



Priročnik za izvajanje modularnega programa
na področju razvoja kompetenc za iskanje zaposlitve
(na podlagi KOMPETENČNEGA PROFILA ZA ISKANJE ZAPOSLOTITVE - KPIZ)

Kratka delavnica RAZVOJ POKLICNE IDENTITETE

Peter Gabor | Ljubljana, maj 2013

Vsebina

1. Kompetenca razvoj poklicne identitete	3
2. Predstavitev delavnice	3
3. Teoretična in izkustvena izhodišča	5
3.1 Smisel življenja oz. življenjsko poslanstvo	5
3.2 Profesionalno – osebna identiteta	6
4. Potek delavnice	7
4.1 Sprejem udeležencev	7
4.2 Pričakovanja	7
4.3 Moj splošni smisel življenja oz. moje splošno življenjsko poslanstvo	8
4.4 Moj poklicni oz. zaposlitveni smisel življenja oz. moja profesionalno – poklicna identiteta	10
4.5 Aplikacija interesnih testov KIK in / ali SDS	12
4.6 Kaj lahko naredim za krepitev svoje poklicne identitete?	12
5. Literatura in viri	14

1. Kompetenca razvoj poklicne identitete

Razvoj poklicne identitete	
Pozna sebe in raven svoje strokovne usposobljenosti, ki jo po potrebi nadgrajuje. Ima dovolj izkušenj s svojega strokovnega področja. Sebe zaznava kot učinkovito in sposobno osebo, zaupa vase in je zadovoljen sam s seboj. Verjame, da mu bo uspelo uresničiti postavljene cilje in vztraja pri dejavnostih za njihovo doseganje. Nenehno se uči, je odprt za novosti in sprejema tveganje.	
Odlično razvita	Pozna svoje prednosti in pomanjkljivosti. Samostojen je tudi v najtežjih in izrednih delovnih situacijah. Deluje učinkovito in umirjeno, vedno zaupa vase ter ima izdelano poklicno identiteto, ki jo nadgrajuje interdisciplinarno.
Dobro razvita	Sebe pozna, toda ima nekaj slepih peg. Znanje nadgrajuje na ožjem strokovnem področju in obvlada običajne strokovne situacije. Pri težjih in izrednih situacijah včasih potrebuje pomoč in podporo. Brez pomoči je večja nevarnost napak. Praviloma zaupa vase in ima deloma zgrajeno poklicno identiteto.
Srednje razvita	Ima delno ozaveščeno samopodobo, osnovno raven strokovnega znanja in osnovne izkušnje s svojega strokovnega področja. V preprostih delovnih situacijah deluje samostojno, pri zahtevnih potrebuje pomoč. Svoje strokovno znanje nadgrajuje, ko je nujno.
Manj razvita	Sebe malo pozna, raven strokovnega uspeha je nizek, se precenjuje ali podcenjuje. Ne nadgrajuje strokovnega znanja. Pogosto dvomi vase, ni vztrajen in je pripravljen malo tvegati. Ima malo ali neustrezne izkušnje s svojega strokovnega področja. Ni odprt za novosti in ni usmerjen v učenje oziroma se uči pod prisilo.

2. Predstavitev delavnice

Namen:

- pomagati brezposelnim pri ozaveščanju in razvoju njihove poklicne identitete

Cilji delavnice so, da udeleženci:

- ozavešijo svojo poklicno identiteto,
- razvijajo svojo poklicno identiteto.

Ciljna skupina:

- delavnica je primerna za vse brezposelne, predvsem pa za tiste, ki imajo kompetenco razvoj poklicne identitete (malo do vključno srednje razvito (oceni 1 in 2 na štiristopenjski lestvici)).

Velikost skupine:

- od 8 do 10 oseb.

Izvajalci:

- usposobljeni karierni svetovalci.

Potek in trajanje:

- predstavitev delavnice in motiviranje potencialnih udeležencev za vključitev v delavnico,
- eno srečanje v trajanju od 2 do 2,5 ure.

