

1. KARTA PRACY

Tytuł: Moja mapa kariery i planowanie scenariuszy

A. Samoocena

1. Moje główne umiejętności i mocne strony:
.....
2. Moje dotychczasowe doświadczenia zawodowe lub edukacyjne:
.....
3. Rzeczy, które najbardziej lubię robić:
.....
4. Moje trzy najważniejsze wartości osobiste:
.....

B. Myślenie scenariuszowe

Typ scenariusza	Opis	Mój scenariusz
Najlepszy wariant	Co jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem?	
Prawdopodobny	Co prawdopodobnie się wydarzy?	
Trudny wariant	Co jeśli pojawią się nieoczekiwane przeszkody?	

C. Plan działania

Cel	Pierwsze 3 kroki	Termin	Potrzebne wsparcie
.....			

2. ARKUSZ NOTATEK

Tytuł: Najważniejsze wnioski z sesji

Temat	Notatki
Czym jest niepewność i dlaczego jest czymś normalnym?	
Moje mocne strony	
Moje najważniejsze wartości zawodowe	
Narzędzia poznane dzisiaj (Mapa kariery, Myślenie scenariuszowe, Cele SMART)	
Jeden najważniejszy wniosek z sesji	

● 3. FORMULARZ INFORMACJI ZWROTNEJ (krótka ankieta / kwestionariusz)

Tytuł: Informacja zwrotna po sesji – Planowanie kariery w czasach niepewności

A. Ocena (skala 1–5)

Nr	Stwierdzenie	Ocena (1 = Zdecydowanie się nie zgadzam, 5 = Zdecydowanie się zgadzam)
1	Sesja była adekwatna do mojej sytuacji.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2	Rozumiem, jak wyznaczać cele SMART.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3	Ćwiczenia pomogły mi zastanowić się nad moją karierą.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4	Czuję się pewniej, planując swoją przyszłość.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5	Wyjaśnienia osoby prowadzącej były jasne i motywujące.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

B. Pytania otwarte

1. Która część tej sesji była dla Ciebie najbardziej przydatna?

.....

2. Co zastosujesz w swoim codziennym życiu?

.....

3. Co można by ulepszyć podczas przyszłych sesji?

.....