

МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ



СЦЕНАРИО ЗА РАБОТИЛНИЦА

РАБОТИЛНИЦИ ЗА КАРИЕРА САМОСПОЗНАВАЊЕ/ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ



Ко-финансирано од
Европска Унија



СОДРЖИНА

01

Вовед3

Воведни информации: времетраење, целна група, предложени методи на работа, примероци материјали, цел на часовите, мини предавања

02

Како да почнете9

Тек на работилницата

03

Содржина11

Опис на задачите од 1 до 7 со наведување на дополнителни материјали – прилози за сценариото на работилницата

04

Крај на работилницата33

Резиме на работилницата и поздравување

05

Додатоци36

Прашалник за евалуација. Модел сертификат.

1. ВОВЕД



Времетраење:

6-8 наставни часа (во зависност од големината на групата).



Целна публика:

Големина на групата: во просек 12 лица од двата пола.

Во денешниот свет на работа кој брзо се менува, клучен елемент за успех во кариерата е длабокото познавање на себеси. Разбирањето на своите силни страни, вредности, страсти и предиспозиции за кариера обезбедува основа врз која е можно да се изгради реален и прилагоден план за развој на кариерата. Овој план треба да се однесува и на краткорочните и долгорочните цели во кариерата, овозможувајќи ви да постигнете задоволство и исполнетост во вашиот професионален живот.

Ова сценарио е наменето за советници за кариера фокусирани на откривање и анализа на овие клучни аспекти.

Можно е и одржување на работилницата во помала група од најмалку 8 лица во зависност од просториите или големината на тимот. Доколку има повеќе луѓе во групата, времетраењето на работилницата ќе биде подолго од наведениот минимум, а тоа е 6 наставни часа.



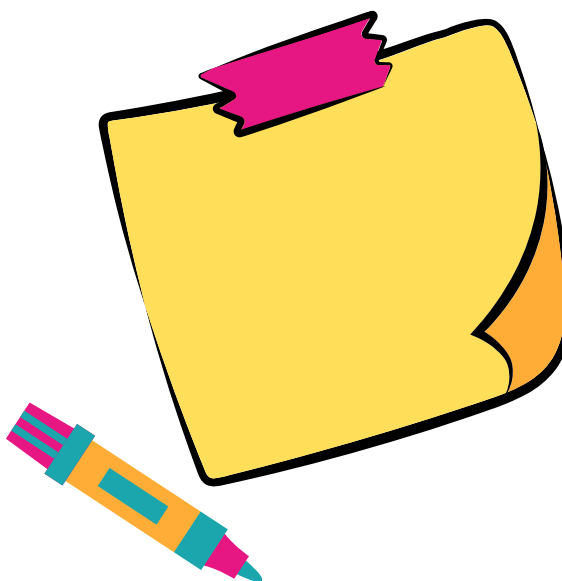
Предложени методи на работа:

- Бура на идеи
- Активни наставни методи: групна работа
- Активни наставни методи: работа во парови
- Индивидуална работа
- Техники за релаксација
- Психо-едукација
- Мини-предавање



Примери на материјали потребни за реализација на работилницата:

- Работни листови
- Фломастери
- Боички
- Маркери
- Листови за кратки белешки
- Табла за пишување
- А4 листови хартија
- Пенкала
- Сертификати
- Прашалник за евалуација





Цел на работилницата:

Целта на работилницата е да ги поддржи учесниците во откривањето и разбирањето на нивните силни страни, вредности, страсти и предиспозиции за кариера, овозможувајќи им да создадат реален и прилагоден план за развој на кариерата.

Активностите се дизајнирани да им овозможат на учесниците:

- да идентификуваат и размислуваат за нивните достигнувања и моменти во кои се чувствувале особено компетентни, ги идентификуваат и анализираат вредностите кои им се најважни во нивниот професионален живот,
- откриваат страсти и интереси кои можат да се користат во нивниот професионален пат,
- да учат за нивните професионални предиспозиции преку разни тестови и прашалници,
- да научат метод на медитација и размислување за клучните животни искуства кои влијаат на нивните одлуки во кариерата, да ги разберат своите потреби и очекувања во однос на кариерата,
- да креираат персонализирана мапа за кариера која ги зема предвид и краткорочните и долгорочните професионални цели.

Преку овие активности, учесниците ќе можат посвесно и поефективно да го планираат својот пат во кариерата, постигнувајќи задоволство и исполнетост во нивниот професионален живот.



Мини предавање:
(30 минути)

Денешната работилница има за цел да ви помогне да ги откриете вашите силни страни, вредности и професионални страсти. Да почнеме со разбирање зошто е ова толку важно.

