

Link do produktu: <https://www.sklep.ekonomik.biz.pl/kompetencje-personalne-i-spoeczne-cwiczenia-p-153.html>



Kompetencje personalne i społeczne - ćwiczenia

Sugerowana cena detaliczna

25,20 zł

Opis produktu

Autorka: **Anna Krajewska**

O książce:

Książka zawiera ponad 200 ćwiczeń, różnorodnych pod względem formy i stopnia trudności. Jest dokładnie dostosowana do treści i układu podręcznika [Kompetencje personalne i społeczne](#). Książka może być wykorzystywana zarówno w trakcie zajęć lekcyjnych, stanowiąc ciekawe ich urozmaicenie, jak i jako gotowe źródło prac domowych dla uczniów.

Książka może być wykorzystywana w technikach, szkołach branżowych I stopnia i szkołach policealnych, kształcących we wszystkich zawodach, a także na kursach i szkoleniach oraz do samokształcenia.

Ćwiczenia są ułożone w taki sposób, by przede wszystkim utrwalać wiedzę oraz znaleźć jej praktyczne zastosowanie. Wiele z nich zaprojektowanych jest w wersji interaktywnej.

Książka jest szczególnie przydatna dla uczniów techników i szkół branżowych oraz słuchaczy szkół policealnych, którzy przygotowują się do egzaminu zawodowego z dowolnej kwalifikacji. Obecnie we wszystkich zestawach egzaminacyjnych występują zadania testowe z KPS, dlatego autorka w tym wydaniu ćwiczeń zamieściła 12 zestawów testów obejmujących w sumie 261 zadań testowych.

Książka może być wykorzystywana w szkołach jako materiał ćwiczeniowy. **Materiały ćwiczeniowe** są to materiały przeznaczone dla uczniów, służące utrwaleniu przez nich wiadomości i umiejętności. Materiały ćwiczeniowe nie podlegają procedurze dopuszczania przez Ministra Edukacji i Nauki ani nie są umieszczane w żadnych urzędowych wykazach. Decyzja o tym, czy i jakie materiały stosować, należy wyłącznie do nauczyciela. Wybrane materiały ćwiczeniowe powinny być corocznie podawane przez dyrektora szkoły do publicznej wiadomości wraz z obowiązującym w danym roku szkolnym zestawem podręczników lub materiałów edukacyjnych.

Zbiór ćwiczeń nie zawiera rozwiązań. Rozwiązania wysyłamy w formie elektronicznej **tylko nauczycielom**. Informacje o tym, w jaki sposób można otrzymać odpowiedzi do ćwiczeń i inne materiały dodatkowe, znajdują się [na tej stronie](#).

Książka zawiera:

- 211 ćwiczeń
- 216 stron formatu B5

[Spis treści](#)
[Fragment](#)

ISBN 978-83-7735-157-4

Wydanie II (2023 r.)

Spis treści

Rozdział 1. Kompetencje

- Ćwiczenie 1.1. Co to są kompetencje? – chmura wyrazowa
- Ćwiczenie 1.2. Moje kompetencje personalne
- Ćwiczenie 1.3. Kompetencje społeczne – jakie zauważam ja, a jakie widzą inni
- Ćwiczenie 1.4. Kompetencje zawodowe – najważniejsze w moim zawodzie i sposoby ich rozwoju

-
- Ćwiczenie 1.5. Kompetencje zawodowe – ogłoszenie o pracę
 - Ćwiczenie 1.6. Konkurs na zawody przyszłości
 - Ćwiczenie 1.7. Jak się uczyć – drabina kompetencji
 - Ćwiczenie 1.8. Jestem dobra/dobry w... – autodiagnoza
 - Ćwiczenie 1.9. Test

Rozdział 2. Porozumiewanie się ludzi

- Ćwiczenie 2.1. Zasztyfrowana definicja komunikacji
- Ćwiczenie 2.2. Elementy procesu komunikacji – interaktywna wykreślanka
- Ćwiczenie 2.3. Proces komunikacji – rysunek
- Ćwiczenie 2.4. Co utrudnia porozumiewanie się ludzi – krzyżówka
- Ćwiczenie 2.5. Pytanie czy wyzwanie
- Ćwiczenie 2.6. Co mówię, a co słyszą inni
- Ćwiczenie 2.7. Dobry słuchacz i zły słuchacz
- Ćwiczenie 2.8. Wojna na pytania
- Ćwiczenie 2.9. Krytyka czy korekta
- Ćwiczenie 2.10. Instrukcja budowy maszyny liczącej
- Ćwiczenie. 2.11. Koło imion
- Ćwiczenie 2.12. Ja jestem OK - Ty jesteś OK
- Ćwiczenie 2.13. Test

