



Pierwszy krok przed wyborem studiów

To krótkie ćwiczenie pomoże Ci uporządkować najważniejsze informacje o sobie jeszcze przed konsultacją z doradcą zawodowym. Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi. Wystarczy, że zaczniesz je zauważać.

Autorski arkusz roboczy
opracowany na podstawie ponad 20 lat
doświadczenia w psychologii, doradztwie
zawodowym i rekrutacji

psychologdoradca.pl

MINI PORTFOLIO ZASOBÓW

Pierwszy krok przed wyborem studiów

To krótkie ćwiczenie pomoże Ci lepiej poznać siebie jeszcze przed konsultacją z doradcą zawodowym. Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi. Wystarczy, że odpowiesz szczerze. Nie ma tutaj dobrych ani złych odpowiedzi.

1. Co najbardziej Cię interesuje?

Pomyśl o przedmiotach, tematach lub aktywnościach, które naprawdę przyciągają Twoją uwagę. O czym lubisz czytać, oglądać filmy lub rozmawiać? Co robisz z ciekawości, nawet wtedy, gdy nikt Cię do tego nie zachęca?

.....

.....

.....

.....



Wskazówka doradcy zawodowego

Nie zastanawiaj się, co jest modne albo co „warto studiować”. Pomyśl o tym, co naprawdę Cię ciekawi. To właśnie zainteresowania bardzo często są pierwszą wskazówką prowadzącą do dobrze dopasowanego kierunku studiów.



Na co uważać?

Nie wpisuj tego, czego oczekują od Ciebie rodzice, nauczyciele lub znajomi. To ćwiczenie ma pomóc lepiej poznać Ciebie, a nie spełnić oczekiwania innych.

Zatrzymaj się na chwilę...

Jak łatwo przyszło Ci odpowiedzieć na to pytanie?

- ☐ Bardzo łatwo
- ☐ Raczej łatwo
- ☐ Trudno było mi wskazać konkretne zainteresowania
- ☐ Nie wiem

Dobra decyzja o wyborze studiów zaczyna się od lepszego poznania siebie.

2. Co przychodzi Ci naturalnie?

Pomyśl o sytuacjach, w których radzisz sobie bez większego wysiłku. Za co najczęściej jesteś chwalony? O co proszą Cię inni? Jakie zadania wykonujesz z łatwością, nawet jeśli wydają Ci się zwyczajne?

.....

.....

.....

.....

Wskazówka doradcy zawodowego

Bardzo często nie zauważamy swoich mocnych stron, ponieważ wydają nam się czymś oczywistym. Tymczasem właśnie one mogą być jedną z najważniejszych wskazówek przy wyborze studiów i przyszłej pracy. Zastanów się nie tylko nad tym, co robisz dobrze, ale również nad tym, co sprawia Ci satysfakcję.

Na co uważać?

Nie oceniaj siebie wyłącznie przez pryzmat ocen szkolnych. Twoje mocne strony rozwijają się również podczas hobby, sportu, wolontariatu, projektów, pracy zespołowej czy codziennych doświadczeń.

Zatrzymaj się na chwilę...

Czy odpowiedzi, które zapisałeś, wynikają z Twoich własnych obserwacji, czy z opinii innych osób?

- ☐ Głównie z moich obserwacji
- ☐ Zarówno z moich obserwacji, jak i opinii innych
- ☐ Bardziej z opinii innych osób
- ☐ Trudno mi to ocenić

To, co przychodzi Ci naturalnie, często jest najlepszą wskazówką przy wyborze kierunku studiów.

3. Jak lubisz się uczyć?

Wybór studiów to nie tylko wybór kierunku, ale również sposobu zdobywania wiedzy przez najbliższe kilka lat. Zastanów się, w jakim środowisku uczysz się najskuteczniej i co pomaga Ci osiągać najlepsze wyniki.

Jak najłatwiej przyswajasz nową wiedzę?

- ☐ Poprzez praktykę i działanie
- ☐ Czytając i analizując materiały
- ☐ Oglądając przykłady lub prezentacje
- ☐ Rozmawiając z innymi
- ☐ Samodzielnie dochodząc do rozwiązania
- ☐ Trudno mi powiedzieć

Co najbardziej pomaga Ci w nauce?

.....

.....

Co najbardziej utrudnia Ci naukę?

.....

.....

.....

Jak reagujesz, gdy materiał jest bardzo trudny?

- ☐ Szukam innego sposobu zrozumienia.
- ☐ Proszę kogoś o pomoc.
- ☐ Próbuję do skutku.
- ☐ Odkładam naukę na później.
- ☐ Szybko tracę motywację.
- ☐ To zależy od przedmiotu.