Запознајте се себеси – Овие зборови на Сократ се основата на нашето патување. Современите психолошки истражувања покажуваат дека самосвеста е клучен елемент за успехот во кариерата. Даниел Големан, експерт за емоционална интелигенција, нагласува дека разбирањето на вашите емоции и силни страни ви овозможува подобро да управувате со кариерата и односите на работа.

Познавањето на сопствените вредности е уште еден важен аспект. Како што вели цитатот на Томас Карлајл: Човек без цел е како брод без кормило. Вредностите се нашиот компас, кој нè води кон целите кои ни се најважни. Истражувањата покажуваат дека работењето во согласност со нашите вредности води до поголемо задоволство и посветеност.

Да не забораваме на страстите. Стив Џобс еднаш рекол: Единствениот начин да се направи нешто големо е да го сакате она што го работите. Страста е извор на мотивација и енергија. Истражувањата потврдуваат дека луѓето кои ги следат своите страсти на работа имаат подобри резултати и се посреќни.



Способноста за кариера е уште еден дел од нашата сложувалка. Секој од нас има уникатни таленти и вештини. Психолошки тестови, кариерно советување и алатки за обука можат да помогнат да се идентификуваат овие предиспозиции. Познавањето на нашите природни таленти ни овозможува подобро да ги усогласиме работните места со нашите способности.

“
Важна улога играат и животните искуства. Како што вели поговорката, која сигурено секој од вас ја слушал: Она што не ве убива ве прави посилен/на. Секое искуство, било позитивно или негативно, нè обликува и нè учи. Размислувањето за овие искуства ни овозможува подобро да разбереме кои се нашите силни страни и каде можеме да се развиваме.

Разбирањето на сопствените потреби и очекувања е клучно за градење исполнета кариера. Современите теории за мотивација, како што се теоријата за самоопределување на Деси и Рајан, укажуваат на тоа дека автономијата, компетенциите и односите се основни потреби кои треба да се исполнат за да се чувствуваме исполнети на работа.

“
Конечно, креирањето на патоказ за кариера ви овозможува да планирате за иднината на информиран и реален начин. Овие планови треба да ги земат предвид и краткорочните и долгорочните цели. Како што велат деловните луѓе: Патот до успехот е секогаш во изградба.

Оваа работилница е можност да стекнете подлабоко разбирање за себе и за вашите вредности. Ве повикувам активно да учествувате и да бидете отворени за нови откритија. Заедно можеме да ги поставиме темелите за квалитетна и исполнета кариера.



2. ТЕК НА РАБОТИЛНИЦАТА

1. Вовед во темата на работилницата - (5 минути)

2. Презентација на програмата

3. Вовед од страна на обучувачот во работилницата

4. Добредојде – (5 минути)

- ✓ име, презиме
- ✓ образование
- ✓ професионално искуство
- ✓ интереси

5. Правила на групата - (15 минути)

Обучувачот им дистрибуира два листа за белешки на учесниците и бара од нив да напишат на едниот од нив што правиме, и што не правиме за време на работилницата за да обезбедиме пријатна и безбедна атмосфера. Тој/таа им дава на учесниците 2 минути за оваа задача.

Пример

Што правиме	Она што не го правиме
Ние сме љубезни еден кон друг. Се почитуваме. Еден со друг. Комуницираме. Паузи	Не се критикуваме. Не користиме мобилни телефони. Не судиме туѓи изјави

Обучувачот ги собира листовите, ги чита на глас, прашува дали сите се согласуваат со презентираниите правила. Тој/таа ги залепува на видно место или бара од еден од учесниците да го стори тоа.

Потоа, обучувачот предлага да го напишете вашето име на второто парче хартија и да го залепите на видно место на градите.



Прашања за тоа што очекуваме од работилницата

Верификација на очекувањата - (10 минути)

Обучувачот дистрибуира по една лист на секој учесник и бара од нив да ги запишат своите очекувања од активноста. Тој/таа им дава на учесниците 3 минути да го направат тоа. Потоа ги собира листовите, ги чита прашањата/изјавите и дискутира за нив.



Прашања и Одговори

Сесија за препознавање мотивација – (10 минути)

Пред работилницата, обучувачот запишува 5 прашања на таблата за да им помогне на учесниците да ги анализираат нивните кариери и да ги разберат нивните цели и мотивации:

- 1. Со што моментално се занимаваш професионално?**
- 2. Кои се твоите главни цели во кариерата за следните 5 години?**
- 3. Кои вештини и искуства ги сметаш за свои најголеми предности?**



4. Кои дополнителни ресурси или поддршка сметаш дека се неопходни за да ги постигнеш своите цели во кариерата?

5. Кои се твоите главни мотиви за работа и што прави да се чувствуваш професионално исполнето?

Потоа тој/таа бара од секој учесник еден по еден да одговори на овие прашања во рамките на групата.

