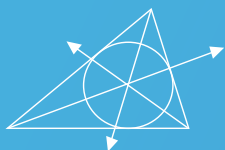




Wiedza



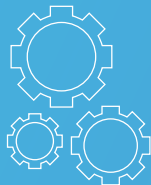
Zdolność adaptacji

Mobilność

$$|-23| + |4|$$



$$\begin{aligned} -(x+2) &= 9 \\ -x - 2 &= 9 \\ -x &= 11 \\ x &= -11 \end{aligned}$$



Do you speak Europe

$$4 \times \pi \times r^2$$

$$a+b=c$$



Portfolio Kompetencji Miękkich





Wprowadzenie

Portfolio Kompetencji Miękkich jest jednym z sześciu opracowań, testowanych i wypracowanych w ramach partnerstwa:

ADICE (Francja), CESIE (Włochy), PROWORK (Holandia), STEP (Hiszpania), Fundacja VCC (Polska) w ramach projektu o nazwie „Promocja i kapitalizacja projektu międzynarodowej mobilności, w celu wzmocnienia zdolności do zatrudnienia i walki z wykluczeniem społecznym młodych ludzi”- w skrócie nazywanym PC IMPRESS. Celem PC IMPRESS jest promocja i kapitalizacja wiedzy formalnej i nieformalnej oraz umiejętności miękkich i twardych w przypadku młodych ludzi powracających z międzynarodowych programów mobilnościowych, aby zwiększyć ich szansę na zatrudnienie. .

Portfolio Kompetencji Miękkich jest ogólną ramą służącą do samooceny, planowania kariery i przygotowania do rozmów kwalifikacyjnych. Portfolio ma pomóc młodym ludziom biorącym udział w międzynarodowych projektach mobilności. Pozwala ono rejestrować rozwój kompetencji nabytych w czasie programu. Zapisy w portfolio będą dotyczyły Twoich osiągnięć i powinny one odzwierciedlać prawdziwy stan posiadanych kompetencji, umiejętności i dokonań.

Portfolio Kompetencji Miękkich ma bardzo istotną zaletę. Pomoże ci skonsolidować wiedzę, którą już masz. Wiele młodych osób nigdy nie porządkuje zdobytej wiedzy i umiejętności. Absolwenci szkół i uniwersytetów posiadają bardzo dużo informacji, które w żaden sposób nie są zintegrowane z wiedzą i kompetencjami zdobytymi w pracy i w życiu. Pracodawcy zazwyczaj pytają o sytuacje zaistniałe w pracy, które nauczyły Cię jak rozwiązać jakiś problem albo wykonać trudne zadanie.

Oto cztery główne zalety portfolio:

- 1 - świadomość posiadanych kompetencji;**
- 2 - istotność i zdolność adaptacji;**
- 3 - zapis zdobytych kompetencji;**
- 4 - większe szanse sukcesu podczas rozmowy kwalifikacyjnej.**

Twoje portfolio będzie się składało z opisów Twoich umiejętności w czterech obszarach. Pracując z portfolio, będziesz reagował na zdania opisujące twoje kompetencje. Zostaniesz również poproszony o podanie konkretnych przykładów sytuacji w których zdobyłeś daną umiejętność, zarówno w okresie przed udziałem w projekcie mobilności jak i podczas projektu. Chodzi o to, żebyś zaczął myśleć w kategoriach konkretnych przykładów, które można podać podczas, na przykład, rozmowy kwalifikacyjnej.

Dokumenty portfolio kompetencji miękkich podzielone są na następujące części:

- **Przed mobilnością:** ta część zawiera osiem głównych kompetencji miękkich, podzielonych na zestawy kompetencji i sugerowane narzędzia służące rozpoznaniu danej kompetencji. W dalszej części znajdziemy pytania i stwierdzenia, które mają pomóc użytkownikowi nazwać i opisać kompetencje i umiejętności, które posiada. Użytkownik będzie miał również możliwość odnalezienia luk w swoich kompetencjach oraz stworzenia planu ulepszenia słabszych punktów podczas odbywania programu mobilności.
- **Podczas mobilności:** w tej części młodzież będzie rejestrować czynności wykonywane podczas praktyk albo wolontariatu (np. polegającego na tworzeniu warsztatów dla dzieci, itp.) zapisując je w portfolio po to, aby oceniać/waloryzować kompetencje. Młodzież ocenia postępy w zakresie ulepszania swoich słabych punktów. Ocenianie leży zarówno po stronie uczestnika (autorefleksja) oraz kierownika projektu (ocena zewnętrzna).
- **Po mobilności:** Uczestnicy wypełniają kwestionariusz, opisują kompetencje zdobyte podczas projektu mobilności. Na tym etapie dokonuje się porównania kompetencji uczestnika na samym początku projektu i po jego zakończeniu, żeby ocenić postęp.
- **Słowniczek kompetencji:** Słowniczek został podzielony na cztery kategorie: czasowniki wyrażające czynności, wartości, rzeczowniki i przymiotniki. Słowa można wykorzystać na etapie oceny kompetencji.

Dzięki portfolio będziesz mógł:

- ocenić kompetencje, które już posiadasz,
- wybrać kompetencje, które chcesz zdobyć,
- zobaczyć jak wspierane i oceniane są twoje nowe kompetencje podczas czynności, które wykonujesz.

Mobilność w Europie



W ciągu ostatnich lat Komisja Europejska promowała wśród obywateli Unii Europejskiej nowy sposób uczenia się, czyli tak zwaną mobilność. Od 2007 do 2013 ponad dwa miliony osób zetknęło się z różnymi kontekstami i kulturami, przez co zyskała większą pewność siebie i swoich praw oraz stając się częścią szerszego krajobrazu Unii Europejskiej.

Dlaczego mobilność?

Doświadczenie mobilności to najlepszy sposób na rozwój osobisty i zawodowy. Tak naprawdę praca zawodowa albo wolontariat za granicą ma wiele dodatkowych zalet. Mając miejsce odmienny kontekście kulturowym, zmusza człowieka do przesuwania i pokonywania swoich ograniczeń, co z kolei pozwala pokonywać słabości i rozwijać mocne strony. Ponadto, mobilność za granicą to także doskonała szansa zastanowienia się nad sobą i przemyślenie swoich perspektyw osobistych i zawodowych a także planów na przyszłość.

Jaki jest główny cel mobilności?

Podczas szkolenia, które ma miejsce przed wyjazdem uczestnicy opuszczają swoje otoczenie aby żyć i pracować w kontekście, który jest dla nich nowy i osadza się na innych wartościach kulturowych. Takie doświadczenie pozwala im lepiej zrozumieć samych siebie, swoje ograniczenia i zyskać pewność siebie. Tak naprawdę uczestnicy muszą najpierw pokonać wszystkie trudności sami polegając na swoich umiejętnościach. Poza tym uczą się współżycia i komunikacji z innymi ludźmi w najlepszy możliwy sposób poprzez pokonywanie różnic kulturowych i językowych. To najlepszy sposób, aby poznać podobieństwa i różnice między ludźmi.

Zalety mobilności:

- stajesz się bardziej konkurencyjny na rynku pracy,
- wyróżniasz się z tłumu, a także potrafisz się lepiej przystosowywać i jesteś bardziej elastyczny w różnych kontekstach zawodowych,
- uczysz się poprzez działanie dzięki nieformalnej i pozaformalnej metodologii zwykle stosowanej w kontekście wolontariatu. Umożliwiają one nabywanie umiejętności przydatnych w przyszłej pracy,
- udoskonalas twoje kompetencje miękkie,
- jesteś aktywny i stajesz się członkiem społeczeństwa obywatelskiego,
- masz szansę na uzyskanie certyfikatu który jest uznawany w wielu krajach, co sprawia, że stajesz się atrakcyjniejszy na rynku pracy.

Spis treści

1

Pojęcia kluczowe używane w Portfolio

strona 9

2

Test językowy

strona 15

3

Umiejętności i test umiejętności
Jak korzystać z Portfolio?

strona 23

4

Przygotowanie przed mobilnością

strona 29

1. Komunikowanie się w języku ojczystym
2. Komunikacja w językach obcych
3. Kompetencje matematyczne
i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne
4. Kompetencje informatyczne
5. Kompetencje społeczne i obywatelskie
6. Umiejętność uczenia się
7. Inicjatywność i przedsiębiorczość
8. Świadomość i ekspresja kulturalna

5

Podczas programu mobilnościowego

strona 39

1. Komunikowanie się w języku ojczystym
2. Komunikacja w językach obcych
3. Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne
4. Kompetencje informatyczne
5. Kompetencje społeczne i obywatelskie
6. Umiejętność uczenia się
7. Inicjatywność i przedsiębiorczość
8. Świadomość i ekspresja kulturalna

6

Ocena po mobilności

strona 49

1. Komunikowanie się w języku ojczystym
2. Komunikacja w językach obcych
3. Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne
4. Kompetencje informatyczne
5. Kompetencje społeczne i obywatelskie
6. Umiejętność uczenia się
7. Inicjatywność i przedsiębiorczość
8. Świadomość i ekspresja kulturalna

7

Dziennik

strona 59

8

Słowniczek pojęć wspomagających ocenę poszczególnych kompetencji

strona 65

1

Pojęcia kluczowe używane w Portfolio



Pojęcia kluczowe używane w Portfolio

Adekwatny

Zdolny spełniać potrzeby i wymagania w sposób wystarczający.

Chłonny

Szybko reagujący lub odpowiadający na sugestie, inicjatywę, etc.

Ciekawy

Spragniony wiedzy, ciekawy świata.

Cierpliwy

Osoba znosząca trudne okoliczności w sposób opanowany; cierpliwa, wyrozumiała.

Dekodowanie

- Odczytanie właściwego znaczenia.
- Odszyfrowanie kodu do postaci macierzystego języka lub formy.

Dyscyplina

Zasady regulujące sposób zachowania, postępowanie w określonym środowisku społecznym oraz stan uporządkowania czyjegoś sposobu postępowania.

Elastyczność

Zdolność do wprowadzania zmian i radzenia sobie z różnymi okolicznościami i sytuacjami. Modyfikacja swojego zachowania w celu spełnienia szczególnych i zróżnicowanych potrzeb.

Empatia

Umiejętność postawienia siebie w sytuacji drugiej osoby.

Etyka

Przekonanie i pojęcie o tym, jaki rodzaj zachowania jest moralnie dobry lub zły.

Interakcja

Nawiązywać kontakt i współpracować z innymi.

Kompetencja

Zestaw powiązanych ze sobą umiejętności, zobowiązań, wiedzy i zdolności, które umożliwiają osobie (lub organizacji) efektywne działanie w określonej pracy lub sytuacji. Kompetencja oznacza posiadanie wystarczającej wiedzy i umiejętności pozwalających na działanie w różnorodnych sytuacjach.

Kompromis

Zakończenie sporu poprzez pójście na ustępstwa i spotkanie się gdzieś po środku między dwoma lub więcej opcjami.

Konwersacja

Wymiana informacji i pomysłów przy użyciu języka mówionego.

Kształcenie ustawiczne

Kształcenie ustawiczne to nauka, która trwa przez całe życie. Jest to proces elastyczny, zróżnicowany i dostępny w różnym czasie i w różnych miejscach. Kształcenie ustawiczne obejmuje różne dziedziny, odbywa się poza tradycyjnym systemem szkolnym i trwa przez całe dorosłe życie (tzw. edukacja ponadobowiązkowa). Organizacja European Lifelong Learning Initiative (Europejska inicjatywa na rzecz uczenia się przez całe życie) definiuje kształcenie ustawiczne jako „ciągły wspomagający proces, który daje ludziom wiarę we własne siły i stymuluje ich do zdobywania wiedzy, wartości, umiejętności i orientowania się w różnych dziedzinach a także stosowania tej wiedzy w sposób pewny, kreatywny i dający satysfakcji w różnych okolicznościach i w różnych środowiskach”.

Kultura

Zwyczaj, tradycja i wierzenia w obrębie danego kraju, społeczności czy innej grupy ludzi.

Kwalifikacja

Oficjalne potwierdzenie osiągnięć związanych z ukończeniem jakiegoś kursu czy szkolenia lub zdania egzaminu.

Media społecznościowe

Strony Internetowe lub aplikacje uważane za medium, dzięki któremu ludzie wymieniają wiadomości, zdjęcia, inne informacje, szczególnie społeczności i fora w Internecie, gdzie ludzie łączą wspólne zainteresowania i poglądy.

Mocna strona

Dobra cecha lub umiejętność, która wpływa na efektywność działania.

Moralność

System zasad moralnych. Podporządkowanie się konwencjonalnym standardom moralnego życia.

Myśli

Akt lub proces myślenia, rozważanie, rozmyślanie, refleksja.

Netykieta

Etykieta komunikacji w sieciach komputerowych, szczególnie w Internecie.

Okazja

Korzystny i właściwy zbieg okoliczności. Szansa lub sposobność.

Otwartość
myślenia

Gotowość do rozważenia pomysłów i opinii, które różnią się od naszych własnych.

Panowanie nad sobą

Powściągliwość albo umiejętność kontrolowania uczuć, emocji, reakcji.

Perswadować

Sprawić aby ktoś nam wierzył poprzez odwołanie się do rozumu i racjonalnych argumentów; przekonać kogoś.

Pilny

Dokładny i wytrwały w realizacji zadań i obowiązków.

Powszechny

Dominujący lub ogólnie znany, często występujący.

Pozytywny

Podkreślający dobre i godne pochwały strony czegoś; konstruktywny.

Priorytet

Rzecz wymagająca szczególnej uwagi/prawo pierwszeństwa przed innymi.

Proponować

Zaproponować lub zasugerować (sprawę, temat, przypadek) do rozważenia, akceptacji, działania.

Rozwiązanie

Określona odpowiedź na problem lub sposób rozwiązania problemu.

Samoocena

Proces lub konkretny moment analizowania i oceniania własnych osiągnięć.

Słabość

Jakaś szczególna strona charakteru lub cecha, która nie jest dobra.

Słuchać

Świadomie odbierać wrażenia dźwiękowe.

Szacunek

Czuć lub okazywać poważanie lub podziw.

Szczerzy

Nie kłamiący, nie oszukujący, nie kradnący; godny zaufania.

Świadomość

Wiedza, że coś istnieje lub zrozumienie obecnej sytuacji bieżącej w oparciu o informacje lub doświadczenie.

TIK

(Technologia informacyjno-komunikacyjna)
Dziedzina technologii służąca zarządzaniu informacjami i wspomaganiu komunikacji.

Tolerancja

Umiejętność lub zwyczaj uznawania i szanowania przekonań i zwyczajów innych ludzi.

Uczucia

Emocjonalna lub moralna wrażliwość/wrażenie lub nastrój/stan umysłu/wrażenie fizyczne lub umysłowe.

Umiejętności

Biegłość, zręczność zdobyta lub wyuczona w czasie szkolenia lub podczas jakiegoś doświadczenia, rozwinięty talent lub zdolność.

Umiejętności miękkie

Umiejętności interpersonalne, które umożliwiają efektywną i harmonijną interakcję z innymi ludźmi.

Umiejętność liczenia

Umiejętność rozumienia i pracy z liczbami.

Umiejętność przystosowywania się

Umiejętność szybkiego przystosowywania się do różnych warunków i sytuacji.

Wiedza

Świadomość lub rozumienie czegoś zdobyte poprzez doświadczenie lub w trakcie nauki; suma lub zakres tego co zostało poszerzone, odkryte lub nauczone.

Właściwy

Odpowiedni lub pasujący.

Właściwe zachowanie to zachowanie odpowiednie, stosowne w określonej sytuacji.

Wyrażać

Wyrażanie myśli słowami. Pokazywanie, manifestacja, wyjawienie.

Wzrastać

Naturalny wzrost, rozwój, zarówno jeśli chodzi o ilość jak i treść.

Zadanie

Określona praca, która musi zostać wykonana obowiązkowo lub rutynowo.

Zdolność

Umiejętność zrobienia, doświadczenia lub zrozumienia czegoś.

2

Test językowy



Test językowy



Aby lepiej korzystać z Porfolio Kompetencji Miękkich, zapraszamy do zrobienia testu językowego. Test można zrobić on-line. Oto kilka przykładów stron internetowych, których można użyć, aby ocenić swój poziom:



Język angielski

<http://www.cambridgeenglish.org/test-your-english/>

<http://englishenglish.com/english-test.htm>

<http://www.lcci.org.uk/placementtests/>



Język hiszpański

http://ave.cervantes.es/prueba_nivel/default.htm?Idioma=esp



Język niemiecki

<http://www.goethe.de/cgi-bin/einstufungstest/einstufungstest.pl>



Język polski

<http://www.profi-lingua.pl/placement/polski/>



Język włoski

<http://www.acad.it/test-di-italiano-online.html>



Język francuski

<http://www.languagelevel.com/french/index.htm>

<http://apprendre.tv5monde.com/en/learn-french/simulation-du-test-de-connaissance-du-francais>



Poniżej przedstawiono tablicę zaczerpniętą z Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego przygotowanego przez Radę Europy. Tablica służy samoocenieniu.

Umiejętności receptywne

C2	Słuchanie	Czytanie
	Nie mam żadnych trudności ze zrozumieniem jakiejkolwiek wypowiedzi mówionej – słuchanej „na żywo” czy odbieranej za pośrednictwem mediów – nawet przy szybkim tempie mówienia rodzimego użytkownika języka, pod warunkiem jednak, iż mam trochę czasu, by przyzwyczaić się do nowego akcentu.	Rozumiem z łatwością praktycznie wszystkie formy języka pisanego, włączając w to abstrakcyjne lub językowo skomplikowane teksty, takie jak podręczniki, artykuły specjalistyczne i dzieła literackie.

Interakcja

Porozumiewanie się	Interakcja pisemna
Potrafię bez żadnego wysiłku brać udział w każdej rozmowie czy dyskusji. Dobrze znam i odpowiednio stosuję wyrażenia idiomatyczne i potoczne. Wyrażam się płynnie, subtelnie różnicując odcienie znaczeń. Jeśli nawet miewam pewne problemy z wyrażeniem czegoś, potrafię tak przeformułować swoje wypowiedzi, że rozmówcy są właściwie nieświadomi moich braków.	Potrafię wyrażać się jasno i precyzyjnie, odnosząc się do rozmówcy wypracowanym przez siebie stylem w sposób elastyczny i efektywny.

Umiejętności produkcyjne

Samodzielne wypowiadanie się	Pisanie
Potrafię przedstawić płynny, klarowny wywód lub opis sformułowany w stylu właściwym dla danego kontekstu w sposób logiczny i skuteczny, ułatwiając odbiorcy odnotowanie i zapamiętanie najważniejszych kwestii.	Potrafię pisać płynne, zrozumiałe teksty, stosując odpowiedni w danym przypadku styl. Potrafię pisać o złożonych zagadnieniach w listach, opracowaniach lub artykułach, prezentując poruszane problemy logicznie i skutecznie, tak by ułatwić odbiorcy zrozumienie i zapamiętanie najważniejszych kwestii. Potrafię pisać streszczenia i recenzje prac specjalistycznych i utworów literackich.

Umiejętności receptywne

C1	Słuchanie	Czytanie
	Rozumiem dłuższe wypowiedzi, nawet jeśli nie są one jasno skonstruowane i kiedy związki logiczne są w nich jedynie implikowane, a nie wyrażone bezpośrednio. Bez większych trudności rozumiem programy telewizyjne i filmy.	Rozumiem długie i złożone teksty informacyjne i literackie, dostrzegając i doceniając ich różnicowanie pod względem stylu. Rozumiem artykuły specjalistyczne i dłuższe instrukcje techniczne, nawet te niezwiązane z moją dziedziną.

Interakcja

Porozumiewanie się	Interakcja pisemna
Potrafię się wypowiadać płynnie i spontanicznie, bez zbyt widocznego namysłu, w celu znalezienia właściwych sformułowań. Potrafię skutecznie porozumiewać się w kontaktach towarzyskich i sprawach zawodowych. Potrafię precyzyjnie formułować swoje myśli i poglądy, zręcznie nawiązując do wypowiedzi rozmówców.	

Umiejętności produkcyjne

Samodzielne wypowiadanie się	Pisanie
Potrafię formułować przejrzyste i szczegółowe wypowiedzi dotyczące skomplikowanych zagadnień, rozwijać w nich wybrane podtematy lub poszczególne kwestie i kończyć je odpowiednią konkluzją.	Potrafię się wypowiadać w zrozumiałych i dobrze zbudowanych tekstach, dosyć szeroko przedstawiając swój punkt widzenia. Potrafię pisać o złożonych zagadnieniach w prywatnym liście, w rozprawce czy opracowaniu, podkreślając kwestie, które uważam za najistotniejsze. Potrafię dostosować styl tekstu do potencjalnego czytelnika.





Umiejętności receptywne

B2	Słuchanie	Czytanie
	Potrafię zrozumieć dłuższe wypowiedzi i wykłady oraz nadążać za skomplikowanymi nawet wywodami – pod warunkiem, że temat jest mi w miarę znany. Rozumiem większość wiadomości telewizyjnych i programów o sprawach bieżących. Rozumiem większość filmów w standardowej odmianie języka.	Czytam ze zrozumieniem artykuły i reportaże dotyczące problemów współczesnego świata, w których piszący prezentują określone stanowiska i poglądy. Rozumiem współczesną prozę literacką.

