Zał. 3.A.

FORMULARZ DO BILANSU KOMPETENCJI

|  |
| --- |
| **DANE PODSTAWOWE** |
| IMIĘ / IMIONA |  |
| NAZWISKO |  |
| PŁEĆ |  Kobieta Mężczyzna |
| NR ALBUMU |  |
|  | **INFORMACJA NA TEMAT KIERUNKU STUDIÓW** |
| STOPIEŃ STUDIÓW |  I stopień II stopień |
| WYDZIAŁ | **Wydział Budowy Maszyn i Lotnictwa****Terenowy Trening Pilota 1** |
| KIERUNEK STUDIÓW |  |
| SPECJALNOŚĆ |  |
| ROK STUDIÓW/ SEMESTR |  |
| FORMA |  stacjonarne niestacjonarne |

**Instrukcja:**

Bierzesz udział w badaniu kompetencji, które będą rozwijane we wszystkich działaniach projektowych, w których weźmiesz udział. **Celem badania jest pomiar wzrostu Twoich kompetencji będący rezultatem udziału w jednym z działań projektowych, jakim jest Terenowy Trening Pilota 1, 2**. Dokonaj samooceny kompetencji przedstawionych poniżej. Przeczytaj uważnie poniższe stwierdzenia i zaznacz dla każdego z nich jedną wartość na skali odpowiadając na pytanie, w jakim stopniu zgadzasz się z określonym stwierdzeniem. Staraj się obiektywnie spojrzeć na swoje kompetencje, pamiętając, że zdobywając wykształcenie, jesteś dopiero na początku kariery zawodowej. Posługuj się skalą od 1 (uczę się i zdobywam wiedzę i doświadczenie) do 5 (poziom eksperta – kogoś z bardzo dużą wiedzą i doświadczeniem) opisaną poniżej:

**1** – brak mi podstawowej wiedzy i umiejętności – jestem na początkowym etapie zgłębiania danej dziedziny

**2** – posiadam podstawową wiedzę, ale mam trudności w samodzielnym, praktycznym jej wykorzystaniu – niby wiem, ale często muszę prosić o pomoc

**3** – mam dobrze opanowaną podstawową wiedzę i umiejętności samodzielnego jej stosowania w praktyce, jednak popełniam błędy – niby wiem jak sobie radzić, jednak zdarzają mi się błędy

**4** – posiadam pogłębioną wiedzę i umiejętności jej samodzielnego stosowania w praktyce, rzadko popełniam błędy, jednak aby rozwiązać skomplikowane problemy muszę pytać kogoś bardziej doświadczonego – już dużo wiem, ale mam świadomość ile jeszcze musze się uczyć

**5** – posiadam pogłębioną wiedzę i umiejętności jej samodzielnego stosowania jej w praktyce, mam bardzo duże doświadczenie w danej dziedzinie, potrafię samodzielnie rozwiązywać skomplikowane problemy w danym zakresie – osiągnęłam/osiągnąłem poziom ekspercki.

**KOMPETENCJE OSOBISTE W ZAKRESIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Potrafię ocenić stan własnej kondycji fizycznej i samodzielnie zdobywać informacje dotyczące prawidłowych zachowań prozdrowotnych | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Samodzielnie, systematycznie poszerzam swoją wiedzę z zakresu zdrowia i zdrowego stylu życia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Znam fizyczne możliwości swojego organizmu i wiem jak mogę poprawić swoją kondycję | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Wiem jak dbać o higienę psychiczną i własne dobre samopoczucie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Wiem jakie są dla mnie najlepsze sposoby radzenia sobie ze stresem i umiem je efektywnie wykorzystać  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Zał. 3.B.

FORMULARZ DO BILANSU KOMPETENCJI

|  |
| --- |
| **DANE PODSTAWOWE** |
| IMIĘ / IMIONA |  |
| NAZWISKO |  |
| PŁEĆ |  Kobieta Mężczyzna |
| NR ALBUMU |  |
|  | **INFORMACJA NA TEMAT KIERUNKU STUDIÓW** |
| STOPIEŃ STUDIÓW |  I stopień II stopień |
| WYDZIAŁ | **Wydział Budowy Maszyn i Lotnictwa****Terenowy Trening Pilota 2** |
| KIERUNEK STUDIÓW |  |
| SPECJALNOŚĆ |  |
| ROK STUDIÓW/ SEMESTR |  |
| FORMA |  stacjonarne niestacjonarne |

**Instrukcja:**

Zakończyłeś udział w Projekcie i ponownie bierzesz udział w badaniu, którego celem jest pomiar wzrostu Twoich kompetencji będący rezultatem udziału w jednym z działań projektowych, jakim jest Terenowy Trening Pilota 1, 2. Dokonaj samooceny kompetencji przedstawionych poniżej. Przeczytaj uważnie poniższe stwierdzenia i zaznacz dla każdego z nich jedną wartość na skali odpowiadając na pytanie, w jakim stopniu zgadzasz się z określonym stwierdzeniem. Staraj się obiektywnie spojrzeć na swoje kompetencje, pamiętając jak oceniłeś swoje kompetencje w badaniu na etapie przystępowania do projektu – czy dostrzegasz u siebie postęp? Posługuj się skalą od 1 (uczę się i zdobywam wiedzę i doświadczenie) do 5 (poziom eksperta – kogoś z bardzo dużą wiedzą i doświadczeniem) opisaną poniżej:

**1** – brak mi podstawowej wiedzy i umiejętności – jestem na początkowym etapie zgłębiania danej dziedziny

**2** – posiadam podstawową wiedzę, ale mam trudności w samodzielnym, praktycznym jej wykorzystaniu – niby wiem, ale często muszę prosić o pomoc

**3** – mam dobrze opanowaną podstawową wiedzę i umiejętności samodzielnego jej stosowania w praktyce, jednak popełniam błędy – niby wiem jak sobie radzić, jednak zdarzają mi się błędy

**4** – posiadam pogłębioną wiedzę i umiejętności jej samodzielnego stosowania w praktyce, rzadko popełniam błędy, jednak aby rozwiązać skomplikowane problemy muszę pytać kogoś bardziej doświadczonego – już dużo wiem, ale mam świadomość ile jeszcze musze się uczyć

**5** – posiadam pogłębioną wiedzę i umiejętności jej samodzielnego stosowania jej w praktyce, mam bardzo duże doświadczenie w danej dziedzinie, potrafię samodzielnie rozwiązywać skomplikowane problemy w danym zakresie – osiągnęłam/osiągnąłem poziom ekspercki.

**KOMPETENCJE OSOBISTE W ZAKRESIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Potrafię ocenić stan własnej kondycji fizycznej i samodzielnie zdobywać informacje dotyczące prawidłowych zachowań prozdrowotnych | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Samodzielnie, systematycznie poszerzam swoją wiedzę z zakresu zdrowia i zdrowego stylu życia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Znam fizyczne możliwości swojego organizmu i wiem jak mogę poprawić swoją kondycję | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Wiem jak dbać o higienę psychiczną i własne dobre samopoczucie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Wiem jakie są dla mnie najlepsze sposoby radzenia sobie ze stresem i umiem je efektywnie wykorzystać  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |