



# Delavnica: Trajnostno samoupravljanje kariere in kompetenc

ali metoda CH-Q | Projekt VKO, Nika Perinčič, Ljubljana, 2012



## Vsebina

1. Uvod .....	3
2. Kaj je CH-Q? .....	4
a) Primer dobre prakse .....	4
3. O delavnici za trajnostno samoupravljanje kariere in kompetenc .....	5
a) Izvajalci delavnice .....	5
b) Namen delavnice .....	5
c) Ciljna skupina .....	5
d) Samostojno delo .....	6
e) Delo v skupini .....	6
f) Ciljni izdelki .....	7
g) Proces .....	7
h) Prostor in oprema .....	7
i) Okvirni program dela po dnevih .....	8
4. Prednosti in rezultati delavnice oz. treninga po metodi CH-Q .....	9
5. Zakaj je metoda CH-Q tako uspešna? .....	10
6. Viri in literatura .....	11
7. Priloge .....	11



## 1. Uvod

Razmere na trgu dela in narava delovnih mest se spreminjajo nepredvidljivo in vedno hitreje. Poleg novih poklicnih zahtev se pričakuje, da bodo zaposleni v prihodnosti bolj pogosto kot do zdaj menjavali delovna mesta. Tako iskalci zaposlitve kot zaposleni bodo torej morali (znati) biti fleksibilni in sposobni izkoristiti razmere v svojo korist, če bodo želeli biti konkurenčni v okviru spreminjajočega se gospodarstva z visokimi standardi in zahtevami. Še več, morali bodo (znati) ostajati trajno privlačni za delodajalce, vse to pa bo od njih zahtevalo pozitivno samopodobo in ustrezen odnos (to je zavest o lastni odgovornosti) do znanj, sposobnosti, interesov, veščin in lastnosti (to je kompetenc).

Drugače kot je bilo morda nekoč, posamezni karierni koraki niso vezani na samodejna napredovanja po lestvici, ki samo ustreza doseženi stopnji izobrazbe, delovnim izkušnjam ali drugim kvalifikacijam. Če se želimo osebno in profesionalno razvijati, napredovati in biti uspešni, moramo (znati) oblikovati, upravljati in razvijati, to je voditi lastno kariero.

Ustrezno in kot posledica vsega tega se spreminja tudi koncept učenja (in poučevanja), saj mora odgovarjati učinkovitosti pri pripravi ljudi na soočanje z zahtevami gospodarstva in družbe, v kateri znanje igra osrednjo vlogo. Vedno bolj se potrjuje prepričanje o nujnosti vseživljenjskega učenja kot »namerne učne dejavnosti, ki teče s ciljem, da se izboljšajo znanje, spretnosti in veščine« ali pridobijo »nove temeljne spretnosti«, ki so potrebne za (so)delovanje v družbi znanja.

Metoda CH-Q je skladna z načeli vseživljenjskega učenja. V tujini se je izkazala za zelo učinkovito pri spodbujanju kariernega razvoja v okviru vseživljenjske karierne orientacije. Na Zavodu Republike Slovenije za zaposlovanje smo zato v okviru projekta VKO – Razvoj storitev in pripomočkov za iskalce dela – pripravili trening po metodi CH-Q – delavnico, ki je namenjena učenju trajnostnega samoupravljanja kariere in kompetenc.

Pred vami je gradivo, ki vsebuje predstavitev teoretičnih izhodišč za delo po tej metodi, opis delavnice s priporočili za praktično izvedbo in gradiva za udeležence (glej Priloge: Priprava 1, 2 ter Vaje od 1 do 8).

## 2. Kaj je CH-Q?

CH-Q je kratica za Schweizerisches Qualifikationsprogramm zur Berufslaufbahn (angl. Swiss career qualification program – sl. Švicarski program kariernega kvalificiranja). Kot je že iz imena razvidno, je bila zasnovana v Švici v Bielu leta 1993.

Glavni cilj dela po metodi CH-Q je spodbujanje individualnega razvoja oseb v kateremkoli življenjskem obdobju in ali na kateremkoli življenjskem področju (pri izobraževanju, karieri idr.) z namenom, da bi tako spodbudili osebni razvoj, strokovno fleksibilnost in mobilnost.

