A11: RAKETA – ENERGIA PRE MÔJ CIEĽ

Materiál pre poradcu

## CIEĽ A ZÁKLADNÉ CHARAKTERISTIKY

|  |
| --- |
| Pomôcť uchádzačom o zamestnanie plánovať ciele, posúdiť ich náročnosť a analyzovať motivácie pre ich dosahovanie.  **Cieľová skupina**: Dlhodobo nezamestnaní uchádzači o zamestnanie, uchádzači o zamestnanie so zníženou mierou motivácie  **Dĺžka aktivity:**60 minút  **Forma:**skupinová, možné individuálne využitie |

## TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

|  |  |
| --- | --- |
|  | Pri použití metódy si uchádzač o zamestnanie ujasňuje konkrétne dôvody, prečo chce daný cieľ dosiahnuť. Hodnotí náročnosť cieľa a tiež to, či má pre jeho dosiahnutie dostatok motivácie a energie.  Metóda uľahčuje výber z viacero cieľov. Možno ju použiť opakovane počas poradenstva – k už hotovým výsledkom sa vrátiť a pripomenúť si motivačné dôvody, zamyslieť sa nad tím, čo sa postupom času zmenilo na postoji uchádzača o zamestnanie ku konkrétnemu cieľu.  Metóda pomáha predísť situácii, kedy si uchádzač o zamestnanie zvolí nevhodný alebo nerealistický cieľ, ktorý potom nedokáže dosiahnuť. To často komplikuje proces poradenstva, nabúrava dôveru uchádzača o zamestnanie v poradenstva aj v poradcove schopnosti.  Zdroj: Metodika kariérového poradenství pro dlouhodobě nezaměstnané, http://www.pracovninavyky.cz/downloads/PORADENSTVI%20web.pdf |

## POSTUP

|  |
| --- |
| 1. Poradca diskutuje s uchádzačmi o zamestnanie na tému motivácie a objasní im dva pojmy:    * **Motivácia smerom k niečomu**: Ak dosiahneme určitý cieľ, tak nám nová situácia prinesie výhody a úžitok. Napr. naším cieľom môže byť kúpa nového kvalitného televízora. Ak tento cieľ splníme, dostaví sa úžitok a výhody z toho plynúce. Napríklad budeme mať väčší pôžitok z filmov, lepší a väčší obraz, lepší zvuk. Po týchto veciach túžime a motivujú nás cieľ naplniť. Ide o motiváciu smerom k niečomu.    * **Motivácia smerom od niečoho**: Ak dosiahneme určitý cieľ, tak sa zbavíme určitých vecí, ktoré sú pre nás v súčasnej situácii nepríjemné či nepohodlné. Zbavíme sa vecí, ktoré nám vadia a radi by sme ich zmenili. Napr. naším cieľom je rovnako ako v predchádzajúcom prípade kúpa nového kvalitného televízoru. Ak tento cieľ splníme, tak sa zbavíme niektorých nepríjemností. Naše deti už nebudú tvrdiť, že máme najstarší televízor v meste, dizajn nášho televízora nám nebude kaziť obývačku. Týchto vecí sa túžime zbaviť a tiež nás motivujú cieľ naplniť. Ide o motiváciu smerom od niečoho. 2. Poradca vyzve uchádzačov o zamestnanie vytýčiť si cieľ, ktorého rozbor motivácie chce spraviť. Tieto ciele sa môžu, ale nemusia týkať hľadania zamestnania (napr. „Naučiť sa pracovať s internetom“). Potom si zodpovie otázku, či je preňho tento cieľ náročný alebo náročný. Náročný cieľ si môže predstaviť ako vzdialenú hviezdu a proces dosiahnutia cieľa ako let raketou k tejto hviezde. Ak ide o cieľ náročný a vzdialený, tak si tento cieľ užívateľ napíše k vzdialenej hviezde na obrázku v pracovnom materiáli. Ak je cieľ ľahko dosiahnuteľný, poznačí si ho k hviezde blízkej. 3. Čím je hviezda vzdialenejšia, tým viac musí mať raketa paliva (motivácie), aby k nej doletela. Teraz bude úlohou uchádzača o zamestnanie zistiť, koľko paliva má jeho raketa na cestu k tomuto cieľu. Do ľavého sudu si zapíše rôznu „motiváciu smerom k niečomu“ a do pravého barelu rôznu „motiváciu smerom od niečoho“. 4. Keď uchádzači o zamestnanie dokončia prácu, premýšľajte spoločne o tom, či bude palivo z oboch barelov stačiť na dosiahnutie cieľa. Ak áno, tak majú veľkú šancu cieľ dosiahnuť a môžu sa do toho pustiť. Ak vyzerá, že paliva bude málo, potom je veľké riziko, že cieľ nedosiahnu a mali by spoločne s poradcom zvážiť, či nie je vhodnejšie jeho úsilie použiť na iný cieľ. Podobným spôsobom môže poradca s uchádzačom o zamestnanie rozobrať aj iné ciele a vybrať tie, ktoré sú najvhodnejšie. 5. Poradca môže uchádzačovi o zamestnanie pomáhať s technikou kladením vhodných otvorených otázok, ktoré mu uľahčia zvládnutie jednotlivých krokov. |

## POZNÁMKY

|  |
| --- |
| * Aktivitu je možné použiť tiež pri čiastkových krokoch (cieľoch) vedúcich k cieľu celkovému. Napríklad stanoveným cieľom je „naučiť sa pracovať s počítačom“. Jedným z čiastkových cieľov je „naučiť sa vyhľadávať pracovné ponuky na internete“. * Aby uchádzač o zamestnanie lepšie pochopil dva základné pojmy (motivácia smerom k niečomu a motivácia smerom od niečoho), môže poradca uviesť niekoľko jednoduchých príkladov (zarobím viac peňazí, budem sa stretávať s novými ľuďmi, nebudem už depresívny, nebudem musieť chodiť na úrad práce...). |