



**Women's Initiative  
for New Growth and Skills**  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



**Co-funded by  
the European Union**

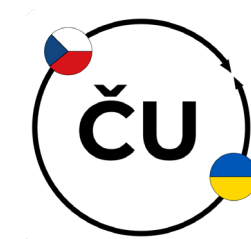
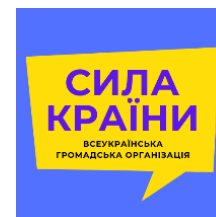
# **Kompleksowy Program Integracyjny „Skok naprzód: Zwrot w karierze kobiet” przeznaczony dla Kobiet – Przymusowych Migrantek**

Lekcja 1:

## **Poznać siebie na nowo**

**WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills - Empowering Migrant Careers**

**01/09/2024 - 31/08/2026**





# DISCLAIMER



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## Authors

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Czech-Ukrainian Scientific Society, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi

This publication was carried out with the financial support of the European Commission under Erasmus + Project “WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills – Empowering Migrant Careers”, Project Number 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.

## Attribution, share in the same condition



(CC BY-SA) : You are free to Share- copy and redistribute the material in any medium or format and Adapt – remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms under the following terms:

**Attribution** – you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggest the licensor endorses you or your use

**ShareAlike**- If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contribution under the same license as the original

**No additional restrictions** – you may not apply legal terms.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Lekcja 1: Poznać siebie na nowo

## Ocena swoich talentów, obszarów rozwoju i możliwości

Odkrywanie swoich mocnych stron, wyznawanych wartości  
i ukrytego potencjału



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Cele edukacyjne

- Identyfikacja mocnych stron, wyznawanych wartości i umiejętności zbywalnych
- Zdefiniowanie barier przeszkadzających w osiągnięciu pewności siebie po przesiedleniu
- Wykorzystanie podstawowych narzędzi samooceny
- Naszkicowanie Planu Rozwoju Osobistego (PRO)



# Słownik

**Odkrywanie siebie** – uczenie się o sobie na nowo

**Samoświadomość** – znajomość swoich uczuć i motywacji

**Umiejętności zbywalne** – uniwersalne kompetencje

**Nastawienie na rozwój** – przekonanie, że umiejętności można rozwijać przez praktykę

**Odporność** – zdolność radzenia sobie z trudnościami

**Wartości** – to co kieruje twoimi decyzjami

**Tożsamość** – sposób w jaki postrzegasz siebie



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Część 1 — Zrozumieć siebie

1. Dlaczego warto „poznawać siebie na nowo”? (dla uczestników)
2. Notatki dla prowadzącego – Dlaczego warto „poznać siebie na nowo”?
3. Znaczenie odkrywania siebie (dla uczestników)
4. Notatki dla prowadzącego – Znaczenie odkrywania siebie
5. Ćwiczenie: Moja historia w 5 minut





## Dlaczego warto poznać siebie na nowo? (dla uczestników)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

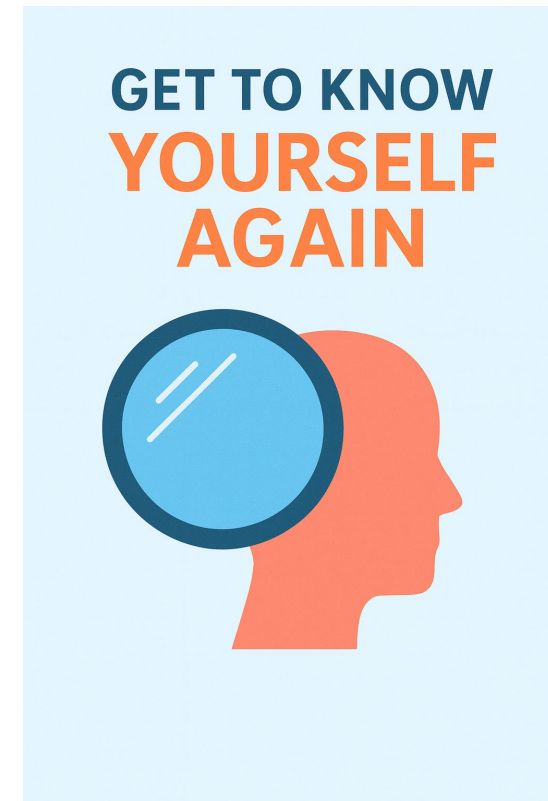
Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Migracja zmienia zarówno twoją tożsamość osobistą, jak i zawodową.

Przeprowadzając się do nowego kraju, możesz stracić to, co jest Ci znane: twoje życiowe role, rutynę i sieć kontaktów.

Ponowne odkrycie siebie pomaga Ci zrozumieć, kim jesteś dzisiaj, co jest dla Ciebie ważne i jaki kierunek chcesz obrać.

- W **Polsce** znaczna liczba kobiet-migrantek podejmuje pracę w nowych sektorach, takich jak logistyka, opieka zdrowotna i usługi socjalne. Z niektórych badań wynika, że dzięki takim zmianom odkrywają one swoje talenty przedsiębiorcze i potencjał osobisty, z których wcześniej mogły nie zdawać sobie sprawy, a także odkrywają swoje nowe mocne strony.
- W **Niemczech** wiele migrantek posiada kwalifikacje zdobyte w kraju ojczystym, ale napotyka przeszkody z powodu formalnych procedur ich uznawania. Może to prowadzić do poczucia utraty tożsamości zawodowej i osobistej. Jednocześnie niektóre kobiety wykorzystują to jako bodziec do dalszego zdobywania kwalifikacji lub rozwoju umiejętności.
- W **Czechach** kobiety-migrantki często pracują w sektorze hotelarsko-gastronomicznym, handlu detalicznym i usługach, a coraz częściej podejmowane są działania mające na celu wsparcie ich w rozwijaniu umiejętności cyfrowych i pełnieniu ról cyfrowych zorientowanych na usługi.
- W **Turcji** lokalne organizacje pozarządowe wspierają kobiety w rozwijaniu nowych umiejętności i ról.





## Notatki dla prowadzącego – Dlaczego warto „poznać siebie na nowo”

**Cel:** Pomóc uczestnikom zrozumieć, że migracja wpływa na tożsamość osobową i zawodową, ale także otwiera przestrzeń do rozwoju.

### TEMATY DO DYSKUSJI

#### Migracja zmienia tożsamość osobową i zawodową

- Migracja nie tylko zmienia nasze położenie geograficzne, ale także sposób, w jaki postrzegamy samych siebie.

#### Utrata sieci relacji, statusu, i rutyny

- Wiele osób traci uznanie swoich kwalifikacji lub sieci relacji; jest to częste doświadczenie.
- Możemy mieć wrażenie, że nasza tożsamość zawodowa zniknęła, ale nasze mocne strony i talenty pozostały.

#### Ponowne odkrycie siebie to pierwszy krok do odbudowy kariery

- Ponowne odkrycie siebie oznacza ponowny kontakt ze swoimi wewnętrznymi zasobami – mocnymi stronami, wartościami i marzeniami.
- Poznanie samego siebie to pierwszy krok do odbudowania pewności siebie i zaplanowania przyszłej kariery zawodowej.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





# Notatki dla prowadzącego – Dlaczego warto poznać siebie na nowo?

## Pytania do dyskusji:

1. Które aspekty Twojego życia osobistego i zawodowego zmieniły się najbardziej po emigracji?
2. Które cechy pomogły Ci poradzić sobie ze zmianą?
3. Opisz siebie trzema słowami przed migracją i trzema słowami dzisiaj.
4. W jaki sposób ponowne odkrycie siebie pomaga w planowaniu ścieżki kariery i edukacji?

## Kontekst teoretyczny :

Teoria uczenia się dorosłych podkreśla znaczenie refleksji nad doświadczeniem (Knowles, Mezirow). Przymusowa migracja może powodować przerwanie ciągłości tożsamości, ale także sprzyjać rozwojowi i wzmocnieniu (Albert Bandura).

## Cytat do przemyślenia:

„Nie można budować nowego życia na starych wątpliwościach”.

Odkrywanie siebie nie polega na stawianiu się kimś nowym, lecz na przypomnieniu sobie, kim jesteśmy.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





## Znaczenie samopoznania (dla uczestników)

Odkrywanie siebie oznacza naukę ponownego, wyraźnego postrzegania siebie. To proces rozumienia swoich umiejętności, emocji i motywacji – tego, co potrafisz, co cię napędza i co jest dla ciebie naprawdę ważne.

Kiedy znasz siebie, podejmujesz lepsze decyzje, zyskujesz pewność siebie i planujesz swoją karierę z sensem.

*Samoświadomość jest mostem pomiędzy tym, kim byłeś i tym, kim się stajesz.*

„Nie można budować nowego życia na starych wątpliwościach.”



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

### THE MEANING OF SELF- DISCOVERY





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

# Notatki prowadzącego – znaczenie samopoznania

## Cel

Pomóc uczestnikom zrozumieć, że samoświadomość jest praktycznym narzędziem odbudowy pewności siebie i nadania kierunku w życiu i pracy po migracji.

## Wskazówki do dyskusji

- **Odkrywanie siebie = samoświadomość.**  
Nie jest to jednorazowe wydarzenie, ale ciągła podróż polegająca na ponownym nawiązaniu kontaktu ze swoimi myślami, uczuciami i możliwościami.
- **Dlaczego to ma znaczenie po migracji:**  
Wiele kobiet skupia się na przetrwaniu i adaptacji; refleksja pomaga im odzyskać kontrolę i określić osobiste cele.
- **Poznanie siebie daje siłę wyboru.**  
Kiedy zrozumiesz swoje motywacje, będziesz w stanie podejmować decyzje zawodowe i życiowe zgodne ze swoimi wartościami, a nie pod wpływem przypadku lub strachu.
- **Odkrywanie siebie zwiększa odporność.**  
Zrozumienie swoich emocji pomaga radzić sobie z niepewnością i zmianami.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Notatki prowadzącego – znaczenie samopoznania

### Pytania do dyskusji

1. Co sprawia, że teraz czujesz się najbardziej sobą w życiu codziennym?
2. Które emocje i mocne strony pomagają Ci podejmować dobre decyzje?
3. Jaki rodzaj pracy lub aktywności daje Ci poczucie sensu i motywacji?
4. Skąd wiesz, że dana decyzja jest dla Ciebie właściwa?

*(Zachęcaj do otwartej rozmowy, ale przypomnij uczestnikom, że mogą pominąć pytania, które wydają się zbyt osobiste.)*

### Ćwiczenie refleksyjne „Pytania lustrzane” – opcjonalne

Każdy uczestnik odpowiada pisemnie na trzy krótkie pytania. Następnie, chętni mogą podzielić się jedną odpowiedzią na głos.

1. “Czuję się mocniejszy, gdy...”
2. “Uczę się lepiej, gdy...”
3. “Czuję się dumny z siebie, kiedy...”

### Kontekst teoretyczny

#### Teoria samoświadomości (Duval i Wicklund):

Rozpoznanie swojego stanu wewnętrznego pomaga regulować zachowanie i zwiększa samoskuteczność.

**Transformative Learning (Mezirow):** Refleksja nad osobistymi doświadczeniami prowadzi do nowego zrozumienia i rozwoju osobistego.

**Psychologia humanistyczna (Rogers):** Poznanie i zaakceptowanie siebie jest podstawą autentycznej zmiany.





## Ćwiczenie: Moja historia w 5 minut



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Cel:** Na nowo nawiązać kontakt ze swoją przeszłością i rozpoznać swoje mocne strony.