**CH-Q je metoda za samoprepoznavanje in (trajnostno) samoupravljanje kompetenc** oziroma je nabor različnih metod za vodenje procesa prepoznavanja kompetenc, ki uporabnikom nudi pomoč pri oblikovanju lastne identitete, načrtovanju kariere in življenja.

Osnovana je na humanistični psihologiji, s poudarkom na pristopu, usmerjenemu k posamezniku, ter predpostavki, da je v človekovi naravi in se razvija – ljudje imamo prirojeno težnjo razvoja v smeri polnega potenciala.

Je holistični model, ki človeka obravnava kot celoto. Uveljavlja načelo »od spodaj navzgor« (začeti je treba pri sebi in prevzeti odgovornost do samega sebe; tudi certificirani trenerji so na lastni koži izkusili celoten trening CH-Q) in izhaja iz osebne perspektive vsakega posameznika.

Predstavlja kombinacijo pozitivističnega in konstruktivističnega pristopa ter poudarja pomen posameznikove identitete, funkcijo refleksije, načrtovanja in akcije. Zavedanje sebe, svojih sposobnosti, lastnosti, želja in osebne vizije za prihodnost je ključno pri krmarjenju skozi življenje za vsakega posameznika.

Eno od osrednjih mest ima posameznikova samopodoba. Njeno oblikovanje je predvsem odvisno od zaznave in reakcij drugih na lastne dejavnosti in dejanja. Nič ni načrtano, posameznik v življenju nenehno izbira med danimi možnostmi in uresničuje svoje potenciale. Odločitve in ugotovitve, sprejete med vodenim procesom prepoznavanja kompetenc, so temelj načrtovanja in nadaljnjih dejavnosti v smeri, da se želje, ideje in potenciali posameznika transformirajo v realnost.

Osrednja vloga treninga po metodi CH-Q je torej **podpora in pozitiven vpliv na dvig kakovosti življenja posameznika**, tako da ta **jasno ozavešča svoje interese in želje**, se **ravna po svojih vrednotah** ter **vztraja pri doseganju in uresničitvi zastavljenih ciljev**.

### a) Primer dobre prakse

Nizozemski center Euroguidance uporablja program oziroma trening CH-Q kot pripomoček oziroma orodje za trajnostno osebno samoupravljanje kariere in kompetenc ter ima veliko izkušenj z izvajanjem treningov in usposabljanj po tej metodi za kariernе svetovalce doma in v tujini (drugih evropskih državah).

Leta 2003 je bila ustanovljena tudi nizozemska fundacija CH-Q NL/B z namenom prilagoditve švicarskega programa kvalifikacij številnim pilotnim projektom. Tako je CINOP (angl. The National

Centre for Innovation of Education and Training – sl. Nacionalni center za inovacije na področju izobraževanja in usposabljanja) na podlagi pozitivnih izkušenj začel redno uporabljati metodo CH-Q treninga pri profesionalizaciji kariernih svetovalcev, različni projekti pa se pri njih izvajajo še na mnogih drugih področjih, kot npr. pri:

- prostovoljnem delu;
- delu z ženskami, ki znova vstopajo na trg dela;
- delu z morebitnimi osipniki;
- (pripravah na) poklicno izobraževanje;
- kariernih projektih v sektorju gradbeništva;
- programih javnih zavodov za zaposlovanje itd.

### 3. O delavnici za trajnostno samoupravljanje kariere in kompetenc

Predvsem je treba poudariti, da ne obstaja neka univerzalna oblika treninga po metodi CH-Q, saj se zmeraj upošteva ena od ključnih predpostavk, da mora biti vsak (trening) unikaten, fleksibilen in odziven, še posebej pa prilagojen specifičnim potrebam ciljne skupine udeležencev in nastali skupinski dinamiki. Prav zaradi tega so tovrstni treningi učinkoviti.

Pri izvajanju delavnice je torej treba slediti opisanemu načelu prilagodljivosti po metodi CH-Q.