Wskazówka doradcy zawodowego

Każdy kierunek studiów ma swoją specyfikę. Jedne opierają się głównie na teorii i dużej ilości materiału do przeczytania, inne wymagają projektów, laboratoriów lub pracy praktycznej. Im lepiej poznasz swój sposób uczenia się, tym łatwiej będzie ocenić, w jakim środowisku akademickim będziesz rozwijać się z większą satysfakcją.

Czy kierunki studiów, które rozważasz, są zgodne z tym, jak lubisz się uczyć?

- ☐ Tak
- ☐ W większości tak
- ☐ Mam wątpliwości
- ☐ Jeszcze tego nie sprawdziłem

Nie wybierasz tylko kierunku studiów. Wybierasz również sposób, w jaki będziesz rozwijać swój potencjał przez najbliższe lata.

4. Co jest dla Ciebie naprawdę ważne?

Wybór studiów to nie tylko decyzja o tym, czego będziesz się uczyć. To również wybór środowiska, w którym prawdopodobnie spędzisz kilka kolejnych lat, oraz kierunku, w jakim będziesz rozwijać swoją karierę. Dlatego warto zastanowić się, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.

Ułóż poniższe wartości od najważniejszej (1) do najmniej ważnej (12).

Bezpieczeństwo.....
Zarobki.....
Rozwój.....
Pomaganie innym.....
Niezależność.....
Stabilność.....
Twórczość.....
Elastyczność.....
Prestiż.....
Wpływ na innych.....
Równowaga między pracą a życiem prywatnym.....
Poczucie sensu.....

Dlaczego trzy pierwsze wartości są dla Ciebie najważniejsze?

.....
.....
.....

Czy jest jakaś wartość, której dziś Ci brakuje?

.....
.....



Wskazówka doradcy zawodowego

Nie istnieją dobre ani złe odpowiedzi. Dla jednej osoby najważniejsza będzie stabilność, dla innej rozwój lub możliwość pomagania ludziom. Im lepiej poznasz własne wartości, tym łatwiej będzie ocenić, czy dany kierunek studiów i przyszła praca będą do Ciebie pasować.

Czy kierunki studiów, które rozważasz, pozwolą Ci realizować wartości, które właśnie wskazałeś?

- ☐ Tak
- ☐ W większości tak
- ☐ Mam wątpliwości
- ☐ Jeszcze tego nie sprawdziłem

Im lepiej poznasz swoje wartości, tym łatwiej będzie odróżnić kierunki, które tylko wydają się atrakcyjne, od tych, które naprawdę pasują do Ciebie.

5. Jak wyobrażasz sobie swoją przyszłą pracę?

Nie musisz jeszcze wiedzieć, jaki zawód będziesz wykonywać. Spróbuj wyobrazić sobie, jak chciałbyś, aby wyglądał Twój zwykły dzień pracy za kilka lub kilkanaście lat. To często mówi więcej niż sama nazwa zawodu.

Jakie środowisko pracy najbardziej Ci odpowiada?

- ☐ Biuro
- ☐ Gabinet
- ☐ Szkoła lub uczelnia
- ☐ Laboratorium
- ☐ Teren
- ☐ Praca zdalna
- ☐ Nie wiem

Z kim najchętniej chciałbyś pracować?

- ☐ Z ludźmi
- ☐ Bardziej z danymi i informacjami
- ☐ Z technologią
- ☐ Ze zwierzętami
- ☐ Samodzielnie
- ☐ W niewielkim zespole
- ☐ W dużym zespole
- ☐ Jeszcze nie wiem

Jakie zadania dawałyby Ci największą satysfakcję?

.....

.....

.....

Czego zdecydowanie nie chciałbyś robić w swojej przyszłej pracy?

.....

.....

.....

Jak chciałbyś czuć się po zakończeniu zwykłego dnia pracy?

.....

.....

.....



Wskazówka doradcy zawodowego

Nie skupiaj się na nazwach zawodów. Zastanów się nad codziennością. Czy wolisz spokojne, przewidywalne środowisko, czy dynamiczne tempo? Czy dodaje Ci energii kontakt z ludźmi, czy możliwość spokojnej analizy i rozwiązywania problemów? Odpowiedzi na te pytania często pomagają zawęzić kierunki studiów bardziej niż kolejne rankingi.

Czy wyobrażenie Twojej przyszłej pracy jest zgodne z kierunkami studiów, które obecnie rozważasz?

- ☐ Tak
- ☐ W większości tak
- ☐ Mam coraz więcej wątpliwości
- ☐ Chyba muszę jeszcze to przemyśleć

Nie wybierasz tylko studiów. Wybierasz środowisko, w którym będziesz rozwijać swoje możliwości przez wiele kolejnych lat.