Prostovoljnost udeležbe:

Odločitev za udeležbo na delavnici je prostovoljna. Prav tako je stvar prostovoljne odločitve vsakega udeleženca, katere vaje in tehnike bo izvajal in katere ne. Razlogi za to so naslednji:

- živimo v svetu, katerega temeljni določevalec je svobodna volja;
- ljudje neradi sprejmemo nekaj, kar nam je vsiljeno; vsakdo od nas ima močno izraženo potrebo po suverenosti in avtonomiji;
- prostovoljne odločitve v velikem deležu speljemo do konca, neprostovoljnih pogosto ne;
- delavnica je po vsebinski in odnosni strani drugačna od ustaljenih oblik dela z brezposelnimi.

Prostovoljnost izvajanja:

- odločitev za izvajanje delavnice s strani svetovalcev je prav tako prostovoljna (razlogi so enaki navedenim zgoraj).

Dodatna dejavnost po izvedbi delavnice:

- morebitno spremljanje.

Gradiva:

- priročnik za moderatorje.

Ključne informacije o posameznih enotah delavnice:

- pod naslovom vsake učne/delovne enote delavnice je tabela z osnovnimi informacijami;
- v tabeli so navedeni naslednji elementi:
 - **prioriteta**; stopnje prioritete so označene s črkami A, B ali C:
 - prioriteta A: nujno izvesti,
 - prioriteta B: ne tako nujno izvesti,
 - prioriteta C: ne nujno izvesti;
 - **cilji**; opis ciljev delovne enote;
 - **metode**; navedba uporabljenih metod;
 - **pripomočki**; navedba potrebnih pripomočkov;
 - **utrjevanje, sklepi**; navedba načina utrjevanja oziroma refleksije podanih vsebin, v primeru vodene diskusije tudi predlog možnih vodilnih vprašanj.

Temeljna strokovna literatura:

- Amundson, N. E. (2009). *Active Engagement; The being and doing of career counselling*. Canada; Ergon Communications.
- Matthews, A. (2000). *Prisluhnite svojemu srcu; Poiščite smisel v življenju in pri delu*. Ljubljana; DZS.

Druga potrebna oprema:

- flipchart,
- barvice (po en paket z 12 barvicami na 2 udeleženca),
- beli A4 listi,
- računalniki.

3. Teoretična in izkustvena izhodišča

3.1 Smisel življenja oziroma življenjsko poslanstvo

Vsak od nas je unikaten. Vsak od nas ima tudi **svoj, edinstven življenjski smisel**. Življenjski smisel oziroma življenjska poklicanost je pri vsakomur od nas najbolj bazično gibalno. Globinska motivacija. **Če svoje življenje gradimo na podlagi te motivacije, se počutimo izpolnjene, koristne itd.**

Precejšen del življenjskega smisla posameznika, če ne celo najpomembnejši, je tudi njegov poklicni smisel.

Beseda poklic izhaja iz besede poklicanost. Za kaj sem poklican. Pa ne s strani (predvsem) staršev, družbe, politikov ipd. Za kaj sem poklican (predvsem) s strani samega sebe. Za tisto, za kar sem poklican, občutim strast, veselje, radost. Za tisto sem tudi že opremljen; posedujem potrebne sposobnosti, zmožnosti, talente, interese. To dvoje – tako imenovana pozitivna čustva in nadarjenosti – je medsebojno zelo tesno prepleteno.

Če se za svojo življenjsko pot odločam na podlagi omejujočih prepričanj, pritiskov družine in družbe, če se ne odločam v skladu s samim seboj, občutim tako imenovana negativna čustva (tesnoba, strah, jezo, žalost).

Zelo uspešni ljudje nimajo samo ciljev, ampak se zavedajo svojega poslanstva, svoje poklicanosti, imajo svoj vodilni življenjski cilj. Pri tem ni pomembno, kako ti ljudje definirajo svoj uspeh; poslanstvo ima lahko verski značaj ali humanitarni cilj, kot to velja za mater Terezo ali Alberta Schweitzerja, umetniški, kot na primer pri režiserju Stevenu Spielbergu ali slikarju Pablu Picassu, ali tehnološko-ustvarjalni, kot to velja za Billa Gatesa (Schwarz, Schweppe 2005, str. 41).

