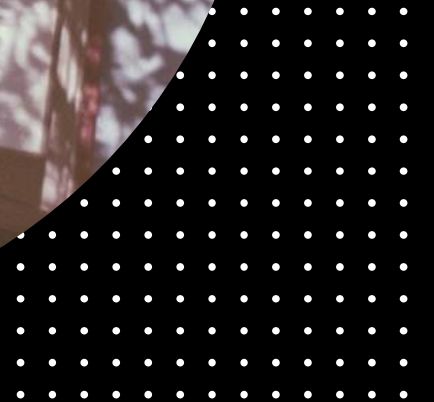


Uczenie się przez całe życie i nauka przez doświadczenie

Halina Czubała

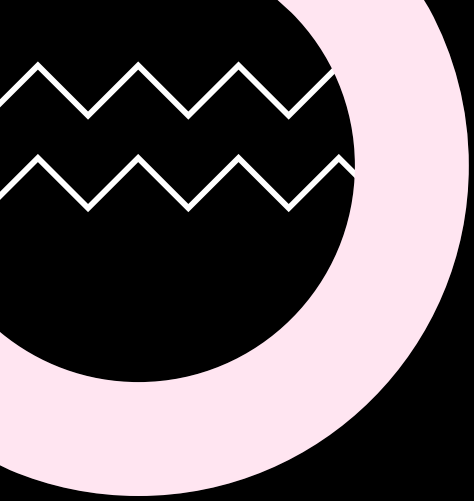
Centrum Wsparcia Dydaktyki, Biuro Karier
Uniwersytet Jagielloński w Krakowie



***Starego psa
nowych
sztuczek nie
nauczysz***

???

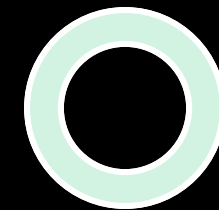
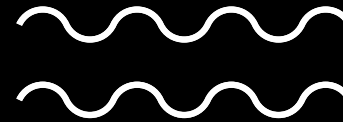




**Zmiana jest nie
tylko możliwa,
ale i
nieunikniona.**



Rozwój



To wykorzystanie ukrytego potencjału

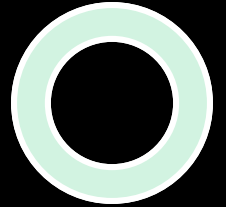
Wymaga samoświadomości

Potrzebuje autonomii

Następuje w relacji



Transteoretyczny model zmiany – James Prochaska i Carlo DiClemente



Prekontemplacja

Kontemplacja

Przygotowanie

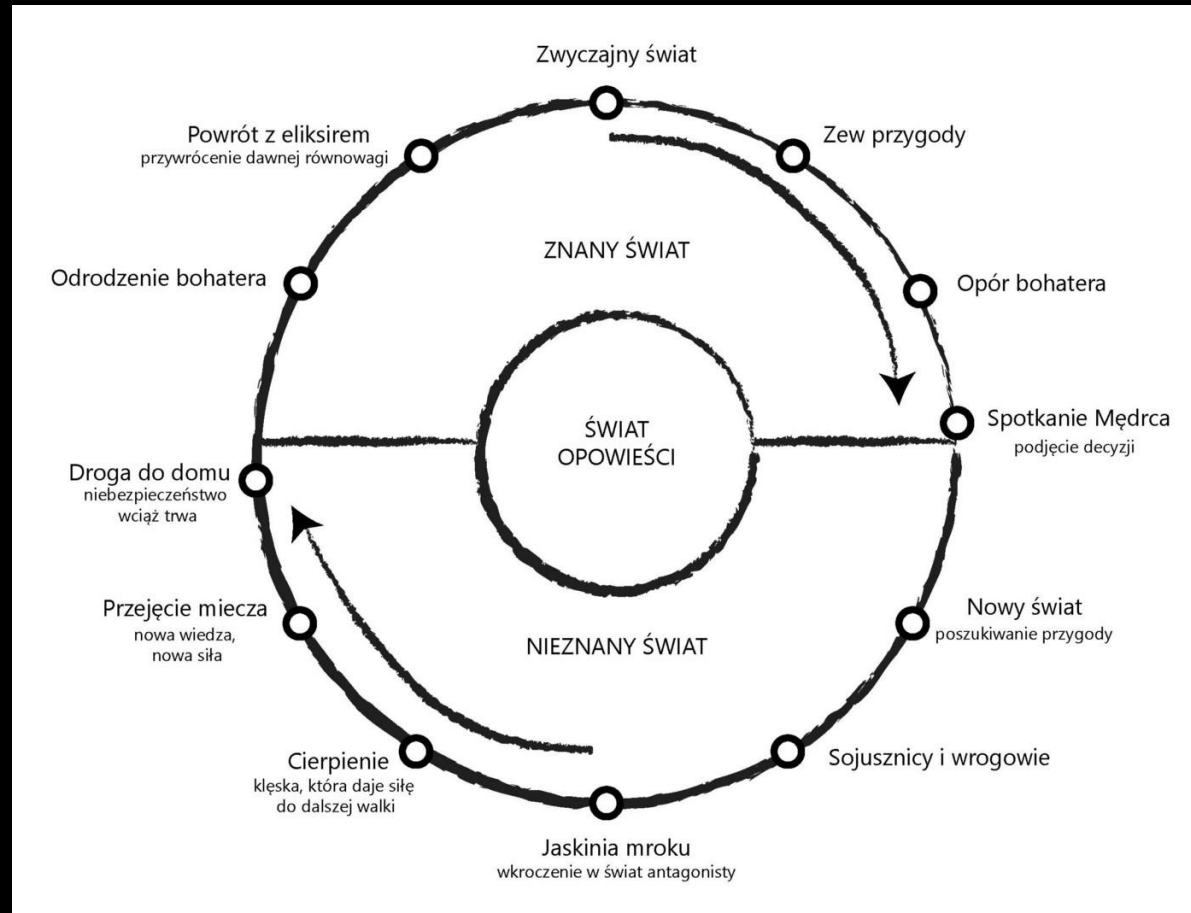
Działanie

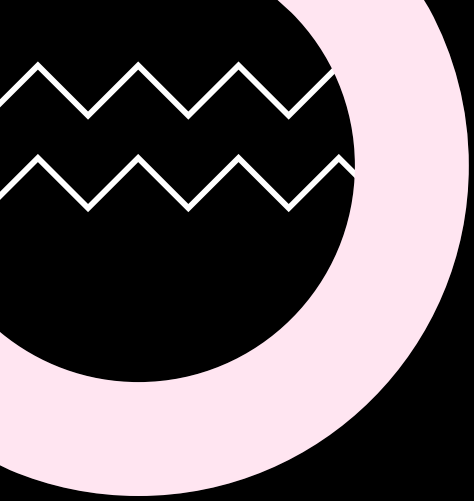
Utrzymanie

Rozwiązanie i nawrót



Podróż bohatera





*Nie ma porażki,
jest tylko
informacja
zwrotna.*





MOCNE STRONY,
PREDYSPOZYCJE,
ZAINTERESOWANIA

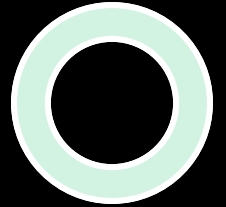
WARTOŚCI,
OCZEKIWANIA,
POTRZEBY



RYNEK PRACY

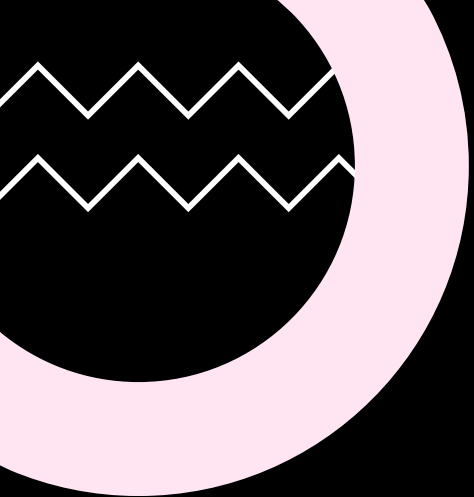


Skrzynka z narzędziami



- Umiejętności - miękkie i twarde
- Cechy osobowości
- Mocne strony, predyspozycje i zainteresowania
- Edukacja – formalna i nieformalna
- Doświadczenie zawodowe, świadectwa pracy
- Wolontariat, koła naukowe, organizacje, społeczności
- Publikacje, portfolio, wystąpienia
- Certyfikaty, zaświadczenia, rekomendacje, świadectwa, dyplomy
- ...





„Wszystko, co robimy
w życiu może się
przydać i ze sobą
połączyć”

Wiktor Zinn



ZOSTAŃMY W KONTAKCIE

HALINA CZUBAŁA

PSYCHOLOG, COACH KARIERY

 halina.czubala@uj.edu.pl

 [in/halinaczubala](https://www.linkedin.com/in/halinaczubala)

