

1 DORADZTWO ZAWODOWE

TEMAT: KIM JESTEŚ W SIECI?

ONLINE



ZADANIE 1.

- Wypisz wszystkie media społecznościowe, na których masz konto.
- Ile kont zliczyłeś? Zapisz wynik.
- Jakich nicków/loginów używasz? Czy wszystkie są takie same? Co one oznaczają?
- Zastanów się co mówią o Tobie te profile? Jak Cię prezentują.
- Co przedstawia Twoje zdjęcie profilowe?
- Czy coś chciałbyś zmienić?

ZADANIE 2.

Spójrz na swoje "wirtualne życie" oczami innych.

- Wejdź na swój profil na Facebooku. Kliknij "..." po prawej stronie i następnie "Wyświetl jako". Przeglądaj swój profil i zaobserwuj jakie treści widzi każdy odwiedzający Twoje konto. Czy coś Cię zaskoczyło?
- Czy wiesz, że można wyszukać Twoje konto na podstawie Twojego telefonu lub maila? (Strona profilowa, trójkąt po prawej stronie-Ustawienia-Prywatność).

ZADANIE 3.

Czy zastanawiałeś się kiedyś jak przedstawia Cię Internet? Sprawdź to.

- Wpisz w wyszukiwarkę <https://www.google.pl/> swoje imię i nazwisko (w przypadku popularnego nazwiska dopisz także miejscowość). Jakie wyniki otrzymałeś?
- Przejrzyj treści ze wszystkich stron google, sprawdź źródła tych treści.
- Sprawdź zakładkę "Grafika". Jakie zdjęcia zobaczyłeś?
- Czy znasz źródło zdjęć, które przedstawiają Ciebie?



2 DORADZTWO ZAWODOWE

TEMAT: PRACA OFFLINE CZY ONLINE?

ONLINE



ZADANIE 1.

- Analizując obecną sytuację ekonomiczną oraz biorąc pod uwagę własne obserwacje, wypisz 5 branż, które w związku z przymusową kwarantanną są zagrożone kryzysem, a w najgorszym wypadku narażone na upadłość. Swoją odpowiedź uzasadnij.
- Następnie wypisz 10 zawodów (ewentualnie stanowisk), które także dotknie kryzys gospodarczy.

ZADANIE 2.

- Zastanów się teraz, które branże bez względu na sytuację ekonomiczną, nie odczuwają załamania gospodarki. Zanotuj 10 zawodów, na które (w Twoim odczuciu) zapotrzebowanie będzie stałe lub będzie zwiększać się. Swoją odpowiedź uzasadnij.
- Jakie zawody wykonywane wyłącznie offline (stacjonarnie) są rentowne? Wypisz 10.
- Czy wśród wymienionych znalazły się zawody, które są dla Ciebie interesujące?

ZADANIE 3.

- Jakie zawody lub biznesy wykonywane wyłącznie online nie są w ogóle narażone na recesję, a ich zapotrzebowanie stale rośnie? Wynotuj 10 przykładów.
- W oparciu o wyżej wymienione wytyczne - spróbuj teraz zanotować 5 zawodów oraz 5 rodzajów biznesów, które można wykonywać (np. świadczyć usługi) zarówno online i offline.
- Czy któreś zawody lub biznesy są dla Ciebie interesujące, jeżeli tak to dlaczego?



3 DORADZTWO ZAWODOWE

TEMAT:

AKTUALNE TRENDY
NA RYNKU PRACY

ONLINE



ZADANIE 1.

- Wpisz w wyszukiwarkę <https://www.google.pl/> hasło "Praca w (wpisz swoją miejscowość), np. Praca w Olsztynie. Przejrzyj losowo wybranych przez Ciebie 10 ofert pracy i wykonaj poniższe ćwiczenia. (Wybierz oferty, które zostały opublikowane nie wcześniej niż w marcu bieżącego roku).
- Wynotuj nazwę ofert (stanowiska), które Cię zainteresowały.
- Z jakich powodów zdecydowałeś kliknąć właśnie w te ogłoszenia o pracę?

ZADANIE 2.