Ti ljudje niso nujno bolj nadarjeni, bolj inteligentni ali prodorni, ni nujno, da imajo močnejšo voljo ali da so rojeni pod srečnejšo zvezdo kot drugi. Pomembnejše je, da jim je vsa njihova stremjenja in moči uspelo usmeriti v en sam cilj, prav to pa je tisto, kar označuje poslanstvo. Gre za **součinek vseh vrednost, prepričanj, interesov, želja in ciljev** nekega človeka. Občutek poslanstva vliva človeku **vztrajno občutenje življenjskega cilja, krepi njegovo identiteto, odločnost, budi strast in navdušenje** (prav tam).

Precej ljudi svojega življenjskega poslanstva **nima ozaveščenega oziroma razdelanega**, zaradi

česar skozi življenje plujejo nekoliko neučinkovito, če je to seveda pravi izraz.

Večina ljudi je brez ... vodilnega življenjskega cilja, nimajo poslanstva. Imajo poklic, delo, službo – to, kar morajo početi, delati – in imajo zasebno življenje, v katerem skušajo početi to, kar si v resnici želijo, da bi uresničili svoje vrednote (Schwarz, Schweppe 2005, str. 41).

Veliko ljudi se tudi za poklic oziroma kariero odloča predvsem **na podlagi strahov, od katerih je po navadi najmočnejše prisoten prav strah za preživetje oziroma strah pred preživetjem**, ne pa na podlagi svojega življenjskega smisla. Zato jih izbire, ki jih v življenju opravljajo, ne zadovoljujejo, radostijo in osrečujejo.

Odločajo se na podlagi bolečine in ne na podlagi radosti. Svoje življenje **kreirajo iz bolečine, ne iz radosti**.

Mišljeno je, da bi ljudje svoje življenje živeli iz in v radosti. Ne iz bolečine, trpljenja, neizmernega žrtvovanja za druge itd. **To postaja vedno bolj jasno**. Ljudje ne pristajamo več na »življenje v solzni dolini, češ da bomo samo na ta način po smrti prišli v nebesa«.

Precejšen del življenjskega smisla posameznika, če ne celo najpomembnejši, je tudi njegov **poklicni (življenjski) smisel**. Po navadi je ta v skladu z njegovimi sposobnostmi, interesi, osebnostnimi značilnostmi itd. Izkušnje kažejo, da ljudje, ki se za svojo poklicno pot odločajo na podlagi svoje življenjske poklicnosti, (med drugim) načeloma tudi nimajo večjih težav z zaposlovanjem.

Poklicni smisel življenja je lahko, npr. bodisi »doprinos profesionalnemu področju v smislu razvoja« bodisi »delo varilca za 800 do 1000 evrov neto plače na mesec« itd.

To, da posameznik sledi in živi svoj življenjski smisel, je seveda dobro zanj. Toda ni dobro samo zanj; **blaginja od njegovega dela, strasti, radosti, navdušenja, rezultatov, kreacij, oziroma od česarkoli, kar je delil s svetom in delal za svet, imamo mi vsi**; težko si je predstavljati svet brez, npr., Alberta Einsteina, Nelsona Mandele, natakarič v sosednjem baru ali svetovalke na zavodu itd. **Vsakdo od nas zase in tudi za širšo družbo opravlja nujno potrebno funkcijo**. Tudi ljudje, ki navidezno ne počnejo nič oziroma ki so dolgotrajno brezposelni.

3.2 Profesionalno-osebna identiteta

Vsakdo med nami nujno potrebuje **profesionalno-osebno identiteto** (Ruppert 2010c), ki je zelo tesno povezana z življenjskim in ali poklicnim življenjskim smislom.

Profesionalno-osebne identitete ne moreš menjati kot nogavice. Koncept, da bo posameznik v sodobnem svetu potreboval v življenju opraviti od sedem do devet kariernih premikov, je politično ustvarjen; prvi ga je omenil Bill Clinton. Če greš podobno delo opravljati nekam drugam, to ni karierni premik. Karierni premik je, ko se npr oseba, ki je opravljala delo poklicnega svetovalca, odloči za delo kuharja (Ruppert 2010c).

Ljudje potrebujemo trdno profesionalno-osebnostno identiteto; ko jo prepoznamo oz dosežemo, je ravno ta identiteta v večini primerov trden temelj, ki nam pomaga uspeti v življenju na splošno in tudi na »trgu dela«. Na prvem mestu je oziroma bi morala biti poklicanost/poklic, šele nato sledi karierna pot v »turbulentnih časih nenehno spreminjajočega se trga dela« itd.

