



## Arkusze ćwiczeń: JA & MÓJ CEL

### WSTĘP

Ponowne wejście na rynek pracy to nie tylko kwestia zawodu i możliwości. To także kwestia planowania i przygotowania. Niestety, ze względu na utrzymujące się oczekiwania dotyczące płci, jest to szczególnie bardziej skomplikowane dla kobiet, mężczyźni często nawet nie rezygnują z pracy, a jeśli to nie na dłużej.

### CEL

To ćwiczenie pomoże ci zwizualizować wszystkie obszary, na które wpływa twoja decyzja, w celu zidentyfikowania wyzwań, z którymi możesz się zmierzyć na wczesnym etapie. Świadomość takich „obszarów potrzebnych działań” pomaga zastanowić się nad nimi i możliwymi rozwiązaniami, aby je przezwyciężyć i podążać za wyznaczonymi celami.

W części szablonu „Ja i mój cel” będziesz potrzebować długopisu do zapisywania swoich pomysłów lub może ci również pomóc narysowanie obrazków lub ikon, które symbolizują twoje myśli. Możliwe jest również wybranie małych symboli do wizualizacji swoich myśli. Ważną rzeczą jest to, że cokolwiek umieścisz lub napiszesz, daje jasny obraz Twojej sytuacji w tym momencie.

### KROKI

#### KROK 1:

Zacznij od pola pośrodku szablonu: na tym etapie postaraj się jak najdokładniej sformułować swój cel; Jeśli zdajesz sobie sprawę, że musisz ponownie dostosować lub zdefiniować swój cel podczas zajęć, zrób to, ale zawsze tak precyzyjnie, jak to możliwe.

#### KROK 2:

Idź dalej z polami w kręgu wokół celu. Możesz zacząć od dziedziny którą lubisz, która przykuwa twoją uwagę. W zależności od Twojej sytuacji osobistej w danej dziedzinie, możesz napisać dużo lub nawet nic.





### KROK 3:

Podczas gdy krok 1 i krok 2 można wykonać samodzielnie, w przypadku kroku 3 dobrze jest zaprosić zaufaną osobę, aby wykonała z tobą następujące kroki. Postaraj się znaleźć ciche miejsce, aby pracować bez przerw i ograniczeń. Jeśli znalazłaś to miejsce, spróbuj wyjaśnić tej osobie swój cel i wszystkie dane, które umieściłaś w różnych polach. Zadaniem osoby jest po prostu wysłuchanie Ciebie i próba zrozumienia wszystkich przedstawionych problemów.

### KROK 4:

Spróbujcie wspólnie określić, które obszary są w porządku, a które mogą być trudne i mogą wymagać rozwiązania.

### KROK 5:

W „procesie burzy mózgów” spróbuj wspólnie zidentyfikować możliwe scenariusze rozwiązań, aby sprostać wyzwaniom. Zanotuj te możliwe rozwiązania w liniach przewidzianych poza kręgami, aby nie można ich było zapomnieć i zastanowić się nad nimi w późniejszym czasie. Weź pod uwagę, że w tym momencie nie podejmujesz żadnej decyzji; to tylko zbiór możliwych rozwiązań bez ich wartościowania. Jeśli masz czas, możesz nawet pomyśleć o zaletach i wadach. Jeśli chcesz zebrać więcej pomysłów, możesz nawet wykonać kroki od 3 do 5 z większą liczbą znajomych.

### KROK 6:

Znowu zależy tylko od ciebie. Należy to zrobić po czasie refleksji. Przespać się nad tym zadaniem kilka nocy lub nawet po zebraniu dodatkowych potrzebnych informacji. Pomyśl o wszystkich otrzymanych informacjach i rozważ najbardziej odpowiednie dla siebie rozwiązanie. Zdefiniuj plan działania, jak postępować, aby osiągnąć swój cel. Szablon w załączeniu.





-----  
-----  
**WYKSZTAŁCENIE I SZKOLENIA**

**OBOWIĄZKI RODZINNE**

-----  
-----

A large, empty rectangular box with a blue outline, intended for writing about family obligations.A large, empty rectangular box with a teal outline, intended for writing about education and training.

**DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE**

A large, empty rectangular box with a blue outline, intended for writing about professional experience.

**JA & MÓJ CEL**

A large, empty rectangular box with an orange outline, intended for writing about oneself and goals.

**ZDROWIE**

A large, empty rectangular box with a purple outline, intended for writing about health.

**SYTUACJA ŻYCIOWA**

A large, empty rectangular box with a blue outline, intended for writing about life situation.

**COŚ JESZCZE?**

A large, empty rectangular box with a yellow outline, intended for writing about anything else.  
-----  
-----