Misja Dorastanie – Nastolatki z Celem

12 misji poznawania siebie w działaniu

Tożsamość • autonomia • pewność siebie • dalsza droga



Ostoja



Twój portfel doświadczeń

Wybierz misję, przeczytaj przypadek i wykonaj próbę na kartce albo w bezpiecznej sytuacji. Nie musisz realizować misji po kolei.

W każdej znajdziesz szkic, próbę i zapis dowodu. Możesz pracować na fikcyjnym bohaterze.

Nie chodzi o zdobywanie punktów ani porównywanie osób. Pewność siebie można ćwiczyć w konkretnych zadaniach, zachowując prawo do pomocy i odmowy.

Nie wykonuj prób pod presją ani w sytuacji zagrożenia. W razie potrzeby zwróć się do zaufanej osoby dorosłej.

Przykłady są fikcyjne. Materiał edukacyjny.

© 2026 Ostoja. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Misja 1 • Mój podpis



Sytuacja

Bohater opisuje siebie tylko przez ocenę z jednego przedmiotu.

Twój szkic



Stwórz podpis do fikcyjnego portretu złożony z trzech działań, nie etykiet. Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem:

Moje przypuszczenie:

Moja propozycja:

Sprawdź

Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych? _____

Czego potrzebujesz się dowiedzieć? _____

Możesz zmienić szczegóły przykładu. Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 1 • Próba

Mój podpis _____

Sprawdź, czy każde działanie ma konkretny przykład.

Przygotowanie



Co dokładnie zrobię:

Gdzie i kiedy:

Co lub kto może pomóc:

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę:

Po wykonaniu



Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co było tylko moim przewidywaniem:



Przykład zapisu

„W fikcyjnym podpisie zamiast samej oceny zapisałem trzy działania: rysuję mapy, naprawiam rower i pomagam przy wystawie".

Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 1 • Dowód w portfolio



Mój podpis

Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności. Nie dodawaj cudzych danych.





Mój ślad:

Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:

Dwie możliwości

Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:

Jeśli coś nie wyszło

Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres. Brak oczekiwanego wyniku może być informacją; nie jest oceną Twojej wartości.

Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.

Misja 2 • Rzeczy, których nie widać od razu

Sytuacja

Nowa osoba jest cicha podczas pierwszego spotkania.



Twój szkic



Ułóż trzy różne możliwe wyjaśnienia zachowania, bez wybierania jednego jako pewnego.

Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem:

_____

_____

_____

Moje przypuszczenie:

_____

_____

_____

Moja propozycja:

_____

_____

_____

Sprawdź

Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych?

_____

_____

Czego potrzebujesz się dowiedzieć?

_____

_____

Możesz zmienić szczegóły przykładu. Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 2 • Próba

Rzeczy, których nie widać od razu

Zaproponuj pytanie lub warunki, które pozwolą lepiej poznać osobę.



Przygotowanie

Co dokładnie zrobię: _____

Gdzie i kiedy: _____

Co lub kto może pomóc: _____

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę: _____

Po wykonaniu

Co rzeczywiście się wydarzyło: _____

_____

_____

Co było tylko moim przewidywaniem: _____

_____

Przykład zapisu

„Na kartce zaproponowałam rozmowę w parze. Cisza nowej osoby nadal nie mówi mi, dlaczego milczy".

Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 2 • Dowód w portfolio
Rzeczy, których nie widać od razu

Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności.
Nie dodawaj cudzych danych.



Mój ślad:

Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:

Dwie możliwości

Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:

Jeśli coś nie wyszło

Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres.
Brak oczekiwanego wyniku może być informacją;
nie jest oceną Twojej wartości.

Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.

Misja 3 • Własne zdanie

Sytuacja

Znajomi wybierają wspólną aktywność, której bohater nie lubi.



Twój szkic

Napisz odpowiedź łączącą własną preferencję i ciekawość propozycji innych. Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem:

Moje przypuszczenie:

Moja propozycja:

Sprawdź

Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych?