Interakcja

Porozumiewanie się	Interakcja pisemna
Potrafię się porozumiewać na tyle płynnie i spontanicznie, że mogę prowadzić dość swobodne rozmowy z rodzimymi użytkownikami języka. Potrafię brać czynny udział w dyskusjach na znane mi tematy, przedstawiając swoje zdanie i broniąc swoich poglądów.	Potrafię pisać listy, podkreślając znaczenie, jakie mają dla mnie dane wydarzenia i przeżycia.

Umiejętności produkcyjne

Samodzielne wypowiadanie się	Pisanie
Potrafię formułować przejrzyste, rozbudowane wypowiedzi na różne tematy związane z dziedzinami, które mnie interesują. Potrafię wyjaśnić swój punkt widzenia w danej kwestii oraz podać argumenty za i przeciw względem możliwych rozwiązań.	Potrafię pisać zrozumiałe, szczegółowe teksty na dowolne tematy związane z moimi zainteresowaniami. Potrafię napisać rozprawkę lub opracowanie, przekazując informacje lub rozważając argumenty za i przeciw.

Umiejętności receptywne

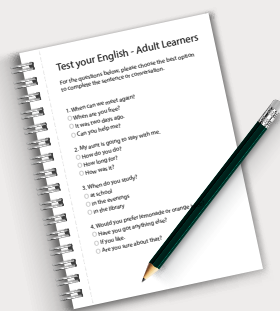
B1	Sluchanie	Czytanie
	Potrafię zrozumieć główne myśli zawarte w jasnej, sformułowanej w standardowej odmianie języka wypowiedzi na znane mi tematy, typowe dla domu, szkoły, czasu wolnego itd. Potrafię zrozumieć główne wątki wielu programów radiowych i telewizyjnych traktujących o sprawach bieżących lub o sprawach interesujących mnie prywatnie lub zawodowo – wtedy, kiedy te informacje są podawane stosunkowo wolno i wyraźnie.	Rozumiem teksty składające się głównie ze słów najczęściej występujących, dotyczących życia codziennego lub zawodowego. Rozumiem opisy wydarzeń, uczuć i pragnień zawarte w prywatnej korespondencji.

Interakcja

Porozumiewanie się	Interakcja pisemna
Potrafię sobie radzić w większości sytuacji, w których można się znaleźć w czasie podróży po kraju lub regionie, gdzie mówi się danym językiem. Potrafię - bez uprzedniego przygotowania – włączać się do rozmów na znane mi tematy prywatne lub dotyczące życia codziennego (np. rodziny, zainteresowań, pracy, podróżowania, wydarzeń bieżących).	Potrafię pisać prywatne listy, opisując swoje przeżycia i wrażenia.

Umiejętności produkcyjne

Samodzielne wypowiadanie się	Pisanie
Potrafię łączyć wyrażenia w prosty sposób, by opisywać przeżycia i zdarzenia, a także swoje marzenia, nadzieje i ambicje. Potrafię krótko uzasadniać i objaśniać własne poglądy i plany. Potrafię relacjonować wydarzenia i opowiadać przebieg akcji książek czy filmów, opisując własne reakcje i wrażenia.	Potrafię pisać proste teksty na znane mi lub związane z moimi zainteresowaniami tematy.



Umiejętności receptywne

A2	Słuchanie	Czytanie
	Potrafię zrozumieć wyrażenia i najczęściej używane słowa, związane ze sprawami dla mnie ważnymi (np. podstawowe informacje dotyczące mnie i mojej rodziny, zakupów, miejsca i regionu zamieszkania, zatrudnienia). Potrafię zrozumieć główny sens zawarty w krótkich, prostych komunikatach i ogłoszeniach.	Potrafię czytać bardzo krótkie, proste teksty. Potrafię znaleźć konkretne, przewidywalne informacje w prostych tekstach dotyczących życia codziennego, takich jak ogłoszenia, reklamy, prospekty, karty dań, rozkłady jazdy. Rozumiem krótkie, proste listy prywatne.

Interakcja

Porozumiewanie się	Interakcja pisemna
Potrafię brać udział w zwykłej, typowej rozmowie wymagającej prostej i bezpośredniej wymiany informacji na znane mi tematy. Potrafię sobie radzić w bardzo krótkich rozmowach towarzyskich, nawet jeśli nie rozumiem wystarczająco dużo, by samemu podtrzymać rozmowę.	Potrafię pisać krótkie i proste notatki lub wiadomości wynikające z doraźnych potrzeb. Potrafię napisać bardzo prosty list prywatny, na przykład dziękując komuś za coś.

Umiejętności produkcyjne

Samodzielne wypowiadanie się	Pisanie
Potrafię posłużyć się ciągiem wyrażen i zdań, by w prosty sposób opisać swoją rodzinę, innych ludzi, warunki życia, swoje wykształcenie, swoją obecną i poprzednią pracę.	Potrafię napisać szereg prostych fraz i zdań, łącząc je słowami typu «i», «ale» czy «ponieważ».



Umiejętności receptywne

A1	Słuchanie	Czytanie
	Potrafię zrozumieć znane mi słowa i bardzo podstawowe wyrażenia dotyczące mnie osobiście, mojej rodziny i bezpośredniego otoczenia, gdy tempo wypowiedzi jest wolne a wymowa wyraźna.	Rozumiem znane nazwy, słowa i bardzo proste zdania, np.: na tablicach informacyjnych i plakatach lub w katalogach.

Interakcja

Porozumiewanie się	Interakcja pisemna
Potrafię brać udział w rozmowie pod warunkiem, że rozmówca jest gotów powtarzać lub inaczej formułować swoje myśli, mówiąc wolniej oraz pomagając mi ująć w słowa to, co usiłuję opowiedzieć. Potrafię formułować proste pytania dotyczące najlepiej mi znanych tematów lub najpotrzebniejszych spraw - i odpowiadać na tego typu pytania.	Potrafię napisać krótki, prosty tekst na widokówce, np. z pozdrowieniami z wakacji. Potrafię wypełniać formularze (np. w hotelu) z danymi osobowymi, takimi jak nazwisko, adres, obywatelstwo.

Umiejętności produkcyjne

Samodzielne wypowiadanie się	Pisanie
Potrafię używać prostych wyrażeń i zdań, aby opisać miejsce, gdzie mieszkam oraz ludzi, których znam.	Potrafię napisać pojedyncze frazy i zdania.

3

Umiejętności

i test umiejętności

Jak korzystać z Portfolio?



Umiejętności i test umiejętności

Każda umiejętność obejmuje ogólne definicje oraz zestawy umiejętności, które odwołują się do bardziej ogólnych umiejętności w danym obszarze. Zestawy umiejętności służą za podstawę tworzenia stwierdzeń, które później mają być używane przez uczestników do opisywania swoich umiejętności i kompetencji, które nabyli podczas programów mobilnościowych. Obok każdego stwierdzenia znajduje się informacja, do którego zestawu umiejętności się ono odnosi.

Kompetencja

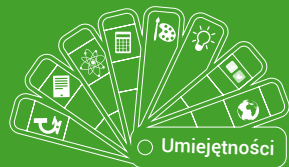
Komunikacja w języku ojczystym

Definicja

1. Skuteczne artykułowanie myśli i intencji z wykorzystaniem ustnych, pisemnych i pozawerbalnych umiejętności komunikacyjnych w wielu różnych formach i kontekstach.
2. Skuteczne słuchanie w celu odkodowania znaczenia (wiedzy, wartości, poglądów, intencji).
3. Komunikowanie się w różnych celach (informowanie, instruowanie, motywowanie, przekonywanie) w wielu środowiskach/okolicznościach.

Zestaw umiejętności

- S1. Umiejętność rozumienia i interpretowania pojęć, uczuć, faktów, opinii w formie ustnej.
- S2. Umiejętność rozumienia i interpretowania pojęć, uczuć, faktów, opinii w formie pisemnej.
- S3. Umiejętność wyrażania pojęć, uczuć, faktów i opinii w formie ustnej.
- S4. Umiejętność wyrażania pojęć, uczuć, faktów i opinii w formie pisemnej.
- S5. Umiejętność interpretowania świata i nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi.
- S6. Umiejętność wchodzenia w interakcję w sposób odpowiedni i kreatywny w każdej sytuacji.



Kompetencja

Komunikacja w języku obcym

Definicja

1. Skuteczne artykułowanie myśli i intencji w języku obcym w wielu różnych formach i kontekstach.
2. Skuteczne słuchanie w celu odekodowania znaczenia.
3. Komunikowanie się w różnych celach w środowiskach obcojęzycznych.

Zestaw umiejętności

- S1. Umiejętność rozumienia i interpretowania pojęć, uczuć, faktów, opinii w formie ustnej.
- S2. Umiejętność rozumienia i interpretowania pojęć, uczuć, faktów, opinii w formie pisemnej.
- S3. Umiejętność wyrażania pojęć, uczuć, faktów i opinii w formie ustnej.
- S4. Umiejętność wyrażania pojęć, uczuć, faktów i opinii w formie pisemnej.
- S5. Umiejętność interpretowania świata i nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi.
- S6. Umiejętność wchodzenia w interakcję w sposób odpowiedni i kreatywny w każdej sytuacji.
- S7. Znajomość słownictwa, gramatyki i języka.
- S8. Zrozumienie różnorodności kulturowej.
- S9. Umiejętność zastosowania języka technicznego odpowiedniego dla danego zawodu.

Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne

Definicja

1. Umiejętność rozumienia liczb i innych pojęć matematycznych.
2. Umiejętność oceny informacji naukowych i liczbowych za pomocą źródeł i metod stosowanych do ich tworzenia.
3. Umiejętność oceny argumentów naukowych w oparciu o dowody oraz umiejętność wyciągnięcia odpowiednich wniosków z tych argumentów.

Zestaw umiejętności

- S1. Umiejętność konstruktywnego myślenia w celu rozwiązywania problemów w każdej sytuacji.
- S2. Rozumienie terminów i pojęć matematycznych oraz wiedza jak je stosować
- S3. Znajomość podstawowych zasad rządzących światem naturalnym, pojęć naukowych, metod i procesów technologicznych.
- S4. Umiejętność liczenia (wykonywania podstawowych obliczeń).

Kompetencja

Kompetencje informatyczne

Definicja

1. Umiejętność efektywnego stosowania technologii: technologia jako narzędzie w badaniach, organizacji, ocenie i przekazywaniu informacji.
2. Umiejętność stosowania technologii cyfrowych, narzędzi służących komunikacji i nawiązywaniu kontaktów, portali społecznościowych, umiejętność odnajdowania, zarządzania, integrowania, oceniania i tworzenia informacji w celu pomyślnego funkcjonowania w danym środowisku.
3. Rozumienie podstawowych problemów etycznych i prawnych związanych z docieraniem do informacji i stosowaniem technologii informacyjnych.