- Przeczytaj uważnie jeszcze raz wybrane ogłoszenia i wynotuj najczęściej powtarzające się benefity. (Zamieszczone w obszarze ogłoszenia "OFERUJEMY")
- Czy coś Cię zaskoczyło lub zwróciło szczególnie Twoją uwagę?
- Ile razy spośród 10 przykładowych ofert, pracodawca wymienił kwotę wynagrodzenia? Jak myślisz, skąd to wynika?
- Jakie wymagania względem kandydatów pracodawcy wymieniają najczęściej?

ZADANIE 3.

- Kliknij w adres: https://csipz.pl/wp-content/uploads/10_OFERTPRACY_CSIPZ.pdf i po zapoznaniu się z tymi (prawdziwymi) ogłoszeniami, odpowiedz na pytania:
- Czy zgłosiłbyś się na którąś ofertę pracy? Jeżeli tak to dlaczego?
- Na którą ofertę z pewnością nie aplikowałbyś? Odpowiedź uzasadnij.
- Jakie błędy według Ciebie popełniali pracodawcy tworząc te ogłoszenia o pracę w stosunku do tych ogłoszeń z zadania pierwszego?



WWW.CSIPZ.PL

4 DORADZTWO ZAWODOWE

TEMAT: JAKIE JEST MOJE 'JA'?

ONLINE



ZADANIE 1.

Do ćwiczeń przystąp, gdy będziesz wypoczęty i zrelaksowany. Przygotuj kartkę. Twoim zadaniem będzie (po dłuższym zastanowieniu) odpowiedzieć na pytania.

W przeszłości:

- O czym marzyłeś jako dziecko?
- Kiedy i w jakich sytuacjach byłeś z siebie zadowolony?
- Kim chciałeś być będąc dzieckiem?



ZADANIE 2.

Obecnie:

- Czy są jakieś czynności, podczas których tracisz poczucie czasu? (zapominasz o głodzie, zmęczeniu i reszcie świata)
- Co uwielbiasz robić bardziej niż cokolwiek innego?
- Czego nie lubisz robić najbardziej w swoim życiu?
- Kogo i za co dzisiaj podziwiasz?



ZADANIE 3.

W przyszłości:

- Co robiłbyś gdybyś miał 100% gwarancji, że się uda?
- Co robiłbyś gdyby nic Cię nie ograniczało?
- Co robiłbyś mając pełną dowolność wyboru?
- Czego na 100% nie chciałbyś robić w swoim życiu?
- Jakie wnioski wyciągasz? Czy z kimś chciałbyś o tym porozmawiać?



5 DORADZTWO ZAWODOWE

TEMAT: JAK OGARNAĆ HOME SCHOOL? **ONLINE**

ZADANIE 1.

Zorganizuj dla siebie przestrzeń do nauki, opracuj plan pracy oraz naucz się jak przyswajać zwiększoną ilość materiałów, w formie nauki zdalnej.

- Wraz z rodziną (domownikami) ustalcie wspólnie harmonogram dnia, wyznaczcie godziny w trakcie których będziesz uczyć się, a w których odpoczywać i regenerować siły. Przykładowy plan znajdziesz tutaj: https://csipz.pl/wp-content/uploads/PRZYKLADOWY_PLAN_DNIA_CSIPZ.pdf

ZADANIE 2.

Czas nauki i skupienia:

- Wyłącz powiadomienia z Facebooka i innych mediów społecznościowych, wycisz telefon, jeżeli łączysz się z nauczycielem podczas zajęć- załóż słuchawki.
- Zorganizuj przestronne miejsce do codziennej nauki. Uporządkuj biurko.
- Rozpoczynaj naukę od najtrudniejszych (według Ciebie) rzeczy - wytyczaj priorytety. Nie odkładaj nauki na później. Naucz się systematyczności.

ZADANIE 3.

Czas relaksu:

- Wynotuj wszystkie pomysły na zajęcia ruchowe - pamiętaj o swojej kondycji.
- Wyszukaj nowych, nie znanych Ci dotąd pomysłów na pożyteczne spędzanie wolnego czasu. Inspiracji poszukaj tutaj: <https://www.grarantanna.pl/>
- Zorganizuj zeszyt lub .doc, w którym będziesz robić podsumowanie dnia z okresu domowej kwarantanny (odkrycia, autoocena, ruch, obserwacje, emocje itp.)

