

„Pociąg do kariery - świadomy Absolwent 2018” - kolejne spotkanie

Młodzież z Zespołu Szkół nr 1 w Liskowie i Zespołu Szkół im. Stanisława Mikołajczyka w Opatówku 19 kwietnia wzięła udział w zajęciach, które miały jej pomóc w dalszej karierze naukowej i później zawodowej.

Spotkanie to było już kolejnym, które zostało zorganizowane dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych, w ramach projektu pod nazwą: „Pociąg do kariery- świadomy Absolwent 2018”. Warsztaty prowadziła psycholog edukacji o specjalności organizacja uczenia się a specyficzne potrzeby edukacyjne p. Agnieszka Kowalczyk.

Zarówno w Liskowie, jak i w Opatówku w zajęciach udział wzięli uczniowie IV klasy technikum. W obu przypadkach pierwsza część spotkania nawiązywała do tematyki stresu, który często towarzyszy osobom przystępującym do egzaminów, szczególnie do egzaminu dojrzałości, rzutującego na karierę zawodową. Warsztaty rozpoczęto ćwiczeniem, które miało przybliżyć tematykę stresu i uzmysłowić uczniom jak ich organizm reaguje na stres. Uczestnicy mieli zamknąć oczy i wyobrazić sobie, że podczas przerwy rozmawiają z kolegami. Rozlega się dźwięk dzwonka, wchodzi do klasy, a nauczyciel wita ich niezapowiedzianą kartkówką.

Po zakończeniu tego zadania z wyobraźnią, omówiono reakcje uczniów i emocje, jakie im towarzyszyły. Pozwoliło to na próbę zdefiniowania stresu i sytuacji stresogennych. Niezwykle ważne było wyjaśnienie maturzystom, że nie każdy stres jest szkodliwy i należy rozróżniać dystres i eustres. Ten pierwszy wpływa na organizm negatywnie i często jest zbyt intensywny i długotrwały. Natomiast drugi, jest pozytywny i działa mobilizująco.

Aby wyjaśnić korzyści z niwelowania działania dystresu, przedstawiono uczniom skutki jakie wywołuje w funkcjonowaniu całego organizmu, emocjach oraz procesach poznawczych. Następnie młodzież mogła wykonać krótki test, aby przekonać się, jak radzi sobie ze stresem. Tę część zajęć zamykała pogadanka, w czasie której uczestnicy zajęć dowiedzieli się jak radzić sobie z napięciem. Prowadząca uzmysłowiła im, że warto zaplanować naukę, rozłożyć ją w czasie, podzielić materiał na mniejsze partie i nie zapomnieć o powtórkach. Istotną rolę mają tutaj także odpowiednia dieta, relaks i ruch.

Druga część spotkania dotyczyła autoprezentacji. Szczególny nacisk położono na wywieranie dobrego pierwszego wrażenia podczas rozmowy o pracę. Prezentacja rozpoczęła się przysłowiem „Jak Cię widzą, tak Cię piszą”, które miało uzmysłowić uczniom, że ludzie oceniają innych po wyglądzie zewnętrznym. Dlatego ważne jest, aby zadbać o schludne ubrania i ogólną estetykę osobistą, ponieważ jest to nasza wizytówka w kontaktach interpersonalnych.

Aby udowodnić uczniom, że bardzo szybko tworzymy sobie wyobrażenia o innych tylko i wyłącznie na podstawie wyglądu, zaprezentowano dwa zdjęcia mężczyzn w średnim wieku. Różnił ich tylko strój. Do każdego zdjęcia zadano pytania o skojarzenia dotyczące tego, czym się zajmują mężczyźni, jaką szkołę skończyli, jaki mają zawód, jakie są ich zainteresowania i na jakie stanowisko można by ich zatrudnić. Wprowadziło to maturzystów w tematykę spostrzegania społecznego, czyli sposobu tworzenia wyobrażeń na temat innych na podstawie ich wyglądu i komunikacji werbalnej.

Następnie omówiono składniki komunikacji niewerbalnej czyli wyraz twarzy, kontakt wzrokowy, gesty, dotyk, postawę ciała, uśmiech i wygląd zewnętrzny. Później przedstawiono czemu służy komunikacja czyli wyrażaniu emocji, przenoszeniu postawy, informowaniu o cechach osobowości i ułatwieniu całego procesu.

W dalszym fragmencie zajęć przytoczono eksperyment, w którym na czerwonym świetle na przejściu dla pieszych z tłumem wychodzi elegancki i pozostali ruszają z nim inni. Natomiast gdy w tej samej sytuacji czerwone światło ignoruje jako pierwszy niezadbany mężczyzna, to nikt nie poszedł w jego ślady. Uzmysławia to, jaką siłę niesie ze sobą etykieta przypisana tylko na podstawie wyglądu.

Dalej wytłumaczono efekt pierwszego wrażenia, które wyrabiamy sobie w ciągu 30 sekund. Jest ono silne i bardzo trudno je zmienić. Podano także przykład zachowań, dzięki którym można zrobić dobre pierwsze wrażenie. Koncentrowały się one wokół postawy, kontaktu wzrokowego, uśmiechu, sposobu mówienia oraz odpowiedniego stroju.

Ostatnia część zajęć dotyczyła autoprezentacji i środków niewerbalnych, na których się opiera. Pierwszym elementem, na który należy zwrócić uwagę, jest treść naszej wypowiedzi. Powinna ona uwypuklać mocne strony i minimalizować słabe. Równie istotny jest głos – jego tempo, dykcja i donośność. Dużą uwagę należy też przywiązywać do twarzy, która odzwierciedla emocje oraz częstotliwość kontaktu wzrokowego. Niebagatelną częścią naszej autoprezentacji jest również uśmiech, dzięki któremu wydajemy się sympatyczni, dostępni i uspołecznieni. Ogólne wrażenie nadają nam też gesty i postawa. Pierwszym i podstawowym gestem jest uścisk dłoni. Na koniec należy zwrócić uwagę na ogólny wygląd czyli ubranie, dodatki i fryzura.

Opisane powyżej zajęcia dla uczniów klas maturalnych zorganizowała p. Beata Frontczak-Skrzypińska-doradca zawodowy.