



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PODRĘCZNIK DLA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW

Wstań z kanapy!

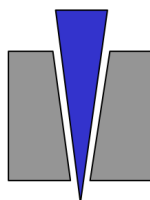
Program ERASMUS+

„Wstań z kanapy! Rozwijanie kompetencji społecznych i przedsiębiorczych dla młodzieży NEET”

N° 2018-1-SK01-KA204-04633



Koordinator projektu



TRANSFER Slovensko®
spol. s r.o.
Centrum vzdelávania manažérov

Partnerzy projektu

Jsem pro rovnost.

Nora



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



Projekt sfinansowany dzięki wsparciu Komisji Europejskiej.

Niniejsza publikacja odzwierciedla wyłącznie poglądy autora. Komisja nie ponosi odpowiedzialności za żaden sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.



Spis treści

Spis treści

Wprowadzenie	3
Kompetencje społeczne – definicja	5
Kompetencje przedsiębiorcze – definicja	7
Test kompetencji społecznych i przedsiębiorczych oraz metody oceny	10
Materiały z zakresu kompetencji społecznych	11
Wyspa skarbów	11
Odkryj swoje mocne strony	11
Wzbogać swoje życie	11
Pokaż się innym	11
Debatuj, zabieraj głos i przekonuj	11
Pracuj z przyjemnością	11
Materiały z zakresu kompetencji przedsiębiorczych	11
Stwórz CV	11
Poznaj się i pokaż się	11
Zaprezentuj się, by zdobyć pracę	11
Zarządzanie finansami	11
Rozwijanie kompetencji przedsiębiorczych u młodych osób zagrożonych wykluczeniem	11
Moja przedsiębiorczość – moja szansa na sukces	11
Wnioski	12

Lista załączników

Załącznik 1: Karta oceny kompetencji społecznych i przedsiębiorczych



Wprowadzenie

W ramach strategii Europa 2020 kraje członkowskie Unii Europejskiej zobowiązały się pomóc przynajmniej 20 milionom osób wyjść z ubóstwa i wykluczenia społecznego. Obecnie cel ten ma małe szanse na pełen sukces, ponieważ od czasu kryzysu odsetek osób zagrożonych wykluczeniem społecznym wzrósł. W odpowiedzi na pogarszającą się sytuację opracowano unijną strategię na rzecz młodzieży na lata 2010-2018, zmierzającą do zapewnienia możliwości w zakresie edukacji i rynku pracy oraz wspierania młodych ludzi w stawianiu się aktywnymi obywatelami. Projekt WSTAŃ Z KANAPY ma na celu opracowanie odpowiednich narzędzi edukacyjnych mających pomóc młodym ludziom w rozwijaniu kompetencji SPOŁECZNYCH i PRZEDSIĘBIORCZYCH.

Program ten oferuje młodym ludziom 12 warsztatów obejmujących pracę nad kompetencjami społecznymi oraz przedsiębiorczymi.

Aby zapewnić skuteczność i spójność przekazu oraz wymierne postępy w trakcie warsztatów, zaleca się stosowanie poniższej kolejności warsztatów.

Warsztaty z zakresu kompetencji społecznych:

1. Wyspa skarbów
2. Odkryj swoje mocne strony
3. Wzbogać swoje życie
4. Pokaż się innym
5. Debatuj, zabieraj głos i przekonuj
6. Pracuj z przyjemnością



Warsztaty z zakresu kompetencji przedsiębiorczych:

1. Stwórz CV
2. Poznaj się i pokaż się
3. Zaprezentuj się, by zdobyć pracę
4. Zarządzanie finansami
5. Rozwijanie kompetencji przedsiębiorczych u młodych osób zagrożonych wykluczeniem
6. Moja przedsiębiorczość – moja szansa na sukces

Program pomoże Ci w zakresie:

- Identyfikowania własnych mocnych i słabych stron
- Przekształcania słabych stron w obszary do nauki
- Nabywania odpowiedniej postawy społecznej
- Nawiązywania kontaktów
- Nabywania odpowiedniej mentalności nastawionej na przedsiębiorczość
- Aktywnego działania: codziennie i krok po kroku
- Zyskiwania kontroli nad własnym życiem

Wszystkie warsztaty obejmują narzędzia cyfrowe dostosowane do współcześnie używanych metod komunikacji i głównych kanałów komunikacyjnych, mające za zadanie wzmocnienie swojej pozycji i wspieranie Cię w stawaniu się aktywnym obywatelem lub obywatelką, który lub która nie jest jedynie przedmiotem manipulacji, lecz może świadomie uczestniczyć w podejmowaniu decyzji!

