

MOJE ZASOBY

1. Kompetencje twarde (co umiem robić)
2. Kompetencje miękkie (cechy charakteru)
3. Na tym się znam dobrze/ średnio/wybitnie
4. Na tym się znam słabo, ale chętnie rozwinę
5. Na tym się nie znam, ale chcę się nauczyć
6. Moje hobby, zainteresowania
7. Języki ,w których się dogadam
8. Mam to i nie używam, ale może kogoś zainspiruje (opcjonalnie)
9. Z czym mam problem? (ale jestem w stanie pracować nad tym)

Osobiste preferencje dot. stylu pracy:

10. Jak lubię pracować, jaki mam styl pracy, czego potrzebuję żeby być produktywna/y
11. Czego nie lubię robić i nie chcę (też czego nie lubię, ale może się kiedyś przekonam)
12. Czego oczekuję od grupy, z którą współpracuję

JA I MOJE ZASOBY

Kompetencje twarde
(co umiem robić)

Kompetencje miękkie
(cechy charakteru)

**Na tym się znam dobrze/
średnio/wybitnie:**

**Na tym się znam słabo, ale
chętnie rozwinę:**

**Na tym się nie znam, ale
chcę się nauczyć:**

Moje hobby, zainteresowania

Języki ,w których się dogadam

**Mam to i nie używam, ale może
kogoś zainspiruje (opcjonalnie)**

**Z czym mam problem? (ale jestem
w stanie pracować nad tym)**

OSOBISTE PREFERENCJE dot. STYLU PRACY

**Jak lubię pracować, jaki mam
styl pracy, czego potrzebuję
żeby być produktywna/y**

**Czego nie lubię robić i nie chcę
(+ czego nie lubię, ale może się
kiedyś przekonam)**

**Czego oczekuję od grupy
z którą współpracuję**

PYTANIA NAPROWADZAJĄCE I PRZYKŁADY ODPOWIEDZI

Dodatkowa instrukcja:

- najpierw spróbujcie sami pomyśleć żeby mózg się nie skupiał na wzorcu, który podałam poniżej
- nie bądźcie skromni, a nawet jak myślicie, że coś umiecie, ale na „niewystarczającym” poziomie to i tak jest ok (pamiętajcie, że umiejętności można rozwijać).

1. Kompetencje twarde (co umiem robić)

- na czym się znasz (ogólnie lub biegle)? – np. księgowość, marketing, prawa autorskie, chemia, mechanika, gra na instrumencie, programowanie, handmade, gotowanie, cokolwiek
- jakie programy komputerowe/apki obsługujesz, np. word, photoshop, jakieś systemy ERP i narzędzia biznesowe, interfejsy, platformy, social media, może jakieś niestandardowe edytory itp.
- jakie maszyny potrafisz obsługiwać (np. drukarka, lutownica, maszyna do szycia, instrumenty też)
- inne, które wydają się oczywiste, a wcale nie są, np. umiem szukać rzetelnych informacji w necie, umiem opiekować się kotem, umiem wyrażać się jasno albo przynajmniej wytłumaczyć o co mi chodzi
- opcjonalnie: jakie masz papierki (certyfikaty, dyplomy)

2. Kompetencje miękkie (cechy charakteru)

- społeczne - np. jestem otwarta na ludzi, łatwo mi przychodzi rozmowa lub zagadywanie, ogarniam potrzeby ludzi na podstawie ich wypowiedzi między wierszami, chętnie występuję przed grupą, dobrze mi idzie w relacjach 1:1, lubię rozdzielać ludziom zadania, lubię kierować grupą, lubię motywować innych, wolę słuchać niż mówić
- osobiste - np. umiem zorganizować sobie priorytety, pracę, czas, dobrze sobie radzę z podejmowaniem decyzji, mam sprawdzone techniki na radzenie sobie ze stresem, jestem zaradna/y, wiem gdzie szukać informacji, potrafię prosić o pomoc
- inne - np. mam masę pomysłów, umiem negocjować, dobrze znoszę zmiany, chętnie się uczę nowych rzeczy

3. Na tym się znam dobrze/średnio/wybitnie:

- Co robisz i Ci wychodzi? - np. rysowanie, inwestowanie, skręcanie mebli, wymiana żarówek
- O czym lubisz opowiadać albo rozmawiać (ze znajomymi albo z kimś z kim złapiesz 'flow')?
 - np. o zwierzętach, o problemach społecznych, o historii, o śmiesznych rzeczach w Internecie, o problemach psychicznych, muzyce itp.

