



Æfing: LÍFSSAGAN MÍN

INNGANGUR

Þessi æfing styður þig í þinni sjálfsskoðun, á fortíð þinni og áunni hæfni, sérstaklega þeirri sem þú hefur öðlast utan formlega menntunar, eða hæfileik og áhugamál sem þú átt ef til vill ekki auðvelt með að átta þig á við fyrstu sín, en gætu skipt miklu máli fyri faglega þróun þína.

MARKMIÐ

Þessari æfingu er ætlað að aðstoða þig við að líta til baka og skoða reynslu þína, hvaða færni hefur þú öðlast, hver eru þín áhugamál og áhugasvið; í stuttu máli, allt sem gæti verið gagnlegt og dýrmætt í frekari starfsþróun og faglegri uppbyggingu.

Ávinningurinn af þessari nálgun er að með henni varpar þú ljósti á ásetning þinn. Þetta sjónarhorn opnar gjarnan fyrir fleiri möguleika en þá sem birtast við fyrstu sýn.

Auk skýringarmyndarinnar „Lífssagan mín“ þarftu þetta til að skrifa upp hugmyndir þínar, og líkt og í öðrum æfingu þá getur hjálpað að teikna myndir eða tákn fyrir hugsanir þínar. Hægt er að velja lítil tákn til að sjá hluti fyrir sér. Mikilvægast er að það sem þú teiknar eða skrifar gefi þér skýra hugmynd um stöðu þína núna.

Þú getur unnið æfinguna á eigin spýtur, en það getur verið gagnlegt að vinna það með góðum vini sem hlustar á kynninguna þína veitir þér endurgjöf sem gefur þér kost á að fá inn viðbótarupplýsingar, sem þú hefur ekki sjálf tekið eftir eða munað.





SKREF

SKREF 1:

Dálkurinn með tölunum táknar æviárin. Reyndu að muna eftir mikilvægum atburðum, upplifunum, öllu því sem þú telur mikilvægt og færðu það inn í viðkomandi aldursbil. Eins og útskýrt er hér að ofan þá getur þú skrifað leitarorð niður eða notað teikningu eða tákn til að leggja á minnið. Gefðu þér tíma í þessa yfirferð og reyndu að fara í gegnum öll aldursbil; allt að þeim aldri sem þú ert á núna. Þennan hluta vinnur þú án samskipta eða samráðs við neinn annan. Passaðu að verða ekki fyrir truflunum og að þú hafir nægan tíma fyrir æfinguna.

SKREF 2:

Eftir að hafa lokið skrefi 1 skaltu halda áfram að fyrsta gula reitnum – sem stendur fyrir persónueinkenni þín. Reyndu að finna tákn eða lykilorð sem tjá hver þú ert.

SKREF 3:

Haltu áfram í seinni gula reitinn neðst. Sjáðu lífið fyrir þér og settu tákn eða lykilorð til að tjá hæfni þína eða áunna færni.

SKREF 4:

Eftir að hafa framkvæmt skref 1-3 á eigin spýtur, þá getur þú kallað eftir aðstoð vinar. Þú getur kynnt honum/henni það sem þú hefur fyllt inn í tiltekna reiti og útskýrt þá. Æfing vinarins er að styðja þig ekki trufla. Þegar þú ert búin að fara yfir allt getur vinur þinn spurt út í það sem hún/hann skilur ekki, eða sett fram sitt álit og komið með hugmyndir varðandi það sem þú kynntir fyrir henni/honum. Þú ættir að hluta vandlega á viðkomandi sérstaklega ef fram koma upplýsingar sem þú leiddir ekki hugann að. Ef þú hefur ekki tæk á að leita til slíks stuðningsaðila eða vinar, gætir þú líka farið yfir æfinguna ein, með því að fara í gegnum líf þitt aftur og endurtaka minningarnar frá öllum stigum til að greina hvort vanti inn einhverjar upplýsingar eða upplifanir.





SKREF 5:

Eftir þessa sjálfsrýni og endurgjöf annarra, haltu áfram á appelsínugula reitinn neðst. Þessi stendur fyrir „það sem ég vil halda áfram með í framtíðinni“. Veldu alla hæfni, áhugamál, færni frá fyrri greiningu og settu inn alla þá þætti sem þú telur að geti komið þér að góðum notum í starfsferli þínum og starfsgrein í framtíðinni.

SKREF 6:

Ræddu við „stuðningsaðila/vin“ þinn eða rannsakaðu á Internetinu hvernig þú getur nýtt þér þessa færni eða hvernig þú getur sameinað niðurstöður greiningar þinnar við fyrri störf til að finna hentugan starfsvettvang og til ná betri árangri í atvinnuleitinni.