Więcej informacji zawiera nasza strona: <https://areyouacouchpotato.com/>, na której udostępniamy całą gamę narzędzi oraz metod służących do pracy nad rozwijaniem kompetencji pozwalających kreować własną przyszłość. Znajdziesz na niej inspirujące historie sukcesu oraz webinary stworzone z myślą właśnie o Tobie!

Zanim zaczniemy, mamy do Ciebie pytanie: czy jesteś leniem? Czy jakaś mała częśćka Ciebie kocha leżeć na kanapie? Jakim typem lenia jesteś?

Dowiedz się! Wypełnij nasz quiz! → <https://areyouacouchpotato.com/form/>



Kompetencje społeczne – definicja

Kompetencje społeczne, znane także jako «umiejętności interpersonalne», to te, których używamy w kontaktach i komunikacji z innymi. Kompetencje te obejmują umiejętności werbalne (sposób, w jaki rozmawiamy z innymi ludźmi) oraz niewerbalne (mowa ciała, gestykulacja, kontakt wzrokowy).

Kompetencje społeczne są ważne, gdyż umożliwiają nam interakcję z innymi, pozwalając nam na wzajemne zrozumienie. Silne kompetencje społeczne ułatwiają kontakty z ludźmi, co może przełożyć się na szanse na zdobycie pracy.

Chociaż idea kompetencji społecznych nie jest nowa, wpływ kompetencji społecznych na sukces zawodowy zaczął być przedmiotem badań stosunkowo niedawno. Kompetencje społeczne pozwalają również na wyrażanie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych uczuć w sytuacjach interpersonalnych bez utraty wsparcia społecznego.

Pamiętaj: pracodawcy cenią kompetencje społeczne!

Kompetencje społeczne należą do ważnych tzw. umiejętności miękkich (w odróżnieniu od umiejętności twardych, nabywanych w drodze edukacji, szkoleń, czy poprzez doświadczenie zawodowe), które są kluczowe w kontaktach z innymi.

Prawie każda praca wymaga kompetencji społecznych!

- Praca w zespole wymaga umiejętności dogadywania się z innymi jego członkami.
- Praca z klientami wymaga uważnego słuchania ich uwag i pytań.
- Praca menedżera lub menedżerki wymaga zdolności do słuchania i motywowania podwładnych!

Pamiętaj! Wykazanie silnych kompetencji społecznych w CV, liście motywacyjnym oraz w trakcie rozmów z potencjalnymi pracodawcami jest bardzo ważne!

Poniższe warsztaty i informacje zaczerpnięte z Internetu pozwolą Ci zidentyfikować kompetencje społeczne istotne zarówno dla kariery zawodowej, jak i sfery życia codziennego.



Możesz w prosty sposób stworzyć listę 10 głównych kompetencji społecznych, które są Ci niezbędne!

Kompetencje społeczne – korzyści:

Demonstrowanie kompetencji społecznych może prowadzić do wielu korzyści, takich jak:

- Większa liczba kontaktów, a nawet przyjaźni: innymi słowy, rozległa sieć społeczna.
- Świetne umiejętności komunikacyjne oraz bezproblemowa komunikacja w większych grupach.
- Większa wydajność: możesz wybrać z kim pracować, racjonalnie motywując swoją decyzję mocnymi argumentami.
- Kariera: badania wskazują, że najbardziej dochodowe stanowiska wiążą się niejednokrotnie ze spędzaniem dużych ilości czasu na interakcjach z podwładnymi, mediami, współpracownikami. Pracodawcy poszukują osób z konkretnymi umiejętnościami taktycznymi i zdolnością do motywowania innych do osiągania wyników.
- Zadowolenie i jakość życia: zawsze będziesz mieć przed sobą otwarte drzwi! Rozmowy prowadzone na konferencjach zawodowych mogą prowadzić do nowych, lepiej płatnych ofert pracy, a uśmiech i wymiana paru słów w klubie fitness może zaowocować nowym partnerem do ćwiczeń!

Kompetencje przedsiębiorcze – definicja

Mentalność przedsiębiorcza stanowi kombinację:

- Kompetencji społecznych
- Silnej motywacji do realizowania swoich celów
- Zdolności do ich realizowania

Kto może zostać przedsiębiorcą lub przedsiębiorczynią?