Поставувањето на овие прашања на почетокот на работилницата ќе им помогне на учесниците подобро да се разберат себеси и своите цели во кариерата, што е клучно за понатамошна работа на нивниот развој.

3. СОДРЖИНА



ЗАДАЧА 1.

МОИТЕ СУПЕРМОЌИ И ЦЕЛИ ВО КАРИЕРАТА

проценето време: 20 минути

За да ја започнеме нашата работилница, ги охрабрувам сите да направат кратка вежба за градење тим за подобро да се запознаеме и да не запознаеме со темите за професионален развој и самосвест. Вежбата ќе трае околу 10 минути и ќе биде одличен вовед во понатамошното вежбање.

Советникот за кариера дистрибуира лист хартија и пенкало на секој учесник. Тој/таа бара од учесниците да го поделат листот хартија на два дела, повлекувајќи вертикална линија во средината.

Обучувачот вели:

- На левата страна од листот запишете ги вашите „супер моќи“ - три квалитети, вештини или достигнувања на кои сте особено горди и кои ги сметате за ваши силни страни.
- На десната страна од листот запишете три цели во кариерата кои би сакале да ги постигнете во блиска иднина.



МОИТЕ СУПЕР МОЌИ

1

2

3

Потоа обучувачот вели:

Сега секој од вас ќе има 1-2 минути да се претстави во групата, користејќи ги информациите што сте ги запишале. Кажете ни го вашето име, накратко зборувајте за вашите „супер моќи“ и споделете една од вашите цели во кариерата.

Пример:

Здраво, јас сум Ана. Моите супер моќи се способноста да комуницирам ефективно, да решавам проблеми и да организирам тимска работа. Мојата професионална цел е да ги развијам моите компетенции во проектен менаџмент.



Откако сите учесници ќе завршат со претставувањето, благодарете им се што ги споделија нивните силни страни и цели. Забележете колку се разновидни и инспиративни нашите искуства и аспирации.



Совети за советникот за кариера:

- Охрабрете ги учесниците да бидат отворени и искрени, создавајќи пријателска и поддржувачка атмосфера.
- Бидете првата личност што ќе се претстави за да дадете пример и да ја намалите тремата од јавно говорење.
- Нагласете дека оваа вежба е дизајнирана да ја интегрира групата и да иницира размислување за нечији силни страни и цели во кариерата.



ЗАДАЧА 2.

ПРЕПОЗНАВАЊЕ И РЕФЛЕКСИЈА

проценето време: 20 минути

Оваа вежба е дизајнирана да им помогне на учесниците да ги препознаат и размислуваат за нивните достигнувања и моменти кога се чувствувале особено компетентни за подобро да ги разберат нивните силни страни.



Обучувачот се обраќа на групата учесници:

Оваа вежба ќе ви помогне да ги препознаете и размислувате за вашите достигнувања и моменти кога сте се чувствувале особено компетентни. Тоа е важен чекор во градењето на самосвеста и довербата на вашата кариера.

Тој/таа бара од учесниците да земат лист и пенкало и им кажува на учесниците да размислат за нивните достигнувања во последните неколку години. Тие можат да бидат и професионални и лични. Важно е тоа да се моменти кога се чувствувале особено компетентни и горди на себе.

Тој/таа бара од нив да запишат три такви достигнувања на листот и да размислат за тоа кои вештини, особини на личноста или знаење им овозможиле да ги постигнат овие достигнувања и исто така бара од нив да ги запишат овие информации до секое достигнување.

Тој/таа им дава на учесниците 7 минути да ја завршат оваа задача.

ТРИ ВАКВИ ДОСТИГНУВАЊА

1

Достигнување: сопствена веб-страница

Моите вештини: Компјутерска графика

Моите лични карактеристики: скрупулозност, трпение

2

Достигнување:

Моите вештини:

Моите лични карактеристики:

3

Достигнување:

Моите вештини:

Моите лични карактеристики:

По 7 минути, обучувачот бара од учесниците да формираат парови и вели:

Секој од парот сега има 3 минути да сподели едно од своите достигнувања и да опише момент кога се чувствувал особено компетентно. Имате 4 минути за оваа задача.

Тој/таа ги охрабрува партнерите за разговор да ги истакнат вештините и квалитетите кои им помогнале да успеат и да ги споделат во разговорот.

По 4 минути, тренерот ги собира учесниците заедно во голема група и ги прашува за нивните размислувања за вежбата.