Zestaw umiejętności

- S1. Krytyczne stosowanie technologii informacyjnej w pracy.
- S2. Podstawowe umiejętności w zakresie TIK.
- S3. Rozumienie roli, szans i ryzyka związanego z TIK w życiu codziennym.
- S4. Umiejętność stosowania i obsługi narzędzi i maszyn technologicznych.

Umiejętność uczenia się

Definicja

1. Traktowanie uczenia się jako procesu trwającego przez całe życie.
2. Bycie samodzielnym uczniem: wychodzenie poza strefę podstawowego opanowania umiejętności po to żeby odkrywać i rozszerzać proces samokształcenia i zdobywania specjalistycznej wiedzy.
3. Przejawianie inicjatywy rozwijania umiejętności w kierunku profesjonalizmu.
4. Krytyczna ocena przeszłych doświadczeń w celu planowania przyszłego rozwoju.

Zestaw umiejętności

- S1. Umiejętność dążenia do zdobywania wiedzy w różnych formach i wytrwania w tym procesie.
- S2. Identyfikacja dostępnych okazji do nauki.
- S3. Umiejętność zdobywania i asymilowania nowej wiedzy, umiejętności i kwalifikacji wymaganych w danym zawodzie.

Kompetencja

Kompetencje społeczne i obywatelskie

Definicja

1. Efektywne wchodzenie w interakcję z innymi ludźmi: wiedza o tym kiedy trzeba słuchać a kiedy mówić, jak się zachowywać w sposób poważny i profesjonalny.
2. Elastyczność i umiejętność dostosowywania się: przystosowanie się do zmiany (do różnych ról w społeczeństwie, obowiązków w pracy, planów, kontekstów, umiejętność pracy w dynamicznie zmieniającym się środowisku) oraz bycie elastycznym (szybka reakcja na informację zwrotną, odporność na stres, radzenie sobie z wadami i krytyką; zrozumienie, negocjowanie i równoważenie różnorodnych opinii i poglądów w celu wypracowania rozwiązań, szczególnie w środowiskach wielokulturowych).
3. Współpraca z innymi ludźmi: umiejętność efektywnej pracy w atmosferze szacunku w zespołach mieszanych, zachowanie elastyczności i chęci niesienia pomocy w sytuacjach kiedy konieczne są kompromisy po to aby osiągnąć wspólny cel.
4. Dzielenie odpowiedzialności oraz współpraca zespołowa przy jednoczesnym docenianiu wkładu indywidualnych wnoszonych przez każdego członka zespołu.

Zestaw umiejętności

- S1. Umiejętność skutecznej interakcji z innymi ludźmi.
- S2. Umiejętność przystosowania się do zmiennych warunków, bycia elastycznym i pracy pod presją.
- S3. Umiejętność efektywnej pracy i współpracy z innymi osobami.

Świadomość i ekspresja kulturowa

Definicja

1. Efektywna praca w środowisku wielonarodowym.
2. Poszanowanie i świadomość różnic kulturowych; skuteczna współpraca z ludźmi z różnych środowisk społecznych i kulturowych.
3. Tolerancja i otwartość na różne idee i wartości.
4. Wykorzystanie różnic społecznych i kulturowych do tworzenia nowych idei oraz w celu podniesienia innowacyjności i jakości pracy.

Zestaw umiejętności

- S1. Świadomość lokalnego, narodowego i europejskiego dziedzictwa kulturowego i jego miejsca w świecie.
- S2. Podstawowa wiedza o współczesnej kulturze.
- S3. Rozumienie różnorodności kulturowej.

Kompetencja

Inicjatywność i przedsiębiorczość

Definicja

1. Pracować skutecznie w wielonarodowym zespole.
2. Szanować i być świadomym różnic kulturowych oraz pracować skutecznie z osobami z różnych środowisk społecznych i kulturowych.
3. Być tolerancyjnym i reagować otwarcie na inne pomysły i wartości.

Zestaw umiejętności

- S1. Umiejętność przekształcenia pomysłu w czyn.
 - S2. Kreatywność/innowacja.
 - S3. Umiejętność planowania i zarządzania zadaniami.
 - S4. Niezależność.
 - S5. Motywacja.
 - S6. Determinacja.
-

4

Przygotowanie przed mobilnością



Komunikowanie się w języku ojczystym



Komunikowanie się w języku ojczystym to umiejętność wyrażania i interpretowania pojęć, myśli, uczuć, faktów i opinii zarówno w formie ustnej jak i pisemnej (słuchanie, mówienie, czytanie, pisanie) oraz wchodzenia w interakcję językową w sposób odpowiedni i kreatywny w wielu różnych kontekstach społecznych i kulturowych.

Rozumienie

- | | NIGDY | CZASAMI | CZĘSTO | BARDZO CZĘSTO |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Potrafię właściwie wchodzić w interakcję z innymi. —————> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Potrafię z łatwością czytać i rozumieć pisemne instrukcje. —————> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Wypowiadanie się

- | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3. Umiem przekazać innym osobom zrozumiałą wiadomość. —————> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Mam świadomość kiedy używać określonych poziomów/rejestrów językowych (potocznego, nieformalnego, formalnego). —————> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Umiem kompetentnie wyrażać i artykułować myśli oraz prezentować uzasadniony punkt widzenia. —————> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Umiem jasno definiować swoje cele i myśli. —————> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Umiem jasno komunikować swoje cele i myśli. —————> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Umiem udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej i efektywnie ją przekazywać. —————> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Umiem szybko, konstruktywnie i krytycznie reagować na myśli wyrażane przez inne osoby. —————> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Pisanie

- | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 10. Umiem organizować i układać swoje myśli, aby stworzyć uporządkowaną relację. —————> | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

➔ **Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Komunikowanie się w języku ojczystym”** Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podałeś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....



Komunikowanie się w językach obcych

Komunikacja w językach obcych to więcej niż tylko podstawowe umiejętności komunikacyjne. Oznacza ona również zastosowanie umiejętności mediacyjnych, rozumienie języka a także rozumienie innych kultur. Stopień opanowania zależy od kilku czynników, wśród których znajdują się takie, które wykraczają poza umiejętność słuchania, mówienia, czytania i pisanie.

Rozumienie

1. Potrafię **słuchać** i **rozumieć** wypowiedź ustną, również w kontaktach z rodzimymi użytkownikami języka. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
2. **Rozumiem** rodzimych użytkowników języka. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
3. **Rozumiem** proste instrukcje wydane przez pracodawcę. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
4. **Rozumiem** teksty pisane: ich ogólny sens, szczegółowe informacje oraz ukryte znaczenia. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

Wypowiadanie się

5. Umiem **znaleźć** rozwiązanie problemu poprzez komunikację z innymi, nawet z ograniczoną znajomością języka. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
6. Umiem **używać** języka obcego w codziennych sytuacjach: rozmowa w sklepie, w biurze, niezobowiązujące rozmowy w pracy, podczas pracy zespołowej, podczas dyskusji. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
7. Potrafię się **komunikować** za pomocą odpowiedniego słownictwa. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Umiem się **komunikować** z właściwą artykulacją, akcentem i wymową. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
9. **Mam świadomość** różnic między językiem formalnym i nieformalnym i umiem ją **wyrazić**. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
10. Umiem **używać** języka technicznego związanego z moim zawodem. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

Pisanie

11. Umiem **komunikować się** w formie pisemnej używając odpowiedniego słownictwa, oraz zdań w sytuacji zawodowej. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
12. Umiem **tłumaczyć** teksty pisane. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Komunikowanie się w językach obcych”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład poda(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?**

$$6 \cdot 0,130 + 6 \cdot 13 + 6 \cdot 2132$$

$$4 \times \pi \times r^2$$

$$L=50,000$$

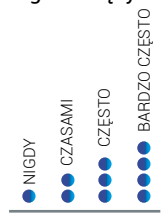


Kompetencje matematyczne i podstawowe naukowo-techniczne

Kompetencje matematyczne to umiejętność wykonywania i stosowania myślenia matematycznego do rozwiązywania szeregu problemów życia codziennego, z naciskiem na proces, działanie i wiedzę. Podstawowe kompetencje w zakresie nauk ścisłych i technologii odnoszą się do opanowania, użycia i zastosowania wiedzy i metodologii służących do opisu świata naturalnego.

Zaliczamy do nich rozumienie zmian spowodowanych przez działalność człowieka i odpowiedzialność każdej jednostki jako obywatela.

Praktyczne zastosowanie



1. Umiem **konwertować** walutę, **obliczać** i **budżetować** koszty życia codziennego. → ○ ○ ○ ○
2. Umiem **rozwiązywać** praktyczne działania takie jak mnożenie i dzielenie. → ○ ○ ○ ○
3. Rozumiem i potrafię **używać** prostych ułamków. → ○ ○ ○ ○
4. Rozumiem i potrafię **ocenić, zmierzyć i porównać** długość, pojemność, wagę i temperaturę. → ○ ○ ○ ○
5. Umiem **wyciągnąć, zastosować i porównać** informacje z list, tabel, prostych diagramów i grafów. → ○ ○ ○ ○
6. **Wykazuję** chęć zastosowania myślenia matematycznego (modele, grafy, diagram) zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym. → ○ ○ ○ ○
7. Umiem **stworzyć** plan/budżet na potrzeby określonego działania/projektu. → ○ ○ ○ ○
8. Potrafię **rozwiązywać** zadania matematyczne bez kalkulatora. → ○ ○ ○ ○
9. Umiem **analizować** poziom ryzyka w kalkulowanym w moje decyzje. → ○ ○ ○ ○

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład poda(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....



Kompetencje informatyczne

Kompetencje informatyczne to pewne i krytyczne zastosowanie technologii oraz umiejętności związanych z Informatyką i Technologią Informatyczną-Komunikacyjną (TIK).



Internet

1. Potrafię **znaleźć, zrozumieć i zastosować** informacje w Internecie. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
2. **Używam** mediów społecznościowych do komunikowania się. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
3. Potrafię **zrozumieć, krytycznie zanalizować i stosować** media cyfrowe. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
4. Jestem w stanie **zrozumieć, krytycznie analizować i wykorzystywać** media społecznościowe. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
5. **Rozumiem** poziom ryzyka związany z ujawnianiem informacji w sieci i co zrobić, aby pozostać bezpiecznym. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
6. **Rozumiem** problem związane z bezpieczeństwem w Internecie. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

Komputer

7. Potrafię **posługiwać się** komputerem. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
8. **Korzystam** z poczty email i właściwie **konstruuje** wiadomości oficjalne. —> ☐ ☐ ☐ ☐
9. **Obsługuję** poniższe aplikacje:
 - a. Potrafię **tworzyć** tabele w programie Excel, włącznie z podstawowymi formułami i tworzeniem wykresów. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - b. Potrafię **tworzyć** prezentacje w programie PowerPoint. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - c. Potrafię **używać** programu Word do pisania raportów. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - d. Potrafię **używać** programu InDesign lub podobnego. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - e. Potrafię **używać** programu Photoshop lub podobnego. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - f. Potrafię **używać** programu Adobe Illustrator lub podobnego. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
10. Potrafię **napisać** CV na komputerze. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
11. Potrafię szybko **pisać** na klawiaturze dziesięcioma palcami. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
12. Potrafię **programować/pisać** kod komputerowy. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
13. Potrafię **korzystać** z komputera oraz innych sprzętów biurowych (drukarka, fax/kserokopiarka, bindownica). —————> ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Kompetencje informatyczne”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podałeś(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?**

.....

.....

Kompetencje społeczne i obywatelskie



Są to kompetencje osobowe, interpersonalne i międzykulturowe oraz pełny zakres zachowań, które przygotowują osoby do skutecznego i konstruktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym. Kompetencje te wiążą się z dobrym samopoczuciem społecznym i osobistym a także ze zrozumieniem kodeksu zachowań w środowiskach charakteryzujących się różnorodnością.

Kompetencje obywatelskie przygotowują osoby do pełnego uczestnictwa w życiu obywatelskim w oparciu o znajomość pojęć i struktur społecznych i politycznych (demokracja, sprawiedliwość, równość, postawa obywatelska, prawa obywatelskie) oraz poczuwanie się do aktywnego i demokratycznego uczestnictwa.



Tolerancja i elastyczność

1. Łatwo **dostosowuję się** do nowych sytuacji. —————> ○ ○ ○ ○ ○
2. Potrafię **zrównoważyć** różne punkty widzenia i przekonania aby **znaleźć** najlepsze rozwiązanie i **osiągać** kompromis. —————> ○ ○ ○ ○ ○
3. Jestem tolerancyjny w stosunku do ludzi, którzy **wyznają** inne wartości. —————> ○ ○ ○ ○ ○

Kontrola

4. Jestem **odporny** na stresujące sytuacje. —————> ○ ○ ○ ○ ○
5. Po zakończeniu sytuacji konfliktowych potrafię szybko **uspokoić się**. —————> ○ ○ ○ ○ ○

Profesjonalizm

6. Biorę **odpowiedzialność** za swoją czynny i potrafię **rozpoznać** swoje błędy. —————> ○ ○ ○ ○ ○
7. **Zachowuję się** poważnie i profesjonalnie. —————> ○ ○ ○ ○ ○
8. Mam **świadomość** tego, że muszę **kontrolować** emocje w pracy oraz **zachowywać się** kulturalnie i profesjonalnie w każdej sytuacji w pracy. —> ○ ○ ○ ○ ○

Praca w zespole

9. Potrafię **pracować** w zespole. —————> ○ ○ ○ ○ ○
10. Potrafię **dostosować** do różnych metod pracy w zespołach międzynarodowych. —————> ○ ○ ○ ○ ○

➔ **Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Kompetencje społeczne i obywatelskie”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład poda(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?**

.....

.....



Umiejętność **uczenia się**

„Umiejętność uczenia się” to zdolność konsekwentnego i wytrwałego uczenia się, organizowania własnego procesu uczenia się, zarówno indywidualnie, jak i w grupach, zgodnie z własnymi potrzebami, świadomością metod i okazji do nauki.

Chęć uczenia się



1. Umiem **przeznaczać** czas na autonomiczną naukę. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
2. Chętnie **uczę się** nowych umiejętności. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
3. Umiem **wyszukiwać** informacje naukowe. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
4. Umiem **rozpoznać** okazję (do nauki) i ją **wykorzystać**. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
5. Potrafię **zrobić krok w tył** i spojrzeć na problem z innej perspektywy. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

Wytrwałość

6. Potrafię się **motywować** i **pokazywać** zaangażowanie. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
7. Potrafię wytrwale **zdobywać** wiedzę i **jestem skoncentrowany** na swoich celach. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Swoje błędy traktuję poważnie i potrafię sobie z nimi **radzić**. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

Trudności

9. **Dążę** do osiągnięcia swoich celów nawet jeśli napotykam na trudności. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
10. W przypadku porażki, potrafię **spojrzeć na siebie samokrytycznie**. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
11. Umiem **radzić sobie** z presją. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
12. Pomagam innym **eliminować** stres. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
13. Potrafię **rozpoznać** własne ograniczenia i wiem kiedy **poprosić** o pomoc. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Umiejętność uczenia się”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podał(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?**

.....

.....

Inicjatywność i przedsiębiorczość



Inicjatywność i przedsiębiorczość oznaczają zdolność osoby do wcielania pomysłów w czyn. Obejmują one kreatywność, innowacyjność i podejmowanie ryzyka, a także zdolność do planowania przedsięwzięć i prowadzenia ich dla osiągnięcia zamierzonych celów.

Stanowią one wsparcie dla indywidualnych osób pomagając im uzyskać świadomość kontekstu ich pracy i zdolność wykorzystywania szans. Są podstawą bardziej konkretnych umiejętności i wiedzy potrzebnych tym, którzy podejmują przedsięwzięcia o charakterze społecznym lub handlowym. Powinny one obejmować świadomość wartości etycznych i promować dobre zarządzanie.



Zarządzanie projektem

1. Potrafię **wdrażać** pomysły w życie poprzez **proponować** rozwiązania. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
2. Potrafię **planować** i **organizować** moje działania. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
3. Kiedy to konieczne, potrafię **delegować** zadania odpowiednim osobom. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
4. Umiem skutecznie **znajdować** wyjście z trudnych sytuacji. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
5. **Przekazuję** informację odpowiednim osobom, aby **zapewnić** transparentność działań. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
6. Potrafię **przewidzieć** konsekwencje swoich działań. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
7. Potrafię **ocenić** powodzenie moich działań po ich zakończeniu. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
8. **Podejmuję** inicjatywę i **przedstawiam** propozycje moich pomysłów moim przełożonym. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐
9. Umiem **akceptować** i **stosować** konstruktywną analizę, ocenę i krytykę pomysłów. _____ → ☐ ☐ ☐ ☐

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Inicjatywność i przedsiębiorczość”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podałeś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....

Świadomość i ekspresja kulturalna

Docenianie znaczenia twórczego wyrażania idei, doświadczeń i uczuć za pośrednictwem szeregu środków wyrazu (muzyki, sztuk teatralnych, literatury, sztuk wizualnych, itd.).

- 
- 
1. Doświadczylem różnic kulturowych i religijnych. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 2. Jestem zainteresowany miejscowymi zwyczajami kulturowymi/wydarzeniami, które mają miejsce za granicą oraz dziełami sztuki i kulturą. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 3. Rozumiem wielokulturowe i społeczno-ekonomiczne różnice. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 4. Szanuję dorobek kulturalny innych i jestem tolerancyjny wobec osób, których system wartości jest inny niż mój własny. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 5. Dostosowuję się do kontekstu i miejscowej kultury i działam stosownie do okoliczności. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 6. Potrafię wyjaśnić kwestie kulturowe dotyczące mojej kultury osobie z innego kraju. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 7. Potrafię zrozumieć kulturowe nieporozumienia. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 8. Potrafię wyjaśnić kulturowe nieporozumienia. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 9. Jestem świadomy swoich uprzedzeń dotyczących innych kultur, ale potrafię je przezwyciężyć. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Świadomość i ekspresja kulturalna”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podałeś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....



Podczas programu mobilnościowego



Komunikowanie się w języku ojczystym



	NIGDY	CZASAMI	CZĘSTO	BARDZO CZĘSTO
1. Rozmawiam z rodziną i przyjaciółmi w moim ojczystym kraju. —————>	☐	☐	☐	☐
2. Regularnie zapisuję rzeczy, które robię. —————>	☐	☐	☐	☐
3. Rozmawiam o moich doświadczeniach związanych z programem mobilnościowym za pomocą poczty elektronicznej i bloga. Opisuję swój tryb życia. —————>	☐	☐	☐	☐
4. Jestem w kontakcie z przełożonym w moim ojczystym kraju. —————>	☐	☐	☐	☐
5. Próbuję przekazać wiedzę dotyczącą mojego języka ojczystego mieszkańcom kraju, w którym przebywam. —————>	☐	☐	☐	☐

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Komunikowanie się w języku ojczystym”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podałeś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....



Komunikowanie się w językach obcych



1. Rozumiem co mówią do mnie ludzie w codziennych sytuacjach. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
2. Rozumiem co mówią do mnie moi współpracownicy w pracy. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
3. Rozumiem instrukcje mojego pracodawcy i potrafię je **wykonywać**. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
4. Rozumiem rodzimych użytkowników języka. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
5. Używam języka ciała komunikując się w języku obcym. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
6. Znajduję rozwiązanie problemu poprzez komunikowanie się nawet za pomocą ograniczonej znajomości języka. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
7. Wyrażam swoje myśli w języku obcym w sytuacjach życia codziennego a inni ludzie mnie rozumieją. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
8. Wyrażam swoje myśli w języku obcym w miejscu pracy a moi współpracownicy i klienci mnie rozumieją. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
9. Jestem świadomy różnic pomiędzy językiem formalnym i nieformalnym i potrafię je **wyrazić**. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
10. Posługuję się językiem technicznym związanym z moją branżą. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
11. Tłumaczę teksty pisane. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Komunikowanie się w językach obcych”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład poda(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

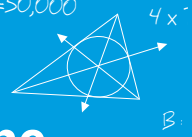
.....

.....

$$(n-0)B_0 + (n-1)B_1 + (n-2)B_2$$

$$4 \times \overline{H} \times r_2$$

$$L=50,000$$



Kompetencje matematyczne i podstawowe naukowo-techniczne

Zastosowanie praktyczne

	NIGDY	CZASAMI	CZĘSTO	BARDZO CZĘSTO
1. Przeliczam waluty (moją własną na lokalną) oraz obliczam budżet kosztowy codziennego życia	☐	☐	☐	☐
2. Rozwiązuję proste działania polegające na mnożeniu i dzieleniu.	☐	☐	☐	☐
3. Rozumiem i używam prostych ułamków.	☐	☐	☐	☐
4. Rozumiem, oszacowuję, mierzę i porównuję długość, pojemność, wagę i temperaturę.	☐	☐	☐	☐
5. Wyciągam, używam i porównuję dane z list, tablic, prostych diagramów i grafów.	☐	☐	☐	☐
6. Chętnie wykorzystuję myślenie matematyczne (modele, grafy diagram) w życiu prywatnym i zawodowym.	☐	☐	☐	☐
7. Tworzę/planuję budżet na potrzeby określonej akcji/projektu.	☐	☐	☐	☐
8. Wykonuję obliczenia w sytuacjach życia codziennego.	☐	☐	☐	☐
9. Pilnuję codziennych wydatków i budżetu.	☐	☐	☐	☐
10. Analizuję poziom ryzyka wkalkulowanego w moje decyzje.	☐	☐	☐	☐

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład poda(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....



