

### ĆWICZENIE 3. CO UMIEM ROBIĆ?

Być może podczas czytania ogłoszeń dotyczących pracy, zwróciłeś/zwróciłaś uwagę na to, że często pracodawcy podają konkretne umiejętności, których oczekują od kandydata. Spróbuj w poniższym w ćwiczeniu zaznaczyć te umiejętności, które posiadasz oraz wskaż ich poziom, stawiając znak X przy poziomie, który uznasz za właściwy dla Ciebie. Podaj konkretne przykłady z Twojego życia.

**Praca w szybkim tempie** – poziom wysoki....., średni ....., niski ....., brak.....

Jest to umiejętność efektywnego wykonania powierzonych zadań w krótkim czasie.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Przechodzenie z jednej czynności do drugiej** – poziom wysoki....., średni ....., niski ....., brak.....

Jest to umiejętność szybkiego przestawiania się z jednej czynności na inną, zamiany metod działania, stosowania różnych umiejętności i zdolności.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Przekonywanie** – poziom wysoki....., średni ....., niski ....., brak.....

Jest to umiejętność wpływania na opinie innych oraz przekonywania ich do zmiany dotychczasowych.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Umiejętności kierownicze** – poziom wysoki....., średni ....., niski ....., brak.....

Jest to umiejętność planowania działania i koordynowania pracy innych ludzi.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Umiejętność podporządkowania się** – poziom wysoki....., średni ....., niski ....., brak.....

Jest to zdolność adaptowania się do narzuconych reguł zachowania lub ścisłych instrukcji.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Umiejętność postępowania z ludźmi** – poziom wysoki....., średni ....., niski ....., brak.....

Jest to umiejętność dochodzenia do porozumienia z innymi ludźmi, którzy zwracają się do Ciebie po radę, informację,

pomoc lub chcą podzielić się krytycznymi uwagami.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Umiejętność pracy w nieprzyjemnych warunkach** – poziom wysoki....., średni ....., niski ....., brak.....

Jest to umiejętność wykonywania zadań w różnych nieprzyjemnych dla zmysłów środowiskach: na mrozie, w kanalizacji, podczas burzy.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Umiejętność pracy w warunkach izolacji społecznej** – poziom wysoki....., średni ....., niski ....., brak.....

Jest to umiejętność wykonywania czynności w przestrzeni zamkniętej, bez możliwości bezpośredniego kontaktu z innymi ludźmi.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Umiejętność szybkiego podejmowania właściwych decyzji** – poziom wysoki....., średni ....., niski ....., brak.....

Jest to umiejętność podejmowania decyzji w sytuacji, gdy brakuje wszystkich informacji potrzebnych do ich podjęcia,

przy jednoczesnej konieczności ponoszenia odpowiedzialności za skutki tych decyzji.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Umiejętność współpracy** – poziom wysoki....., średni ....., niski ....., brak.....

Jest to umiejętność pracy z innymi w tym samym czasie, dzielenia się zadaniami.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Umiejętność wykonywania monotonnej pracy** – poziom wysoki....., średni ....., niski ....., brak.....

Jest to umiejętność wykonywania rutynowej pracy bez uczucia znużenia, powtarzania prostych czynności w jednostajnych warunkach środowiskowych.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Wytrzymałość na zmęczenie** – wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

Jest to umiejętność kontynuowania pracy pomimo zmęczenia.

Przykłady z Twojego życia:

.....  
.....  
.....

**Inne umiejętności, które posiadasz**

1)

.....  
wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

2)

.....  
wysoki poziom....., średni poziom....., niski poziom....., brak.....

3)

.....  
.....  
.....