На пример:

- *кој би сакал да сподели едно од своите достигнувања и што ви помогнало да го постигнете?*
- *Дали откривте некои заеднички особини или вештини кои биле клучни за вашите успеси?*



Совети за советникот за кариера

- заблагодарете им се на учесниците за нивната посветеност и отвореност.
- охрабнете ги понатаму да размислуваат за нивните достигнувања и компетенции по работилницата.
- потсетете ги дека разбирањето на нивните силни страни е од клучно значење за градење на наградувачка и успешна кариера.
- бидете подготвени да ги поддржите учесниците кои можеби имаат потешкотии да се потсетат на нивните достигнувања.
- обезбедете пријателска и поддржувачка атмосфера за учесниците да се чувствуваат удобно да ги споделат своите искуства.



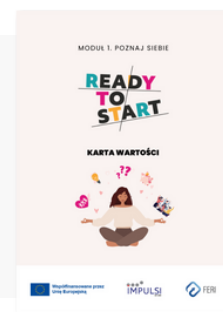
ЗАДАЧА 3.

ИДЕНТИФИКАЦИЈА И АНАЛИЗА НА ПРОФЕСИОНАЛНИ ВРЕДНОСТИ

проценето време: 20 минути

Вежбајте за да им помогнете на учесниците да ги идентификуваат и анализираат вредностите што им се најважни во нивниот професионален живот.

За вежбата, користете го ЛИСТА НА ВРЕДНОСТИ (додаток 1 на сценариото), табла, маркери, лист хартија А4, пенкало.



Обучувачот ѝ ја објаснува на групата целта на вежбата:

Оваа вежба ќе ви помогне да ги идентификувате и разберете вредностите кои ви се најважни во вашиот професионален живот. Овие вредности се основата на вашите професионални одлуки и постапки.

Тој/таа потоа му дистрибуира на секој учесник листа на вредности и лист А4 и пенкало. Тој/таа им кажува на учесниците да ги разгледаат вредносните картички и да изберат три кои им се најважни во контекст на нивната професионална работа.

Откако ќе ги изберат своите вредности, обучувачот бара од нив да ги запишат на парче хартија и накратко да оправдаат зошто секоја вредност им е важна. Тој/таа им дава 4 минути да го направат тоа.

По ова време, обучувачот ги дели учесниците во четири групи од по тројца.

Во групите, од учесниците се бара да ги споделат своите избрани вредности и причини. Секој има околу 2 минути да ги претстави своите вредности и што значат за него. Може да се заснова на примери од животот. Откако сите членови на групата ќе се претстават себеси, учесниците во групата ги споредуваат нивните вредности и разговараат за сличностите и разликите што ги забележале.

Обучувачот ги собира сите учесници во една група.

Тој/таа прашува дали некој би сакал да ги сподели своите размислувања.



Пример за прашања:

- *Кои вредности беа најчесто споменувани?*
- *Имаше ли вредности што те изненадија?*
- *Какви заклучоци извлековте од анализата на вашите вредности?*



Совети за советникот за кариера

- Заблагодарете им се на учесниците за нивното учество и посветеност.
- Нагласете дека познавањето на сопствените вредности е клучно за задоволителен професионален развој кој е во согласност со личните убедувања.



- Охрабрете ги учесниците дополнително да размислуваат за нивните вредности и нивната улога во нивната секојдневна работа и долгорочни патеки во кариерата.
- Погрижете се сите учесници да имаат еднакви можности да зборуваат во мали групи.
- Поттикнете отворена и искрена дискусија, создавајќи пријателска и поддржувачка атмосфера.
- Бидете подготвени да ги поддржите и да понудите појаснување доколку е потребно, особено ако некој има потешкотии да избере вредности.



ЗАДАЧА 4.

ОТКРИВАЊЕ СТРАСТИ И ИНТЕРЕСИРАЊА

проценето време: 20 минути

Оваа вежба е дизајнирана да им помогне на учесниците да откријат страсти и интересирања кои можат да се користат во нивните патеки во кариерата.



Обучувачот ја објаснува целта на вежбата велејќи:

Оваа вежба ќе ви помогне да откриете страсти и интересирања кои можат да се користат во вашата кариера. Честопати нашите страсти се клучот за постигнување на задоволство и успех во кариерата.


Потоа, тој/таа подава лист хартија А4 и пенкало на секој учесник и бара од нив да размислат за три работи кои им се најзабавни и за кои имаат најмногу страст во животот. Тоа може да бидат: хоби, активности, проекти што ги прават во слободно време или теми за кои се особено заинтересирани.

Обучувачот ги охрабрува учесниците да ги запишат овие три работи на парче хартија и накратко да опишат зошто им се важни.



Потоа тој/таа ги дели учесниците во четири групи од по тројца и вели:

Во групи, секој учесник има 2 минути да ги сподели своите страсти и интересирања и зошто тие му се важни.



По секоја презентација, другите членови на групата можат да поставуваат прашања или да ги споделат своите сознанија за тоа како овие страсти може да се искористат на формирање професионален пат.