Rozdział 3. Mowa ciała

- Ćwiczenie 3.1. Złote zasady mowy ciała
- Ćwiczenie 3.2. Wiarygodność uczuć
- Ćwiczenie 3.3. Gest powitalny
- Ćwiczenie 3.4. Co mówi ciało?
- Ćwiczenie 3.5. Śledząc wzrokiem
- Ćwiczenie 3.6. Jaka to emocja?
- Ćwiczenie 3.7. Twarz mówi o emocjach
- Ćwiczenie 3.8. Autoportret – mapa emocji
- Ćwiczenie 3.9. Wojna na miny
- Ćwiczenie 3.10. Zgadnij, co czuję
- Ćwiczenie 3.11. Kręgi znajomych
- Ćwiczenie 3.12. Moja przestrzeń
- Ćwiczenie 3.13. Zawodowe kalambury
- Ćwiczenie 3.14. Test

Rozdział 4. Savoir-vivre, czyli zasady kultury i etyki w praktyce

- Ćwiczenie 4.1. Dobrze wychowana krzyżówka
- Ćwiczenie 4.2. Definiowane rebusy
- Ćwiczenie 4.3. Ukryta grzeczność
- Ćwiczenie 4.4. Mail kandydata
- Ćwiczenie 4.5. Garderoba eleganckiej kobiety
- Ćwiczenie 4.6. Garderoba eleganckiego mężczyzny
- Ćwiczenie 4.7. Porządki w szafie
- Ćwiczenie 4.8. Autotest dobrego wychowania
- Ćwiczenie 4.9. Powitanie na spotkaniu
- Ćwiczenie 4.10. Rozsypana definicja netykiety
- Ćwiczenie 4.11. Tworzenie zasad służbowych e-maili

-
- Ćwiczenie 4.12. Organizowanie spotkania on-line
 - Ćwiczenie 4.13. Zaszyfrowane zakazy VR
 - Ćwiczenie 4.14. Biurowe rozmówki
 - Ćwiczenie 4.15. Prawa autorskie
 - Ćwiczenie 4.16. Test

Rozdział 5. Etyka i odpowiedzialność w komunikacji

- Ćwiczenie 5.1. Czym jest etyczne wywieranie wpływu
- Ćwiczenie 5.2. SMS z regułami wywierania wpływu
- Ćwiczenie 5.3. Sytuacje wywierania wpływu
- Ćwiczenie 5.4. Wielka krzyżówka o dialogu
- Ćwiczenie 5.5. Funkcje dialogu
- Ćwiczenie 5.6. Perswazja graficznie
- Ćwiczenie 5.7. Zakazane zachowania
- Ćwiczenie 5.8. Pomoc ofiarom przemocy
- Ćwiczenie 5.9. Komunikat JA
- Ćwiczenie 5.10. Etyczne doświadczenie
- Ćwiczenie 5.11. Test

Rozdział 6. Współpraca w zespole

- Ćwiczenie 6.1. Grupa a zespół – definicje na szlaku
- Ćwiczenie 6.2. Jednostka, grupa, zespół – różnice
- Ćwiczenie 6.3. Grupy w moim życiu
- Ćwiczenie 6.4. Fundamenty budowania zespołu
- Ćwiczenie 6.5. Wspólne rysowanie
- Ćwiczenie 6.6. Warunki sprzyjające współpracy w zespole
- Ćwiczenie 6.7. Destrukcja zespołu
- Ćwiczenie 6.8. Teoria ról zespołowych w krzyżówce
- Ćwiczenie 6.9. Zespołowe postaci
- Ćwiczenie 6.10. Rzeźba
- Ćwiczenie 6.11. Dorwać porywacza
- Ćwiczenie 6.12. Grupowa mapa
- Ćwiczenie 6.13. Test

Rozdział 7. Negocjowanie

- Ćwiczenie 7.1. Ukryte litery
- Ćwiczenie 7.2. Tajemnicze pytania
- Ćwiczenie 7.3. Kluczowe pojęcia negocjacji
- Ćwiczenie 7.4. Poszatkowane cechy negocjacji
- Ćwiczenie 7.5. Przykładowe czynniki negocjacji
- Ćwiczenie 7.6. Mój styl negocjowania
- Ćwiczenie 7.7. Styl negocjowania i jego wynik
- Ćwiczenie 7.8. Zasada WIN – WIN
- Ćwiczenie 7.9. Techniki negocjowania porozumienia
- Ćwiczenie 7.10. Remontujemy boisko
- Ćwiczenie 7.11. Braki w sklepie – negocjujemy porozumienie
- Ćwiczenie 7.12. Test