- O czym lubisz czytać? - np. ciekawostki psychologiczne, mitologia, działanie wszechświata, dramy i ploteczki, dziwne eksperymenty, historie detektywistyczne, zachowania zwierząt, historie biednych kotków
- też mogą być inne kompetencje jeśli nie zostały ujęte w 1 i 2

4. Na tym się znam słabo, ale chętnie rozwinę:

- umiejętności twarde np. trochę się na tym znam, wiem jak działa, ale nie umiem używać albo zaczynam dopiero wdrażać się w naukę tematu
- umiejętności miękkie i społeczne - np. jestem trochę kreatywna/y lub pewna/y siebie, ale to nie jest mój pełny potencjał albo umiem gadać, ale nie umiem podtrzymać rozmowy albo lubię skupiać na sobie uwagę, ale nie wiem czym zainteresować ludzi

5. Na tym się nie znam, ale chcę się nauczyć:

- Co Cię interesowało albo chciał*ś się nauczyć lub dowiedzieć się o tym więcej, ale jakoś nigdy nie miał*ś okazji? - np. języki, jakaś dziedzina nauki typu biologia albo bardziej szczegółowo np. anatomia człowieka, jakaś umiejętność miękka lub twarda, obsługa czegoś, grafika, programowanie, szycie, pisanie tekstów, medytacja, sport itp.

6. Moje hobby, zainteresowania

- co lubisz robić w wolnym czasie dla przyjemności?
- co lubisz robić i chciałbyś na tym zarabiać?
- co lubisz robić, ale potencjalnie nie chcesz na tym zarabiać lub nie widzisz możliwości żeby na tym zarabiać?

7. Języki, w których się dogadam

- czy jesteś w stanie z kimś pogadać chociaż basicowo w tych językach (definiuję basicowo jako przynajmniej: zapytać co tam, powiedzieć coś o sobie i opowiedzieć czym się zajmujesz)

8. Mam to i nie używam, ale może kogoś zainspiruje (opcjonalnie)

- chodzi o coś co Ci zalega albo 'może się kiedyś przyda', 'kiedyś się za to wezmę', 'szkoda wyrzucić' itp. - np. maszyna do szycia, instrument jakiś, aparat, statyw, coś sportowego lub artystycznego, coś co było chwilową zabawą

9. Z czym mam problem? (ale jestem w stanie pracować nad tym)

- Głównie chodzi mi o kwestie typu poniższe, żeby poznać ograniczenia i wypracować balans we współpracy uwzględniający, że jesteśmy tylko ludźmi:
- psychologiczne - np. słabo radzę sobie ze stresem, podejmowaniem decyzji, punktualnością, presją deadline, nadmiarem obowiązków
- społeczne - np. kiepsko się czuję w przemowach publicznych, w pracy w zespole, w tłumaczeniu czegoś, rozmową z obcymi, rozmową przez telefon

Dodatkowe (jakbyśmy mieli współpracować)

10. Jak lubię pracować, jaki mam styl pracy, czego potrzebuję żeby być produktywna/y

- np. wolę samodzielnie/w zespole; wolę sam w domu/z ludźmi; wolę się nie odzywać do nikogo/potrzebuję kontaktu ze współpracownikami (lub kontrahentami); wolę rano/po południu/w nocy; wolę ściśle określone z góry zadania i terminy/ustalać sobie samemu pracę i priorytety; wolę online/w terenie/interaktywnie; wolę aktywne lub zróżnicowane lub kreatywne zadania/stały zestaw zadań lub powtarzalne zadania typu kopiuj-wklej i minimum nowych rzeczy do nauki

11. Czego nie lubię robić i nie chcę (też czego nie lubię, ale może się kiedyś przekonam)

- z czym byś się źle czuł/a robiąc to lub nie jesteś na to gotowa/y w tym momencie - np. dzwonenie, załatwianie spraw urzędowych, targowanie się, występy publiczne, nauczanie kogoś, wychodzenie z domu, udzielanie się w necie, powtarzalne czynności typu kopiuj-wklej, tworzenie własnych rzeczy, zabieranie głosu, podejmowanie decyzji, ustalanie terminów, zarządzania pracą innych ludzi, organizacja sobie samemu roboty bez narzuconego planu

12. Czego oczekuję od grupy, z którą współpracuję

Przykłady:

- wyrozumiałego i wspierającego podejścia do siebie samych i siebie nawzajem,
- szczerości i transparentności
- zaangażowania
- podejścia otwartego na pomysły i zdanie innych, że żaden pomysł nie jest głupi i każdy jest wart przedyskutowania
- rozwiązywania ewentualnych konfliktów poprzez komunikację wprost, a nie za plecami,
- podejścia "da się zrobić" albo chociaż 'jakoś to ogarniemy'
- podejścia "jak nie umiem czegoś to ogarnę jak to zrobić albo zapytam i razem ogarniemy",
- feedbacku szczerego, ale uprzejmego i uargumentowanego,
- regularnego kontaktu dot. zawodowych rzeczy (typu burze mózgów albo info kiedy przewidywany koniec jakiegoś projektu itp).,