



Φύλλο Δραστηριότητας: Η Ιστορία της Ζωής μου

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτή η άσκηση στοχεύει να υποστηρίξει τον αναστοχασμό σας σχετικά με τις αποκτηθείσες ικανότητές σας στο παρελθόν, ειδικά για εκείνες που αποκτήθηκαν εκτός τυπικής εκπαίδευσης, ή ταλέντα ή ενδιαφέροντα που μπορεί να μην προσέχετε με την πρώτη ματιά, αλλά τα οποία μπορεί να έχουν τεράστια σημασία για την περαιτέρω επαγγελματική σας εξέλιξη.

ΣΚΟΠΟΣ

Με αυτόν τον τρόπο, αυτή η πηγή, σας βοηθά να ανατρέξετε στη ζωή σας και να προβληματιστείτε σχετικά με το τι βιώσατε, ποιες δεξιότητες αποκτήσατε, και ποια ενδιαφέροντα εκφράσατε. Με λίγα λόγια, όλα όσα μπορεί να είναι χρήσιμα και πολύτιμα για να αναπτύξετε μια στρατηγική για τη μελλοντική επαγγελματική σας ανάπτυξη.

Το πλεονέκτημα μιας τέτοιας προσέγγισης είναι ότι η εικόνα της πραγματικής σας πρόθεσης είναι σαφέστερη. Αυτή η προοπτική φανερώνει περισσότερες επιλογές, όχι μόνο αυτές που ίσως γνωρίζετε με την πρώτη ματιά.

Εκτός από το υπόδειγμα «Η ιστορία της ζωής μου», θα χρειαστείτε ένα στυλό για να γράψετε τις ιδέες σας, ή, όπως και με άλλες δραστηριότητες, μπορείτε να σχεδιάσετε εικόνες ή εικονίδια, που συμβολίζουν τις σκέψεις σας. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε μικρά σύμβολα για να απεικονίσετε τις σκέψεις σας. Το σημαντικό είναι ό,τι βάζετε εκεί ή γράφετε να σας δίνει μια σαφή ιδέα για την κατάστασή σας την τρέχουσα στιγμή.

Μπορείτε να πραγματοποιήσετε αυτήν τη δραστηριότητα μόνη σας, αλλά μπορεί να είναι ακόμη πιο βοηθητικό εάν το κάνετε με έναν καλό φίλο που θα ακούσει την παρουσίασή σας και θα σας κάνει σχόλια στη συνέχεια, καθώς αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αντιληφθείτε πρόσθετες πληροφορίες, τις οποίες μπορεί να μην παρατηρήσετε από μόνη σας.





ΒΗΜΑΤΑ

ΒΗΜΑ 1:

Τα πεδία των αριθμών συμβολίζουν τα χρόνια της ζωής σας. Προσπαθήστε να θυμηθείτε σημαντικά γεγονότα, εμπειρίες, όλα τα πράγματα που θεωρείτε σημαντικά και προσθέστε τα στο αντίστοιχο ηλικιακό εύρος. Όπως εξηγήθηκε παραπάνω, μπορείτε να γράψετε λέξεις - κλειδιά ή να χρησιμοποιήσετε σχέδιο ή σύμβολα για να τα θυμάστε. Πάρτε το χρόνο σας για αυτήν την ανασκόπηση και προσπαθήστε να περάσετε από όλα τα ηλικιακά πεδία, μέχρι την ηλικία που είστε τώρα. Αυτό το μέρος είναι ένα ατομικό βήμα χωρίς αλληλεπίδραση με κάποιον άλλο. Προσέξτε ώστε να μην υπάρχουν διακοπές και να έχετε αρκετό χρόνο για τη δραστηριότητα.

ΒΗΜΑ 2:

Αφού ολοκληρώσετε το Βήμα 1, συνεχίστε στο πρώτο κίτρινο πεδίο - το οποίο αντιπροσωπεύει τα χαρακτηριστικά σας. Προσπαθήστε να βρείτε σύμβολα ή λέξεις - κλειδιά που εκφράζουν αυτό που είστε.

ΒΗΜΑ 3:

Συνεχίστε με το δεύτερο κίτρινο πεδίο στο κάτω μέρος. Κοιτάξτε την απεικόνιση της ζωής σας και βάλτε σύμβολα ή λέξεις - κλειδιά για να εκφράσετε τις ικανότητές σας ή τις δεξιότητές σας σε αυτόν τον τομέα.

ΒΗΜΑ 4:

Αφού ολοκληρώσετε τα βήματα 1 έως 3 μόνη σας, εδώ μπορείτε να καλέσετε έναν φίλο να σας υποστηρίξει. Μπορείτε να του/της παρουσιάσετε τι έχετε βάλει στα συγκεκριμένα πεδία και να του/της δώσετε πληροφορίες. Ο ρόλος του ατόμου που σας υποστηρίζει είναι απλώς να σας ακούσει και να μην σας διακόψει. Όταν τελειώσετε με όλα, το άτομο αυτό μπορεί να σας κάνει ερωτήσεις εάν κάτι δεν έγινε κατανοητό ή μπορεί να σας δώσει ανατροφοδότηση σχετικά με αυτό που παρατήρησε όσον αφορά αυτό που του/της παρουσιάσατε. Ενώ το άτομο μιλάει, πρέπει να ακούτε προσεκτικά, εάν υπάρχουν πληροφορίες που δεν έχετε σκεφτεί ακόμα. Εάν δεν υπάρχει τέτοιο υποστηρικτικό άτομο, μπορείτε επίσης να κάνετε τη δραστηριότητα μόνη σας εξετάζοντας ξανά τη ζωή σας, επαναλαμβάνοντας τις αναμνήσεις όλων των σταδίων που σας φάνηκαν σημαντικά στον πρώτο γύρο.





ΒΗΜΑ 5:

Μετά από αυτό τον αναστοχασμό και την ανατροφοδότηση των άλλων, συνεχίστε στο πορτοκαλί πεδίο στο κάτω μέρος. Αυτό είναι το: «Αυτό με το οποίο θέλω να συνεχίσω στο μέλλον». Επιλέξτε όλες τις ικανότητες, τα ενδιαφέροντα, τις δεξιότητες από την προηγούμενη παρουσίαση και τοποθετήστε όλα τα πράγματα που θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε στην επαγγελματική σας ζωή στο μέλλον σε αυτόν τον τομέα.

ΒΗΜΑ 6:

Συζητήστε με το άτομο «υποστήριξης» ή κάντε έρευνα στο Διαδίκτυο για το πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις δεξιότητες ή πώς μπορείτε να συνδυάσετε αυτά τα αποτελέσματα με το προηγούμενο επάγγελμά σας για να βρείτε ένα πιο κατάλληλο επάγγελμα ή να έχετε μεγαλύτερη επιτυχία στην αναζήτηση εργασίας σας.

