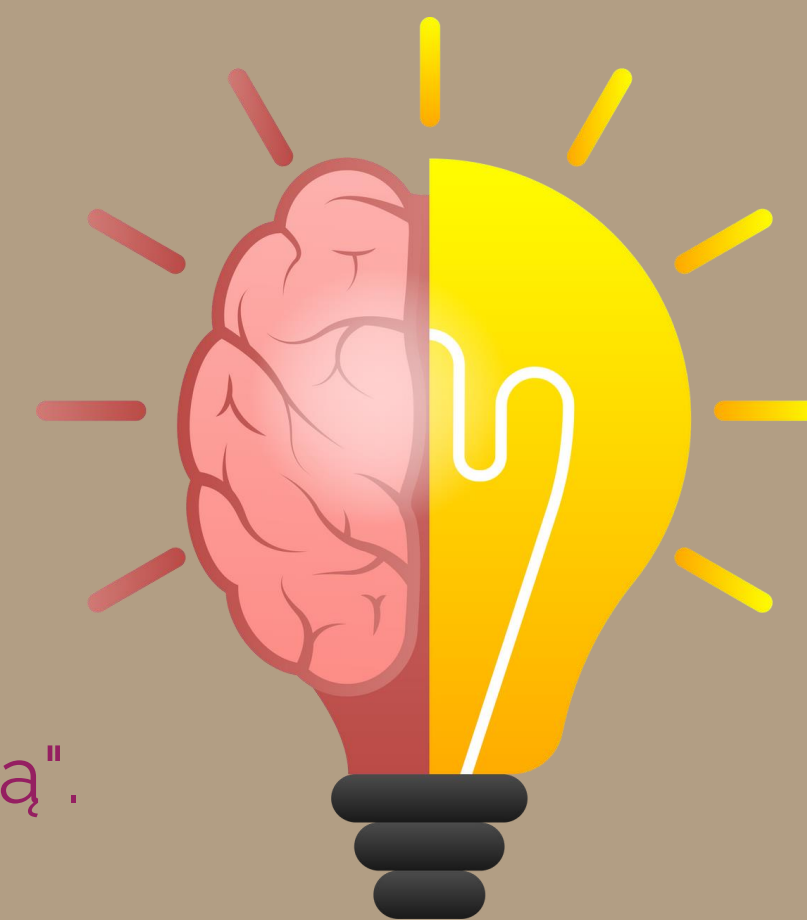
## DZIAŁANIE 3

# MAKSYMY ŻYCIA



**Zadanie 1** - Proszę przeczytać poniższe maksymy i zastanowić się, czy mógłby to być Pana/Pani życiowy maksim i dlaczego. Proszę to zapisać na kartce.

- "Chwytaj dzień, jutra nie powierzaj nikomu". - Horacy
- "Niech dzisiejszy dzień będzie Państwa arcydziełem". - John Wooden
- "Żyj teraz, nigdy nie zwlekaj". - Lucjusz Anneusz Seneka
- "Carpe Diem, Carpe Noctem, Carpe Viam". - Nieznany
- "Czas żniw jest dziś, nie jutro". - Martin Luther King Jr.
- "Dzisiejszy dzień jest prezentem, dlatego nazywa się go terażniejszością".  
- Bil Keane (powszechnie przypisywane Eleanor Roosevelt)
- "Chwytaj chwilę, chwytaj dzień, chwytaj przyszłość". - Helen Keller
- "Najlepszym sposobem przewidywania przyszłości jest tworzenie jej dzisiaj". - Peter Drucker



# WNIOSKI I PODSUMOWANIE (10 MINUT)

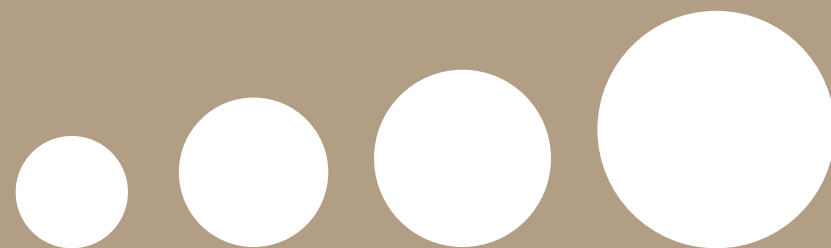


Jak się Pan(i) czuł(a) podczas tej aktywności?  
Czego dowiedzieli się Państwo o sobie?  
Co można poprawić lub zmienić?



# GDZIE ZNALEŹĆ TEORIĘ? PRZYDATNE LINKI

- <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/>
- <https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/>
- <https://www.verywellmind.com/what-is-self-awareness-2795023>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/what-is-self-awareness>



# REFERENCJE



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

28/28

- Smith, J. A. (2008). "Innowacje w erze cyfrowej: A Comprehensive Study." *Journal of Creative Technologies*, 15(2), 101-120.
- Patel, S. M. (2014). "Transformative Leadership: A Catalyst for Creative Organizational Cultures". *International Journal of Leadership and Innovation*, 7(3), 45-62.
- Johnson, E. L. (2011). "The Power of Design Thinking: A Case Study in Product Development". *Journal of Innovation and Design*, 28(4), 221-240.
- Chen, L. Y. (2016). "Współpraca międzykulturowa w zespołach kreatywnych: Strategie i wyzwania". *International Journal of Cross-Cultural Management*, 12(1), 78-96.
- Garcia, M. R. (2019). "Odblokowywanie kreatywności: Analiza porównawcza procesów twórczych w sztuce i biznesie". *Journal of Creative Studies*, 36(3), 189-208.
- Thompson, R. B. (2013). "Rola uważności we wspieraniu kreatywności: A Longitudinal Study". *Mind and Cognition*, 22(4), 511-530.
- Wang, Q. H. (2015). "Zwiększanie kreatywności w miejscu pracy: Wpływ wsparcia organizacyjnego". *Journal of Applied Psychology*, 42(2), 187-204.
- Robinson, A. G. (2017). "Beyond the Box: Odkrywanie innowacyjnych rozwiązań w globalnych przedsiębiorstwach". *International Journal of Business Innovation*, 10(1), 34-51.
- Park, Y. S. (2020). "Technologie cyfrowe i kreatywna edukacja: Przegląd aktualnych trendów". *Educational Technology Research and Development*, 29(3), 145-162.
- Brown, C. D. (2012). "The Intersection of Art and Science: Studium kreatywności w badaniach interdyscyplinarnych". *Journal of Interdisciplinary Studies*, 18(4), 301-320





# 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