Czego potrzebujesz się dowiedzieć?

Możesz zmienić szczegóły przykładu. Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 3 • Próba

Własne zdanie



Przygotuj wariant udziału albo odmowy bez obrażania grupy.

Przygotowanie

Co dokładnie zrobię:

Gdzie i kiedy:

Co lub kto może pomóc:

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę:

Po wykonaniu

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co było tylko moim przewidywaniem:

Przykład zapisu

„W próbie odpowiedziałem: wolę spacer niż kino. Zapytałem też, co innym podoba się w ich propozycji”.

Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 3 • Dowód w portfolio

Własne zdanie

Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności.
Nie dodawaj cudzych danych.

Mój ślad:

Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:

Dwie możliwości

Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:

Jeśli coś nie wyszło

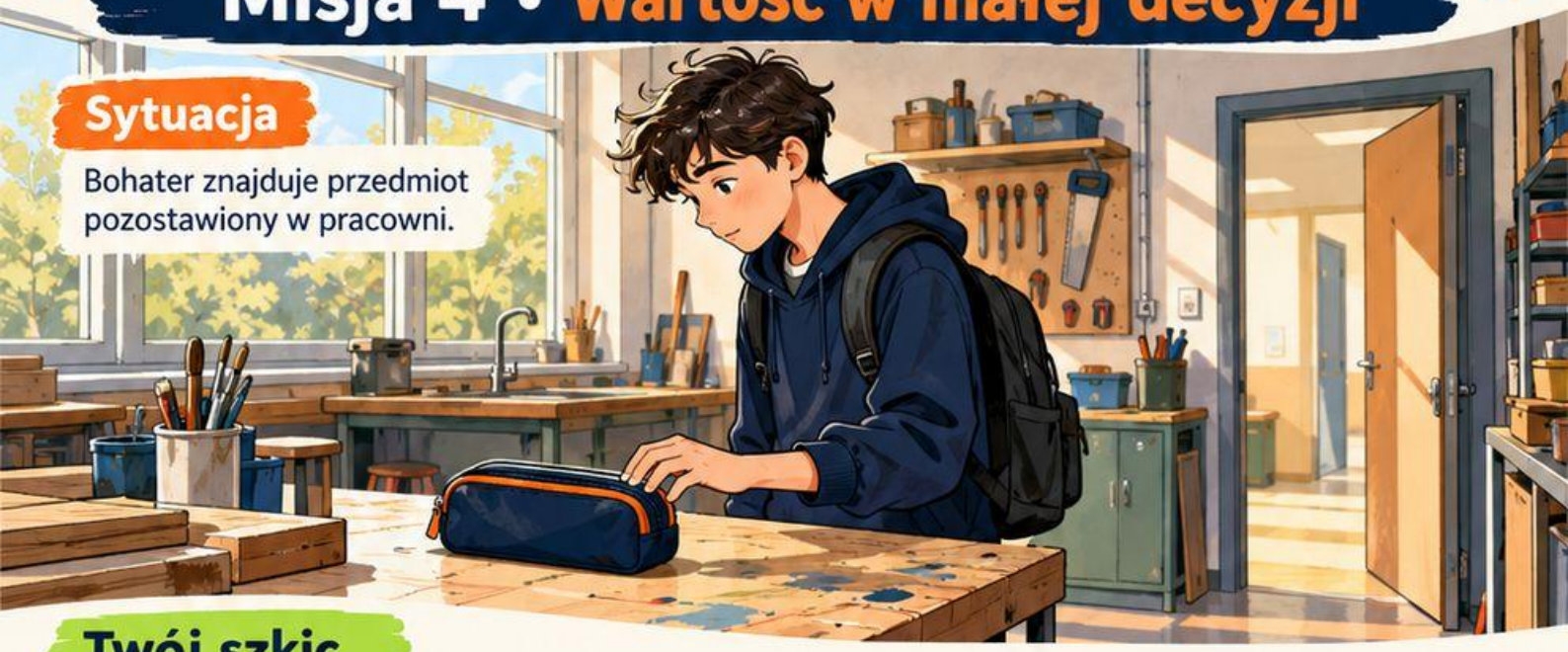
Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres.
Brak oczekiwanego wyniku może być informacją;
nie jest oceną Twojej wartości.

Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.

Misja 4 • Wartość w małej decyzji

Sytuacja

Bohater znajduje przedmiot pozostawiony w pracowni.



Twój szkic

Porównaj trzy możliwe działania według uczciwości i bezpieczeństwa.







Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem:

Moje przypuszczenie:

Moja propozycja:

Sprawdź

Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych?

Czego potrzebujesz się dowiedzieć?

Możesz zmienić szczegóły przykładu. Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 4 • Próba

Wartość w małej decyzji



Wybierz sposób zwrotu bez publikowania cudzych danych.

1 Przygotowanie

Co dokładnie zrobię:

Gdzie i kiedy:

Co lub kto może pomóc:

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę:

2 Po wykonaniu

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co było tylko moim przewidywaniem:

Przykład zapisu

„W fikcyjnym planie oddałam znaleziony piórnik nauczycielowi. Nie zamieściłam zdjęcia zawartości w sieci”.

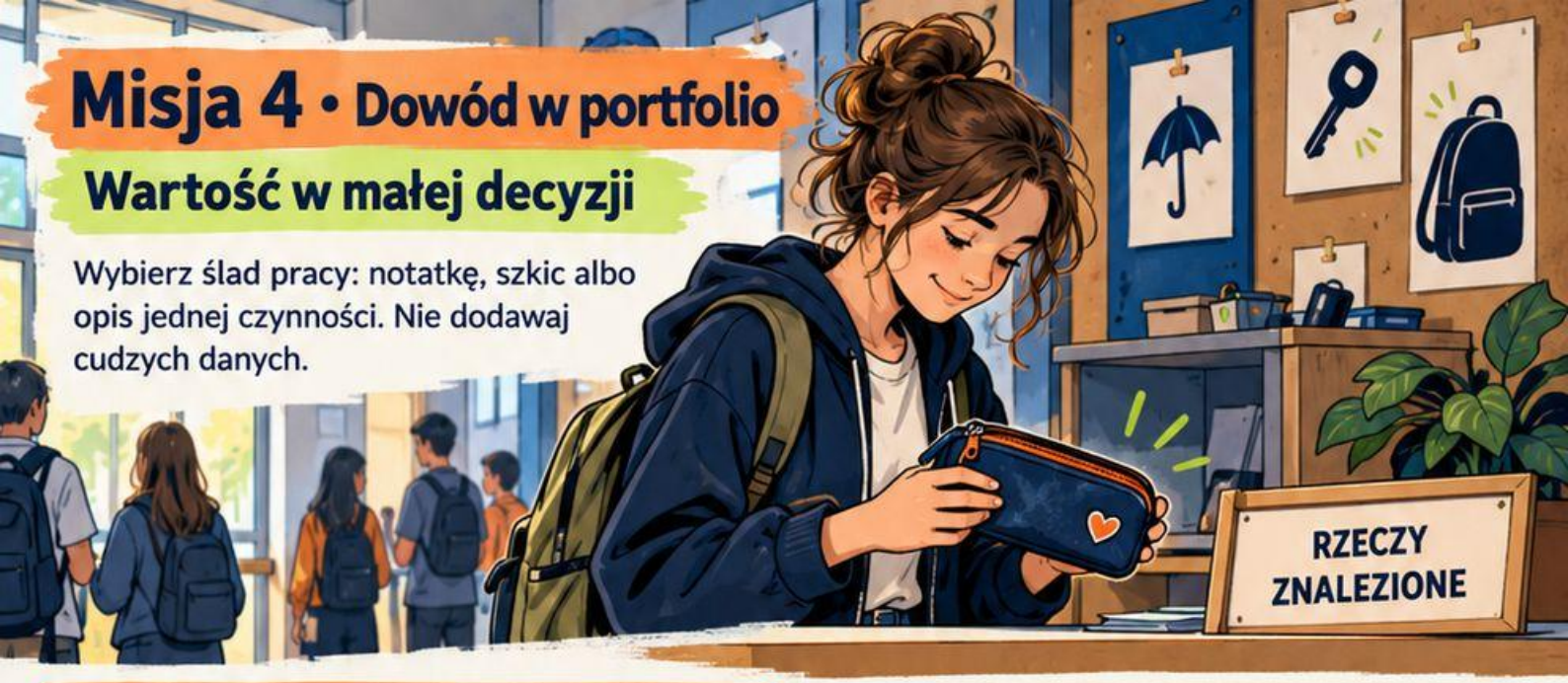
Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 4 • Dowód w portfolio

