**SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z DORADZTWA ZAWODOWEGO**

**W KLASIE VII**

Spotkanie 3

TEMAT: Temperament, a wybór zawodu

1. Powitanie
2. Szkolny doradca zawodowy wyświetla film ZAINTERESOWANIA – INSPIRACJA DO DZIAŁANIA I SPOSÓB NA RELAKS

<https://www.youtube.com/watch?v=tRwvykWkp74>

1. Nauczyciel pyta uczniów Co to jest temperament?, uczniowie zapisują swoje skojarzenia w *asocjogramie (burza mózgów)*
2. Nauczyciel definiuje TEMPERAMENT

*„Potoczna obserwacja wskazuje, że ludzie wobec jednakowych bodźców i sytuacji zachowują się w różny sposób, odczuwają różne emocje i inaczej reagują. Dla niektórych potrącenie na ulicy jest jawną zaczepką i kończy się kłótnią czy "rękoczynem", dla innych kończy się uprzejmym "przepraszam", natomiast są i tacy, którzy mimo spostrzeżenia, że zostali potrąceni, nie reagują wcale - nie okazują przy tym nerwowości ani negatywnych emocji. W jaki więc sposób jest kształtowany Twój temperament i co ma największy wpływ na jego kształt? Otóż - i to jest najważniejsze - temperament "jest to wrodzona zdolność do silniejszego lub słabszego przeżywania swojego życia, do silniejszej czy słabszej aktywności psychicznej. Jak więc już wiesz, na temperament mają głównie wpływ wrodzone cechy i nabyta osobowość. Pierwsze objawy odmiennego temperamentu można zaobserwować już u małych dzieci - niektóre z nich są wybuchowe i hałaśliwe, inne spokojne i opanowane. Jedne są konsekwentne w swych działaniach, trzymają się ulubionych zabaw i zajęć, podczas gdy inne są zmienne i wciąż poszukują nowych zabaw, stare stają się nudne i monotonne”.*

*Źródło: Internet*

1. Nauczyciel wyjaśnia, że istnieje związek pomiędzy temperamentem, a wyborem zawodu. Nasz temperament determinuje zawody, w których byśmy się sprawdzili.

Uczniowie wypełniają PSYCHOTEST JAKI JEST TWÓJ TEMPERAMENT. *(praca samodzielna)*

1. Nauczyciel odczytuje opisy wyniku testu - sangwinik, choleryk, flegmatyk, melancholik *(forum/plenum)*
2. Uczniowie wykonują ćwiczenie DOPASUJ OPISY DO TYPU TEMPERAMENTU *(praca w parach)*
3. Uczniowie wykonują ćwiczenie DOPASUJ ZAWODY DO TYPU TEMPERAMENTU *(praca w grupach)*
4. Projekcja filmu CZY WSPÓŁPRACA SIĘ OPŁACA?

<https://www.youtube.com/watch?v=eFaIE6Nczh0>

1. Uczniowie podają przykłady korzyści płynących z współpracy – w szkole, w domu, w kręgu przyjaciół
2. Podsumowanie/ewaluacja zajęć
3. Pożegnanie

*opracowała mgr Ewelina Wesołowska*

**PSYCHOTEST:**

**JAKI JEST TWÓJ TYP TEMPERAMENTU?**

**Jesteś impulsywny, skłonny do introwersji, a może zrównoważony i elastyczny?**

**Już Hipokrates w V w. p.n.e. pisał, że ludzie są wyposażeni w różne cechy osobowe.**

**Odpowiedz na pytania i sprawdź, których odpowiedzi masz najwięcej. Na końcu artykułu znajdziesz wyniki z opisami.**

**1) Wybierz słowo, które budzi w tobie najbardziej negatywne skojarzenia:**

* Samotność (SANGWINIK)
* Zastój (CHOLERYK)
* Głód (MELANCHOLIK)
* Konflikt (FLEGMATYK)

**2) A jakie słowo kojarzy ci się najbardziej pozytywnie?**

* Śmiech (SANGWINIK)
* Działanie (CHOLERYK)
* Cisza (MELANCHOLIK)
* Harmonia (FLEGMATYK)

**3) Twoją główną siłą w rozwiązywaniu problemów jest:**

* Dystans (SANGWINIK)
* Odwaga  (CHOLERYK)
* Rozwaga (MELANCHOLIK)
* Analiza (FLEGMATYK)