### Uczestnicy przedstawiają się

Przedstaw się krótko:

- Imię
- Kraj pochodzenia
- Poprzedni zawód
- Wymarzona praca albo cel na przyszłość

### Zamierzenie:

Opowiedzenie swojej historii pomoże Ci przypomnieć sobie, kim jesteś po migracji, i uwypukli Twoje mocne strony, które mogą wesprzeć Twoją nową ścieżkę kariery.

**Obserwacja prowadzącego:** Podczas słuchania zwróć uwagę na powtarzające się tematy, takie jak: Odporność – pokonywanie wyzwań; Kreatywność – znajdowanie rozwiązań w nowych środowiskach; Adaptowalność – dostosowywanie się do zmian i zaczynanie od nowa

**Pytanie do przemyślenia (opcjonalne):** O jakich mocnych stronach słyszysz najczęściej w opowieściach grupy?

## EXERCISE: MY STORY IN 5 MINUTES





# Ćwiczenie: Moja historia w 5 minut



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Kluczowe odniesienia

### 1. Odporność na stres:

Tożsamość narracyjna może być buforem — NLM (2018) W artykule tym wykazano, że osoby, które spójnie integrują trudne doświadczenia życiowe ze swoją narracją życiową, mają tendencję do większej odporności psychicznej. [PMC](#) → Ćwiczenie z opowiadania historii pozwala uczestnikom rozpocząć tworzenie lub reformowanie własnej narracji, co wspiera odporność.

### 2. Narratives of Resilience / Narrative Inquiry — Xue (2021)

Bada, jak jednostki rekonstruują swoją tożsamość poprzez narrację po stawieniu czoła wyzwaniom. [Frontiers+1](#) → „Moja historia” pomaga uzewnętrznić ten proces rekonstrukcji: uczestnicy opisują siebie, wyzwania i mocne strony własnymi słowami.

### 3. Storytelling w edukacji dorosłych:

Droga do zaangażowanego uczenia się (blog Instytutu) Autorka dowodzi, że opowiadanie historii łączy doświadczenia życiowe z nauką, zwiększa zaangażowanie i wspiera nadawanie znaczenia. [Teachers Institute](#)  
→ Ćwiczenie „Moja historia” opiera sesję na osobistych doświadczeniach uczestników, czyniąc naukę bardziej istotną i partycypacyjną.



## Część 2 — Mocne strony, umiejętności i wartości

1. **Nasze mocne strony i kompetencje (dla uczestników)**
2. **Notatki dla Prowadzącego: Nasze mocne strony i umiejętności**
3. **Narzędzie samooceny 1: Koło mocnych stron**
4. **Narzędzie samooceny 2: Inwentarz umiejętności**
5. **Ukryte i transferowalne umiejętności (dla uczestników)**
6. **Notatki dla prowadzącego: Ukryte i transferowalne umiejętności**



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





## Nasze mocne strony i umiejętności (dla uczestników)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Twoje mocne strony to jest to, co potrafisz najlepiej i co lubisz robić.**

Przejawiają się w pracy, życiu codziennym i relacjach. Znajomość swoich mocnych stron pomaga podejmować lepsze decyzje zawodowe i życiowe.

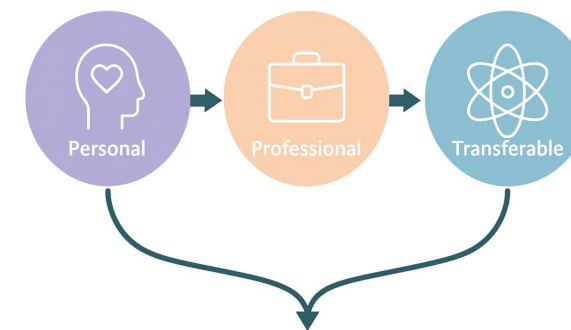
### Kategorie mocnych stron

- **Mocne strony osobiste:** cechy charakteru i postawy, które pomagają stawiać czoła wyzwaniom. Przykłady: optymizm, empatia, cierpliwość, uczciwość.
- **Mocne strony zawodowe:** umiejętności rozwijane w pracy lub poprzez naukę. Przykłady: zdolności organizacyjne, rozwiązywanie problemów, przywództwo, zarządzanie czasem
- **Transferowalne mocne strony:** przydatne w każdym kraju i w kontekście zawodowym. Przykłady: praca zespołowa, zdolność adaptacji, komunikatywność, kreatywność

### Pytanie do przemyślenia

Która z Twoich mocnych stron pomogła Ci najbardziej po przyjeździe do nowego kraju?

### Our Strengths





# Notatki dla prowadzącego: Nasze mocne strony i umiejętności



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Cel

Pomóc uczestnikom zidentyfikować, nazwać i docenić swoje umiejętności i mocne strony — zwłaszcza te, które mogą pozostać niewidoczne lub niedoceniane po migracji.

## Punkty do omówienia

- Mocne strony to nie tylko umiejętności techniczne, ale także cechy osobiste, które kształtują sukces.
- Zachęcaj uczestników, aby postrzegali swoje mocne strony jako *źródła energii*, a nie tylko osiągnięcia.
- Podkreśl, że umiejętności uniwersalne (takie jak zdolność adaptacji i praca zespołowa) są cenne na każdym rynku pracy.
- Połącz to z następnym ćwiczeniem (Koło Mocnych Stron / Inwentarz Umiejętności).

## Aktywność grupowa (5–10 min) - opcjonalna

1. Poproś uczestników, aby wypisali trzy rzeczy, które dobrze wykonują i lubią to robić.
2. Pracując w parach, wymieńcie się przykładami i znajdźcie co najmniej jedną mocną stronę w swoich historiach, którą można przenieść na innych.
3. Zbierz kilka przykładów na tablicy (np. „pomaganie innym”, „organizowanie wydarzeń”, „szybka nauka”).

## Podstawa teoretyczna

Zgodnie z teorią psychologii pozytywnej (Seligman, 2002): rozpoznanie i wykorzystanie własnych mocnych stron zwiększa motywację, pewność siebie i dobre samopoczucie — co jest kluczowe dla reintegracji i odbudowy kariery.