Kompetencje informatyczne



Internet

1. Znajduję, rozumiem i wykorzystuję informacje w Internecie. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
2. Używam mediów społecznościowych do komunikowania się. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
3. Rozumiem, krytycznie analizuję i stosuję media cyfrowe. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
4. Rozumiem, krytycznie analizuję i stosuję media społecznościowe. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
5. Rozumiem problemy związane z bezpieczeństwem w Internecie. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
6. Rozumiem ryzyko związane z udostępnianiem ważnych informacji w sieci i wiem co robić, aby były bezpieczne. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

Komputer

7. Posługuję się komputerem. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
8. Korzystam ze skrzynki email i piszę odpowiednie wiadomości oficjalne. > ☐ ☐ ☐ ☐
9. Obsługuję następujące aplikacje:
 - a. Tworzę table w programie Excel, włącznie z podstawowymi formułami i tworzeniem wykresów. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - b. Tworzę prezentacje w programie PowerPoint. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - c. Używam programu Word do pisania raportów. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - d. Używam programu InDesign lub podobnego. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - e. Używam programu Photoshop lub podobnego. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - f. Używam programu Adobe Illustrator lub podobnego. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
10. Piszę CV na komputerze. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
11. Szybko piszę na klawiaturze dziesięcioma palcami. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
12. Programuję/piszę kod komputerowy. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
13. Korzystam z komputera oraz innych sprzętów biurowych (drukarka, fax/kserokopiarka, bindownica). korzystam z poczty elektronicznej i tworzę odpowiednią korespondencję oficjalną. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Kompetencje informatyczne”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podałeś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....

Kompetencje społeczne i obywatelskie

Tolerancja i elastyczność



1. Jestem w dobrych stosunkach z ludźmi żyjącymi w kraju, który odwiedzam. → ○ ○ ○ ○
2. Łatwo dostosowuję się do nowych sytuacji. → ○ ○ ○ ○
3. Biorę pod uwagę opinie innych osób w zespole. → ○ ○ ○ ○
4. komunikuję się z moimi współpracownikami. → ○ ○ ○ ○
5. Równoważę różne punkty widzenia i przekonania aby znaleźć kompromis. → ○ ○ ○ ○
6. Potrafię radzić sobie z niespodziewanymi zdarzeniami (dodatkowe zadania itd.). → ○ ○ ○ ○

Kontrola

1. Jestem odporny na stresujące sytuacje. → ○ ○ ○ ○
2. Kontroluję emocje nawet w trudnych sytuacjach. → ○ ○ ○ ○
3. Po zakończeniu sytuacji konfliktowych szybko się uspokajam. → ○ ○ ○ ○

Profesjonalizm

1. Właściwie dbam o higienę osobistą. → ○ ○ ○ ○
2. Odpowiednio ubieram się (ubrania, makijaż, biżuteria, itp). → ○ ○ ○ ○
3. Jestem zdyscyplinowany i przychodzę na czas. → ○ ○ ○ ○
4. Zachowuję się poważnie i profesjonalnie. → ○ ○ ○ ○
5. Pytam czego się ode mnie oczekuje i rozumiem to. → ○ ○ ○ ○
6. Mam pozytywne nastawienie. → ○ ○ ○ ○
7. Planuję dalsze kroki dla swoich działań. → ○ ○ ○ ○
8. Przewiduję konsekwencje swoich działań. → ○ ○ ○ ○
9. Posługuję się odpowiednim językiem dostosowując go do słuchaczy. → ○ ○ ○ ○

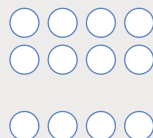


10. Mam świadomość tego, że muszę **kontrolować** emocje w pracy oraz **zachowywać się** kulturalnie i profesjonalnie w każdej sytuacji w pracy. _____ →



Praca w zespole

1. Potrafię **pracować w zespole**. _____ →
2. **Wiem** jaka jest moja rola w zespole. _____ →
3. Potrafię **się dostosować** do różnych metod pracy w zespołach międzynarodowych. _____ →



- ➔ **Właśnie** dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Kompetencje społeczne i obywatelskie”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podał(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....



Umiejętność uczenia się

Chęć uczenia się

- | | | NIGDY | CZASAMI | CZĘSTO | BARDZO CZĘSTO |
|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Przeznaczam czas na autonomiczną naukę. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Chętnie uczę się nowych umiejętności. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Przyjmuję wyzwania, aby nabywać nowe umiejętności. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. W procesie rozwiązywania problemów wykazuję się pomysłowością i kreatywnością. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Zbieram informacje w celach naukowych. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Poszukuję dobrych rad i wcielam je w życie. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Rozpoznaję okazję (do nauki) i ją wykorzystuję. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Wytrwałość

- | | | | | | |
|--|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 8. Nie boję się zadawać pytań i kwestionować ugruntowane idee i teorie. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Motywuję się sam i pokazuję zaangażowanie. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Wytrwale zdobywam wiedzę i jestem skoncentrowany na swoich celach. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. Swoje błędy traktuję poważnie i dlatego potrafię sobie poradzić z błędami. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Trudności

- | | | | | | |
|--|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 12. Dążę do osiągnięcia swoich celów nawet jeśli napotykam na trudności. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. W przypadku porażki akceptuję samokrytykę. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. Radzę sobie z presją. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. Pomagam innym eliminować stres. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. Rozpoznaję własne ograniczenia i wiem kiedy poprosić o pomoc. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Umiejętność uczenia się”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podałeś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....

Inicjatywność i przedsiębiorczość



Zarządzanie projektem

- | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Wcielam pomysły w życie. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Proponuję nowe działania swojemu przełożonemu. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Szukam nowych i bardziej wydajnych metod pracy. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Planuję pracę z wyprzedzeniem. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Organizuję czas na nieprzewidziane sytuacje. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Nadaję priorytet moim działaniom. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Bronię wartości i misji mojej organizacji. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Zarządzam swoimi działaniami poprzez współpracę z innymi uczestnikami. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Potrafię wyrazić swoje zdanie w dyskusji w pracy dotyczącej projektu. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Deleguję zadania odpowiednim osobom, kiedy jest to konieczne. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. Analizuję słabe i mocne strony projektu. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. Oceniam powodzenie moich działań po ich zakończeniu. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. Umiem znaleźć alternatywę i skutecznie ją wykonać, kiedy początkowy plan zawiedzie. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. Wykonuję pracę na wyznaczony czas. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Autonomia

- | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Jestem niezależny (-a) w pracy. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Podróżuję i sam znajduję drogę do celu podróży. _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Jestem niezależny (-a) w życiu codziennym (praca, zakupy itd.) _____ | → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Inicjatywność i przedsiębiorczość”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podaś(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....

Świadomość i ekspresja kulturalna



		NIGDY	CZASAMI	CZĘSTO	BARDZO CZĘSTO
1. Doświadczylem różnic kulturowych i religijnych.	→	☐	☐	☐	☐
2. Jestem zainteresowany miejscowymi zwyczajami kulturowymi/wydarzeniami, które mają miejsce za granicą oraz dziełami sztuki i kulturą.	→	☐	☐	☐	☐
3. Rozumiem wielokulturowe i społeczno-ekonomiczne różnice.	→	☐	☐	☐	☐
4. Szanuję dorobek kulturalny innych i jestem tolerancyjny wobec osób, których system wartości jest inny niż mój własny.	→	☐	☐	☐	☐
5. Dostosowuję się do kontekstu i miejscowej kultury i działam stosownie do okoliczności.	→	☐	☐	☐	☐
6. Potrafię wyjaśnić kwestie kulturowe dotyczące mojej kultury osobie z innego kraju.	→	☐	☐	☐	☐
7. Potrafię zrozumieć kulturowe nieporozumienia.	→	☐	☐	☐	☐
8. Potrafię wyjaśnić kulturowe nieporozumienia.	→	☐	☐	☐	☐
9. Jestem świadomy swoich uprzedzeń dotyczących innych kultur, ale potrafię je przezwyciężyć.	→	☐	☐	☐	☐

→ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Świadomość i ekspresja kulturalna”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podaś(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....

6

Ocena
po mobilności



Komunikowanie się w języku ojczystym



Rozumienie

- | | NIGDY | CZASAMI | CZĘSTO | BARDZO CZĘSTO |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Potrafię właściwie wchodzić w interakcję z innymi. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Potrafię z łatwością czytać i rozumieć pisemne instrukcje. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Wypowiadanie się

- | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3. Umiem przekazać innym osobom zrozumiałą wiadomość. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Mam świadomość kiedy używać określonych poziomów/rejestrów językowych (potocznego, nieformalnego, formalnego). _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Umiem kompetentnie wyrażać i artykułować myśli oraz prezentować uzasadniony punkt widzenia. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Umiem jasno definiować swoje cele i myśli. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Umiem jasno komunikować swoje cele myśli. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Umiem udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej i efektywnie ją przekazywać. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Umiem szybko, konstruktywnie i krytycznie reagować na myśli wyrażane przez inne osoby. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Pisanie

- | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 10. Umiem organizować i układać swoje myśli aby stworzyć uporządkowaną relację. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Komunikowanie się w języku ojczystym”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podałeś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....



Komunikowanie się w językach obcych

Rozumienie



1. Potrafię **słuchać** i **rozumieć** wypowiedź ustną, również w kontaktach z rodzinnymi użytkownikami języka. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
2. **Rozumiem** rodzimych użytkowników języka. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
3. **Rozumiem** proste instrukcje wydane przez pracodawcę. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
4. **Rozumiem** teksty pisane: ich ogólny sens, szczególne informacje oraz ukryte znaczenia. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

Wypowiadanie się

5. Umiem **znaleźć** rozwiązanie problemu poprzez komunikację z innymi, nawet z ograniczoną znajomością języka. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
6. Umiem **używać** języka obcego w codziennych sytuacjach: rozmowa w sklepie, w biurze, niezobowiązujące rozmowy w pracy, podczas pracy zespołowej, podczas dyskusji. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
7. Potrafię się **komunikować** za pomocą odpowiedniego słownictwa. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
8. Umiem się **komunikować** z właściwą artykulacją, akcentem i wymową. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
9. **Mam świadomość** różnic między językiem formalnym i nieformalnym i umiem ją **wyrazić**. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
10. Umiem **używać** języka technicznego związanego z moim zawodem. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

Pisanie

11. Umiem **komunikować się** w formie pisemnej używając odpowiedniego słownictwa, oraz zdań w sytuacji zawodowej. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐
12. Umiem **tłumaczyć** teksty pisane. —————→ ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Komunikowanie się w językach obcych”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podaś(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?**

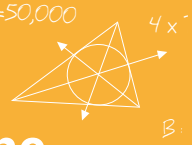
.....