Wartość w małej decyzji

Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności. Nie dodawaj cudzych danych.



Mój ślad:

Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:

Dwie możliwości

Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:

Jeśli coś nie wyszło

Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres. Brak oczekiwanego wyniku może być informacją; nie jest oceną Twojej wartości.

Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.

Misja 5 • Dostrzegam swój wkład

Sytuacja

Przy wspólnym zadaniu bohater pamięta tylko efekt końcowy.



Twój szkic

Odtwórz **trzy** małe czynności, które pomogły zespołowi.

1



2



3



Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem:	Moje przypuszczenie:	Moja propozycja:

Sprawdź

Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych?

Czego potrzebujesz się dowiedzieć?

Możesz zmienić szczegóły przykładu. Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 5 • Próba

Dostrzegam swój wkład



Wskaż własny wkład, pomoc innych i umiejętność do rozwijania.

Przygotowanie

Co dokładnie zrobię:

Gdzie i kiedy:

Co lub kto może pomóc:

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę:

Po wykonaniu

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co było tylko moim przewidywaniem:

Przykład zapisu

„Przy wystawie przygotowałem podpisy, a koleżanka sprawdziła daty. Chcę jeszcze poćwiczyć układanie czytelnych informacjj".

Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 5 • Dowód w portfolio

Dostrzegam swój wkład



Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności.
Nie dodawaj cudzych danych.

Mój ślad:

Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:

Dwie możliwości

Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:



Jeśli coś nie wyszło

Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres. Brak oczekiwanego wyniku może być informacją; nie jest oceną Twojej wartości.



Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.

Misja 6 • Pytam zamiast udawać

Sytuacja

Bohater nie rozumie zasad nowej gry, ale boi się zapytać.



Twój szkic

Przygotuj krótkie pytanie o jeden niejasny etap.
Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem:

Moje przypuszczenie:

Moja propozycja:

Sprawdź

Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych?

Czego potrzebujesz się dowiedzieć?

Możesz zmienić szczegóły przykładu. Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 6 • Próba

Pytam zamiast udawać



Przećwicz je na kartce i wskaż, jak sprawdzisz odpowiedź.

Przygotowanie

Co dokładnie zrobię: _____

_____

Gdzie i kiedy: _____

_____

Co lub kto może pomóc: _____

_____

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę: _____

Po wykonaniu

Co rzeczywiście się wydarzyło: _____

Co było tylko moim przewidywaniem: _____

Przykład zapisu

„W próbie zapytałam, kiedy dobiera się kartę w grze. Odpowiedź chcę sprawdzić na przykładzie jednej kolejki".

Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 6 • Dowód w portfolio

Pytam zamiast udawać



Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności. Nie dodawaj cudzych danych.

Mój ślad:

Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:

Dwie możliwości

Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:

Jeśli coś nie wyszło

Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres. Brak oczekiwanego wyniku może być informacją; nie jest oceną Twojej wartości.

Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.