# Narzędzie samooceny 1 – Koło mocnych stron

**Cel:** Odkryj równowagę pomiędzy różnymi obszarami swojego życia i określ, gdzie są Twoje mocne strony.

## Instrukcja:

1. Narysuj okrąg podzielony na 8 części (jak koło).

Oznacz każdą sekcję:

*Praca – Rodzina – Nauka – Zdrowie – Kreatywność – Finanse – Społeczność – Dobrostan*

2. Oceń swój poziom zadowolenia i pewności w każdej dziedzinie w skali od 1 (niski) do 10 (wysoki).

3. Połącz kropki, aby utworzyć swoje osobiste „koło mocnych stron”.

4. Pomyśl:

- Które obszary dają Ci najwięcej energii?
- Które wymagają więcej uwagi lub wsparcia?

## Zamiar:

Wizualizacja równowagi pomaga Ci dostrzec Twoje najmocniejsze strony i obszary wymagające pracy nad nimi — to pierwszy krok w kierunku stworzenia Twojego Planu Rozwoju Osobistego (PDP).

„Świadomość to pierwszy krok do rozwoju”.



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





## Narzędzie samooceny 2: Inwentarz umiejętności

**Cel:** Rozpoznaj swoje doświadczenia i odkryj swoje ukryte umiejętności.

### Instrukcja:

1. Uzupełnij poniższą tabelę:

| Co ja potrafię robić      | Jak się tego nauczyłem                   | Gdzie to wykorzystywałem              |
|---------------------------|--|---------------------------------------|
| Organizować wydarzenia    | Jako wolontariusz w NGO                  | Projekt społeczny na Ukrainie         |
| Uczyć dzieci              | Jako rodzic / edukator                   | Szkoła podstawowa/ korepetycje domowe |
| Wyjaśnić treść dokumentów | Pomagając innym w wypełnianiu formularzy | Urząd Gminy                           |

2. Wyjdź myśleniem poza formalną pracę — weź pod uwagę **rodzinę, wolontariat, hobby i umiejętności przetrwania**.

3. Określ, które z tych umiejętności mogą być przydatne **w Twoim nowym kraju**.

### Zamiar:

Rozpoznanie swoich umiejętności buduje **pewność** siebie i pomaga w planowaniu **przyszłej nauki lub celów zawodowych**.

„Każde doświadczenie się liczy – Twoja historia odzwierciedla Twoje umiejętności”.





# Ukryte i transferowalne umiejętności (dla uczestników)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Ukryte** umiejętności to talenty i zdolności, których używasz każdego dnia, nie zdając sobie sprawy z ich wartości.

**Umiejętności przenośne** to zdolności, które można wykorzystać w wielu różnych zawodach.

## Przykłady z życia codziennego

| Codzienne sytuacje           | Ukryte umiejętności             | Wartości transferowalne     |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Organizacja życia rodzinnego | Planowanie i zarządzanie czasem | Koordinacja projektów       |
| Pomoc innym z dokumentami    | Komunikacja i dokładność        | Administracja               |
| Wspieranie dzieci i starców  | Cierpliwość i empatia           | Opieka społeczna / edukacja |
| Zarządzanie budżetem domowym | Odpowiedzialność                | Wiedza finansowa            |
| Nauka nowego języka          | Wytrwałość i ciekawość          | Zdolność adaptacji          |

*Codziennie doświadczenie = potencjał zawodowy*

## Pytanie do przemyślenia:

Które z Twoich codziennych umiejętności mogłyby Ci się przydać w nowej pracy lub w nauce?





# Notatki dla prowadzącego: Ukryte i transferowalne umiejętności



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Cel:** Pomóc uczestnikom zrozumieć, że doświadczenia życiowe i nieformalna nauka rozwijają również cenne umiejętności zawodowe.

## Punkty do omówienia

- Wiele kobiet nie docenia tego, co już wie. Umiejętności zdobyte dzięki rodzinie, wolontariatowi czy zadaniom survivalowym to prawdziwe kompetencje.
- Pracodawcy często bardziej cenią kompetencje miękkie (praca zespołowa, elastyczność, rozwiązywanie problemów) niż wiedzę techniczną.
- Zachęcaj uczestników, aby traktowali „zwykłe doświadczenia” jako dowód umiejętności.
- Link do następnego modułu: wykorzystanie tych umiejętności przy pisaniu **CV** i planowaniu **kariery**.

## Aktywność (5–10 minut) - opcjonalnie

Poproś każdego uczestnika, aby wymienił jedną czynność wykonywaną codziennie, a następnie, korzystając z pomocy grupy, przekształć ją w umiejętność zawodową.

Przykład: „Codziennie gotuję dla mojej rodziny → organizacja, dbałość o szczegóły, kontrola jakości”.

## Powiązanie z teorią

Uczenie się przez doświadczenie Kolba (1984): uczenie się odbywa się poprzez refleksję nad doświadczeniem.

Teoria samoskuteczności Bandury: uznanie własnych kompetencji wzmacnia pewność siebie i motywację.



## CZĘŚĆ 3 — Pokonywanie barier i budowanie pewności siebie



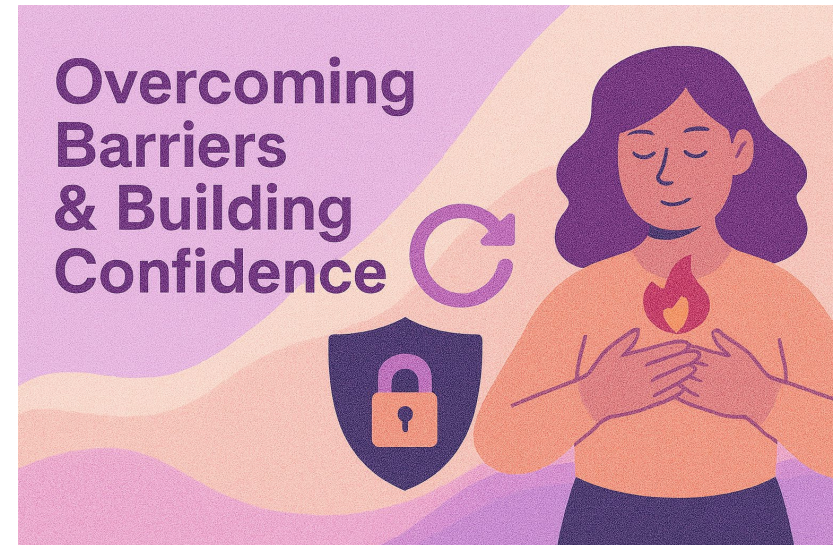
Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