По истекот на времето, обучувачот се уверува дека секој учесник е слушнат, ги собира сите учесници назад во една група и прашува дали некој би сакал да ги сподели своите страсти со целата група и како ја гледа можноста да ги искористи во својата кариера.



Пример за прашања:

- *кој би сакал да сподели една од нивните страсти и како гледате дека се корисни во вашата работа?*
- *Дали забележавте заеднички интереси во вашите групи?*
- *Кои нови идеи за користење на страстите во вашата работа се појавија за време на дискусиите?*

Обучувачот им дели маркери во боја на учесниците и бара од нив да ги нацртаат или напишат своите страсти на картички на креативен начин. Тие можат да користат симболи, цртежи, бои за да ги претстават своите интересирања на привлечен начин. Тој/таа им предлага на учесниците да ја закачат својата работа на табла, создавајќи сид од страсти што ќе послужи како извор на инспирација за сите.



Совети за советникот за кариера:

- заблагодарете се на учесниците за нивната посветеност и отвореност.
- нагласете дека откривањето и разбирањето на своите страсти е важен чекор во градењето на исполнета кариера
- поттикнете ги учесниците дополнително да ги истражуваат своите страсти и да најдат начини да ги интегрираат во нивниот професионален живот
- осигурајте се дека сите учесници имаат еднакви можности да се изразат и да ги споделат своите страсти
- поттикнете ги учесниците да бидат отворени и искрени, создавајќи пријателска и поддржувачка атмосфера.
- бидете подготвени да ги поддржите и мотивирате учесниците, особено ако некој има потешкотии да ги идентификува своите страсти.



ЗАДАЧА 5.

ТЕСТ ЗА УТВРДУВАЊЕ НА СПОСОБНОСТИ

проценето време: 20 минути

Оваа вежба ќе им помогне на учесниците да ги разберат нивните предиспозиции за кариера и како тие можат да влијаат на нивниот избор на кариера.

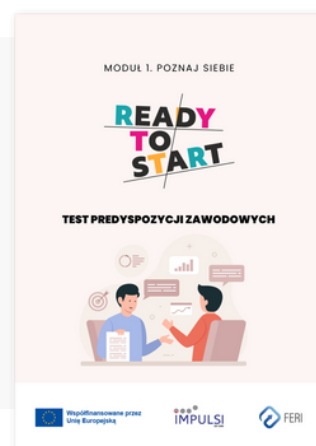
Обучувачот ќе има претходно испечатени кратки тестови за способности, или извадоци од нив, кои ќе им ги подели на учесниците за време на вежбата.



Потоа тој/таа ја објаснува целта на вежбата:

Вежбата ќе ви помогне да ги разберете вашите предиспозиции за кариера. Познавањето на вашите природни таленти и преференции може значително да ви помогне да го изберете вистинскиот пат за кариера.

Обучувачот на секој учесник им дели печатени кратки тестови за утврдување на способности (прилог 2 од сценариото) и лист А4 и пенкало.



Тој/таа бара од учесниците индивидуално да ги пополнат тестовите, фокусирајќи се на искрени одговори. По пополнувањето на тестовите, учесниците треба да ги запишат своите резултати и да дадат кратко размислување за тоа што овие резултати би можеле да значат за нивната кариера.

Обучувачот ги дели учесниците во четири групи од по тројца. Во групи, секој учесник има 1 минута да ги претстави резултатите од тестот и размислувањата за нивните способности за кариера. По секоја презентација, другите членови на групата можат да поставуваат прашања или да ги споделат своите размислувања за тоа како овие способности може да се искористат во кариерата.

Обучувачот ги собира сите учесници назад во една група. Тој/таа прашува дали некој од учесниците би сакал да ги сподели своите резултати и размислувања со целата група и како гледаат на можноста да ги користат во својата кариера.

Пример за прашања:

- *кој би сакал да ги сподели своите резултати од тестот и размислувањата за способностите?*
- *дали забележавте некои заеднички особини или предиспозиции во вашите групи?*
- *Кои нови идеи за користење на предиспозициите на работа се појавија во текот на дискусиите?*

Обучувачот им се заблагодарува на учесниците за нивната посветеност и отвореност.





Тој/таа нагласува дека познавањето на професионалните предиспозиции е важен чекор во градењето на исполнета кариера. Тој/таа ги охрабрува учесниците дополнително да ги истражуваат своите предиспозиции и да бараат начини да ги интегрираат во нивниот професионален живот.



Совети за советникот за кариера

- осигурајте се дека сите учесници имаат еднакви можности да се изразат и да ги споделат своите резултати.
- поттикнете ги учесниците да бидат отворени и искрени, создавајќи пријателска и поддржувачка атмосфера.
- бидете подготвени да ги поддржите и мотивирате учесниците, особено ако некој има потешкотии да ги толкува резултатите од тестот.