Jak to się dzieje, że jedna osoba jest w stanie skutecznie wykorzystywać pojawiające się szanse, podczas gdy ktoś inny, dysponujący identyczną wiedzą, tego nie potrafi? Czy przedsiębiorcy i przedsiębiorczynie są wyposażeni w inny zestaw genów? A może działają na podstawie innej mentalności, która w jakiś sposób dyktuje im, jakie mają podejmować decyzje? Nie ma jednoznacznych odpowiedzi. Wiemy natomiast, że skuteczni przedsiębiorcy i przedsiębiorczynie najczęściej wykazują pewne cechy wspólne.



Każdy potencjalny przedsiębiorca lub przedsiębiorczyni powinien wykazywać:

1. CECHY OSOBISTE

Przeanalizuj swoje cechy charakteru, wartości oraz poglądy. Czy myślisz w sposób typowy dla skutecznych przedsiębiorców?

- **Optymizm:** Czy myślisz optymistycznie? Optymizm jest niewątpliwym atutem, gdyż pomaga przezwyciężyć trudniejsze chwile, które przeżywa wielu przedsiębiorców i przedsiębiorczyń.
- **Wizjonerstwo:** Czy łatwo dostrzegasz, co można usprawnić? Czy potrafisz szybko zrozumieć „szerszą perspektywę” i wytłumaczyć ją innym? Czy jesteś w stanie stworzyć wizję przyszłości oraz zainspirować innych do jej realizacji?
- **Inicjatywa:** Czy jesteś nastawiony lub nastawiona na przejawianie inicjatywy? Czy potrafisz rozwiązywać problemy? Czy potrafisz sugerować lepsze rozwiązania?
- **Pragnienie kontroli:** Czy lubisz zarządzać i podejmować decyzje? Czy lubisz przewodzić innym?
- **Motywacja i wytrwałość:** Czy potrafisz sam lub sama się motywować? Czy jesteś gotów lub gotowa ciężko i długo pracować, by zrealizować swe cele?
- **Gotowość na ryzyko:** Czy potrafisz podejmować ryzyko?
- **Rezyliencja:** Czy jesteś odporną psychicznie osobą? Czy potrafisz się pozbierać, gdy nie wszystko idzie zgodnie z planem? Czy jesteś w stanie rozwijać się i uczyć na błędach oraz niepowodzeniach?

2. KOMPETENCJE INTERPERSONALNE

Skuteczni przedsiębiorcy i przedsiębiorczynie muszą blisko współpracować z innymi – to sfera, w której demonstrowanie kompetencji społecznych jest kluczowe!

Niektórzy są w tej sferze bardziej utalentowani niż inni, lecz, na szczęście, kompetencji tych można się nauczyć i je rozwijać.

Sam lub sama odkryj swoich 5 czy 10 najważniejszych kompetencji społecznych! Oto cechy pozwalające wykształcić postawę i zachowanie przedsiębiorcy i przedsiębiorczyni:

- Przywództwo i motywacja
- Umiejętności komunikacyjne
- Słuchanie i aktywne słuchanie



- Negocjowanie

Więcej na ten temat dowiesz się w poniższym warsztacie.

3. KOMPETENCJE KRYTYCZNEGO I TWÓRCZEGO MYŚLENIA

Przedsiębiorca lub przedsiębiorczyni musi także tworzyć nowe pomysły i podejmować odpowiednie decyzje odnośnie nadarzających się okazji oraz potencjalnych projektów.

Kreatywność to umiejętność, którą można rozwijać dzięki inwestowaniu czasu i wysiłku.

- **Twórcze myślenie:** Czy jesteś w stanie analizować sytuacje z wielu punktów widzenia i wpadać na oryginalne pomysły?
- **Krytyczne myślenie:** Czy potrafisz skutecznie krytykować – zarówno w pozytywnym, jak i negatywnym świetle – własne pomysły, aby rozpoznać ich mocne oraz słabe strony?
- **Rozwiązywanie problemów:** Jak dobrze sobie radzisz z rozwiązywaniem problemów, na które natrafiasz?
- **Rozpoznawanie okazji:** Czy potrafisz analizować i rozpoznawać nadarzające się dobre okazje? Czy jesteś w stanie stworzyć plan pozwalający na wykorzystanie rozpoznanych szans?

4. KOMPETENCJE PRAKTYCZNE

Każdy przedsiębiorca i przedsiębiorczyni potrzebują także praktycznych kompetencji i wiedzy niezbędnych do prowadzenia firmy.