1. **Wartości: Co jest dla Ciebie najważniejsze (dla uczestników)**
2. **Notatki prowadzącego - Wartości: Co jest dla Ciebie najważniejsze**
3. **Od mocnych stron do możliwości (dla uczestników)**
4. **Notatki prowadzącego: Od mocnych stron do możliwości**
5. **Ćwiczenie: Mapa moich osiągnięć**
6. **Pokonywanie wątpliwości (dla uczestników)**
7. **Notatki prowadzącego: Pokonywanie wątpliwości**
8. **Budowanie pewności siebie (dla uczestników)**
9. **Notatki prowadzącego: Budowanie pewności siebie**
10. **Ćwiczenie: Pozytywny dialog wewnętrzny**





# Wartości: Co jest dla Ciebie najważniejsze (dla uczestników)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Wartości** to wewnętrzny kompas, który kieruje Twoimi decyzjami i nadaje sens Twojemu życiu. Wpływają na rodzaj pracy, ludzi i środowisko, które dają Ci poczucie spełnienia.

## Przykłady wartości

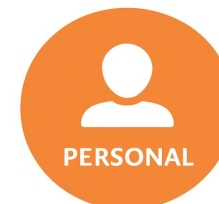
| Kategoria | Przykłady  |
|-----------|--|
| Osobiste  | Rodzina, zdrowie, uczciwość, życzliwość, wiara, stabilność |
| Zawodowe  | Odpowiedzialność, praca zespołowa, nauka, niezależność     |
| Społeczne | Równość, pomaganie innym, sprawiedliwość, społeczność      |

## Ćwiczenie refleksyjne:

1. Przyjrzyj się liście wartości i wybierz pięć, które są dla Ciebie najważniejsze.
2. Odpowiedz sobie:
  - Która z tych wartości jest najsilniejsza w moim obecnym życiu?
  - Które z nich chcę wzmocnić w moim nowym otoczeniu?
  - Jak te wartości wpływają na Twoją karierę i decyzje życiowe?

*Kiedy Twoja praca jest zgodna z Twoimi wartościami, czujesz sens i równowagę.*

**„Wartości to nie to, czego pragniemy – to to, według czego żyjemy”.**





# Notatki prowadzącego - Wartości: Co jest dla Ciebie najważniejsze



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Cel:** Pomóc uczestnikom zidentyfikować i ustalić priorytety wartości, które kształtują ich decyzje, zachowania i wybory zawodowe.

## Punkty do omówienia

- Wartości stanowią podstawę motywacji i odporności, zwłaszcza po dużych zmianach życiowych.
- Naświetlenie swoich wartości pomaga podejmować autentyczne decyzje dotyczące kariery i życia, zamiast działać pod wpływem konieczności lub presji.
- Zachęcaj do otwartej dyskusji, ale przypominaj uczestnikom, że nie ma „dobrych” i „złych” wartości.

## Aktywność grupowa (10 minut) – opcjonalnie

Rozdaj uczestnikom wydrukowaną listę 20–30 wspólnych wartości.

1. Poproś ich o zakreślenie pięciu, które wydają się dziś najważniejsze.
2. W parach omówcie, jak te wartości wpływają na ich codzienne decyzje.
3. Umożliw krótką wymianę zdań: „Która wartość najbardziej cię motywuje w pracy lub nauce?”

## Kontekst teoretyczny

- Teoria Podstawowych Wartości Ludzkich Schwartz (1992): ludzie na całym świecie dzielą podobne typy wartości (np. bezpieczeństwo, samodzielność, życzliwość).
- Perspektywa uczenia się dorosłych: łączenie celów edukacyjnych z wartościami wzmacnia zaangażowanie i poczucie celu.



## Od mocnych stron do możliwości (dla uczestników)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Cel:** Wykorzystanie mocnych stron i wartości, aby zidentyfikować prawdziwe możliwości rozwoju zawodowego i nauki.

Twoje mocne strony i cechy osobowe mogą otworzyć drzwi w wielu dziedzinach — nawet takich, o których wcześniej nie myślałeś.

### Przykłady dopasowania mocnych stron do możliwości

| Mocna strona i wartość         | Możliwa dziedzina i rola                             |
|--------------------------------|--|
| Troskliwość + cierpliwość      | Praca socjalna, opieka nad dziećmi, opieka zdrowotna |
| Organizacja + Odpowiedzialność | Administracja, logistyka, zarządzanie projektami     |
| Kreatywność + Ciekawość        | Edukacja, design, przedsiębiorczość                  |
| Komunikatywność + Empatia      | Obsługa klienta, praca społeczna, mentoring          |
| Adaptowalność + Nauka          | Nauczanie języków, tłumaczenia, usługi integracyjne  |

### Pamiętaj:

Każde doświadczenie się liczy – może stać się załącznikiem nowej drogi zawodowej.

„Szanse pojawiają się, gdy zaczynasz postrzegać swoje doświadczenie jako wartość”.





# Notatki prowadzącego: Od mocnych stron do możliwości



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Cel:** Pomóc uczestnikom połączyć ich zidentyfikowane mocne strony i wartości z realistycznymi opcjami na rynku pracy kraju przyjmującego.

