



HIRE-FIRE

PRZEWODNIK DLA EDUKATORÓW

MODUŁ 1

GOTOWOŚĆ DO WEJSCIA
NA RYNEK PRACY



Co-funded by
the European Union

KONTEKST MODUŁU

Moduł skupia się na wspieraniu młodych ludzi w podejmowaniu z odwagą i ciekawością pierwszych kroków na rynku pracy. Pomaga im zrozumieć emocje towarzyszące poszukiwaniu zatrudnienia, oswajać lęk przed odrzuceniem lub porażką oraz postrzegać niepewność jako naturalny element eksploracji zawodowej.

1. CELE EDUKACYJNE

Po zakończeniu modułu uczestnicy będą potrafili:

- Rozpoznawać typowe emocje towarzyszące procesowi poszukiwania pracy.
- Identyfikować osobiste źródła odwagi i motywacji.
- Rozwijać postawę eksploracyjną i nastawienie na uczenie się zamiast lęku przed porażką.
- Ćwiczyć samowspółczucie i odporność emocjonalną w sytuacjach niepewności zawodowej.

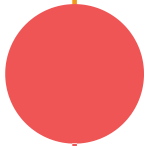


2. PROPOZYCJA PRZEBIEGU ZAJĘĆ

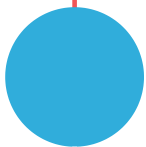
Szacowany czas trwania: 90 minut



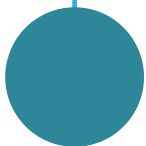
1. Rozgrzewka (10 min): „Kiedy ostatnio czułeś_aś się odważnie?” – krótka refleksja grupowa.



2. Wprowadzenie i dyskusja (20 min): omówienie pojęcia odwagi i przykładów mikro-odwagi w życiu codziennym.

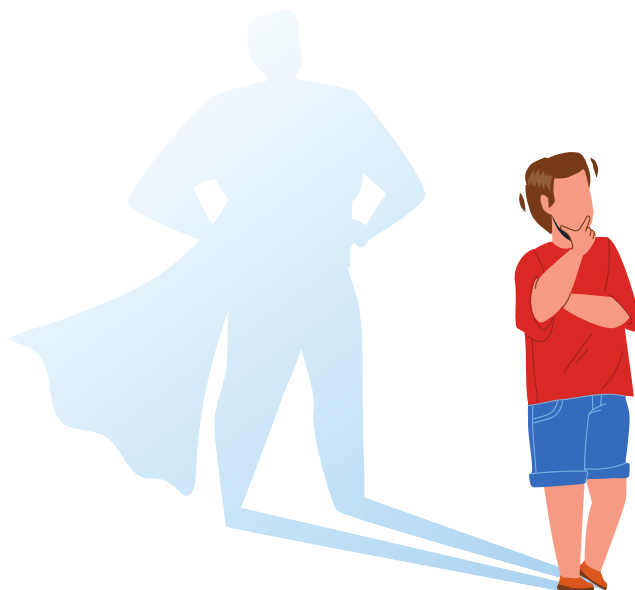


3. Autorefleksja (20 min) – zidentyfikowanie obszarów lęku, wyzwań i rozwoju.



4. Ćwiczenie grupowe (25 min): „Historie odwagi” dzielenie się sytuacjami, w których uczestnicy podjęli działanie mimo lęku.

4. Podsumowanie i ugruntowanie (15 min): refleksja grupowa oraz technika relaksacyjna na zakończenie zajęć.



3. PYTANIA I AKTYWNOŚCI

Pytania do rozmowy

- What does courage mean to you in the context of career and job searching?
- How do you usually respond to fear or rejection? What helps you recover?
- What's one small brave action you could take this week toward your career goal?

Propozycje metod aktywizujących

- Krąg odwagi: uczestnicy stoją w kręgu i dzielą się jednym małym aktem odwagi z ostatniego czasu.
- Wizualizacja: prowadzone ćwiczenie wyobrażeniowe dotyczące wchodzenia w nowe możliwości.
- Karty refleksji: uczestnicy losują pytania zachęcające do rozmowy o odwadze, lęku lub uczeniu się.



4. ROLA EDUKATORA I WSKAZÓWKI METODYCZNE

Edukator powinien:

- Normalizować lęk i niepewność – przypominać, że to naturalne elementy rozwoju.
- Zachęcać do dzielenia się doświadczeniami i akceptować emocje uczestników bez oceniania.
- Podkreślać, że odwaga to nie brak lęku, lecz działanie pomimo niego.
- Stosować techniki uziemiające w sytuacjach silnych emocji.



5. PODSUMOWANIE I EWALUACJA

Zakończ zajęcia, zapraszając uczestników do podzielenia się jedną refleksją:

- Co pomaga mi działać odważnie, gdy czuję niepewność?
- Co spróbuję zrobić inaczej, gdy następnym razem stanę przed wyzwaniem?

Podkreśl, że odwaga rozwija się poprzez praktykę, refleksję i życzliwość wobec siebie.



Co pomaga mi działać odważnie, gdy czuję niepewność?



Co spróbuję zrobić inaczej, gdy następnym razem stanę przed wyzwaniem?



HIRE-FIRE. UNIKANIE PORAŻEK W ROZWOJU KARIERY

Projekt HIRE-FIRE został opracowany przez pracowników młodzieżowych, edukatorów kariery oraz młode osoby, które połączyły siły, aby pomóc Ci unikać typowych błędów na początku Twojej drogi zawodowej.

Aby lepiej wspierać młodzież, oferujemy bezpłatne materiały, w tym:

- **platformę e-learningową**, oferującą kursy pokazujące, jak unikać najczęstszych błędów w poruszaniu się po rynku pracy, które możesz realizować wspólnie z młodymi osobami;
- **krótkie filmy animowane** prezentujące rozwiązania problemów i błędów opisanych w e-bookach;
- **przewodniki dla osób pracujących z młodzieżą** i doradców kariery, jak prowadzić e-booki w pracy z młodymi ludźmi.
- **e-booki**

Odwiedź naszą stronę: <https://hirefireproject.eu>

Partnerzy projektu:



Brainstream



Ten e-book jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa (CC BY-SA 4.0). Pełny tekst licencji można znaleźć pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.