Rozdział 8. Postawa

-
- Ćwiczenie 8.1. Definicja postawy w wykreślanie
 - Ćwiczenie 8.2. Pozytywnie wobec zmian
 - Ćwiczenie 8.3. Krzyżówka cech postaw
 - Ćwiczenie 8.4. Złożoność postawy
 - Ćwiczenie 8.5. Tajemnica prawem chroniona
 - Ćwiczenie 8.6. Krzyżówka otwarta na zmiany
 - Ćwiczenie 8.7. Grunt to dobry plan na zmiany
 - Ćwiczenie 8.8. Postawa wobec uczenia się
 - Ćwiczenie 8.9. Moje wartości
 - Ćwiczenie 8.10. Test

Rozdział 9. Kreatywność

- Ćwiczenie 9.1. Ukryta definicja kreatywności
- Ćwiczenie 9.2. 9 kropek
- Ćwiczenie 9.3. Słowa w lokomotywie
- Ćwiczenie 9.4. Kreatywny dialog
- Ćwiczenie 9.5. Zakodowane cechy kreatywności
- Ćwiczenie 9.6. Czynniki kreatywnej pracy
- Ćwiczenie 9.7. Autotest kreatywnej pracy
- Ćwiczenie 9.8. Metody kreatywnej pracy
- Ćwiczenie 9.9. Sposób na kreatywne „ja”
- Ćwiczenie 9.10. Test

Rozdział 10. Rozwiązywanie problemów

- Ćwiczenie 10.1. Co to znaczy „problem”
- Ćwiczenie 10.2. Typy problemów
- Ćwiczenie 10.3. Co to znaczy „konflikt”
- Ćwiczenie 10.4. Konflikt zidentyfikowany
- Ćwiczenie 10.5. Podejście do problemu i jego skutki
- Ćwiczenie 10.6. Krzyżówkowe rozwiązania
- Ćwiczenie 10.7. Rozwiązuję problem maturalnych przygotowań
- Ćwiczenie 10.8. Sposób na domową sprzeczkę
- Ćwiczenie 10.9. Kreatywne rozwiązania
- Ćwiczenie 10.10. Obrona granic
- Ćwiczenie 10.11. Test

Rozdział 11. Planowanie i podejmowanie działań

- Ćwiczenie 11.1. Uporządkowane planowanie
- Ćwiczenie 11.2. Czas w procentach
- Ćwiczenie 11.3. Etapy planowania
- Ćwiczenie 11.4. Mądry cel
- Ćwiczenie 11.5. Celowe studium przypadku
- Ćwiczenie 11.6. Pytania o cel
- Ćwiczenie 11.7. Mój cel zawodowy
- Ćwiczenie 11.8. Kryteria ważne – pilne
- Ćwiczenie 11.9. Kalendarz
- Ćwiczenie 11.10. Mapa czasu
- Ćwiczenie 11.11. E-kalendarz
- Ćwiczenie 11.12. Test

Rozdział 12. Pokonywanie stresu

- Ćwiczenie 12.1. Niszczyciel ludzkiej materii
- Ćwiczenie 12.2. Zaplątana definicja stresu
- Ćwiczenie 12.3. Poziomy stresu
- Ćwiczenie 12.4. Fazy reakcji na bodźce
- Ćwiczenie 12.5. Jak rozpoznać objawy stresu?
- Ćwiczenie 12.6. Wypalenie zawodowe
- Ćwiczenie 12.7. Dam radę z tym stresem
- Ćwiczenie 12.8. Test

Materiały dodatkowe

Do podręcznika **Kompetencje personalne i społeczne** mamy opracowane następujące materiały dodatkowe dla nauczycieli:

1. Plan wynikowy i program nauczania – dla klas I techników i szkół branżowych I stopnia (wszystkie zawody) – dla absolwentów gimnazjum i ośmioletniej szkoły podstawowej – 30 godzin (2021 r.)
2. Zestaw 5 testów (dla dwóch grup)
3. Odpowiedzi do ćwiczeń
4. Zasoby internetowe przydatne w nauczaniu
5. Prezentacje:
 - Gospodarowanie czasem
 - Komunikatywność
 - Netykieta
 - Określanie celu
 - Rozwiązywanie problemów
 - Savoir-vivre

Warunki otrzymania materiałów dodatkowych znajdują Państwo w tym [miejscu](#).