- **Wyznaczanie celów:** Czy regularnie wyznaczasz cele? Tworzysz plan ich realizacji, a następnie wcielasz go w życie?
- **Planowanie i organizacja:** Czy posiadasz talenty, umiejętności i zdolności niezbędne do realizacji swoich celów? Czy jesteś w stanie koordynować innych, by wydajnie i skutecznie je realizowali? Czy wiesz, jak stworzyć spójny biznesplan? Czy planujesz swoje finanse (przychody i wydatki) w skali kilku lat?
- **Podejmowanie decyzji:** Czy podejmujesz je w oparciu o istotne informacje i mając na uwadze potencjalne konsekwencje? Czy jesteś pewny lub pewna decyzji, które podejmujesz?
- **Wiedza o biznesie:** Czy dysponujesz odpowiednią wiedzą ogólną na temat głównych obszarów działania biznesu (sprzedaż, marketing, finanse,



działalność) i czy potrafisz
wystarczająco kompetentnie zarządzać innymi w tych obszarach?

- **Wiedza o przedsiębiorczości:** Czy wiesz, w jaki sposób przedsiębiorcy pozyskują kapitał? Czy rozumiesz skalę eksperymentów i ciężkiej pracy niezbędnych do odkrycia modelu działalności, który będzie dla Ciebie odpowiedni?
- **Wiedza prawna:** Czy jesteś świadom lub świadoma niezbędnych kroków prawnych do założenia firmy w Twoim kraju?
- **Znajomość możliwości:** Czy rozumiesz rynek, na który planujesz wejść? Czy znasz swoją konkurencję?

Jesteś już prawie gotowy lub gotowa na warsztaty!

Pamiętaj! Przed założeniem firmy:

- Zdobyć niezbędną wiedzę na temat wyżej wymienionych obszarów!
- Znaleźć mentora albo coacha!
- Możesz osiągnąć sukces nawet bez opanowania wszystkich wspomnianych umiejętności i które rozwijamy w ramach naszych warsztatów.

Test kompetencji społecznych i przedsiębiorczych oraz metody oceny

Opracowaliśmy kwestionariusz zawierający pytania związane z kompetencjami społecznymi oraz przedsiębiorczymi.

Wypełnij go przed rozpoczęciem warsztatów. Zawiera on głównie pytania polegające na samoocenie w skali od 1 do 5 w tematach związanych z kompetencjami społecznymi i przedsiębiorczymi, oraz kilka pytań otwartych. Odpowiadaj szczerze!

Po ukończeniu wszystkich warsztatów ponownie wypełnij kwestionariusz. Zaznacz odpowiedzi przy tych samych pytaniach, co za pierwszym razem, i ponownie zrób to szczerze!

Oceń sam lub sama siebie. Sprawdź swoje postępy!

Przeanalizuj i oceń swoje odpowiedzi „przed” i „po”. Czy udało ci się rozwinąć swoje umiejętności? Czego się nauczyłeś lub nauczyłaś? Czy wypełniłeś lub wypełniłaś luki w swoich kompetencjach? Czy było to przydatne? Co było niejasne? W jakich sferach nadal możesz się doskonalić?



Załącznik 1 zawiera wzór kwestionariusza: **Ocena kompetencji społecznych i przedsiębiorczych.**

Czas na warsztaty!

Materiały z zakresu kompetencji społecznych

1. [Wyspa skarbów](#)
2. [Odkryj swoje mocne strony](#)
3. [Wzbogać swoje życie](#)
4. [Pokaż się innym](#)
5. [Debatuj, zabieraj głos i przekonuj](#)
6. [Pracuj z przyjemnością](#)

Materiały z zakresu kompetencji przedsiębiorczych

1. [Stwórz CV](#)
2. [Poznaj się i pokaż się](#)
3. [Zaprezentuj się, by zdobyć pracę](#)
4. [Zarządzanie finansami](#)
5. [Kształtowanie kompetencji przedsiębiorczych u młodych osób zagrożonych wykluczeniem](#)
6. [Moja przedsiębiorczość – moja szansa na sukces](#)



Wnioski

Czy prowadzenie firmy to coś dla Ciebie?

Nie istnieje jeden „właściwy” zestaw cech skutecznego przedsiębiorcy.

Przeanalizowanie swoich mocnych i słabych stron oraz porównanie ich z cechami sławnych przedsiębiorców pozwoli Ci stwierdzić, na ile taka ścieżka kariery pasuje do Twojej osobowości.