Misja 7 • Odważna mała próba

Sytuacja

Bohater chce pokazać rysunek, ale nie chce występować przed klasą.



Twój szkic

Zaproponuj trzy dobrowolne sposoby pokazania pracy.

1

2

3

Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem:

Moje przypuszczenie:

Moja propozycja:

Sprawdź

Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych?

Czego potrzebujesz się dowiedzieć?

Możesz zmienić szczegóły przykładu. Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 7 • Próba

Odważna mała próba

Wybierz najbezpieczniejszy wariant i możliwość zakończenia próby.



Przygotowanie

Co dokładnie zrobię:

Gdzie i kiedy:

Co lub kto może pomóc:

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę:

Po wykonaniu

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co było tylko moim przewidywaniem:

Przykład zapisu

„Pokazałem rysunek jednej zaufanej osobie. Po jednym pytaniu zakończyłem próbę; nie planowałem występu przed klasą".

Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 7 • Dowód w portfolio

Odważna mała próba



Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności.
Nie dodawaj cudzych danych.

Mój ślad:

Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:



Dwie możliwości

Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:



Jeśli coś nie wyszło

Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres.
Brak oczekiwanego wyniku może być informacją;
nie jest oceną Twojej wartości.



Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.

Misja 8 • Moja przestrzeń



Sytuacja

Ktoś zagląda do prywatnego zeszytu bez pytania.

Twój szkic

Zapisz granicę i krótką prośbę odnoszącą się do zachowania.
Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem:

Moje przypuszczenie:

Moja propozycja:

Sprawdź

- Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych?
- Czego potrzebujesz się dowiedzieć?

Możesz zmienić szczegóły przykładu. Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 8 • Próba

Moja przestrzeń



Dodaj bezpieczny dalszy krok przy ponownym naruszeniu.

Przygotowanie

Co dokładnie zrobię:

Gdzie i kiedy:

Co lub kto może pomóc:

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę:



Po wykonaniu

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co było tylko moim przewidywaniem:

Przykład zapisu

„Na kartce zapisałam prośbę, by nie czytać mojego notesu. Przy kolejnym naruszeniu zwrócę się do zaufanej osoby dorosłej".

Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 8 • Dowód w portfolio

Moja przestrzeń



Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności. Nie dodawaj cudzych danych.

Mój ślad:

Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:

Dwie możliwości



Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:

Jeśli coś nie wyszło

Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres. Brak oczekiwanego wyniku może być informacją; nie jest oceną Twojej wartości.

Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.

Misja 9 • Nie muszę być wszędzie

Sytuacja

Bohater dostaje kilka zaproszeń na ten sam dzień.



Twój szkic

Porównaj możliwości według potrzeb, zobowiązań i odpoczynku.
Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem: _____

_____

_____

Moje przypuszczenie: _____

_____

_____

Moja propozycja: _____

_____

_____

Sprawdź

Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych?

_____

_____

Czego potrzebujesz się dowiedzieć?

_____

_____

Możesz zmienić szczegóły przykładu. Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 9 • Próba

Nie muszę być wszędzie

Ułóż jasną odpowiedź na zaproszenie, którego nie przyjmiesz.



Przygotowanie

Co dokładnie zrobię:

Gdzie i kiedy:

Co lub kto może pomóc:

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę:

Po wykonaniu

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co było tylko moim przewidywaniem:

Przykład zapisu

„W próbnej odpowiedzi podziękowałem za zaproszenie i odmówiłem soboty. Zostawiłem czas na wcześniejsze zobowiązanie i odpoczynek”.

Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 9 • Dowód w portfolio

Nie muszę być wszędzie



Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności. Nie dodawaj cudzych danych.



Mój ślad:

Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:

Dwie możliwości

Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:

Jeśli coś nie wyszło



Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres. Brak oczekiwanego wyniku może być informacją; nie jest oceną Twojej wartości.



Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.

Misja 10 • Wybieram rozmówcę

Sytuacja

Bohater szuka wskazówki w sprawie zainteresowań.



