B5: ZOZNAM VLASTNOSTÍ  
Materiál pre poradcu

## CIEĽ A ZÁKLADNÉ CHARAKTERISTIKY

|  |
| --- |
| Analyzovať svoje silné stránky a predstaviť ich skupine.  **Cieľová skupina**: dlhodobo nezamestnaní uchádzači o zamestnanie  **Dĺžka aktivity:** 30 minút  **Forma:** skupinová |

## TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

|  |  |
| --- | --- |
|  | Rovnako ako zoznam slovies môže zoznam vlastností pomôcť uchádzačovi o zamestnanie dodať potrebnú slovnú zásobu pre vyjadrenie vlastných silných stránok.  Zdroj: Návod je prevzatý z publikácie Profesní poradenství pro dlouhodobě nezaměstnané, www.careerguidance.eu |

## POSTUP

|  |
| --- |
| 1. Na začiatku techniky dostane účastník 5 až 15 nepopísaných papierových kartičiek, a na každú z nich má napísať jednu svoju vlastnosť.   Pre väčšinu dlhodobo nezamestnaných ľudí je prekvapivo ťažké nájsť a napísať svoje dobré povahové vlastnosti. Poradca ich často musí slovne podporiť a uistiť, že ich majú veľa, stačí sa len zamyslieť. Poradca môže podporiť užívateľa prostredníctvom otázok, napríklad:   * Čo o sebe môžete povedať? Aký ste? * Čo si na vás cení vaša rodina? * Čo si na vás cenia vaši priatelia a známi? * Keď ste v kolektíve ľudí, ako sa prejavujete, o akých vlastnostiach to svedčí? * Keď na niečom pracujete, aké vaše vlastnosti sa pritom prejavujú? * Keď máte pred sebou niečo náročného, aké vlastnosti sa vám hodia? * Ako sa správate v situácii, keď musíte rýchlo pracovať / rozhodovať sa? O akých vlastnostiach to vypovedá? * Ako sa správate v situácii, keď musíte s niekým pracovať na spoločnej úlohe? O akých vlastnostiach to svedčí?  1. Pre zjednodušenie môže poradca uchádzačovi o zamestnanie ponúknuť zoznam vlastností z pracovného materiálu a požiadať ho, aby označil tie, ktoré určite nemá. Alebo mu môže povedať prvú vlastnosť, o ktorej vie, že ju má (napríklad dochvíľnosť). 2. Zároveň je úlohou uchádzača o zamestnanie napísať alebo premyslieť, kedy a ako sa každá vlastnosť prejavuje (napr. uvedie, že je "pracovitý" - stále niečo vytvára, nevydrží len tak sedieť, často pracuje na záhrade atď.). 3. Po vypísaní všetkých kartičiek (5-15) je uchádzač o zamestnanie vyzvaný poradcom, aby svoje vlastnosti predstavil. Počas rozboru kartičiek poradca uchádzača o zamestnanie nielen počúva, ale môže ho v hovore ďalej povzbudzovať otvorenými otázkami.  * Ako sa vám pracovalo? * Ako sa vám hľadali vaše vlastnosti? * Čo na tom bolo najťažšie (najľahšia)? * Ako sa vám hľadali vaše dobré vlastnosti? * Napadali vás pritom niektoré zlé vlastnosti? * Popíšte mi, prosím, svoje vlastnosti, ktoré ste napísal. * Ktorú vlastnosť v živote najviac využívate? * Akú vlastnosť považujete za najcennejšiu? * Na akú vlastnosť ste najviac pyšný? * Ktorá vlastnosť vám v živote pomáha a ktorá vám prináša komplikácie? * Aké ste z toho mali pocity? * Aké z toho máte pocity teraz? * Čo by ste prípadne na kartičkách teraz zmenil? * Keď sa teraz pozeráte na svoje vlastnosti, čo by ste ešte doplnil? * Ako ste sa svojimi vlastnosťami spokojný? * --- * Hovoril ste, že by sa vám páčila práca záhradníka. Ktoré z týchto vašich vlastností by sa vám pre túto prácu hodili? Pri akých pracovných úlohách, činnostiach? * Pri akej profesii alebo práci je podľa vás táto vlastnosť dôležitá a potrebná? * V akom zamestnaní ste už využil túto vašu vlastnosť |

## POZNÁMKY

|  |
| --- |
| * Ide o jednoduchú a transparentnú metódu, ktorú je možné použiť aj s ľuďmi s nízkou kvalifikáciou. |