**4) Akumulatory ładujesz najskuteczniej:**

* Wychodząc do ludzi (SANGWINIK)
* Uprawiając sport  (CHOLERYK)
* Zaszywając się z książką pod kołdrą (MELANCHOLIK)
* Na łonie natury (FLEGMATYK)

**5) Kiedy grasz z innymi w jakąś grę...**

* Zagadujesz i dowcipkujesz (SANGWINIK)
* Zdecydowanie dążysz do zwycięstwa (CHOLERYK)
* Starasz się dokładnie zrozumieć zasady (MELANCHOLIK)
* Obserwujesz uważnie innych graczy (FLEGMATYK)

**6) Kiedy dochodzi do konfliktu:**

* Zbywasz wszystko żartem (SANGWINIK)
* Łatwo się zapalasz, ale też szybko gaśniesz (CHOLERYK)
* Zamykasz się w sobie, często na długo (MELANCHOLIK)
* Dążysz do rozładowania sytuacji (FLEGMATYK)

**7) W pracy jesteś tym, który zawsze:**

* Nie dotrzymuje terminów (SANGWINIK)
* Przewodzi innym (CHOLERYK)
* Pracuje sam (MELANCHOLIK)
* Analizuje każde zadanie (FLEGMATYK)

**8) Jesteś przede wszystkim:**

* Towarzyski (SANGWINIK)
* Dynamiczny (CHOLERYK)
* Wrażliwy (MELANCHOLIK)
* Cierpliwy (FLEGMATYK)

**9) Twoją wadą jest z pewnością:**

* Roztargnienie (SANGWINIK)
* Skłonność do agresji (CHOLERYK)
* Zmienność nastrojów (MELANCHOLIK)
* Powolność (FLEGMATYK)

**10) Kiedy opowiadasz jakąś historię:**

* Żywo gestykulujesz, wybuchasz śmiechem, poklepujesz innych (SANGWINIK)
* Akcentujesz puenty, wyrzucasz ramiona w górę  (CHOLERYK)
* Splatasz ręce, poprawiasz włosy, obejmujesz się ramionami (MELANCHOLIK)
* Zastanawiasz się nad każdym zdaniem, ważysz słowa (FLEGMATYK)

**11) Jako dziecko:**

* Wymyślałeś zabawy dla rówieśników (SANGWINIK)
* Przewodziłeś na podwórku (CHOLERYK)
* Trzymałeś się na uboczu (MELANCHOLIK)
* Lubiłeś towarzystwo dorosłych (FLEGMATYK)

**12) Chciałbyś:**

* Sprawić, by wszyscy na świecie byli szczęśliwi (SANGWINIK)
* Wynaleźć wehikuł czasu (CHOLERYK)
* Odkryć szczepionkę na raka (MELANCHOLIK)
* Napisać bestseller wszech czasów (FLEGMATYK)

**13) Kiedy nie możesz zasnąć:**

* Próbujesz się odprężyć i skupić na oddychaniu (SANGWINIK)
* Wiercisz się niecierpliwie w łóżku, jesteś zły (CHOLERYK)
* Zwijasz się w kłębek i pogrążasz w marzeniach (MELANCHOLIK)
* Planujesz aktywności na kolejny dzień (FLEGMATYK)

**14) Jeżeli chodzi o sport, najlepiej byś się sprawdził:**

* W grach zespołowych (SANGWINIK)
* W biegach na czas (CHOLERYK)
* W pływaniu (MELANCHOLIK)
* W dyscyplinach wymagających cierpliwości i wytrzymałości (FLEGMATYK)

**15) Każdy ma prawo do:**

* Miłości (SANGWINIK)
* Rozwoju (CHOLERYK)
* Szczęścia (MELANCHOLIK)
* Bycia sobą (FLEGMATYK)

**16) Nie wyobrażasz sobie życia bez:**

* Innych ludzi (SANGWINIK)
* Sukcesu i kariery (CHOLERYK)
* Swojej pasji (MELANCHOLIK)
* Swoich ulubionych przedmiotów (FLEGMATYK)

**17) Wybierz słowo:**

* Razem (SANGWINIK)
* Natychmiast (CHOLERYK)
* Czasami (MELANCHOLIK)
* Może (FLEGMATYK)

**18) Twoim żywiołem jest:**

* Powietrze (SANGWINIK)
* Ogień (CHOLERYK)
* Ziemia (MELANCHOLIK)
* Woda (FLEGMATYK)

**19) Marzenia to przede wszystkim:**

* Pomysły (SANGWINIK)
* Cele (CHOLERYK)
* Idee (MELANCHOLIK)
* Projekty (FLEGMATYK)

**20) Kiedy dopada cię lęk:**

* Szukasz wsparcia (SANGWINIK)
* Mierzysz się z nim (CHOLERYK)
* Uciekasz (MELANCHOLIK)
* Szukasz przyczyny (FLEGMATYK)

PODLICZ PUNKTY: SANGWINIK: ………………………………………

CHOLERYK: ………………………………………..