ЗАДАЧА 6.

МЕДИТАЦИЈА И РЕФЛЕКСИЈА

проценето време: 20 минути

Вежбата е дизајнирана да им помогне на учесниците да научат методи за медитација и размислување за клучните животни искуства кои влијаат на нивните одлуки за кариера.



Обучувачот им кажува на учесниците:

Оваа вежба ќе ви помогне да научите метод за медитација и размислување за клучните животни искуства кои влијаат на вашите одлуки за кариера. Медитацијата е алатка која може да ви помогне подобро да се разберете себеси и вашите цели во кариерата.

Обучувачот бара од учесниците удобно да седнат на своите столчиња и, ако е можно, ги затемнува светлата. Тој/таа може да пушти релаксирачка музика во позадина.

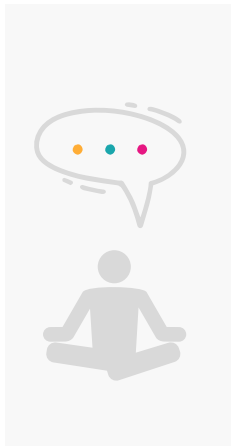


Обучувачот вели:

Затворете ги очите и фокусирајте се на дишењето, вдишете, задржете го здивот и издишете.

Вдишувајте, држете и издишете; вдишувајте, држете и издишете; вдишувајте, држете и издишувајте. Правете го тоа сè побавно, со свое темпо.

Вдиши, задржи и издиши, вдиши, задржи и издиши, вдиши, задржи и издиши



Фокусирајте се на вашето дишење.

Вдишувајте полека преку нос и издишете преку устата.

Со секој здив, почувствувајте како вашето тело се релаксира.

Сега кога сте опуштени, замислете момент од вашиот живот кој ви бил клучен.

Ова може да биде моментот кога сте донеле важна одлука за кариера, сте постигнале нешто значајно или сте доживеале предизвик што ве обликувал.

Обидете се да се потсетите на што повеќе детали од тој момент.

Какви емоции почувствувавте во тоа време?

Што ви беше најважно?

Кои вештини и особини на личноста сте ги користеле? вдишувајте, задржете и издишете вдишувајте, задржете и издишете, вдишете, задржете и издишете. Дозволете да бидете преплавени во ова сеќавање.

Размислете како овој момент влијаел на вашиот професионален живот и на одлуките што ги донесувате.

Вдишете, задржете и издишете, вдишете, задржете и издишете, вдишете, задржете и издишете. Сега отворете ги очите, истегнете се и седнете удобно.



По медитацијата, обучувачот бара од учесниците да земат листови хартија и пенкала и да ги запишат своите размислувања за медитацијата:

- какво сеќавање се појави за време на медитацијата?
- кои емоции го придружуваа тоа сеќавање?
- кои вештини и лични особини беа пресудни во тој момент?
- како ова искуство влијаеше на вашите одлуки за кариера?

Потоа, обучувачот ги дели учесниците во четири групи од по тројца. Во групи, секој учесник има 1 минута да ги сподели своите размислувања од медитацијата.

Обучувачот ги охрабрува групите накратко да разговараат за тоа како овие искуства влијаеле на нивните одлуки за кариера.

По групната вежба, обучувачот ги собира сите учесници назад во една група. Тој/таа им се заблагодарува на учесниците за нивното учество и отвореност. Тој/таа нагласува дека медитацијата и размислувањето за клучните животни искуства можат да бидат корисни алатки за подобро да се разберат себеси и нивните цели во кариерата. Тој/таа ги охрабрува учесниците да практикуваат медитација и размислување на редовна основа со цел подобро да ги водат нивните патеки во кариерата.



Совети за советникот за кариера:

- Погрижете се сите учесници да имаат еднакви можности да зборуваат и да ги споделат своите размислувања.
- Охрабрете ги да бидат отворени и искрени, создавајќи пријателска и поддржувачка атмосфера.
- Бидете подготвени да ги поддржите учесниците, особено ако некој има потешкотии со релаксација или медитација.



ЗАДАЧА 7.

ПАТОКАЗ ЗА КАРИЕРА

проценето време: 20 минути

Оваа вежба е дизајнирана да им помогне на учесниците да ги разберат нивните потреби и очекувања во контекст на кариерата и да создадат персонализирана мапа за кариера која ги зема предвид краткорочните и долгорочните цели во кариерата.



Обучувачот ја објаснува целта на вежбата:

Оваа вежба ќе ви помогне да ги разберете вашите потреби и очекувања во однос на вашата кариера и да креирате персонализирана мапа за кариера. Ова ќе ви овозможи посвесно да ја планирате вашата кариера.

