



HIRE-FIRE

РЪКОВОДСТВО ЗА
МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ
И КАРИЕРНИ КОНСУЛТАНТИ

МОДУЛ 3

РАЗПОЗНАВАНЕ НА ЛИЧНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ И ПОТЕНЦИАЛ



НАКРАТКО ЗА МОДУЛА

Този модул подпомага младите хора да разпознаят своите лични таланти, умения и ценности като основни компоненти на кариерното развитие. Чрез насочена рефлексия и практически упражнения участниците се учат да идентифицират силните си страни, да разграничават таланти, умения и компетенции и да използват това самопознание, за да взимат по-информирани образователни и професионални решения.

1. ОБУЧИТЕЛНИ ЦЕЛИ

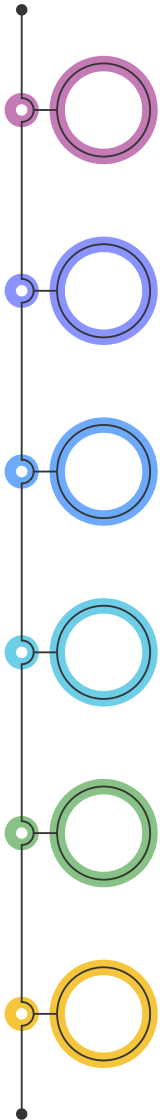
След сесията участниците ще могат да:

- **Разбират значението** на самосъзнанието при вземането на кариерни решения.
- **Разграничават** таланти, умения и компетенции.
- **Идентифицират** личните си силни страни чрез размисъл и получаване на обратна връзка.
- **Разпознават** как личните ценности влияят върху удовлетвореността от кариерата.
- **Разработват** малки, конкретни стъпки за изграждане на собствените си силни страни и увереност.



2. ПРИМЕРНА СТРУКТУРА

Приблизителна продължителност: 90 минути



1. Загрявка (10 мин): „Кой съм аз – RPG версия“

Поканете участниците да си представят себе си като игрови герой и да споделят една от най-силните си „статистики“ (напр. креативност, упоритост, емпатия).

2. Въпроси и дискусия (20 мин): „Талант ≠ Умение ≠ Компетентност“

Обяснете разликите с примери от реалния живот. Използвайте флипчарт, за да изброите примери споделени от участниците.

3. Саморефлексия (20 мин): "FLOW"

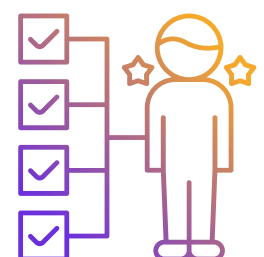
Помолете участниците да си припомнят скорошна дейност, в която са се чувствали напълно ангажирани в дадена дейност („времето сякаш спря“). Нека отбележат какво ги е заредило с енергия в този момент.

4. Практическо упражнение (25 мин): „Пет признака за талант“

Участниците изпълняват упражнението в 3 стъпки: Разглеждат някои от последните си дейности, идентифицирайки качества у себе си, които са им помогнали да усъществят задачата. Определят 3–4 дейности, в които качества им се проявяват. Планират една малка стъпка за развитие на всеки потенциален талант.

5. Обобщение и стъпка за действие (15 мин):

Завършете, като помолите участниците да изберат една ценност или талант, който искат да използват като „филтър“ при предстоящите си кариерни решения.



3. ВЪПРОСИ ЗА ДИСКУСИЯ И ДРУГИ ДЕЙНОСТИ

Въпроси за дискусия

- Кога се чувствате напълно фокусирани и изпълнени с енергия?
- Кои дейности ви се отдават лесно и ви се струват естествени?
- Коя лична ценност или талант бихте искали да изразявате повече в бъдещата си работа или обучение?
- Как можете да развиете една от естествените си силни страни през следващия месец?

Други дейности

- **„Линия на талантите“** – участниците се подреждат според това колко лесна или трудна им се струва дадена задача; обсъждат разликите в естествената лекота на изпълнение.
- **„Карти за обратна връзка от връстници“** – участниците си разменят карти, записвайки една наблюдавана силна страна на друг човек.
- **„Метафора на фенерчето“** – насочена визуализация: участниците си представят, че имат фенерче (което символизира самопознание), което осветява бъдещите им кариерни избори. Какво ще открият?



4. РОЛЯТА НА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Преподавателят трябва:

- **Да създаде** безопасна и подкрепяща атмосфера, която насърчава свободно споделяне и размишление.
- **Да нормализира идеята**, че самооткриването отнема време.
- **Да подчертае** разликите между талант, умения и компетентност, използвайки примерите на участниците.
- **Да насърчи** използването на конкретни, реални доказателства за силните страни, а не абстрактни етикети.
- **Да напомни на участниците**, че самосъзнанието не е свързано със съвършенство, а с яснота.



5. ОБОБЩЕНИЕ И ОЦЕНКА

Завършете сесията, като поканите участниците да споделят:

- Едно прозрение за своите лични силни страни или ценности.
- Една малка стъпка, която ще предприемат, за да развият или приложат тази силна страна в реалния живот.

Незадължителна оценка:

Помолете участниците да довършат изречението:

„След днешната сесия разбирам себе си по-добре, защото...“

Ключово послание:

Самопознанието е основата на
добрите кариерни избори.

Колкото по-ясено познаваме
себе си, толкова по-малко ще
са нашите случайни решения.



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



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.