.....

$$(-1)0180 + (-1)180 + (-1)2182$$

$$4 \times \sqrt{h} \times r^2$$

$$L=50,000$$



Kompetencje matematyczne i podstawowe naukowo-techniczne

Praktyczne zastosowanie

	NIGDY	CZASAMI	CZĘSTO	BARDZO CZĘSTO
1. Umiem konwertować walutę, obliczać i budżetować koszty życia codziennego. →	☐	☐	☐	☐
2. Umiem rozwiązywać praktyczne działania takie jak mnożenie i dzielenie. →	☐	☐	☐	☐
3. Rozumiem i potrafię używać prostych ułamków. →	☐	☐	☐	☐
4. Rozumiem i potrafię ocenić , zmierzyć i porównać długość, pojemność, wagę i temperaturę. →	☐	☐	☐	☐
5. Umiem wyciągnąć , zastosować i porównać informacje z list, tabel, prostych diagramów i grafów. →	☐	☐	☐	☐
6. Wykazuję chęć zastosowania myślenia matematycznego (modele, grafy, diagram) zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym. →	☐	☐	☐	☐
7. Umiem stworzyć plan/budżet na potrzeby określonego działania/projektu. →	☐	☐	☐	☐
8. Potrafię rozwiązywać zadania matematyczne bez kalkulatora. →	☐	☐	☐	☐
9. Umiem analizować poziom ryzyka w kalkulowanym w moje decyzje. →	☐	☐	☐	☐

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład poda(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....



Kompetencje informatyczne



Internet

1. Potrafię **znaleźć, zrozumieć i zastosować** informacje w Internecie. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
2. **Używam** mediów społecznościowych do komunikowania się. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
3. Potrafię **zrozumieć, krytycznie zanalizować i stosować** media cyfrowe. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
4. Jestem w stanie **zrozumieć, krytycznie analizować i wykorzystywać** media społecznościowe. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
5. **Rozumiem** poziom ryzyka związany z ujawnianiem informacji w sieci i co zrobić, aby pozostać bezpiecznym. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
6. **Rozumiem** problem związane z bezpieczeństwem w Internecie. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

Komputer

7. Potrafię **posługiwać się** komputerem. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
8. **Korzystam** z poczty email i właściwie **konstruuje** wiadomości oficjalne. —> ☐ ☐ ☐ ☐
9. **Obsługuję** poniższe aplikacje:
 - a. Potrafię **tworzyć** tabele w programie Excel, włącznie z podstawowymi formułami i tworzeniem wykresów. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - b. Potrafię **tworzyć** prezentacje w programie PowerPoint. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - c. Potrafię **używać** programu Word do pisania raportów. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - d. Potrafię **używać** programu InDesign lub podobnego. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - e. Potrafię **używać** programu Photoshop lub podobnego. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
 - f. Potrafię **używać** programu Adobe Illustrator lub podobnego. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
10. Potrafię **napisać** CV na komputerze. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
11. Potrafię szybko **pisać** na klawiaturze dziesięcioma palcami. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
12. Potrafię **programować/pisać** kod komputerowy. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
13. Potrafię **korzystać** z komputera oraz innych sprzętów biurowych (drukarka, fax/kserokopiarka, bindownica). —————> ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Kompetencje informatyczne”.**
 Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład poda(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

.....

Kompetencje społeczne i obywatelskie



Tolerancja i elastyczność

- | | NIGDY | CZASAMI | CZĘSTO | BARDZO CZĘSTO |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Łatwo dostosowuję się do nowych sytuacji. —————→ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Potrafię zrównoważyć różne punkty widzenia i przekonania aby znaleźć najlepsze rozwiązanie i osiągać kompromis. —————→ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Jestem tolerancyjny w stosunku do ludzi, którzy wyznają inne wartości. —————→ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Kontrola

- | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 4. Jestem odporny na stresujące sytuacje. —————→ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Po zakończeniu sytuacji konfliktowych potrafię szybko uspokoić się . —————→ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Profesjonalizm

- | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 6. Biorę odpowiedzialność za swoje czyny i potrafię rozpoznać swoje błędy. —————→ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Zachowuję się poważnie i profesjonalnie. —————→ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Mam świadomość tego, że muszę kontrolować emocje w pracy oraz zachowywać się kulturalnie i profesjonalnie w każdej sytuacji w pracy. → | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Praca w zespole

- | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 9. Potrafię pracować w zespole. —————→ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Potrafię dostosować do różnych metod pracy w zespołach międzynarodowych. —————→ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

➔ **Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Kompetencje społeczne i obywatelskie”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podałeś(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?**

.....

.....



Umiejętność uczenia się



Chęć uczenia się

1. Umiem **przeznaczać** czas na autonomiczną naukę. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
2. Chętnie **uczę się** nowych umiejętności. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
3. Umiem **wyszukiwać** informacje naukowe. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
4. Umiem **rozpoznać** okazję (do nauki) i ją **wykorzystać**. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
5. Potrafię **zrobić krok w tył** i spojrzeć na problem z innej perspektywy. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

Wytrwałość

6. Potrafię się **motywować** i **pokazywać** zaangażowanie. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
7. Potrafię wytrwale **zdobywać** wiedzę i **jestem skoncentrowany** na swoich celach. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
8. Swoje błędy traktuję poważnie i potrafię sobie z nimi **radzić**. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

Trudności

9. **Dążę** do osiągnięcia swoich celów nawet jeśli napotykam na trudności. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
10. W przypadku porażki, potrafię **spojrzeć na siebie samokrytycznie**. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
11. Umiem **radzić sobie** z presją. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
12. Pomagam innym **eliminować** stres. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
13. Potrafię **rozpoznać** własne ograniczenia i wiem kiedy **poprosić** o pomoc. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

➔ **Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Umiejętność uczenia się”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podałeś(a) na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?**

.....

.....

Inicjatywność i przedsiębiorczość



Zarządzanie projektem

- | | NIGDY | CZASAMI | CZĘSTO | BARDZO CZĘSTO |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Potrafię wdrażać pomysły w życie poprzez proponować rozwiązania. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Potrafię planować i organizować moje działania. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Kiedy to konieczne, potrafię delegować zadania odpowiednim osobom. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Umiem skutecznie znajdować wyjście z trudnych sytuacji. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Przekazuję informację odpowiednim osobom, aby zapewnić transparentność działań. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Potrafię przewidzieć konsekwencje swoich działań. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Potrafię ocenić powodzenie moich działań po ich zakończeniu. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Podjęmuję inicjatywę i przedstawiam propozycje moich pomysłów moim przełożonym. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Umiem akceptować i stosować konstruktywną analizę, ocenę i krytykę pomysłów. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

➔ **Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Inicjatywność i przedsiębiorczość”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład podałeś(a) na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?**

.....

.....

Świadomość i ekspresja kulturalna



1. Doświadczylem różnic kulturowych i religijnych. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
2. Jestem zainteresowany miejscowymi zwyczajami kulturowymi/wydarzeniami, które mają miejsce za granicą oraz dziełami sztuki i kulturą. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
3. Rozumiem wielokulturowe i społeczno-ekonomiczne różnice. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
4. Szanuję dorobek kulturalny innych i jestem tolerancyjny wobec osób, których system wartości jest inny niż mój własny. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
5. Dostosowuję się do kontekstu i miejscowej kultury i działam stosownie do okoliczności. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
6. Potrafię wyjaśnić kwestie kulturowe dotyczące mojej kultury osobie z innego kraju. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
7. Potrafię zrozumieć kulturowe nieporozumienia. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
8. Potrafię wyjaśnić kulturowe nieporozumienia. —————> ☐ ☐ ☐ ☐
9. Jestem świadomy swoich uprzedzeń dotyczących innych kultur, ale potrafię je przezwyciężyć. —————> ☐ ☐ ☐ ☐

➔ Właśnie dokonałeś oceny swoich kompetencji w sekcji „Świadomość i ekspresja kulturalna”. Jak oceniasz ich przydatność? Jaki przykład poda(a)byś na rozmowie kwalifikacyjnej o pracę?

.....

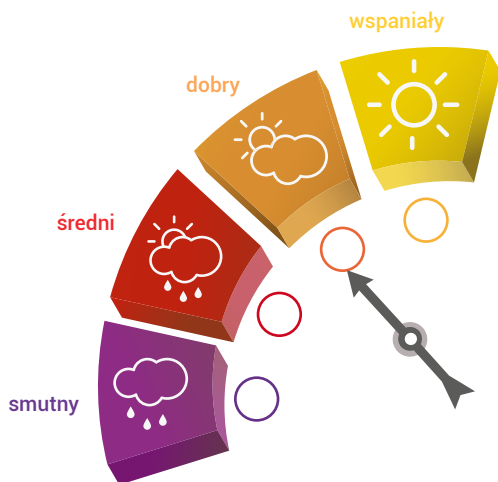
.....

7

Dziennik



Zaznacz swój nastrój!



W jaki sposób zostałeś przyjęty/a przez organizację przyjmującą?

.....

.....

.....

Czy spotkałeś się ze swoim opiekunem/mentorem?

- Jeżeli tak, to jak przebiegło spotkanie?

.....

.....

.....

- Jeżeli nie, kiedy jest zaplanowane spotkanie?

.....

.....

.....

Czy uczestniczyłeś (-aś) w aktywnościach organizowanych przez organizację przyjmującą? Jak te były aktywności?

.....

.....

.....

Czy uważasz, że masz wystarczającą ilość informacji, aby zorganizować swoje zadania?

.....

.....

.....

Po paru dniach na miejscu, jak postrzegasz cele określone w formularzu projektowym?

.....

.....

.....

Czy cele wydają się być realistyczne i odpowiednie? Dlaczego?

.....

.....

.....

Jakie jest twoje pierwsze wrażenie o kraju, który odwiedzasz?

.....

.....

.....

Czy napotkałeś na jakiegokolwiek trudności? Jakież?

.....

.....

.....

Jeżeli tak, to jak starałeś się je rozwiązać?

.....

.....

.....

Czy spotkałeś już mieszkańców miasta, które odwiedzasz
(poza pracownikami organizacji przyjmującej)?

.....

.....

.....

Opisz swoje warunki mieszkaniowe. Czy są one takie, jak zostały określone w umowie partnerskiej?

.....

.....

.....

Czy mieszkasz z innymi osobami? Jakie masz z nimi relacje?

.....

.....

.....

Czy otrzymałeś swoje kieszonkowe?

.....

.....

.....