Тој/таа му дава на секој учесник лист хартија А4 и пенкало. Тој/таа бара од учесниците да размислат за нивните потреби и очекувања во однос на нивната кариера. Тоа може да бидат потреби поврзани со развојот, наградувањето, рамнотежата помеѓу работата и животот, работната култура итн.

Обучувачот исто така бара од учесниците да ги запишат своите потреби и очекувања на лист хартија. Тој/таа ги охрабрува да бидат што е можно поконкретни и искрени во искажувањето на нивните потреби. Имаат 4 минути да го направат ова.

Потоа обучувачот ги дели учесниците во три групи од по четири. Во групи, секој учесник има 2 минути да ги претстави своите потреби и очекувања.

Останатите 2 минути се за кратка дискусија и размена на идеи и размислувања за презентираниите потреби и очекувања.

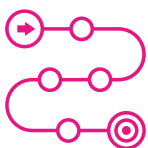
Следниот чекор е да се дистрибуира поголема хартија, маркери во боја и други креативни материјали на учесниците, тоа може да бидат слики, весници итн.

Обучувачот бара од учесниците да создадат персонализирана мапа за кариера, земајќи ги предвид нивните потреби и очекувања.

Мапата треба да содржи:



Краткорочни и долгорочни цели во кариерата: цели кои би сакале да ги постигнат во следната година и во следните 5-10 години.



Чекори за постигнување на овие цели: специфични активности што треба да ги преземат за да ги постигнат своите цели (на пр. учење нови вештини, барање ментори, менување работни места).



Ресурси и поддршка: извори на поддршка кои можат да им помогнат да ги постигнат своите цели (на пр. обука, мрежи, семејство, пријатели).

Обучувачот ги охрабрува учесниците да користат бои и симболи за да ја направат мапата што е можно повизуелна и инспиративна. Секој учесник има 15 минути за оваа задача.

По истекот на времето, обучувачот ги собира сите учесници назад во една група. Тој/таа прашува дали некој би сакал да ги сподели своите патокази за кариера и своите размислувања за тоа како оваа мапа би можеле да помогне во планирањето на кариерата во иднина. Тој/таа нагласува дека патоказите за кариера се динамична алатка и може да се менуваат како што се развиваат кариерите и се менуваат околностите.



Совети за советникот за кариера

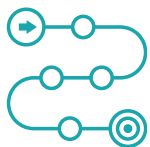
- Погрижете се сите учесници да имаат еднакви можности да зборуваат и да ги споделат своите размислувања.
- Охрабрете ги учесниците да бидат отворени и искрени, создавајќи пријателска и поддржувачка атмосфера.
- Бидете подготвени да ги поддржите учесниците, особено ако некој има потешкотии да ги дефинира своите потреби и очекувања или да креира мапа.

Пример елементи на мапа како патоказ за кариера:

Краткорочни и долгорочни професионални цели

- Краткорочно: Завршување на специјалистички курс, добивање унапредување, воспоставување контакт со ментор.
- Долгорочно: Постигнување на менаџерска позиција, основање сопствена компанија, стекнување признанија во индустријата.





Чекори за да ги постигнете вашите цели:

- Упис на курсеви и обуки.
- Развивање на професионални мрежи.
- Учество на конференции и соодветни семинари.



Ресурси и поддршка

- Менторство и коучинг.
- Поддршка од семејството и пријателите.
- Пристап до стручна литература и образовни ресурси.

Преку оваа вежба, учесниците ќе имаат јасна слика за нивните потреби и очекувања и конкретен акционен план кој ќе им помогне да ги постигнат своите професионални цели.



ЗАКЛУЧОК

проценето време: 10 минути

Со учество на работилницата, учесниците имаа можност да ја продлабочат својата самосвест, идентификувајќи ги силните страни, вредностите, страстите и професионалните predispozicii.

Секоја вежба беше дизајнирана постепено да ги води учесниците низ процес на размислување за себе и нивните искуства, овозможувајќи им подобро да ги разберат сопствените потреби и очекувања од кариерата.

Учесниците започнаа со размислување за нивните достигнувања и моменти кога се чувствуваа особено компетентни. Оваа вежба им овозможи да ги идентификуваат клучните вештини и особини на личноста кои придонеле за нивните успеси. Учесниците потоа размислуваа за вредностите кои им се најважни во нивниот професионален живот. Дискусиите во мали групи овозможија размена на искуства и споредба на разликите и сличностите во приоритетите во кариерата. Во следната фаза, учесниците се фокусираа на идентификување на нивните страсти и интереси кои би можеле да се користат во нивниот кариерен пат. Работејќи во мали групи, тие имаа можност да ги споделат своите страсти и да размислуваат за можноста за нивно



интегрирање во нивниот професионален живот. Учесниците пополнија тестови и прашалници за да им помогнат да ги разберат нивните способности.