4. Potek delavnice

4.1 Sprejem udeležencev

Namen: vzpostavitev prijetne klime, zagotoviti dobro počutje udeležencev.

Cilji: razjasnitev nejasnosti, zagotoviti občutek varnosti.

Prioriteta	A
Čas trajanja	od 5 do 10 minut
Cilji	Udeleženci se bodo: • počutili sprejete, • počutili varne.
Metode	Neposreden pristop, povabilo v prostor
Pripomočki	/
Utrjevanje, sklepi	/

4.2 Pričakovanja

Prioriteta	A
Čas trajanja	10 minut
Cilji	Udeleženci bodo: • izrazili, kaj pričakujejo od delavnice; • na ta način se bodo zavezali k sodelovanju.
Metode	Vajo lahko izpeljemo v dveh različicah: • udeleženci povedo, kaj pričakujejo, moderator pričakovanja napiše na flipchart; • udeleženci (tudi moderator) individualno s sliko/simbolom narišejo, kaj pričakujejo od delavnice. Obrazložijo pomen simbola (Dolinar 2013).
Pripomočki	Flipchart
Utrjevanje, sklepi	/

VSEBINA/OBRAZLOŽITEV

Ko udeleženci kaj pričakujejo od delavnice, jih to motivira in začetijo soodgovornost za uspeh delavnice.

Ko imamo zbrana vsa pričakovanja, izkoristimo priložnost, da udeležencem povemo, katera bomo lahko izpolnili – na kratko podamo vsebino delavnice.

Flipchart shranimo za nadaljnjo uporabo!

4.3 Moj splošni smisel življenja oziroma moje splošno življenjsko poslanstvo

Prioriteta	A
Čas trajanja	• 5 minut čečkanja, • 15 minut risanja, • od 10 do 15 minut vodena diskusija. (= približno 30 minut).
Cilji	Udeleženci se bodo: • ukvarjali s svojim splošnim smislom življenja, • razmišljali o svojem življenjskem poslanstvu, • (vsaj do določene mere) ozavestili svoje življenjsko poslanstvo.
Metode	Risanje smisla življenja; navodila za udeležence so navedena spodaj
Pripomočki	Barvice, beli listi
Utrjevanje, sklepi	Vodena diskusija, vprašanja: • Kakšna čustva so te navdajala ob risanju? • Si presenečen nad svojim življenjskim smislom? • Si imel pri risanju kakšne težave? • Zakaj misliš, da si jih imel? • Ali svoje življenje živiš v skladu s svojim smislom? • Si med risanjem doživljal/-a občutek hrepenenja? • Koliko vas je doživelo občutek hrepenenja? • Itd. Morebitno beleženje na flipchart, povzemanje, razlaga

VSEBINA, OBRAZLOŽITEV

Za uvod in razlago glej:

- **podpoglavje 3.1 Smisel življenja oziroma življenjsko poslanstvo, str. 5 - 6;**
- **Smisel življenja nas opolnomočuje itd.**

Ni pa to stanje, **ampak je vseživljenjski proces!**

Tega vprašanja z brezposelnim skorajda ne načenjamo, čeprav je eden najpomembnejših vidikov vsakega posameznika. Vsakdo od nas ima svoj smisel življenja oziroma življenjsko poslanstvo.

Vsakdo od nas je edinstven glede na talente, ki jih ima, in posledično glede na naloge, delo in poslanstvo, ki jih je zmožen opraviti. Življenjski namen se v precejšnji meri povezuje seveda z delom, ki ga ljudje

opravljamo, toda ne samo z njim. Ne glede na to, kakšno je to delo ali ni.

Smisel življenja je osnovni motivator ali pogonska sila za vsakogar od nas. Toda vsi nismo v dobrem stiku oziroma zavestni svojega smisla življenja. Risanje smisla življenja nam lahko pomaga, da se ga zavemo v večji meri.

Izkušnje kažejo, da je povabilo k risanju smisla življenja s strani vseh udeležencev sprejeto pozitivno oz. brez težav.

