

Kierunek: Technik bezpieczeństwa i higieny pracy, Pracownia Komunikacji interpersonalnej,
nauczyciel: Agata Zapała

I BLOK

1. Blok tematyczny: predyspozycje osobowościowe związane z planowaniem kariery zawodowej oraz radzenie sobie ze stresem.

2. 1) Rodzaje kompetencji związanych z planowaniem kariery zawodowej.

2) Stres – sposoby radzenia sobie z nim.

3. Treści do przeczytania:

Stres jest niespecyficzną (ogólną) reakcją (psychiczną lub fizyczną) na wszelkie wymagania stawiane nam z zewnątrz, zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne.

Fazy powstawania reakcji stresowej:

- 1. Konfrontacja z określonym wydarzeniem, sytuacją czy otoczeniem.
- 2. Ocena czy te czynniki mogą być szkodliwe lub stanowić zagrożenie.
- 3. Fizyczna i/lub emocjonalna reakcja.

Symptomy stresu:

- chroniczne wyczerpanie, słabość, zniechęcenie, zmęczenie, spadek sprawności i wydajności,
- osłabienie więzi i kontaktów osobistych i negatywne reagowanie na innych ludzi,
- narastające rozdrażnienie i zły nastrój,
- niezdolność radzenia sobie z najmniejszymi frustracjami, niedostrzeganie sukcesów, dostrzeganie rozczarowań i porażek,
- nasilające się problemy zdrowotne,
- sięganie po używki, leki uspokajające

Uniwersalne kompetencje zawodowe i warunki konstruktywnego funkcjonowania w obszarze zawodowym:

Empatia

- jest poznawczą świadomością stanów wewnętrznych innej osoby, a więc jej myśli, uczuć, spostrzeżeń i intencji,
- jest reakcją afektywną na inną osobę.

Poczucie własnej wartości

- **Poczucie własnej wartości** to stan psychiczny powstały na skutek elementarnej, uogólnionej oceny dokonanej na własny temat.
- **Samoocena** to uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz wywiera silny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych.
- Podstawą samooceny jest samowiedza, czyli zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do własnej osoby.
- Te sądy i opinie dotyczą właściwości fizycznych, psychicznych i społecznych.
- Poczucie własnej wartości zaczyna rozwijać się w momencie, gdy pojawia się poczucie własnej odrębności. Niezwykle ważną sprawą jest to jak wyglądało dzieciństwo danej osoby. Zagrożenie:
 - - osobowością „ofiary”,
 - - brak odwagi, samodzielności i obrony siebie.

4. Zadania do samodzielnego opracowania:

- 1) Proszę opisać specyficzne kompetencje związane planowaniem kariery zawodowej.
- 2) Proszę opisać doraźne sposoby radzenia sobie ze stresem.