Czy jest to wystarczająca suma w odniesieniu do miejscowych standardów życia?

.....

.....

.....

Jak poruszasz się po mieście? Czy napotykasz na problemy na tym etapie?

.....

.....

.....

Czy czujesz się bezpiecznie w miejscu pracy? W swoim mieszkaniu?

.....

.....

.....

Czy otrzymałeś dodatkowe informacje ze strony swojego opiekuna na temat:

- usług medycznych (lekarzy, szpitali)?

.....

.....

.....

- miejscowych zwyczajów oraz standardów?

.....

.....

.....

Czy śledzisz lokalne i krajowe wiadomości w kraju, w którym przebywasz?

.....

.....

.....

Czy masz problemy lub zmartwienia związane ze swoim zdrowiem?

.....

.....

.....

Czy przestrzegasz przepisów bezpieczeństwa?

.....

.....

.....

Czy masz jakiś komentarz lub historię do opowiedzenia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

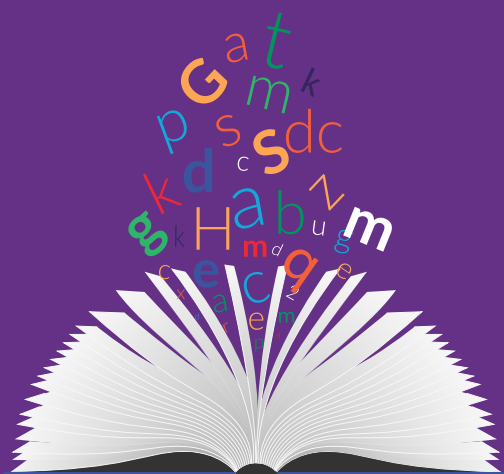
.....

.....

.....

8

Słowniczek pojęć wspomagających ocenę poszczególnych kompetencji



Czasowniki

adaptować	dostawać	łączyć	oszczędzać	prosić o pomoc
akceptować	dostosowywać się	lobbować	otworzyć	przedstawiać
analizować	doświadczyć	maksymalizować	pamiętać	przedstawiać
artykułować	dotyczyć	mediować	pilnować	przekazać
asystować	dotykać	mieć pozytywne nastawienie	pisać	przewidzieć
awansować	dywersyfikować	mieć świadomość	planować	przeznaczać
badać	działać	modelować	pochodzić	przewyciężyć
brać odpowiedzialność	dzielić	modernizować	podążać	przyczyniać się
brać pod uwagę	edukować	motywować	podejmować inicjatywę	przygotowywać
bronić	ekscytować	mówić	podróżować	przyjmować
budować	eksplorować	nabywać	podtrzymywać	przyspieszać
budżetować	eliminować	nadawać priorytet	pokazać	przystosować
być niezależnym	formułować	nadzorować	polecać	pytać
być odpornym	generować	negocjować	poprawiać	radzić sobie (z presją)
być skoncentrowanym	identyfikować	obliczać	porównać	reagować
być w dobrych stosunkach	implementować	obligować	posługiwać się	realizować
być w kontakcie	inspirować	obserwować	poświęcać	reorganizować
być zainteresowanym	kierować	obsługiwać	potrafić	reprezentować
być zdyscyplinowanym	komunikować (się)	oceniać	potwierdzać	restrukturyzować
ćwiczyć	konstruować	ocenić	powodować	równoważyć
dawać	konsultować	odkrywać	powtarzać	rozmawiać
dążyć do osiągnięcia celów	kontrolować	określać	pracować	rozpoznać
dbać	konwertować/przeliczać	opisywać	produkować	rozróżniać
definiować	koordynować	organizować	programować	rozumieć
delegować	korzystać	osiągać	projektować	rozwiązywać
doceniać	kształtować	oświecać	promować	rozвиваć się
dostarczać	kwestionować	oszacować	proponować	selekcjonować

skierować	uczyć się	wartościować	wypełnić	zarządzać
służyć	układać	wchodzić w interakcję	wypracować	zastanawiać się
spojrzeć na siebie samokrytycznie	ułatwiać	wcielać	wyrażać	zastosować
sprawdzać	ulepszać	wdrażać	wyrazić	zbierać
stać	umieć	wierzyć	wyznawać	zdobyć
sugerować	uruchamiać	wpływać	wzmacniać	zdobywać
szanować	uspokoić się	wspierać	zabezpieczyć	zmierzyć
szkolić	utrzymywać	wybierać	zabiegać	znajdywać
szukać	utyliзовать	wyciągać	zachęcać	znaleźć
tłumaczyć	uzupełniać	wyjaśnić	zachowywać się	zrobić krok w tył
tworzyć	uzyskać	wykazywać się	zapewniać	
ubierać się	używać	wykonywać	zapisywać	
uczestniczyć	walidować	wykorzystywać	zarabiać	

Wartości

autentyczność	kreatywność	prawość	sukces	wspólnota
bezpretensjonaność	nauka	produktywność	szacunek	współpraca
ćwiczenie	niezależność	przygoda	szczerłość	wybór
dokładność	odpowiedzialność	przyjaźń	towarzystwo	wykonanie
doskonałość	odwaga	respekt	tradycja	wzrost
duchowość	organizacja	równowaga	ukierunkowanie	zadowolenie
dzielenie się	osiągnięcia	siła	upoważnienie	zaufanie
entuzjizm	partnerstwo	siła osobowości	uznanie	zmiana
ewolucja	pełne samowyróżnienie się	skupienie	witalność	zobowiązanie
gotowość służenia	podejmowanie ryzyka	spełnienie	wkład	
innowacja	prawda	spójność	wolny duch	

Rzeczowniki

aktywność

asystent

awans

bezpieczeństwo

cel

cena

cykl

czas

dane

decyzja

dokładność

dokument

doskonałość

doświadczenia

edukacja

energia

finanse

funkcja

harmonogram

inicjatywa

instrukcja

jakość

kampania

kariera

klient

komputer

komunikacja

konferencja

kontrakt

kontrola

koszt

kurs

kwalifikacja

lider

ludzie

nabywanie

obiekt

obowiązek

ocena

operacja

osiągnięcia

partner

pewność

plan

powrót

praca

pracodawca

pracownik

produkt

program

projekt

przedsiębiorstwo

przepływ pracy

przychód

przywództwo

rada

równowaga

satisfakcja

spotkanie

środowisko

system

technologia

towary

transakcja

trud

układ

umiejętność

usprawnienie

użytkownik

wejście

wiedza

wizyta

wsparcie

wynalazek

zapis

zarządzanie

zasilenie

zawód

zdolność

zespół

zmiana

zysk

Doskonalenie: dodawać, zmniejszać, eliminować, wzmacniać, zwiększać, maksymalizować, minimalizować, usuwać, wyostrzać, skracać, przyspieszać, kończyć

Inicjatywa: wzywać, tworzyć, projektować, planować, rozwijać, formułować, fundować, generować, inicjować, uruchamiać, ustawiać, zaczynać

Komunikacja: zwracać się, wzywać, współpracować, kontakt, korespondować, diagnozować, wyciągać, słuchać, wpływać, słyszeć, negocjować, przedstawiać, ustalać, mówić, opowiadać

Kreatywność: budować, tworzyć, konceptualizować, kreować, projektować, kierować, odkrywać, bawić, ilustrować, wynajdować, modelować, malować, wykonywać

Organizacja: ustawiać, zbierać, dystrybuować, archiwizować, badać, utrzymywać, monitorować, organizować, planować, przygotowywać, przetwarzać, zapisywać, przeglądać, tworzyć harmonogramy, sortować, standaryzować, systematyzować, aktualizować, weryfikować

Pomaganie/asystowanie: pomagać, asystować, dbać, doradzać, diagnozować, edukować, zachęcać, ułatwiać, wpływać, odnosić, wspierać, uczyć, wolontariat

Przywództwo: trenować, koordynować, delegować, kierować, prowadzić, umożliwić, wymuszać, zachęcać, ustanowić, kierować, inspirować, przewodzić, zarządzać, nadzorować, motywować, organizować

Rozwiązywanie problemów: analizować, oceniać, klasyfikować, tworzyć, projektować, rozwijać, oceniać, wynaleźć, izolować, mapować, optymalizować, nadawać priorytety, powtarzać, rozwiązać, sprawdzać

Przymiotniki

adaptowalny

aktywny

ambitny

dokładny

komunikatywny

konsekwentny

kreatywny

oddany

pełny

pilny

sumienny

uważny

zaawansowany

zespołowy

złożony



Partnerzy projektu PC Impress

ASSOCIATION ADICE

2, avenue Jean Lebas
59100 Roubaix
FRANCE
Tel. (+33) 03 20 11 22 68

 adice@adice.asso.fr

 www.adice.asso.fr

 [adice.europe.direct.roubaix](https://www.facebook.com/adice.europe.direct.roubaix)

 [@Adice_Roubaix](https://twitter.com/Adice_Roubaix)

 [Adice cied](https://www.youtube.com/channel/UC...)

CESIE

Via Roma 94,
90133 Palermo
ITALIA
Tel: +39 091 616 4224
Fax: +39 091 623 0849

 cesie@cesie.org

 www.cesie.org

 [cesie.ngo](https://www.facebook.com/cesie.ngo)

 [@cesieong](https://twitter.com/cesieong)

 [cesieofficial](https://www.youtube.com/channel/UC...)

STICHTING KENNISCENTRUM PRO WORK

Hogeweg 53
4328 PB Burgh-Haamstede
NEDERLAND
Tel. +31 (0)653497522

 info@pro-work.nl

 www.pro-work.nl

 [StichtingKenniscentrumProWork](https://www.facebook.com/StichtingKenniscentrumProWork)

 [ProWork_EU](https://twitter.com/ProWork_EU)

STAGE WITHIN EUROPEAN PROGRAMMES, S.L.

c/ Siete Revueltas 24, 2º4
41004 Sevilla
ESPAÑA

Tel.: +34-954213954

Cell: +34-677526422 (Marisa)

Cell: +34-677526420

 incoming@steptraining.net

 www.steptraining.net

 [Step Sevilla](https://www.facebook.com/StepSevilla)

FUNDACJA VCC

Ul. Nałęczowska 30
20-701 Lublin

POLSKA

Tel: 0048814583826

 www.vccsystem.eu

 info@vccsystem.eu

 [Fundacja-VCC-1611902052367470](https://www.facebook.com/Fundacja-VCC-1611902052367470)

 [@FundacjaVCC](https://twitter.com/FundacjaVCC)

FUNDACJA VCC

Ul. Nałęczowska 30
20-701 Lublin
POLSKA
Tel: 0048814583826



info@vccsystem.eu



www.vccsystem.eu



Fundacja-VCC-1611902052367470



@FundacjaVCC



Erasmus+

Co-funded by the European Union