Групните дискусии им овозможија на учесниците да ги споделат научените лекции и да размислуваат за тоа како овие predispositions може да влијаат на нивниот избор на кариера. Насочената медитација им овозможи на учесниците да се фокусираат на клучните моменти и животни искуства кои влијаеле на нивните одлуки за кариера. Размислувањето за овие моменти помогна подобро да се разбере влијанието на минатото врз сегашните и идните избори за кариера.

Учесниците размислуваа за нивните потреби и очекувања во контекст на нивните кариери, што им овозможи да создадат персонализирана мапа за кариера. Оваа мапа вклучува краткорочни и долгорочни цели во кариерата и конкретни чекори и ресурси потребни за нивно постигнување.

Работилницата беше интензивно, но инспиративно лично патување. Секој учесник имаше можност да размисли за неговите или нејзините искуства, вредности, страсти и predispositions, поставувајќи ја основата за персонализиран пат во кариерата. Како резултат на тоа, учесниците добија поголема јасност за нивните професионални цели и чекорите што треба да ги преземат за да ги постигнат истите.

Медитацијата и размислувањето за клучните животни моменти



овозвозможија подлабоко разбирање на влијанието на минатите искуства врз сегашните и идните одлуки во кариерата.

Работилницата заврши со креирање на патоказ за кариера, кој е динамична алатка за поддршка на понатамошниот професионален развој на учесниците.

Се надевам дека овие вежби ќе дадат солидна основа за понатамошна работа на себе и на вашиот професионален развој.

Ви благодарам на сите за вашето активно учество и отвореност за време на денешната работилница. Ве охрабрувам да продолжите да размислувате и да работите на вашите цели во кариерата и да ја искористите поддршката од групните и индивидуалните сесии за успешно да го следите вашиот пат во кариерата.

СЦЕНАРИО ЗА
РАБОТИЛНИЦА



**ПРАШАЛНИК ЗА ЕВАЛУАЦИЈА
РАБОТИЛНИЦА ЗА САМОСПОЗНАВАЊЕ**



Ко-финансирано од
Европска Унија



ПРАШАЛНИК ЗА ЕВАЛУАЦИЈА

Почитуван учесник,

Се надеваме дека денешниот час ви беше интересен и дека успеавте да научите многу вредни работи. Ние сакаме да добиеме повратни информации од вас, па би биле многу благодарни ако одвоите време да ја пополните анкетата подолу.



прашалникот е анонимен

1. Како го оценувате севкупниот квалитет на програмата?

- а. многу ниско
- б. нисоко
- в. средно
- г. високо
- е. многу високо

2. До кој степен програмата ги исполни вашите очекувања?

- а. воопшто не
- б. во мала мера
- в. во средна мера
- г. во голема мера
- д. целосно



3. Како би ја оцениле корисноста на материјалите и вежбите што се користат во програмата?

- а. сосема бескорисни
- б. не многу корисно
- в. умерено корисни
- г. многу корисно
- д. исклучително корисени

4. До кој степен програмата ви помогна да ги разберете и развиете вашите професионални способности, вредности и страсти?

- а. воопшто не помогна
- б. помогна во мала мера
- в. помогна во средна мера
- г. многу помогна
- д. помогна целосно

5. Како би ја оцениле работата на обучувач(ите) на програмата?

- а. многу ниско
- б. ниско
- в. средно
- г. високо
- е. многу високо

6. Што ви се допадна најмногу во програмата?

7. Што би можело да се подобри во идните изданија на програмата?

8. Кои други теми или прашања би сакале да ги видите во идните програми?



Ви благодариме што го пополнивте прашалникот! Вашите повратни информации се многу вредни за нас.



СЕРТИФИКАТ ЗА УЧЕСТВО

Ова потврдува дека

име и презиме на учесникот

Учествуваше на работилницата со наслов: Обука
за самоспознавање бр.

Институција/ Компанија _____

Тренер _____

Датум _____

Локација _____

потпис





РАБОТИЛНИЦИ ЗА КАРИЕРА САМОСПОЗНАВАЊЕ/ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ

Финансиран од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (ЕАСЕА). Ниту Европската Унија, ниту ЕАСЕА можат да бидат одговорни за нив.

Проектот е кофинансиран од Европската Унија. Сите резултати развиени во рамките на проектот „READY TO START“ се достапни под отворени лиценци (CC BY-SA 4.0 DEED). Тие можат да се користат бесплатно и без ограничувања. Забрането е копирање или обработка на овие материјали во целост или делумно без дозвола на авторот. Доколку се користат резултатите, неопходно е да се назначи изворот на финансирањето и неговите автори.



Ко-финансирано од
Европска Унија