Zostanie przedsiębiorcą czy przedsiębiorczynią to decyzja zawodowa. Potrzeba mnóstwa czasu, wielu wzlotów i upadków, by odnieść sukces i odczuć zadowolenie z projektu stworzonego od zera.

Miej na uwadze, że w dzisiejszych czasach skuteczny przedsiębiorca czy przedsiębiorczyni to ktoś, kto w przeszłości przeżył trudne czasy, nie miał pieniędzy ani wolnego czasu, w pełni skupił na projekcie, poniósł porażki itd. Nawet przedsiębiorcy zaczynający z bardziej uprzywilejowanej pozycji najpewniej doświadczają codziennego stresu i zmartwień.

Pamiętaj, że porażka nie jest wyłącznie czymś negatywnym. Kiedy zamykają się jedne drzwi, otwierają się nowe, a z nimi nowe szanse. Niepowodzenie pokazuje, że wybrałeś lub wybrałaś złą ścieżkę, więc uważnie się rozejrzyj, podnieś się i znajdź nowe możliwości.

Poznaj swoje potrzeby i pragnienia, a następnie podejmij decyzję, czy ta ścieżka jest dla Ciebie.

Po przeprowadzeniu takiej analizy możesz stwierdzić, że jesteś gotowy lub gotowa do działania – albo też uznać, że jednak lepiej poczekać i bardziej rozwinąć swoje kompetencje.

A być może dojdiesz do wniosku, że bycie przedsiębiorcą czy przedsiębiorczynią nie jest dla Ciebie. Niezależnie od ostatecznej decyzji, upewnij się, że podejmujesz ją w zgodzie ze sobą. Prowadzenie biznesu nie jest dla każdego.



Lista załączników

Załącznik 1: Karta oceny kompetencji społecznych i przedsiębiorczych

Oceń, w jakim zakresie posiadasz wymienione umiejętności: (dokonaj samooceny w skali od 1 do 5, gdzie 1 – oznacza najniższy poziom kompetencji, a 5 – najwyższy)

Wypełnij ten test przed i po szkoleniu, żeby ocenić swoje postępy.

Skorzystaj z tego samego kwestionariusza przed i po warsztatach, używając dwóch różnych kolorów (jednego na odpowiedzi „przed”, a drugiego na odpowiedzi „po”), żeby zobrazować swoje postępy i zdobyte kompetencje.

1. Potrafię porozumiewać się z innymi (np. nawiązywać kontakt, aktywnie słuchać, prowadzić rozmowę, zadawać pytania, brać udział w dyskusji)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze

2. Potrafię się zmotywować do działania (np. jestem gotów lub gotowa podjąć konkretne działania, konsekwencja w dążeniu do celu)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze

3. Potrafię korzystnie się prezentować w kontaktach z innymi (np. przedstawienie swoich kompetencji, używanie mowy ciała, wybór istotnych informacji)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze

4. Potrafię zachowywać się asertywnie, broniąc swoich praw w sytuacjach społecznych i osobistych (np. odmawianie, wyrażanie oraz przyjmowanie krytyki i pochwał, wyrażanie potrzeb i opinii)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze



5. Potrafię sobie radzić z

emocjami (np. rozpoznawanie swoich emocji oraz wyrażanie ich, rozumienie cudzych uczuć, radzenie sobie z negatywnymi emocjami)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze

6. Potrafię sobie radzić z konfliktami i trudnymi sytuacjami (np. rozpoznawanie i analiza problemów, wybór i zastosowanie najlepszych rozwiązań)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze

7. Potrafię planować (np. wyznaczanie celów, osiągnięcie ich, zarządzanie czasem)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze

8. Potrafię podejmować własne decyzje (np. zbieranie i analiza informacji, dokonywanie wyborów)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze

9. Potrafię pracować w zespole (np. branie pod uwagę celów i potrzeb innych, praca z innymi nad realizacją wspólnego celu)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze

10. Potrafię tworzyć nowe rozwiązania (np. jestem osobą z wyobraźnią, kreatywną, otwartą na zmiany)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze

11. Potrafię przekonać innych do swojego zdania (np. podawanie argumentów, negocjowanie)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze

12. Potrafię przewodzić innym (np. motywowanie, zachęcanie do działania, organizacja innych zadań)

bardzo słabo 1 2 3 4 5 bardzo dobrze



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

