



Æfing: ÉG & MÍN MARKMIÐ

INNGANGUR

Að snúa aftur á vinnumarkaðinn er ekki aðeins spurning um hvers konar starf eða starfsgrein. Það er einnig spurning um skipulagningu og undirbúning. Því miður, vegna ólíkra væntinga og aðstæðna kynjanna þá er það oft flóknara fyrir konur, karlar fara yfirleitt ekki af vinnumarkmið a.m.k. ekki til lengri tíma.

MARKMIÐ

Þetta verkefni getur hjálpað þér að sjá fyrir þér hvaða áhrif ákvarðanir þínar gætu haft á líf þitt og hvernig þú gætir fyrr komið auga á áskoranir sem þú gætu mætt þér. Að vera meðvitaður um “þætti sem þarf að vinna með” hjálpar þér að velta fyrir þér mögulegum lausnum á áskorunum og vinna að markmiðum þínum.

Í forminu “Ég & Mín Markmið” þarftu annað hvort penna til að skrifa niður hugmyndir þínar eða það gæti líka hjálpað að teikna myndir eða tákni, sem lýsa hugsunum þínum og hugmyndum. Það sem skiptir máli, er að hvað sem þú skrifar niður eða teiknar, gefi þér skýra mynd af stöðu þinni í dag.

SKREF

SKREF 1:

Byrjaðu á svæðinu í miðju formsins: Reyndu að orða markmiðum þínum eins skýrt og þú getur á þessu stigi; vertu óhrædd við að aðlaga eða endurskoða markmið þín á meðan á æfingunni stendur, en mundu að hafa þau eins skýr og hægt er.

SKREF 2:

Skoðaðu ólík svæði í hringjunum í kringum markmiðin þín. Þú getur byrjað á hvaða svæði sem þú vilt eða vekur athygli þín. Það getur verið að þú hafir mikið eða lítið að segja um hvert markmið, það fer eftir þínum perónulegu aðstæðum.





SKREF 3:

Á meðan gott er að vinna að skrefi 1 og 2 í einrúmi þá getur verið gott að byðja einhvern sem þú treystir til að vinna með þér að skrefi 3. Reyndu að finna rými þar sem er næði og hægt er að vinna án þess að verða fyrir truflun, svo að þú og einstaklingurinn sem þú valdir getið rætt saman. Þegar þú hefur fundið heppilegt rými útskýrðu þá fyrir viðkomandi þín markmið þín og það sem þú ert þegar búin að skilgreina og skrifa niður í ólík svæði. Hlutverk viðkomandi er að hlusta á þig og skilja það sem þú ert að segja.

SKREF 4:

Reynið að skilgreina saman, hvaða svæði eru í lagi og hvaða svæði gætu falið í sér áskorun sem þyrfti að leysa.

SKREF 5:

Notið aðferðir “Hugarflugs” til að skilgreina saman mögulegar aðstæður og leiðir til að mæta áskorunum. Skriðið niður mögulegar lausnir í línurnar fyrir utan hringina, svo að þær gleymist ekki og þú getir skoðað þær betur seinna. Hafðu í huga að þú ert ekki að taka neinar ákvarðanir á þessu stigi; heldur safna mögulegum leiðum og lausnum án þess að leggja mat á þær. Ef þú hefur tíma þá getur þú jafnvel sett fram kosti og galla. Ef þú vilt þá getur þú mótað fleiri hugmyndir og þú getur jafnvel unnið skref 3 til 5 með fleiri vinum.

SKREF 6:

Nú vinnur þú aftur í einrúmi. Þú ættir að vinna að þessu skrefi eftir að þú hefur haft tíma til að hugsa um það sem þú ert búin að gera. Láttu nokkra daga líða eða bíddu þar til þú hefur safnað frekari upplýsingum. Hugsaðu um allt sem þú hefur sett á blað og veltu fyrir þér þeirri lausn sem hentar þér best. Settu fram aðgerðaráætlun um hvernig þú ætlar að ná markmiðum þínum. Sjá meðfylgjandi form.





MENNTUN OG ÞJÁLFUN

A large, empty rectangular box with a teal border, intended for notes related to education and self-help.

FJÖLSKYLDUÁBYRGÐ

A large, empty rectangular box with a blue border, intended for notes related to accountability.

STARFSREYNSLA

A large, empty rectangular box with a blue border, intended for notes related to evaluation.

ÉG & MÍN MARKMIÐ

A large, empty rectangular box with an orange border, intended for notes related to personal goals.

HEILSA

A large, empty rectangular box with a purple border, intended for notes related to health.

BÚSETA

A large, empty rectangular box with a blue border, intended for notes related to housing.

ANNAD?

A large, empty rectangular box with a yellow border, intended for notes related to other topics.