## Punkty do omówienia

- Podkreśl, że samoświadomość prowadzi do wzmocnienia — gdy uczestnicy dostrzegą, że ich umiejętności są istotne na rynku, odzyskują poczucie sprawczości.
- Zachęcaj ich do zainteresowania się obszarami, w których istnieją potrzeby społeczne (edukacja, opieka, usługi cyfrowe, zielona gospodarka).
- Aby zilustrować rozwijające się sektory, przytocz lokalne przykłady z Polski, Niemiec, Czech, Turcji i Ukrainy.
- Omów, w jaki sposób kompetencje miękkie (komunikacja, praca zespołowa, elastyczność) są cenione na równi z kwalifikacjami formalnymi.

## Aktywność (10 minut) – opcjonalna

Poproś uczestników o wybranie trzech mocnych stron z poprzednich ćwiczeń.

W parach, wspólnie wymyślcie co najmniej jedno zajęcie lub aktywność, w której można wykorzystać każdą z mocnych stron.

Podzielcie się kilkoma przykładami na głos — zanotujcie wspólne wskazówki na tablicy.

## Kontekst teoretyczny

Teoria Konstruowania Kariery (Savickas, 2013): jednostki budują kariery, nadając znaczenie swoim doświadczeniom.

Wzmocnienie pozycji i uczenie się dorosłych (Mezirow): refleksja przekształca samoświadomość w celowe działanie.



# Ćwiczenie: Mapa moich osiągnięć



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Cel:** Doceniaj swoje dotychczasowe osiągnięcia i umiejętności, które za nimi stoją – każdy sukces opowiada Twoją historię.

## Instrukcja:

1. **Wymień trzy osobiste** lub zawodowe osiągnięcia, z których jesteś dumny. (Przykłady: ukończenie studiów, założenie rodziny, wolontariat, nauka nowego języka, organizacja wydarzenia)

## 2. Dla każdego osiągnięcia określ:

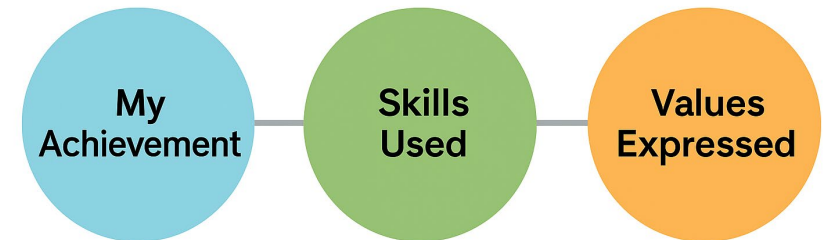
- Umiejętności, z których skorzystałeś (np. komunikacja, organizacja, wytrwałość)
- Wartości, które wyznawałeś (np. odpowiedzialność, kreatywność, empatia)

3. **Omów:** Jak te mocne strony i doświadczenia mogłyby być przydatne w kraju goszczącym?

## Zamiar:

Zrozumienie swoich osiągnięć pomaga odbudować pewność siebie i pokazuje, jak cenne jest twoje doświadczenie w każdym kontekście.

„Każde osiągnięcie, duże czy małe, jest dowodem twojej siły.”





# Pokonywanie wątpliwości (dla uczestników)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Każdy z nas przeżywa chwile strachu i niepewności, zwłaszcza w okresie wielkich zmian w życiu.**

Wątpliwości co do siebie nie są oznaką słabości. Są sygnałem, że zależy nam na dobrym wyniku.

**Typowe bariery wewnętrzne** Fear of failure or rejection

- Poczucie winy z powodu przeszłych wyborów
- Poczucie, że „nie jesteś wystarczająco dobry”
- Porównywanie się z innymi

**Nowe nastawienie: siła słowa „jeszcze”**

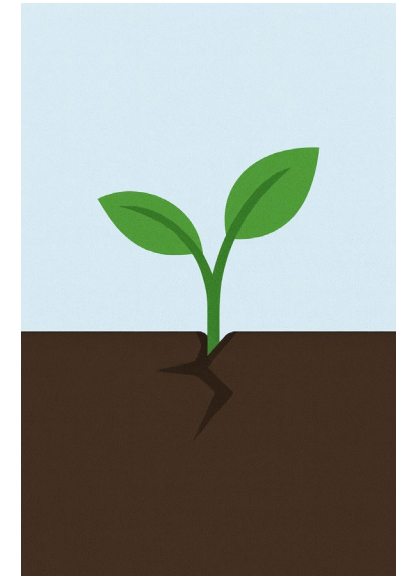
Zamiast mówić „Nie potrafię”, spróbuj:

„Uczę się”.

„Z każdym dniem robię postępy”.

„Jeszcze tego nie opanowałem...”.

**„Nie musisz być idealny, żeby zacząć — po prostu musisz zacząć się rozwijać”.**





# Notatki prowadzącego: Pokonywanie wątpliwości co do siebie



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Cel:** Pomóc uczestnikom rozpoznać i poradzić sobie z wewnętrznymi barierami ograniczającymi pewność siebie, a także wprowadzić **nastawienie na rozwój** jako praktyczne narzędzie motywacji.

## Punkty do omówienia

- Wątpliwości często pojawiają się po migracji, gdy ludzie muszą zacząć od nowa w nieznanymi systemach.
- Uznawaj emocje bez oceniania; są one częścią adaptacji.
- Nastawienie na rozwój (Carol Dweck) uczy, że umiejętności i inteligencję można rozwijać poprzez wysiłek i naukę.
- Zachęcaj uczestników do przekształcania negatywnych myśli w pozytywne, zorientowane na działanie.

## Ćwiczeń (5–10 minut) - Opcjonalnie

Poproś uczestników, aby napisali jedno zdanie zaczynające się od słów „Nie potrafię...”, a następnie przepisali je na „Uczę się...”. Podziel się kilkoma przykładami na głos, aby znormalizować uczenie się i podatność na zranienie.

## Kontekst teoretyczny

Carol Dweck (2006) – Teoria nastawienia na rozwój: wiara w zdolność do rozwijania umiejętności zwiększa odporność i sukces.  
Bandura (1997) – Poczucie własnej skuteczności: pewność siebie rośnie dzięki małym sukcesom.



