



HIRE-FIRE

**РЪКОВОДСТВО ЗА
МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ
И КАРИЕРНИ КОНСУЛТАНТИ**

МОДУЛ 1

**СМЕЛОСТТА ДА ИЗСЛЕДВАШ
ПАЗАРА НА ТРУДА**



НАКРАТКО ЗА МОДУЛА

Този модул насърчава младите хора да подхождат към пазара на труда с любопитство, откритост и увереност. Той им помага да разбират и управляват емоциите, свързани с търсенето на работа, да преодоляват страха от отхвърляне или неуспех и да възприемат несигурността като естествена и ценна част от процеса на кариерно развитие.

1. ОБУЧИТЕЛНИ ЦЕЛИ

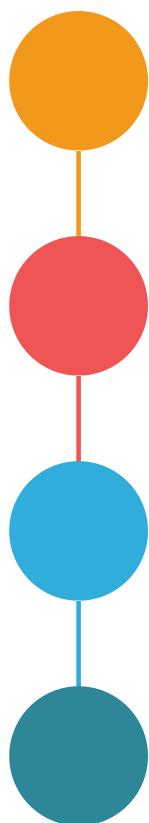
След завършване на модула, участниците ще могат да:

- Разпознават често срещани емоционални реакции, свързани с търсенето на работа.
- Идентифицират личните си източници на смелост и мотивация.
- Развиват нагласа, насочена към изследване и учене, вместо към страх от провал.
- Практикуват самосъстрадание и да започнат изграждането на устойчивост при среща с професионална несигурност.



2. ПРИМЕРНА СТРУКТУРА

Приблизителна продължителност: 90 минути



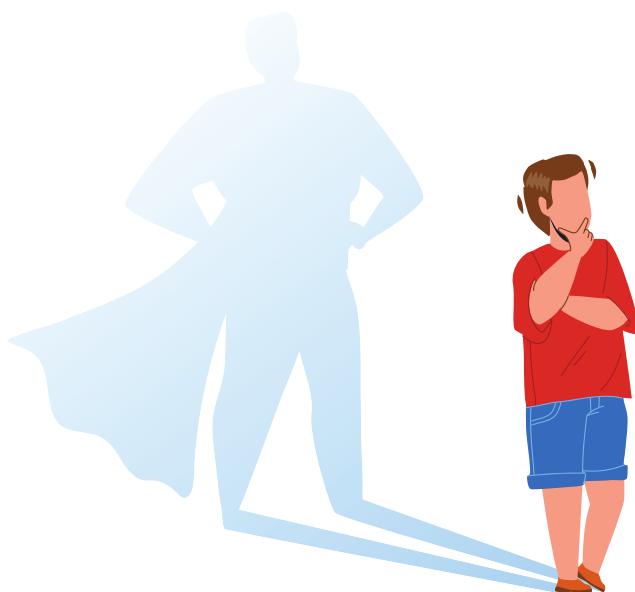
1. Загрявка (10 мин.): „Кога за последно се почувствахте смели?“ – кратка групова задача за рефлексия.

2. Въпрос и дискусия (20 мин): Представете накратко концепцията за смелост и обсъдете с групата примери за малки моменти на смелост в ежедневието.

3. Саморефлексия (20 мин): „Карта на моята зона на комфорт“ – идентифициране на лични области на страх, предизвикателства и растеж.

4. Групова дейност (25 мин): Участниците споделят реални или измислени истории за това как са поели инициатива въпреки страха.

5. Обобщение и подготовка (15 мин): Групова рефлексия и техника за релаксация за завършване на сесията.



3. ВЪПРОСИ ЗА ДИСКУСИЯ И ДРУГИ ДЕЙНОСТИ

Въпроси за дискусия

- Какво означава за вас смелостта в контекста на кариерата и търсенето на работа?
- Как обикновено реагирате на страх или отхвърляне? Какво ви помага да се възстановите?
- Кое е едно малко смело действие, което бихте могли да предприемете тази седмица към постигането на вашата кариерна цел?

Други дейности

- Кръг на смелостта: участниците застават в кръг и назовават по един малък акт на смелост, който са предприели наскоро.
- Визуализация: упражнение с насочени образи за навлизане в нови възможности.
- Карти за размисъл: участниците теглят произволни теми, които ги насърчават да споделят за смелостта, страха или ученето.



4. РОЛЯТА НА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СЪВЕТИ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ЗАНИМАНИЕТО

- Нормализирайте страха и несигурността, като напомняте на участниците, че те са естествена част от процеса на израстване.
- Насърчавайте споделянето и валидирайте емоциите, без осъждане.
- Подчертавайте, че смелостта не означава липса на страх, а способност да се действа въпреки него.
- Използвайте техники за заземяване при появата на силни емоции.



5. ОБОБЩЕНИЕ И ОЦЕНКА

Завършете сесията, като поканите всеки участник да сподели едно наблюдение или извод:

- Какво ми помага да действам смело, когато се чувствам несигурен?
- Какво ще опитам различно следващия път, когато се изправя пред предизвикателство?

Подчертайте, че смелостта се изгражда постепенно чрез практика, размисъл и отношение на разбиране и доброта към самите себе си.



Какво ми помага да
действам смело, когато се
чувствам несигурен?



Какво ще опитам
различно следващия път,
когато се сблъскам с
предизвикателство?

HIRE-FIRE. ИЗБЯГВАНЕ НА ГРЕШКИТЕ В КАРИЕРНОТО РАЗВИТИЕ

Проектът HIRE-FIRE е разработен от младежки работници, преподаватели, кариерни консултанти и млади хора, които обединиха усилията си, за да помогнат на младежите да избегнат често срещаните грешки в началото на професионалния им път.

За да подкрепим младите хора, предоставяме свободни материали:

- **Обучителна платформа**, предлагаща курс за това как да се избегнат често срещани грешки при ориентиране на пазара на труда, която можете да използвате в ежедневните си дейности с млади хора
- **Кратки информативни видеоклипове**, предлагащи решения на основните проблеми и грешки, представени в тази електронна книга.
- **Ръководства** за младежки работници и кариерни консултанти за това как да провеждат семинари
- **електронни книги**

Последвайте нашия сайт: <https://hirefireproject.eu>

Партньори по проекта



Brainstream



SCAS



Тази електронна книга е достъпна под лиценз Creative Commons Признание-Споделяне на споделеното 4.0 Международен (CC BY-SA 4.0). Пълният текст на лиценза може да бъде намерен на: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.