

Notatka z drugiego spotkania KURSU MATURA 2023:

Jak się dowiedzieć, co chcę robić w przyszłości?

Nasze drugie spotkanie poświęcone było wskazówkom, które mogą Ci się przydać na etapie planowania Twojej przyszłości po maturze i zastanowieniu się, co chcesz robić w życiu.

1. Co jest dla mnie ważne?

- Rozważając swoje dalsze plany, warto pomyśleć o tym, jakie wartości mają znaczenie w różnych dziedzinach naszego życia. Np.: Czy istotne są dla Ciebie relacje z rodziną? Chcesz spędzać jak najwięcej czasu ze swoimi przyjaciółmi? Marzysz o tym, by dużo podróżować i odkrywać nowe kraje? Jak lubisz spędzać swój wolny czas? Czy liczy się dla Ciebie stabilność i niezależność finansowa?
- Twoje obecne preferencje, zainteresowania, a także poprzednie doświadczenia są dla Ciebie wskazówkami odnośnie tego, co przynosi Ci w życiu radość i satysfakcję. Na ich podstawie możesz odkryć, jak dalej pokierować swoją ścieżką edukacji i kariery.
- Stwórz własną mapę wartości, wynotuj wszystkie istotne dla Ciebie obszary i sprawdź, co z niej wynika.
- Jest to czasochłonne i wymagające zadanie, ponieważ najtrudniej jest poznać samego siebie, ale ten wysiłek jest niezwykle wartościowy w kontekście Twojej przyszłości. Nie bój się odpowiedzi, które uzyskasz. Miej w sobie gotowości do ich akceptacji.
- Długa perspektywa – myśl o wyborze studiów i swojej przyszłej pracy w kontekście dalekiej przyszłości. Wyobraź sobie, jak będziesz się czuć po ukończeniu studiów. Pomyśl o sobie w danej roli zawodowej i o tym, co Ci ona daje. Zastanów się, jak ocenisz osobę, która dokona podobnych wyborów. Takie ćwiczenia intelektualne związane z myśleniem abstrakcyjnym sprzyjają procesowi decyzyjnemu zgodnemu z naszymi wartościami.

2. Co daje mi poczucie sensu?

- Myśląc o swojej przyszłości, warto także zastanowić się nad tym, co nadaje sens naszym działaniom, o co jesteśmy gotowi zawalczyć i co jest warte poświęceń. Chodzi o spojrzenie w głąb siebie i próbę oderwania się od trendów, od tego, co jest modne i co wybierają inni wokół nas.
- Prof. Bogdan Wojciszke z Uniwersytetu SWPS wskazał w swoich badaniach, że w naszym codziennym funkcjonowaniu niezwykle istotne są dwa obszary:
 - **sprawczość** – koncentracja na sobie; realizacji własnych celów i aspiracji,
 - **wspólnotowość** – koncentracja na relacjach; wiąże się z tym, jak moje działania wpływają na innych. Jest to refleksja nad tym jak moja rola i mój zawód pozwolą mi na to, żeby pozytywnie wpływać na ludzi, naprawiać świat i zmieniać go na lepsze. Badania pokazują, że im więcej poczucia sensu daje nam praca, tym szczęśliwsi jesteśmy, bardziej spełnieni i zaangażowani – a to w dużej mierze związane jest właśnie z tym, czy robimy coś dobrego dla innych.



3. Twoje mocne (i słabe) strony:

- Zastanów się nie tylko nad tym, co lubisz robić, ale też nad tym, co robisz dobrze. W jakich rolach się sprawdzasz? Jakie zadania przychodzą Ci z łatwością? Zapytaj bliskich, przyjaciół i nauczycieli jak Cię widzą i co uważają za Twoje mocne strony.
- Nie zapomnij o tym, żeby spojrzeć także na to, co Ci się nie do końca udaje. Czy zaczynasz wiele rzeczy i ich nie kończysz? Poddajesz się po pierwszych niepowodzeniach? Jakie zadania wymagają od Ciebie dużego wysiłku? Przeanalizuj te trudności, by zidentyfikować obszary, które możesz poprawić.
- Pamiętaj, że powodzenie w jakimś obszarze nie jest koniecznie zdeterminowane wrodzonym talentem. Dzięki wytrwałości i systematycznej pracy jesteśmy w stanie doskonalić się i rozwijać nasze umiejętności.
- Porównywanie się z innymi – szczególnie na takim etapie życia, na którym obecnie jesteś – to naturalne i trudne do uniknięcia zjawisko. Każdy z nas porównuje się z innymi, najczęściej w górę – patrząc nad tych, którzy radzą sobie lepiej od nas. Ważne jest to, żeby mieć świadomość swoich wartości oraz celów i nie stracić w wyniku porównywania się, zapału do działania.

4. Zdobądź więcej informacji!

- Myśląc o wyborze kierunków studiów czy swoim przyszłym zawodzie, już na samym początku postaraj się zdobyć jak najwięcej informacji.
 - **Pytaj praktyków** – rozmawiaj z osobami, które wykonują dany zawód, studiują na danym kierunku.
 - **Czytaj/oglądaj** – sięgnij do wiedzy ekspertów.
 - **Korzystaj z możliwości praktyk, staży, wolontariatów** – sprawdź w praktyce, czy dany obszar to coś dla Ciebie.
- **Weryfikuj** – miej w sobie gotowość do poszukiwania odpowiedzi, a także do tego, że rzeczywistość może nie być zgodna z Twoimi oczekiwaniami.
- **Doceniaj rolę przypadku** – czasami jakaś sytuacja, spotkana osoba, przeczytana książka, czy obejrzany film mogą wpłynąć na to, że zaczynamy inaczej myśleć o swojej przyszłości.

5. Zachowaj równowagę!

- Zdajemy sobie sprawę z tego, że rok maturalny to niezwykle intensywny czas. Kilka poniższych zasad pomoże Ci pogodzić odkrywanie siebie z codzienną aktywnością szkolną i nauką do matury:
 - **Atrakcyjność celu** – spójrz na maturę jako na przepustkę do czegoś fajnego i ciekawego, jako narzędzie do realizacji Twoich marzeń i planów w przyszłości.
 - **Nagradzaj się za wysiłki** – wyznacz sobie małe nagrody za swój wysiłek – za to czego udało Ci się nauczyć, powtórzyć, zapamiętać.
 - **Kamienie milowe** – myśl o nauce do matury nie jako o całości, a jako procesie, który składa się z kolejnych kroków. Wyznaczaj mniejsze etapy i systematycznie je realizuj.



- **Zadbaj o siebie** – w toku maturalnych przygotowań nie zapomnij o tym, jak ważne jest Twoje zdrowie psychiczne. Znajdź czas na sport i relaks, nie zaniedbuj swoje diety i tego, jak ważny jest zdrowy sen. Wykorzystaj techniki relaksacji i medytacji, by obniżyć odczuwane napięcie.
- **Nie odmawiaj sobie przyjemności** – zachowaj równowagę pomiędzy obowiązkami a tym, co przynosi Ci radość. Nie rezygnuj z tego, co lubisz robić.

POLECAMY:

1. „Upór. Potęga pasji i wytrwałości” – Angela Duckworth
2. „Paradoks wyboru. Dlaczego więcej oznacza mniej” – Barry Schwartz
3. Cykl #Zawodowcy [Link](#)