## Budowanie pewności siebie (dla uczestników)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Pewność siebie nie pojawia się z dnia na dzień — rozwija się krok po kroku.**

Każde pozytywne działanie, sukces i miłe słowo wzmacniają Twoją wewnętrzną siłę.

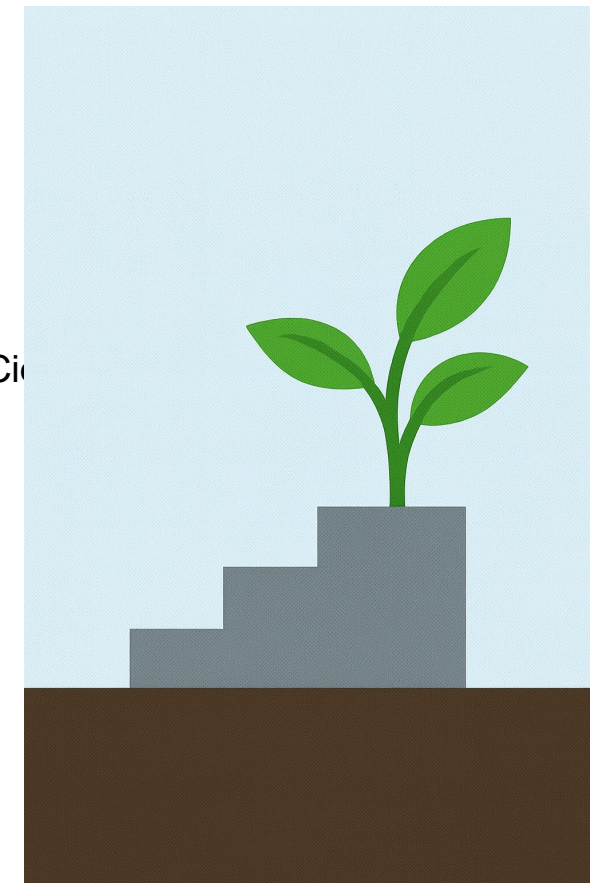
### Jak rośnie pewność siebie

- Dzięki małym osiągnięciom – każde ukończone zadanie ma znaczenie
- Dzięki wspierającym ludziom – mentorom, przyjaciołom, współpracownikom, którzy w Cię
- Dzięki praktyce i wytrwałości – próbowaniu ponownie, uczeniu się na błędach

### Przykłady

- Nauka lokalnego języka → pokazuje zdolność adaptacji i odwagę
- Wolontariat → wzmacnia pracę zespołową i komunikację
- Pomaganie innym → wzmacnia empatię i poczucie własnej wartości

**„Pewność siebie rośnie, gdy skupiasz się na postępie, a nie na perfekcji.”**





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Notatki prowadzącego: Budowanie pewności siebie

**Cel:** Pomóc uczestnikom zrozumieć, że pewność siebie rozwija się stopniowo poprzez doświadczenie i pozytywne relacje społeczne.

### Punkty do omówienia

- Wiele kobiet traci pewność siebie po migracji, ponieważ zaczynają od nowej pozycji, nawet jeśli wcześniej odnosiły sukcesy.
- Pewność siebie można odbudować – nie poprzez porównywanie się z innymi, ale poprzez docenianie małych zwycięstw.
- Zachęcaj uczestników do dzielenia się prawdziwymi historiami sukcesu, takimi jak zdobycie nowych umiejętności, znalezienie wsparcia czy pomaganie innym.
- Podkreśl, że dzielenie się historiami pomaga grupie budować wzajemne zaufanie i poczucie przynależności..

### Aktywność grupowa (10 minut) – opcjonalnie

Poproś uczestników, aby przypomnieli sobie jedną sytuację, w której odnieśli sukces pomimo trudności.

1. Zachęć ich do podzielenia się swoimi historiami w małych grupach lub parach.
2. Zapisz na flipcharcie kluczowe cechy, które pojawiły się w tych historiach (np. wytrwałość, odwaga, cierpliwość).

### Kontekst teoretyczny

Teoria samoskuteczności Bandury: pewność siebie buduje się poprzez udane doświadczenia i wsparcie społeczne.

Psychologia pozytywna (Seligman): koncentracja na mocnych stronach i wdzięczności zwiększa poczucie własnej wartości i odporność psychiczną.



## Ćwiczenie: Pozytywny dialog wewnętrzny

**Cel:** Wzmacniaj swoją pewność siebie i życzliwość wobec siebie poprzez pozytywny język.

### Instrukcja:

1. Napisz trzy pozytywne zdania o sobie.

(Przykłady: „Uczę się czegoś nowego każdego dnia”. „Jestem silny i elastyczny”. „Wnoszę wartość do innych”.)

2. Jeśli czujesz się komfortowo, wymień zdania z partnerem i przeczytaj je na głos.

(Opcjonalnie – tylko jeśli chcesz).

3. Zastanów się: *Jak to jest słyszeć miłe słowa o sobie? Które zdanie wydaje Ci się najbardziej prawdziwe lub mocne?*

### Zamiar:

Pozytywny dialog wewnętrzny pomaga zastąpić brak pewności siebie zachętą.

Słowa tworzą energię – to, co mówisz do siebie, kształtuje twoje działania i rozwój.

„Mów do siebie tak, jak do kogoś, kogo kochasz”.

