



Arkusz ćwiczeń: HISTORIA MOJEGO ŻYCIA

WSTĘP

To ćwiczenie ma na celu wspieranie autorefleksji nad swoimi przeszłymi i nabytymi kompetencjami, zwłaszcza tymi zdobytymi poza formalną edukacją, lub talentami lub zainteresowaniami, których możesz nie być świadoma na pierwszy rzut oka, ale które mogą mieć ogromne znaczenie dla dalszego rozwoju zawodowego.

CEL

Ten materiał pomoże ci spojrzeć wstecz na swoje poprzednie życie i zastanowić się nad tym, czego doświadczyłaś, jakie umiejętności nabyłaś, jakie zainteresowania zaobserwowałaś; krótko mówiąc wszystko, co może być pomocne i cenne w opracowaniu strategii przyszłego rozwoju zawodowego.

Zaletą takiego podejścia jest to, że obraz Twojej prawdziwej intencji jest wyraźniejszy. Ta perspektywa otwiera więcej opcji, nie tylko tych, które możesz być świadoma na pierwszy rzut oka.

Oprócz szablonu „Moja historia życia” będziesz potrzebowała długopisu do zapisywania swoich pomysłów lub, jak przy innych zajęciach, może ci pomóc narysowanie obrazków lub ikon, które symbolizują twoje myśli. Możliwe jest również wybranie małych symboli do wizualizacji swoich myśli. Ważne jest to, że cokolwiek tam umieścisz lub napiszesz, daje jasne wyobrażenie o Twojej aktualnej sytuacji.

Możesz wykonać to ćwiczenie samodzielnie, ale może być jeszcze bardziej pomocne, jeśli zrobisz to z dobrym przyjacielem, który wysłucha twojej prezentacji i następnie przekaże ci informację zwrotną, ponieważ może to pomóc ci uświadomić sobie dodatkowe informacje, których sama możesz nie zauważyć.





KROKI

KROK 1:

Pola liczb symbolizują lata twojego życia. Postaraj się zapamiętać ważne wydarzenia, doświadczenia, wszystkie rzeczy, które uważasz za istotne i dodaj je w odpowiednim przedziale wiekowym. Jak wyjaśniono powyżej, możesz zapisać słowa kluczowe lub użyć rysunku lub symboli do zapamiętania. Poświęć trochę czasu na to ćwiczenie i spróbuj przejść przez wszystkie grupy wiekowe; do wieku, w którym jesteś teraz. Ta część jest indywidualnym krokiem bez interakcji z nikim innym. Zwróć uwagę, aby nie było przerw i wystarczająco dużo czasu na aktywność.

KROK 2:

Po zakończeniu Kroku 1 przejdź do pierwszego żółtego pola – które oznacza Twoje cechy. Spróbuj znaleźć symbole lub słowa kluczowe, które wyrażają to, kim jesteś.

KROK 3:

Kontynuuj z drugim żółtym polem na dole. Spójrz na wizualizację swojego życia i umieść symbole lub słowa kluczowe, aby wyrazić swoje kompetencje lub nabyte umiejętności w tej dziedzinie.

KROK 4:

Po wykonaniu kroku 1-3 samodzielnie, tutaj możesz zaprosić znajomego do wsparcia. Możesz mu/jej zaprezentować to, co umieściłaś w poszczególnych polach i podać informacje na ich temat. Zadaniem osoby wspierającej cię jest po prostu wysłuchanie cię i nie przerywanie. Kiedy skończysz ze wszystkim, ta osoba może zadawać pytania, jeśli coś nie zostało zrozumiane, lub może przekazać ci informację zwrotną na temat tego, co zaobserwowała w odniesieniu do tego, co przedstawiłaś. Kiedy ta osoba mówi, powinnaś uważnie słuchać, jeśli są jakieś informacje, o których jeszcze nie pomyślałaś. Jeśli nie ma takiej osoby wspierającej, możesz również wykonać ćwiczenie w pojedynkę, przechodząc ponownie przez swoje życie, powtarzając wspomnienia wszystkich etapów, które wydawały Ci się ważne za pierwszym razem.





KROK 5:

Po tej autorefleksji i informacjach zwrotnych od innych, przejdź do pomarańczowego pola na dole. Ten oznacza „Co chcę kontynuować w przyszłości”. Wybierz wszystkie kompetencje, zainteresowania, umiejętności z poprzedniej prezentacji i umieść wszystkie rzeczy, które chciałabyś wykorzystać w swoim życiu zawodowym w przyszłości w tej dziedzinie.

KROK 6:

Porozmawiaj ze swoją osobą „wspierającą” lub poszukaj informacji w Internecie, w jaki sposób możesz wykorzystać te umiejętności lub jak możesz połączyć te wyniki z poprzednim zawodem, aby znaleźć bardziej odpowiedni zawód lub odnieść większy sukces w poszukiwaniu pracy.