Twój szkic

Dopasuj trzy pytania do różnych ról: nauczyciela, uczestnika zajęć i opiekuna.







Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem:

Moje przypuszczenie:

Moja propozycja:

Sprawdź

- Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych?
- Czego potrzebujesz się dowiedzieć?

Możesz zmienić szczegóły przykładu.
Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 10 • Próba

Wybieram rozmówcę

Przygotuj pytanie bez żądania decyzji za Ciebie.



Przygotowanie

Co dokładnie zrobię:

Gdzie i kiedy:

Co lub kto może pomóc:

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę:

Po wykonaniu

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co było tylko moim przewidywaniem:

Przykład zapisu

„Ułożyłam pytanie do prowadzącego koło: jak wygląda pierwsze spotkanie? Nie poprosiłam go o wybór zainteresowań za mnie".

Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 10 • Dowód w portfolio
Wybieram rozmówcę



Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności.
Nie dodawaj cudzych danych.

Mój ślad:

Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:

Dwie możliwości



Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:

Jeśli coś nie wyszło

Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres. Brak oczekiwanego wyniku może być informacją; nie jest oceną Twojej wartości.

Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.



Misja 11 • Sprawdzam cudzą opinię

Sytuacja

Po pokazie ktoś mówi tylko: to jest słabe.



Twój szkic

Oddziel ogólną ocenę od informacji, którą da się wykorzystać.
Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem:

Moje przypuszczenie:

Moja propozycja:

Sprawdź

Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych?

Czego potrzebujesz się dowiedzieć?

Możesz zmienić szczegóły przykładu. Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 11 • Próba

Sprawdzam cudzą opinię

Ułóż pytanie o konkretny element oraz zdecyduj, czy chcesz wrócić do rozmowy.



Przygotowanie

Co dokładnie zrobię:

Gdzie i kiedy:

Co lub kto może pomóc:

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę:

Po wykonaniu

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co było tylko moim przewidywaniem:

Przykład zapisu

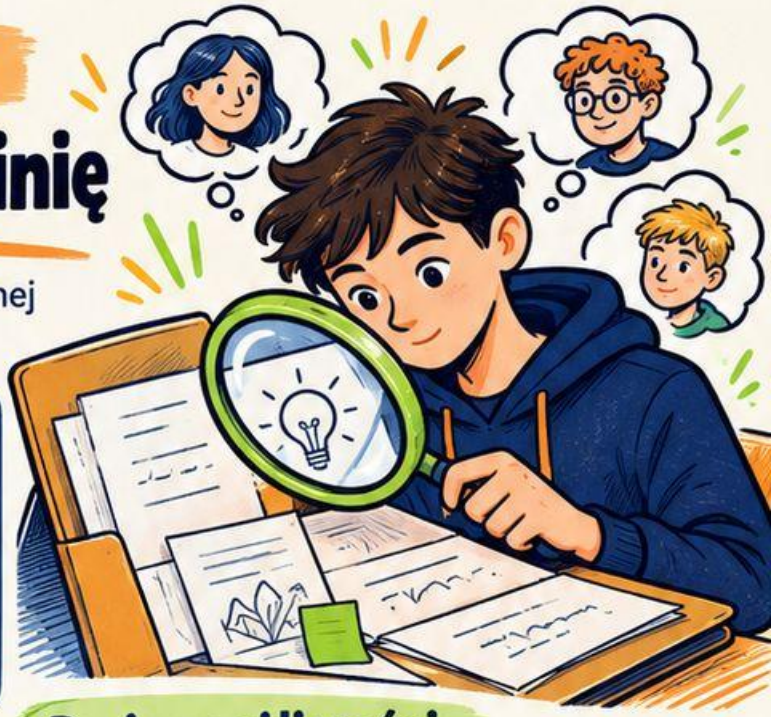
„W próbie zapytałem, który fragment rysunku jest nieczytelny. Ogólna ocena nie wystarczyła mi do zaplanowania poprawki”.

Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 11 • Dowód w portfolio

Sprawdzam cudzą opinię



Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności. Nie dodawaj cudzych danych.

Mój ślad:

Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:

Dwie możliwości

Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:

Jeśli coś nie wyszło

Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres. Brak oczekiwanego wyniku może być informacją; nie jest oceną Twojej wartości.

Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.

Misja 12 • Mój portfel doświadczeń

Sytuacja

Bohater ma kilka notatek z prób, ale nie wie, co z nich wynika.



Twój szkic

Wybierz trzy dowody: działanie, zdobyta informacja i zmieniony plan. Zapisz możliwe rozwiązanie. Oddziel to, co wiesz, od tego, co zakładasz.

Co wiem:

Moje przypuszczenie:

Moja propozycja:

Sprawdź

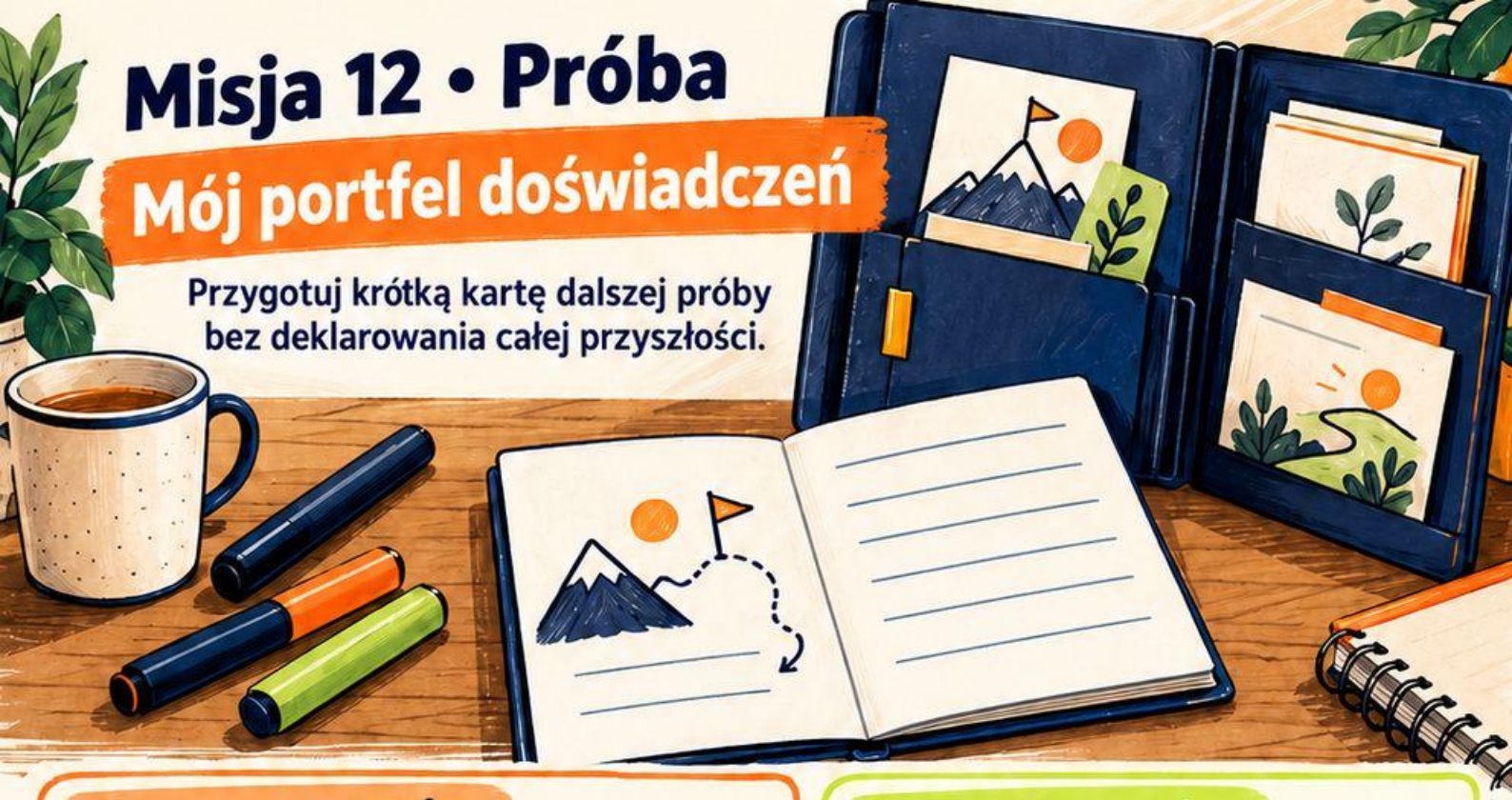
- ☑ Czy propozycja respektuje Twoje granice i granice innych?
- ☑ Czego potrzebujesz się dowiedzieć?