MELANCHOLIK: ……………………………………

FLEGMATYK: ………………………………………

**SANGWINIK**

To ten typ osoby, którą wszyscy lubią mieć obok siebie. Towarzyski i pogodny, niczym się przesadnie nie przejmuje i wyznaje zasadę „chwytaj dzień”. Mówi żywo, intensywnie gestykulując. Chętnie żartuje i z całego serca śmieje się z żartów innych. Nigdy nie brakuje mu przyjaciół, ba, jego czar jest w stanie zniewolić nawet wrogów. Pod maską jowialnego dowcipnisia kryje się jednak kreatywny umysł, pełen pomysłów i odważnych koncepcji. Siłą napędową sangwinika są emocje. Gdy się do czegoś naprawdę zapali albo kiedy kogoś podziwia, będzie zaangażowany i zaciekawiony. Miewa bowiem problemy z systematycznością i czasem skłonność do zapominania. Żywiołem tradycyjnie przypisywanym sangwinikom jest powietrze.

**CHOLERYK**

To typ impulsywny, pełen energii i pasji. Nie znosi stagnacji, nie potrafi usiedzieć spokojnie w miejscu. Łatwo się unosi i wpada w gniew, ale zazwyczaj trwa to krótko i dzieje się pod wpływem chwili. Kiedy mówi, to dobitnie, z zaangażowaniem, często uderzając dłonią o stół, by podkreślić wagę swojej wypowiedzi. Cierpliwość nie jest jego mocną stroną, nie ma też zbyt wiele wyrozumiałości dla słabości innych. Jednak porywa za sobą ludzi swoim nieugiętym dążeniem do celu – wyznaje zasadę, że jeśli coś ma być zrobione, trzeba to zrobić natychmiast. Jest ambitny, praktyczny i dobrze się sprawdza jako lider, ale musi czuć, że jest szanowany i że powierzone mu zadanie odpowiada jego umiejętnościom. Żywiołem tradycyjnie przypisywanym cholerykom jest ogień.

**FLEGMATYK**

To typ spokojny, zrównoważony i elastyczny. Łatwo dostosowuje się do każdych warunków, nie cierpi konfliktów i unika ich za wszelką cenę. Zanim podejmie jakąś decyzję, musi starannie przeanalizować wszystkie za i przeciw. Jest znakomitym obserwatorem, któremu nie umknie żaden szczegół. Zazwyczaj wie o ludziach z bliskiego otoczenia więcej,  niż chcieliby zdradzić. Jest wyrozumiały i cierpliwy, nie lubi zmieniać swoich przyzwyczajeń i żyje według własnego rytmu. Kiedy mówi, to spokojnie, cichym głosem, ważąc słowa. Ma dużą skłonność do refleksji i chętnie pogrąża się we własnym świecie. Innych czasami irytuje jego powolność i konserwatyzm. Żywiołem tradycyjnie przypisywanym flegmatykom jest woda.

**MELANCHOLIK**

To typ ze skłonnością do introwersji, urodzony idealista. Wszystko mocno przeżywa, wszystkim się przejmuje. Kiedy kocha, to na zabój, kiedy jest szczęśliwy, to do głębi duszy, jednak smutek oznacza dla niego głęboki dół. Woli pracować sam, polega głównie na sobie. Jest też bardzo empatyczny, przejmuje się nieszczęściem, problemami świata, w  odpowiednich warunkach budzi się w nim duch społecznika. Z chęcią poświęci się pomocy tym, których dotknęła jakaś tragedia. Niestety, sam jest skłonny do wpadania w depresję i miewa wahania nastroju. Żywiołem tradycyjnie przypisywanym melancholikom jest ziemia.

