

DORADZTWO ZAWODOWE klas VII

Witajcie!

Jeśli nie czujecie się jeszcze zmęczeni nauką i macie dostęp do komputera to zachęcam Was do ćwiczeń związanych z dokonaniem samooceny. Koniec roku szkolnego jest czasem na do podsumowania i refleksję nad samym sobą. Spróbujcie zrealizować proponowane ćwiczenie w terminie **od 08 -10.06.2020r.**

Temat: Samoocena – zadania wykonaj 9 czerwca.

Samoocena = oceniam sam siebie

1. Czy łatwo ocenić samego siebie? Jaka jest Twoja samoocena?

- a) zaniżona
- b) adekwatna
- c) zawyżona

Sprawdź, co mówi o Tobie poniższy test.

Test na określenie samooceny

Przy każdym stwierdzeniu należy dopasować tylko jeden wariant odpowiedzi i wpisać do tabeli.

Następnie oblicz sumę punktów i odczytaj zapisany poniżej rezultat.

Nr	Stwierdzenia	Bardzo często 4 pkt	Często 3pkt	Czasami 2 pkt	Rzadko 1 pkt	Nigdy 0 pkt
1.	Chciałbym, aby moi przyjaciele wciąż mnie wspierali.					
2.	Ciągle odczuwam niepokój, czy moje działania wykonałem prawidłowo.					
3.	Niepokoję się o swoją przyszłość.					
4.	Większość kolegów nienawidzi mnie.					
5.	Większość kolegów nienawidzi mnie.					
6.	Denerwuję się swoim stanem psychicznym.					
7.	Boję się wyjść na głupca.					
8.	Wygląd zewnętrzny innych jest o wiele lepszy niż mój.					
9.	Boję się występować publicznie, kiedy mam coś powiedzieć.					
10.	Często popełniam błędy.					
11.	Nie umiem ładnie i poprawnie mówić.					
12.	Nie wierzę we własne siły.					
13.	Nie chcę, aby moje działania były lepsze od działań innych.					
14.	Jestem zbyt skromny.					
15.	Nie mam celu w życiu.					
16.	Wielu ma złe zdanie o mnie.					
17.	Nie mam nikogo, z kim mógłbym podzielić się myślami.					
18.	Ludzie za wiele oczekują ode mnie.					
19.	Ludzie zazwyczaj nie interesują się moimi osiągnięciami.					

20.	Łatwo się peszę.					
21.	Czuję, że wielu nie rozumie mnie.					
22.	Czuję się zagrożony.					
23.	Często denerwuję się niepotrzebnie.					
24.	Czuję się źle, kiedy wchodzę do sali pełnej ludzi.					
25.	Czuję się skrępowany.					
26.	Czuję, że ludzie mówią o mnie za moimi plecami.					
27.	Jestem przekonany, że innym wiedzie się lepiej.					
28.	Mam poczucie winy, że przynoszę pecha innym ludziom.					
29.	Denerwuje mnie, kiedy zaczynam się zastanawiać nad tym, jaki stosunek mają do mnie inni.					
30.	Nie jestem towarzyski.					
31.	W sporach odzywam się tylko wtedy, kiedy wiem, że mam rację.					
32.	Wciąż myślę o tym, czego oczekują ode mnie inni.					

Opracowanie rezultatów

0-25 punktów – zawyżona samoocena

26-45 punktów – adekwatna

46-128 punktów – zaniżona

2. Po co nam samoocena?

Rozwiązałeś test, ale masz wrażenie, że wiesz chyba mniej, niż przed jego rozwiązaniem?

To zupełnie normalne. Obejrzyj film, który wyjaśnia:

- co to takiego samoocena i dlaczego jest potrzebna
- co wpływa na naszą samoocenę?

Jaki jestem? Oto jest pytanie?

https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo

3. Sprawdź siebie!

Po obejrzeniu filmu wiesz już, że na naszą samoocenę mają wpływ zarówno czynniki zewnętrzne (np. inni ludzie), jak i wewnętrzne (np. rozwój osobisty). Czy potrafisz odróżnić te dwie płaszczyzny, które motywują nas do działania, a tym samym wpływają na podniesienie, obniżenie naszej samooceny. Obejrzyj film: Motywacja - co to jest i po co?

<https://www.youtube.com/watch?v=iwwWiCpDNks>

4. Jak poprawić swoją samoocenę?

Rozróżniasz już czynniki wewnętrzne i zewnętrzne, które wpływają na samoocenę. Zastanów się jak jest z Twoją samooceną? Czy warto ją poprawić?

Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić...

Podwyższanie samooceny należy do jednego z trudniejszych procesów w pracy nad samym sobą. **Jak poprawić swoją samoocenę w 6 krokach?** Obejrzyj koniecznie!

<https://www.youtube.com/watch?v=bZ4d9G2HMi8>

5. Pamiętaj, że to Ty zarządzasz własną samooceną. Jesteś fantastycznym młodym człowiekiem!

Ty + Twoja samoocena = 100% jakości

Mam dla Ciebie ostatnie ćwiczenie:

Krok 1

Weź kartkę papieru, napisz na niej:

Jesteś...

Masz...

Lubię w Tobie....

Krok 2

Dokończ powyższe zdania takimi słowami, jakie chciałbyś usłyszeć o sobie.

Krok 3

Podejdź do lustra i powiedz osobie, którą widzisz teraz w lustrze wszystko co napisałeś na kartce.

Krok 4

Uśmiechnij się do siebie!

Przypominam, że wypełniony test lub wyniki testu oraz zapisane zdania włóżcie doteczki.

Życzę dobrych przemyśleń! Pracujcie nad sobą, warto inwestować w swoje umiejętności!