! Możesz zmienić szczegóły przykładu. Nie musisz opowiadać o własnej sytuacji ani wskazywać konkretnych osób z klasy.

Misja 12 • Próba

Mój portfel doświadczeń

Przygotuj krótką kartę dalszej próby bez deklarowania całej przyszłości.



Przygotowanie

Co dokładnie zrobię:

Gdzie i kiedy:

Co lub kto może pomóc:

Jak zakończę próbę, jeśli zechcę:

Po wykonaniu

Co rzeczywiście się wydarzyło:

Co było tylko moim przewidywaniem:

Przykład zapisu

„Z trzech notatek wybrałam próbę zadania pytania. Na kolejnej karcie zaplanowałam sprawdzenie jednej wskazówki, nie całej przyszłości”.

Kryterium

Zapis dotyczy działania i warunków, a nie oceny całej osoby. Możesz pozostać przy próbie na kartce.

Misja 12 • Dowód w portfolio

Mój portfel doświadczeń

Wybierz ślad pracy: notatkę, szkic albo opis jednej czynności.
Nie dodawaj cudzych danych.



Co pokazuje o sposobie działania:

Co zawdzięczam pomocy lub warunkom:

Czego nadal nie wiem:

Dwie możliwości

Zachowam ten sposób, gdy:

Zmienię go, jeśli:

Następna próba:

Pytanie do zaufanej osoby:

Jeśli coś nie wyszło

Zmień jeden element albo wybierz mniejszy zakres.
Brak oczekiwanego wyniku może być informacją;
nie jest oceną Twojej wartości.

Zamknij misję jednym konkretnym wnioskiem.

Co zabierasz dalej?

Przejrzyj dwanaście misji. Wybierz trzy ślady, które pokazują różne umiejętności: nazywanie własnego zdania, proszenie o pomoc i podejmowanie próby.

Nie musisz mieć wszystkich kart wypełnionych.



Mój najdokładniejszy opis działania:

Sytuacja, w której umiem zadbać o granicę:

Pytanie, które chcę zadać:

Mała próba na najbliższy czas:

Wsparcie, z którego mogę skorzystać:

Przyszłość nie jest jednym testem.
Możesz zdobywać informacje, zmieniać kierunek i zachowywać szacunek do siebie oraz innych.

Źródła i charakter misji

Ośrodek Rozwoju Edukacji. Od marzeń do kariery.
https://doradztwo.ore.edu.pl/wp-content/uploads/od-marzen-do-kariery.pdf
Kontekst: rozpoznawanie zasobów i planowanie drogi rozwoju.

Misje i portfolio są autorskimi narzędziami edukacyjnymi. Nie są testem osobowości, oceną dojrzałości ani prognozą powodzenia.

Pracuj dobrowolnie, dostosowując zakres do swoich możliwości i warunków.

Wsparcie | Ostoja — wsparcie@ostoja.online

