



РАБОТЕН ЛИСТ: ИСТОРИЯТА НА МОЯ ЖИВОТ

ВЪВЕДЕНИЕ

Това упражнение има за цел да подпомогне саморефлексията върху вашите минали и новопридобити компетенции, особено тези, получени извън формалното образование, или таланти и интереси, за които може да не сте наясно от пръв поглед, но които могат да имат огромно значение за по-нататъшното ви професионално развитие.

ЦЕЛ

Така този ресурс ви помага да се обърнете назад към досегашния си живот и да размислите за това какво сте преживели, какви умения сте придобили, какви интереси сте имали; накратко, всичко, което може да бъде полезно и ценно за разработване на стратегия за бъдещото ви професионално развитие.

Предимството на такъв подход е, че картината на истинското ви намерение е по-ясна. Тази перспектива отваря повече възможности, не само тези, за които може би сте били наясно от пръв поглед.

Освен работния лист "Историята на моя живот", ще ви е необходима химикалка, за да запишете вашите идеи или, както при другите дейности, може да ви помогне да нарисувате картини или иконки, които символизират вашите мисли. Също така е възможно да изберете малки символи, които да визуализират вашите мисли. Важното е, че каквото и да поставите там или да напишете, ви дава ясна представа за вашата ситуация в момента.

Може да направите тази задача сами, но ще бъде по-полезно, ако я изпълните с добър приятел, който слуша вашето представяне и ви дава обратна връзка. Това може да ви помогне да откриете допълнителна информация, за която сами не бихте се сетили.





СТЪПКИ

СТЪПКА 1:

Полетата с цифри символизират годините от живота ви. Опитайте се да запомните значими събития, преживявания, всички неща, които смятате за важни, и ги добавете в съответния възрастов диапазон. Както е обяснено по-горе, можете да запишете ключови думи или да използвате рисунка или символи за запаметяване. Отделете време за този преглед и се опитайте да преминете през всички възрасти; до възрастта, в която сте сега. Тази част е индивидуална стъпка без взаимодействие с никой друг. Обърнете внимание да не бъдете прекъсвани и да имате достатъчно време за заниманието.

СТЪПКА 2:

След като финализирате стъпка 1, продължете към първото жълто поле, което е за вашите характеристики. Опитайте се да намерите символи или ключови думи, които ви описват или отразяват.

СТЪПКА 3:

Продължете с второто жълто поле отдолу. Погледнете визуализацията на живота си и поставете символи или ключови думи, за да изразите своите компетенции или придобити умения в тази област.

СТЪПКА 4:

След като сте изпълнили стъпки 1-3 самостоятелно, можете да поканите приятел да ви подкрепи. Можете да му представите какво сте поставили в конкретните полета и да обясните какво имате предвид. Задачата на човека, който ви подкрепя, е просто да ви изслуша и да не ви прекъсва. Когато приключите с всичко, този човек може да задава въпроси, ако нещо не е било разбрано, или той/тя може да ви даде обратна връзка за това, което сте представили. Докато човекът говори, трябва внимателно да слушате, ако има информация, за която все още не сте мислили. Ако нямате човек, който ви подкрепя, можете да изпълните дейността и сами, като преминете отново през живота си, повтаряйки спомените от всички етапи, които са ви се срували важни в първия кръг.



СТЪПКА 5:

След тази саморефлексия и обратна връзка от другите, продължете към оранжевото поле отдолу. То означава „С какво искам да продължа в бъдеще“. Изберете всички компетенции, интереси, умения от предишното представяне и поставете всички неща, които бихте искали да използвате в професионалния си живот в бъдеще в тази област.

СТЪПКА 6:

Обсъдете с човека, който ви подкрепя или проучете в интернет как бихте могли да използвате тези умения или как можете да комбинирате тези резултати с предишната си професия, с цел намиране на по-подходяща професия или достигане на повече успех в търсенето на работа.

