



РАБОТЕН ЛИСТ: АЗ И МОЯТА ЦЕЛ

ВЪВЕДЕНИЕ

Завръщането на пазара на труда не зависи само от това каква професия и възможности имаме. Необходими са също планиране и подготовка. За съжаление, поради наличие на различия между половете, това е доста по-сложно за жените, защото на мъжете не се налага да прекъсват работата си за по-дълги периоди.

ЦЕЛ

Тази задача ще ви помогне да визуализирате всички области, свързани с вашето решение и да разкриете предизвикателствата, които може да срещнете на ранен етап. Изследването на различни части като например „полетата за необходими действия“, ще ви помогне да ги обмислите и да потърсите възможни решения, за да постигнете целите си.

За да попълните работния лист „Аз и моята цел“ ще ви е необходима химикалка, с която да записвате идеите си и да рисувате картинки или символи, които изобразяват вашите мисли. Възможно е също така да изберете малки предмети, които да поставите в полетата, символизиращи мислите ви. Важното е, че всичко, което поставите или напишете, ще ви даде ясна представа за вашето положение на този етап.

СТЪПКИ

СТЪПКА 1:

Започнете с полето в средата на работния лист: Опитайте се да формулирате целта си възможно най-точно на този етап; Ако осъзнаете, че трябва да промените дефиницията на целта си по време на работата си тук, направете го, но се стремете да описвате ясно.

СТЪПКА 2:

Продължете с полетата в кръг около целта. Можете да започнете с полето, което най-много привлича вниманието ви. Във всяко различно поле може да пишете много, малко и дори нищо, в зависимост от вашето положение в тази област.





СТЪПКА 3:

Докато Стъпка 1 и Стъпка 2 може да се направите сами, за Стъпка 3 е добре да поканите човек, на когото имате доверие и да я направите заедно. Опитайте се да намерите тихо място или самостоятелно пространство, така че вие и този човек да разговаряте без да ви прекъсват или смущават. Когато намерите такова място, обяснете на този човек целта си и всичко, което сте написали досега в различните полета. Задачата на човека е просто да ви изслуша и да се опита да разбере проблемите ви.

СТЪПКА 4:

Опитайте се да определите заедно кои в области положението ви е добро и къде може да срещнете предизвикателства, за които ще са ви нужни решения.

СТЪПКА 5:

В дискусия се опитайте заедно да намерите възможни решения за предизвикателствата. Запишете тези възможни решения в редовете, маркирани извън полетата, така че да не ги забравите и да можете да помислите върху тях на по-късен етап. Имайте предвид, че на този етап не трябва да вземате никакво решение; това е просто сбор от възможни решения. Ако има време, може дори да отбележите техните плюсове и минуси. Ако искате да съберете повече идеи, може да направите стъпки от 3 до 5 с повече приятели.

СТЪПКА 6:

Изпълнете тази стъпка сами след като сте си дали малко време за обмисляне. Както казваме „преспали сте няколко нощи“ и сте събрали още информация. Обмислете всичко дотук и изберете най-правилното решение за вас. Създайте си план за действие как ще постигнете целта си.



ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧЕНИЯ

СЕМЕЙНИ ЗАДЪЛЖЕНИЯ

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

ПРОФЕСИОНАЛЕН ОПИТ

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

АЗ И МОЯТА ЦЕЛ

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

ЗДРАВΟΣЛОВНО СЪСТОЯНИЕ

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

УСЛОВИЯ НА ЖИВОТ

A large, empty rectangular box with a blue outline, intended for writing about living conditions.

НЕЩО ДРУГО?

A large, empty rectangular box with a yellow outline, intended for writing about other relevant information.