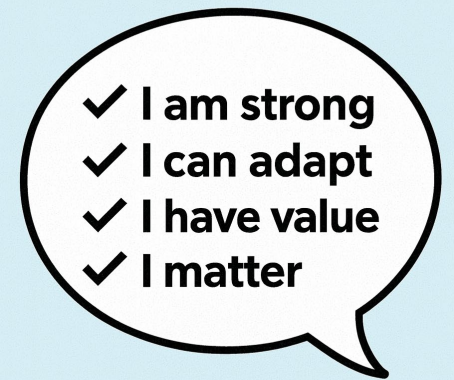


Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## CZĘŚĆ 4 — Plan rozwoju osobistego

1. Tworzenie Planu Rozwoju Osobistego (PDP)
2. Moja Sieć Wsparcia



# Tworzenie Planu Rozwoju Osobistego (PRO)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Użyj tego planu, aby opisać swoją obecną sytuację, cele i kolejne kroki na drodze do rozwoju zawodowego i osobistego.

|   |  |
|---|--|
| Moje obecne mocne strony i umiejętności                     |  |
| Moje cele rozwojowe (co poprawić lub czego się nauczyć)     |  |
| Moje następne kroki (działania, zasoby, kursy)              |  |
| Kto może mnie wesprzeć (mentorzy, organizacje, przyjaciele) |  |



## Moja sieć wsparcia



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

**Cel:** Znajdź osoby, miejsca i organizacje, które mogą wesprzeć Twój rozwój osobisty i zawodowy.

### Kto może znaleźć się w Twojej sieci wsparcia?

Mentorzy: osoby, które Cię prowadzą i inspirują

Organizacje: organizacje pozarządowe, ośrodki socjalne, stowarzyszenia kulturalne

Urzędy pracy i instytucje szkoleniowe: lokalne urzędy pracy, kursy językowe lub zawodowe

Przyjaciele i członkowie społeczności: wsparcie emocjonalne, dzielenie się informacjami, zachęta

### Działanie:

Narysuj własną Mapę Wsparcia — umieść się w centrum i dodaj kółka, aby wskazać osoby lub grupy, które mogą pomóc Ci iść naprzód.

### Przesłanie:

*Nie jesteś sam na swojej drodze do integracji. Wsparcie jest wszędzie — zaczyna się od wyciągnięcia ręki i utrzymywania kontaktu.*

*„Wznosimy się, wspierając się nawzajem”.*





## Podsumowanie i najważniejsze wnioski (dla uczestników)



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

### Czego nauczyliśmy się dzisiaj

- Masz już cenne doświadczenia i umiejętności – każdy etap Twojej podróży ma znaczenie.
- Samoświadomość pomaga Ci rozpoznać swoje mocne strony, wartości i marzenia – to fundament Twojej nowej ścieżki kariery.
- Refleksja nad swoją historią buduje pewność siebie i przygotowuje Cię do rozwoju osobistego i zawodowego.

### Kluczowe przesłanie

Uwierz w swój potencjał — rozwój zaczyna się od wewnątrz. Już teraz krok po kroku zbudujesz swoją przyszłość.

„Jesteś silniejszy niż wyzwania, które cię tu doprowadziły”.



## Refleksja końcowa

„Podróż w celu ponownego odkrycia siebie jest pierwszym krokiem w kierunku nowego życia.”

### Zatrzymaj się na chwilę i zastanów:

- Czego nowego dowiedziałaś/aś się dziś o sobie?
- Jaką mocną stronę lub wartość chcesz bardziej wykorzystywać w swoim codziennym życiu?
- Jak ta samoświadomość pomoże Ci w kolejnych krokach?

**Napisz swoje myśli w jednym lub dwóch zdaniach** — możesz zachować je dla siebie lub podzielić się jednym pomysłem z grupą.

### Zamiar:

Refleksja pomaga utrwalić wiedzę, którą dzisiaj zdobyłeś i wzmacnia pewność siebie na dalszą drogę.

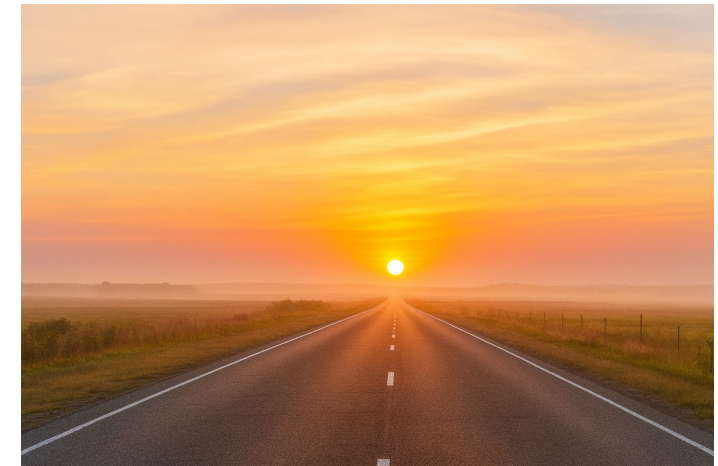


Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718





# Podział sesji



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Sesja A (60–75 min)

- Dlaczego odkrywanie siebie jest ważne
- Moja historia w 5 minut
- Przegląd mocnych stron
- Koło mocnych stron

## Sesja B (60–75 min)

- Inwentarz umiejętności
- Wartości
- Ukryte umiejętności
- Pokonywanie wątpliwości
- Pozytywny dialog wewnętrzny
- Plan rozwoju osobistego



# References



Co-funded by  
the European Union



Women's Initiative  
for New Growth and Skills  
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

## Theoretical and Educational Sources

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman & Company.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Knowles, M. (1984). *Andragogy in Action: Applying Modern Principles of Adult Learning*. Jossey-Bass.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- Schwartz, S. H. (1992). *Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests*. *Advances in Experimental Social Psychology*.
- Schön, D. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
- Savickas, M. (2013). *Career Construction Theory and Practice*. In *Career Development and Counseling*.

## Research and Policy Frameworks

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass.
- Berry, J. (1997). *Immigration, Acculturation, and Adaptation*. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1).
- UNHCR (2022). *Guidance on Integration and Self-Reliance of Displaced Women*.

## Narrative and Resilience Approaches

- Mason, S. et al. (2018). *Stress Resilience: Narrative Identity May Buffer*. *Frontiers in Psychology*.
- Xue, Y., et al. (2021). *Narratives of Resilience: A Narrative Inquiry Approach*. *Frontiers in Psychology*.