Navodilo za udeležence

»Prosim, nariši svoj splošni življenjski smisel oziroma svoje splošno življenjsko poslanstvo. Nariši ga na način, ki ti je najbližji«. Nekateri rajši narišejo abstraktno, nekateri pa realistično risbo.

Po risanju je priporočljivo, da udeležence prosimo, da svoj življenjski smisel **opredelijo, ga zapišejo še v kratkem stavku.** S poudarkom na tem, da naj stavek ne bo predolg. Na ta način sta pokrita oba pola spoznavanja, tako iracionalni kot tudi racionalno-verbalni.

Po vaji stranki lahko zastavimo nekaj kratkih vprašanj, s čimer ji pomagamo, da se zave določenih dogajanj (glej zgoraj, v tabeli).

Občutki, čustva, doživljanja, ki jih posamezniki doživljajo ob risanju življenjskega poslanstva, so prijetna, npr. **»toplota, radost, svoboda, igrivost, mir, sreča, ljubezen, hrepenenje«** itd.

4.4 Moj poklicni oziroma zaposlitveni smisel življenja oziroma moja profesionalno-poklicna identiteta

Prioriteta	A
Čas trajanja	• 5 minut čečkanja, • 15 minut risanja, • 5 minut pisanja alinej, • od 10 do 15 minut vodena diskusija (= približno 30 minut).
Cilji	Udeleženci se bodo: • ukvarjali s svojim poklicnim oziroma zaposlitvenim smislom, • razmišljali o svojem poklicnem oziroma zaposlitvenem smislu, • vsaj do določene mere ozavestili svojo profesionalno-osebno identiteto.
Metode	Risanje poklicnega oziroma zaposlitvenega smisla življenja
Pripomočki	Barvice, beli listi
Utrjevanje, sklepi	Vodena diskusija, vprašanja: • Kakšne emocije so te navdajale ob risanju? • Si presenečen nad svojim smislom? • Si imel pri risanju kakšne težave? • Zakaj misliš, da si jih imel? • Ali svoje življenje živiš v skladu s svojim smislom? • Ali zaposlitev iščeš v skladu s svojim življenjskim oziroma poklicnim smislom? • Si med risanjem doživljal/a občutek hrepenenja- • Koliko vas je doživelo občutek hrepenenja? • Itd.. Morebitno beleženje na flipchart, povzemanje

VSEBINA, OBRAZLOŽITEV

Za uvod in razlago glej podpoglavje 3.2 Profesionalno-osebna identiteta, str. 6.

Možno je, da službe ne dobite tudi zaradi tega, **ker pravzaprav ne veste natančno, kaj bi radi delali.**

Veliko ljudi ne ve, **kaj hočejo – in se jezijo, ker tega ne dobijo.** Če ne veste natančno, kaj hočete, ugotovite, kaj je najbližje temu – in potem nadaljujte (Matthews 2000, 75–77).

Če ne veste, kaj bi radi delali, si morda že več let niste prisluhnili. Marsikdo postane drugačen človek samo zato, da bi ustregel družini. Hoteli ste biti v košarkarskem moštvu, vendar vas je mati prisilila, da ste se vpisali v glasbeno šolo in se učili igrati klavir; sanjarili ste o športnem avtomobilu, vendar ste vedno kupili kaj bolj praktičnega; hoteli ste postati novinar, vendar ste postali računovodja;

hoteli ste potovati po Južni Ameriki, vendar ste dopust vedno preživljali v najbližjem letovišču (prav tam). **Če ste dolgo zanemarjali svoja hrepenenja, se nemara niti ne morete spomniti, kaj vas veseli.** V sebi boste slišali glas, ki vas bo opozoril, da je zelo sebično delati tisto, kar res hočete (prav tam).

Najpomembneje je, da vam postane misel, da bi delali to, kar vam je všeč, domača in da jo sprejmete. Da boste lahko delali tisto, v čemer uživate, morate najprej verjeti, da je to mogoče (prav tam).

Ko boste odkrili, kako bi radi preživljali čas, boste odkrili odgovore na vprašanje: »Kaj bi rad počel s svojim življenjem« (prav tam).