6. Co może utrudniać Ci podjęcie decyzji?

Nie zawsze największym problemem jest brak pomysłu na studia. Czasami decyzję utrudniają presja, obawy lub błędne przekonania. Ta strona pomoże Ci zauważyć, co może wpływać na Twój wybór.

Co najbardziej utrudnia Ci podjęcie decyzji?

- ☐ Boję się, że wybiorę źle.
- ☐ Interesuje mnie zbyt wiele kierunków.
- ☐ Nie wiem, co naprawdę mnie interesuje.
- ☐ Obawiam się, że nie poradzę sobie na studiach.
- ☐ Martwię się o przyszłą pracę i zarobki.
- ☐ Czuję presję rodziców lub otoczenia.
- ☐ Mam za mało informacji o kierunkach studiów.
- ☐ Inne:

.....

Jakie kierunki studiów rozważasz, ale masz wobec nich największe wątpliwości?

.....
.....
.....

Jakich informacji najbardziej Ci brakuje przed podjęciem decyzji?

.....
.....
.....

Gdybyś miał pewność, że nie możesz podjąć złej decyzji, jakie studia wybrałbyś dzisiaj?

.....
.....
.....

Wskazówka doradcy zawodowego

Bardzo często największą przeszkodą nie jest brak możliwości, ale lęk przed podjęciem decyzji. Pamiętaj, że wybór studiów nie zamyka Ci drogi do rozwoju. Większość absolwentów w trakcie kariery zawodowej zmienia specjalizację, zdobywa nowe kompetencje lub pracuje w zawodach, których wcześniej nie planowała.

Zatrzymaj się na chwilę...

Co jest dziś Twoją największą przeszkodą – brak informacji czy brak pewności siebie?

- ☐ Brakuje mi informacji.
- ☐ Brakuje mi pewności swojej decyzji.
- ☐ Trochę jednego i drugiego.
- ☐ Trudno mi to ocenić.

Świadoma decyzja nie polega na tym, że znasz odpowiedź na każde pytanie. Polega na tym, że rozumiesz, dlaczego wybierasz właśnie tę drogę.

Twoje pierwsze wnioski

Gratuluję. Właśnie wykonałeś pierwszy krok w kierunku bardziej świadomego wyboru studiów. To ćwiczenie nie miało wskazać jednego idealnego kierunku. Jego celem było pomóc Ci lepiej poznać siebie i uporządkować informacje, które często są rozproszone lub trudne do zauważenia.

Teraz poświęć kilka minut i odpowiedz na poniższe pytania.

1. Co najbardziej Cię zaskoczyło podczas wypełniania Mini Portfolio Zasobów?

.....

.....

.....

2. Które pytanie było dla Ciebie najłatwiejsze?

.....

.....

3. Które pytanie sprawiło Ci największą trudność?

.....

.....

4. Czy zauważyłeś powtarzające się elementy?

Pomyśl o swoich odpowiedziach.

Czy pojawiają się podobne zainteresowania, wartości, mocne strony lub wyobrażenia dotyczące przyszłej pracy?

.....

.....

.....

5. Jakie kierunki studiów wydają Ci się teraz bliższe niż przed wykonaniem ćwiczenia?

.....

.....

.....

6. Jakie pytania nadal pozostają bez odpowiedzi?

.....

.....

.....

Wskazówka doradcy zawodowego

To ćwiczenie jest dopiero początkiem. Podczas konsultacji nie szukamy odpowiedzi na podstawie jednej strony czy jednego testu. Łączymy wszystkie informacje, które pojawiły się podczas rozmowy, analizujemy zależności i stopniowo budujemy Portfolio Zasobów. Dopiero wtedy można świadomie ocenić, które kierunki studiów naprawdę pasują do Ciebie.

Co dalej?

Jeżeli chcesz pójść o krok dalej, podczas konsultacji przed wyborem studiów wspólnie:

- ✓ przeanalizujemy Twoje odpowiedzi,
- ✓ stworzymy pełne Portfolio Zasobów,
- ✓ sprawdzimy kierunki studiów najlepiej dopasowane do Ciebie,
- ✓ omówimy ich program, możliwości rozwoju i perspektywy zawodowe,
- ✓ przygotujemy plan dalszych działań, dzięki któremu łatwiej będzie Ci podjąć spokojną i świadomą decyzję.

Najlepsze decyzje rzadko rodzą się z gotowych odpowiedzi. Najczęściej wyłaniają się z dobrze poprowadzonej rozmowy.

Autorski arkusz roboczy
opracowany na podstawie ponad 20 lat
doświadczenia w psychologii, doradztwie
zawodowym i rekrutacji

www.psychologdoradca.pl