B1: Projekty a kvality  
Materiál pre poradcu

## CIEĽ A ZÁKLADNÉ CHARAKTERISTIKY

|  |
| --- |
| Pomôcť uchádzačovi o zamestnanieidentifikovať najdôležitejšie kvality, ktoré sa prejavili v rôznych životných situáciách a o ktoré sa môže klient oprieť pri hľadaní zamestnania.  **Cieľová skupina**: Všetky kategórie uchádzačov o zamestnanie, zvlášť uchádzači o zamestnanie s nízkym sebavedomím a s potrebou profesijnej orientácie  **Dĺžka aktivity:** 30 minút  **Forma:** individuálna alebo skupinová |

## TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

|  |  |
| --- | --- |
|  | Výrazné osobnostné kvality (silné stránky) človeka majú tendenciu prejaviť sa nezávisle na kontexte – to znamená, že vykazujú určitú mieru stability naprieč rôznymi obdobiami života a pracovnými i mimopracovnými skúsenosťami. Zamestnania, projekty, túžby prichádzajú a odchádzajú, kvality, ktoré sme v nich prejavili ale zostávajú nezmenené. Lepšie poznanie vlastných silných stránok môže zvýšiť sebavedomie uchádzača o zamestnaniea nepriamo viesť k vyššej motivácii. Zároveň je poznanie vlastných silných stránok kľúčové pre efektivitu hľadania zamestnania.  Zdroj: ThomasDiener, Navigácia v povolaní |

## POSTUP

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Poradca uvedie aktivitu: „Predstavte si, že celý Váš život je sledom rôznych projektov – projekty sú rôzneaktivity, ktorým stesa v rôznych obdobiach života venovali – môže to byť zamestnanie, mimopracovná činnosť, záujmová činnosť a podobne. V tejto aktivite skúsime spolu nájsť projekty, ktoré ste robili s nadšením, a porozmýšľať, aké silné stránky ste v nich prejavili.“ 2. Poradca s  uchádzačom o zamestnanie urobí brainstorming „projektov“, ktorým sa v detstve s nadšením venoval, a zapíše ich do tabuľky na ľavú stranu. Poradca pomáha uchádzačovi o zamestnanienájsť aspoň 3 „projekty“. 3. Poradca s  uchádzačom o zamestnanie premýšľajú o tom, aké „projekty“uchádzača o zamestnanie napĺňali v dospelosti – nemusí sa im už aktívne venovať dnes - a zapíše aspoň 3 najdôležitejšie do kolónky dospelosť. Pokiaľ je to možné, aspoň jeden z „projektov“ nech je z pracovnej oblasti (konkrétne zamestnanie alebo profesijná rola). 4. Poradca sa uchádzača o zamestnanieopýta, o akých „projektoch“ sníva, aké by rád robil, keby nemal žiadne obmedzenia. Nemusia byť vôbec realistické. Aspoň 3 z nich napíšu do tretej kolónky v ľavom stĺpci. 5. Po identifikovaní aspoň deviatich „projektov“ (3 z detstva, 3 z dospelosti, 3 fantazijné) sa poradca ku každému projektu spýta: „Čo vás na tomto projekte fascinovalo? Pokúste sa nájsť kvality, ktoré boli „esenciou“ projektov. Za projektom „turistika“ sa môže napríklad skrývať esencia hľadanie, výzvy, výkon. Keď uchádzač o zamestnaniepovie: „Páči sa mi turistika, pretože rád trávim čas v prírode“, mali by sme sa ešte spýtať: „Čo je na tom také fascinujúce byť v prírode?“ Odpoveď by mohla byť: „Pocit slobody“. Potom patrí do zoznamu sloboda. 6. Keď poradca zistí, že už na strane kvalít už nič nové nepribúda, ľavú stranu s projektmi zakryje a ešte raz prečíta zoznam kvalít, s  uchádzačom o zamestnanie diskutuje o nasledujúcich otázkach:    * „Čo vámnapadá, keď počujete tento zoznam kvalít?“    * „Aký je to človek, ktorý využíva takéto kvality?“    * „Kde by sa takýto človek mohol uplatniť? Na čo by sa hodil?“    * „Ktoré kvality by Vám mohli lepšie pomôcť zvládať súčasnú situáciu?“ a pod.   **Príklad**:   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | **Projekty/Aktivity** | **Kvality** | | **Detstvo** | * Skladanie papierových modelov (vystrihovačiek) * Pobyt v prírode, v lese * Organizovanie detských táborov | * Sústredenie sa, pocit dobre vykonanej práce * Precíznosť * Samostatnosť * Dobrodružstvo * Vedenie mladých * Spolupatričnosť, byť súčasťou tímu | | **Dospelosť** | * Stavebný majster * Záhradkárčenie * „Majstrovanie“ okolo domu | * Presnosť, precíznosť * Autorita, schopnosť viesť ľudí * Spravodlivosť a férovosť * Manuálna zručnosť * Praktické myslenie * Pozornosť na detaily * Adaptabilita (schopnosť poradiť si pri praktických prekážkach) | | **Sny** | * Profesionálny poľovník * Podnikateľ v stavebníctve * Cestovanie(do safari) | * voľnosť * dobrodružstvo * vidieť výsledky svojej práce * mať zodpovednosť | |

## POZNÁMKY

|  |
| --- |
| * Cvičenie je pomerne náročné na schopnosť sebareflexie uchádzača o zamestnaniea vyžaduje si vzťah dôvery medzi poradcom a  uchádzačom o zamestnanie, preto sa neodporúča cvičenie použiť pri prvom stretnutí. * Úlohouporadcu je pomáhať uchádzačovi o zamestnanienájsť a zrozumiteľne formulovať jeho vlastné kvality. |