ĆWICZENIE:

**DOPASUJ OPISY DO TYPU TEMPERAMENTU**

|  |
| --- |
| To typ zrównoważony. Nie jest tak wybuchowy, jak choleryk, ale również pozostaje otwarty na kontakty. Ma pogodne usposobienie - opisuje Ewa Bochenek. Najlepiej radzi sobie więc w pracy z ludźmi, np. jako nauczyciel, przedstawiciel handlowy, doradca personalny, animator kultury. |
| Rządny nowych wyzwań. Nie lubi stać w miejscu, ma dużo energii i potrzebę ciągłego działania. Potrafi być towarzyski, chętnie nawiązuje nowe znajomości. - Taka osoba nie wytrzymałaby siedzenia osiem godzin przed komputerem i wpisywania danych. Jego przeznaczeniem jest np. praca w reklamie, marketingu, budownictwie, sprzedaży lub dziennikarstwie. |
| Świetnie będzie odnajdywał się w dobrze zorganizowanej pracy, ze ściśle wyznaczonym zakresem obowiązków.  Ma umiejętność myślenia analitycznego, jest skrupulatny, nie przeszkadza im rutynowe wykonywanie obowiązków. Osoby z tym temperamentem stresują się, gdy np. muszą obsługiwać w sklepie wielu klientów, przemawiać przed publicznością czy występować przed kamerami. |
| Ten typ potrzebuje spokojnej pracy. Jest dokładny i analityczny, dlatego świetnie sprawdza się w roli księgowego, farmaceuty, bibliotekarza. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **L.P.** | **TYP**  **TEMPERAMENTU** | **POLECANE ZAWODY** |
| **1** | **SANGWINIK** |  |
| **2** | **CHOLERYK** |  |
| **3** | **FLEGMATYK** |  |
| **4** | **MELANCHOLIK** |  |

ROZWIĄZANIE

ĆWICZENIE:

**DOPASUJ OPISY DO TYPU TEMPERAMENTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **L.P.** | **TYP**  **TEMPERAMENTU** | **POLECANE ZAWODY** |
| **1** | **SANGWINIK** | To typ zrównoważony. Nie jest tak wybuchowy, jak choleryk, ale również pozostaje otwarty na kontakty. Ma pogodne usposobienie - opisuje Ewa Bochenek. Najlepiej radzi sobie więc w pracy z ludźmi, np. jako nauczyciel, przedstawiciel handlowy, doradca personalny, animator kultury. |
| **2** | **CHOLERYK** | Rządny nowych wyzwań. Nie lubi stać w miejscu, ma dużo energii i potrzebę ciągłego działania. Potrafi być towarzyski, chętnie nawiązuje nowe znajomości. - Taka osoba nie wytrzymałaby siedzenia osiem godzin przed komputerem i wpisywania danych. Jego przeznaczeniem jest np. praca w reklamie, marketingu, budownictwie, sprzedaży lub dziennikarstwie. |
| **3** | **FLEGMATYK** | Świetnie będzie odnajdywał się w dobrze zorganizowanej pracy, ze ściśle wyznaczonym zakresem obowiązków.  Ma umiejętność myślenia analitycznego, jest skrupulatny, nie przeszkadza im rutynowe wykonywanie obowiązków. Osoby z tym temperamentem stresują się, gdy np. muszą obsługiwać w sklepie wielu klientów, przemawiać przed publicznością czy występować przed kamerami. |
| **4** | **MELANCHOLIK** | Ten typ potrzebuje spokojnej pracy. Jest dokładny i analityczny, dlatego świetnie sprawdza się w roli księgowego, farmaceuty, bibliotekarza. |

**ĆWICZENIE**

**DOPASUJ ZAWÓD DO TEMPERAMENTU**

**podróżnik, kierowca tira, policjant, strażak, sportowiec, pracownik fizyczny, konsultant, psycholog, terapeuta, księgowy, analityk finansowy, dokumentalista**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **L.P.** | **TEMPERAMENT** | **ZAWÓD** |
| **1** | **SANGWINIK** |  |
| **2** | **CHOLERYK** |  |
| **3** | **FLEGMATYK** |  |
| **4** | **MELANCHOLIK** |  |

**Rozwiązanie:**

**Sangwinik** -łatwo dostosowuje się do zmiennych warunków życia, jest odporny na trudności, więc może praca związana z podróżowaniem np. podróżnik, lub kierowca tira.  
 **Choleryk**-w policji, straży, albo w straży granicznej, sportowiec ewentualnie praca na budowie.  
 **Melancholik**- pracę związaną z planowaniem, prowadzeniem dokumentacji, rejestrów i wykazów. Dla melancholika godna polecenia jest każda praca, w której znaczenie mają szczegóły.  
  
**Flegmatyk**- praca z ludźmi, np. w charakterze doradcy, konsultanta, psychologa czy terapeuty.