**3.3. ĆWICZENIE PRAKTYCZNE**

**Znajomość swoich ogólnych kompetencji**

**Cel.** Identyfikacja i ocena ogólnych kompetencji w celu nie tylko oceny mocnych i słabych stron, ale także określenia priorytetowych obszarów dalszego rozwoju kompetencji i kariery.

**Co należy zrobić?**

Poniżej znajduje się lista ważnych kompetencji ogólnych. Przeczytaj uważnie tytuł każdej kompetencji i zastanów się, jak dobrze ją opanowałeś. Oceń każdą kompetencję w 10-stopniowej skali: wpisz 10, jeśli uważasz, że dobrze opanowałeś daną kompetencję i 0, jeśli w ogóle jej nie posiadasz. Jeśli uważasz, że lista jest niekompletna, dodaj brakujące kompetencje ogólne, które uważasz za ważne.

W każdej kolumnie "Uzasadnienie" podaj jeden konkretny przykład z własnego doświadczenia, który może potwierdzić Twoją ocenę. Przykłady te pomogą ci lepiej zrozumieć swój poziom kompetencji i zidentyfikować obszary wymagające poprawy.

Lista kompetencji ogólnych

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kompetencje | Ocena | Uzasadnienie |
| Umiejętność analizowania i podsumowywania |  |  |
| Umiejętność planowania i organizowania |  |  |
| Podstawowa wiedza ogólna (ogólny poziom umiejętności czytania i pisania) |  |  |
| Kluczowa wiedza zawodowa |  |  |
| Znajomość języka narodowego w mowie i piśmie |  |  |
| Znajomość języków obcych |  |  |
| Podstawowe umiejętności obsługi komputera |  |  |
| Umiejętności badawcze |  |  |
| Zdolność uczenia się |  |  |
| Umiejętności zarządzania informacjami |  |  |
| Zdolność do obiektywnej oceny siebie i innych |  |  |
| Zdolność adaptacji do nowych sytuacji |  |  |
| Zdolność do generowania nowych pomysłów (kreatywność) |  |  |
| Umiejętność rozwiązywania problemów |  |  |
| Zdolność do podejmowania decyzji |  |  |
| Umiejętność pracy w zespole |  |  |
| Umiejętności komunikacji interpersonalnej |  |  |
| Umiejętności przywódcze  |  |  |
| Umiejętność pracy w multidyscyplinarnym zespole |  |  |
| Umiejętność współpracy z ekspertami z innych dziedzin |  |  |
| Tolerancja kulturowa i inne formy tolerancji |  |  |
| Zdolność do pracy na poziomie międzynarodowym |  |  |
| Zrozumienie kultury i zwyczajów własnych oraz innych krajów |  |  |
| Zdolność do samodzielnej pracy |  |  |
| Umiejętności rozwoju i zarządzania projektami |  |  |
| Zdolność do bycia proaktywnym i przedsiębiorczym |  |  |
| Zdolność do przestrzegania ogólnych zasad moralnych |  |  |
| Priorytetowe traktowanie jakości |  |  |
| Dążenie do sukcesu |  |  |
| Inne |  |  |
| Inne |  |  |
| Inne |  |  |

**Pomyśl o tym:**

*Które z tych kompetencji uważasz za najważniejsze dla swojej kariery?*

*Jakie są najlepsze sposoby rozwijania każdej z tych kompetencji?*

*Jak i gdzie można rozwinąć lub zdobyć brakujące kompetencje?*