Delati, kar vam je všeč, ne pomeni poležavati na tropski obali in za to vleči plačo. Pomeni, da delo opravljate z navdušenjem ter da vanj vlagate vso ljubezen, energijo in ustvarjalnost (prav tam).

Ljudje, ki se odločijo za opravljanje tistega dela, ki jih res veseli oziroma jih veseli v zadostni meri, ki sledijo svojim hrepenenjem, hitreje in bolj gotovo dobijo službo. In dobijo službo, ki jih res veseli. Na ta način se jim »odpirajo vrata« oziroma si vrata odpirajo sami.

Navodilo za udeležence

»Prosim, nariši svoj poklicni oziroma zaposlitveni smisel. Nariši ga na način, ki ti je najbližji.« Nekateri rajši narišejo abstraktno, nekateri pa realistično risbo.

Po risanju je priporočljivo, da udeležence prosimo, da svoj življenjski smisel **opredelijo in ga zapišejo še v kratkem stavku.** S poudarkom na tem, da naj stavek ne bo predolg. Na ta način sta pokrita oba pola spoznavanja, tako iracionalni kot tudi racionalno-verbalni.

Po vaji stranki lahko zastavimo nekaj kratkih vprašanj, s čimer ji pomagamo, da se zave določenih dogajanj (glej zgoraj, v tabeli).

Občutki, čustva in doživljanja, ki jih posamezniki doživljajo ob risanju življenjskega poslanstva, so prijetna, npr. **»toplota, radost, svoboda, igrivost, mir, sreča, ljubezen, hrepenenje«** itd.

Po končanem risanju udeležence prosimo, naj svoj poklicni oziroma zaposlitveni smisel **opišejo in zapišejo še v obliki nekaj opisnih alinej.** Na ta način sta pokrita oba spoznavna pola, tako iracionalni kot tudi racionalno-verbalni.

4.5 Aplikacija interesnih testov KIK in ali SDS

Prioriteta	A
Čas trajanja	do 30 minut
Cilji	Udeleženci bodo rešili interesna testa (enega ali oba, po potrebi): • Kam in kako, • SDS.
Metode	• Reševanje interesnega/-ih testa/-ov, • po potrebi pomoč pri interpretaciji dobljenih rezultatov.
Pripomočki	Računalniki (test KIK; test SDS v eSvetovanju)
Utrjevanje, sklepi	Vodena diskusija, vprašanja: • Kako vam je šlo? • Vas rezultati/predlagani poklici presenečajo? • Se predlagani poklici skladajo z vašim poklicnim smislom oziroma z vašo profesionalno-osebno identiteto?

VSEBINA, OBRAZLOŽITEV

Udeležence povabimo k izpolnjevanju interesnega testa KIK ali SDS (za katerega se odloči moderator). Na kratko jim razložimo, kako poteka testiranje.

Po testiranju jih povprašamo, ali bi mogoče potrebovali pomoč pri razlagi rezultatov.

Po potrebi (če to potrebujejo) jim predlagamo, da lahko doma ali v prostorih kariernih središč samostojno izpolnijo še en interesni test.

4.6 Kaj lahko naredim za krepitev svoje poklicne identitete?

Prioriteta	A
Čas trajanja	od 30 do 45 minut
Cilji	Udeleženci bodo: • raziskali/se odločili, kaj lahko naredijo za krepitev svoje poklicne identitete.
Metode	Samostojno delo, delo v skupini.
Pripomočki	Listi papirja, pisala, flipchart listi, flomastri.
Utrjevanje, sklepi	Vodena diskusija, vprašanja: • Kako vam je šlo? • Ste imeli kakšne težave? • Če da, kakšne? • Zakaj menite, da ste imeli zagato? • Kakšna čustva ali občutke ste doživljali ob tem, ko ste iskali ideje? • Ste pri delu v skupini naleteli na kakšno idejo nekoga drugega, ki bi bila uporabna tudi za vas?

VSEBINA, OBRAZLOŽITEV

Navodilo za udeležence

Ocenite sami sebe, kako dobro imate razvito poklicno identiteto na lestvici od 1 do 10 glede na naslednjo definicijo poklicne identitete:

Pozna sebe, raven svoje strokovne usposobljenosti, ki jo po potrebi nadgrajuje. Ima dovolj izkušenj s svojega strokovnega področja. Sebe zaznava kot učinkovito in sposobno osebo, zaupa vase in je zadovoljen sam s seboj. Verjame, da mu bo uspelo uresničiti postavljene cilje, vztraja pri dejavnostih za njihovo doseganje. Nenehno se uči, je odprt za novosti in sprejema tveganje.

Pri čemer **je ocena 1 naslednja:**

Sebe malo pozna, raven strokovnega uspeha je nizek, se precenjuje ali podcenjuje. Ne nadgrajuje strokovnega znanja. Pogosto dvomi vase, ni vztrajen in je pripravljen malo tvegati. Ima malo ali ne-ustrezne izkušnje s svojega strokovnega področja. Ni odprt za novosti in ni usmerjen v učenje oziroma se uči pod prisilo.

ocena 10 pa:

Pozna svoje prednosti in pomanjkljivosti. Samostojen je tudi v najtežjih in izrednih delovnih situacijah. Deluje učinkovito in umirjeno, vedno zaupa vase ter ima izdelano poklicno identiteto, ki jo nadgrajuje interdisciplinarno.

Ne razmišljajte preveč, katera ocena bi bila za vas najprimernejša, po navadi je najpravilnejša tista, ki vam prva pride na misel.

Oceno si zapišite na list papirja.

Če ste se ocenili nizko, takšno oceno samo sprejmite. Če boste začutili, da vam ta ocena ne odgovarja več, se lahko preprosto odločite, da svojo poklicno identiteto nadgradite in izboljšate.

Na list papirja napišite dejavnosti, ki bi jih radi speljali z namenom razvoja/krepiteve svoje poklicne identitete.

Napišite vse ideje, ki vam padejo na misel, tudi če se vam zdijo smešne, čudne ali nerealne. Napišite jih brez cenzure. Zraven posamezne ideje si zapišite glavna čustva, ki jih doživljate ob njih. Zapišite si jih brez sodbe. Samo prepoznajte jih in jih zapišite. **Hkrati si zapišite še, kje v telesu ste čustva ali občutke doživljali.**

Po tem, ko si napišete ideje, jih pozovemo: »od napisanih idej (če jih je več) izberite tiste, **ki jih boste/ki bi jih lahko udeleželi v bližnji prihodnosti.** Obkrožite jih ali prebarvajte z barvo po vaši izbiri«.

»Če niste napisali nobene dejavnosti, je to popolnoma v redu. Mogoče boste kakšno idejo dobili v

nadaljnem skupinskem delu, mogoče jo boste dobili doma. Če jo boste, v redu, če ne, tudi v redu.»

»Zdaj pa **se razdelite v dve ali tri skupine** (odvisno od števila udeležencev) in eden drugemu predstavite dejavnosti za krepitev poklicne identitete, za katere ste se odločili.«

»Naredite **skupinski plakat na temo teh dejavnosti**. Naredite ga na način, za katerega se odločite kot skupina (predstavitev vseh dejavnosti, predstavitev samo podobnih dejavnosti ipd.).«

»Naj nekdo od članov posameznih skupin **predstavi plakat**.«

Po predstavitvah jih pozovemo: **»Ali bi na vašem osebnem seznamu kaj spremenili? Bi kakšno dejavnost odvzeli? Dodali? Če da, naredite to.«**

»Ob posamezno dejavnost si zapišite glavne korake, ki jih morate narediti, da boste dejavnost uresničili.«

»Odločite se tudi za okvirni časovni termin, v katerem bi posamezno dejavnost radi udeležali.«

5. Literatura in viri

Amundson, N. E. (2009). *Active Engagement; The being and doing of career counselling*. Canada; Ergon Communications.

Matthews, A. (2000). *Prisluhnite svojemu srcu; Poiščite smisel v življenju in pri delu*. Ljubljana; DZS.

Ruppert, Jean Jacques (2010a, 2010c). *Proposing emancipatory model for VC*. Luksemburg; LCD Mersch in Centre de psychologie et d'orientation scolaires. Neobjavljeno.

Schwarz, A. A. in Schweppe, R. P. (2005). *Moč podzvesti; nevrolingvistično programiranje*. Ljubljana; Mladinska knjiga.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