#### a) Izvajalci delavnice

Zaradi zagotavljanja kakovosti in uveljavljanja načela »od spodaj navzgor« je priporočljivo, da so izvajalci usposobljeni in certificirani trenerji (svetovalci), ki so sami izkusili trening CH-Q.

Poleg tega je priporočljivo, da zaradi naravnosti delavnice (zaupnost, nedirektivni pristop, enakovredni dialog idr.) svetovalci, ki bodo delavnico izvajali, te ne izvajajo na svojih matičnih uradih, ampak na uradih, kjer jih udeleženci delavnice ne poznajo. S poznanimi udeleženci po vsej verjetnosti zaradi »pozicije avtoritete« ne bi uspeli vzpostaviti primerne (mehkega) pristopa oziroma zagotoviti optimalne izvedbe delavnice.

#### b) Namen delavnice

Delavnica je namenjena razvoju veščine vodenja kariere oziroma učenju trajnostnega samoupravljanja kariere in kompetenc za ciljno skupino udeležencev.

#### c) Ciljna skupina

Delavnica je primerna za vse brezposelne, v prvi vrsti pa predvsem:

- mladim, iskalcem prve zaposlitve in dolgotrajno brezposelnim, ki so visoko izobraženi ali imajo končano (vsaj) poklicno srednjo šolo;
- tudi drugim osebam, če so dovolj »odprti«.

Bistvena predpostavka je, da morajo biti vsi udeleženci prisotni prostovoljno. Dobro je (ni pa nujno), da se med seboj ne poznajo.

Delavnica je zasnovana za majhne skupine (od 8 do 12) oseb in (idealno) traja 5 dni, s krajšimi časovnimi obdobji med posameznimi srečanji, ki udeležencem omogočajo, da razmislijo o pridobljenih izkušnjah, in samostojno v domačem okolju opravijo določene vaje (glej samostojno delo udeležencev).

#### d) Samostojno delo

Pri dogovoru o vključitvi v dejavnost oziroma skupaj z vabilom svetovalec (trener) udeležencem posreduje priprave in napotke za pripravo na udeležbo v delavnici, ki jih osebe opravijo v obliki samostojnega dela zunaj skupine (glej Pripravi 1 in 2) ter jih nato prinesejo s seboj na trening.

#### e) Delo v skupini

Delo v skupini je ključno zaradi oblikovanja procesa skupne dinamike in vloge vsakega posameznika, deljenja in objektivizacije izkušenj, učenja drug od drugega, usmerjanja drug drugega itd.

Večina dejavnosti naj poteka v okviru opravljanja vaj in vodenih ali prostih razprav med samimi udeleženci. Ta izkušnja nenehne izmenjave mnenj in življenjskih izkušenj v skupini, prizadevanje za razumevanje življenjskih situacij in težav drugih udeležencev, ter razmišljanje o možnih rešitvah na novo ustvari tudi življenjski smisel udeležencev, pa naj bo ta smisel povezan s kariero ali s katerimkoli drugim posameznikovim delovanjem. Udeležencem je prav s pomočjo neobsojajoče in razumevajoče izkušnje pri delu ter podpori v skupini lažje prepoznati tako lastne prednosti in močne strani kot tudi šibke točke oziroma priložnosti za razvoj.

Delo v skupini naj poteka po načelih **enakopravnega dialoga**<sup>1</sup> med udeleženci in svetovalcem (trenerjem), ki kot vodja poskrbi za vodenje skupine in organizacijo dela, medtem ko je pri samem procesu dela enakovreden član skupine in njegovo mnenje tehta toliko kot mnenje kateregakoli udeleženca. Trener naj svojega poznavanja in življenjskih izkušenj ter vrednot v ničemer ne postavlja v ospredje, lahko jih izrazi le tako kot vsi drugi udeleženci. Vsak udeleženec mora imeti možnost, da izrazi svoje misli oziroma mnenja o aktualni temi pogovora. Ker pa je izražanje misli in razlaga zelo zapleten miselni proces, ki ga nekateri (npr. bolj zaprte, manj komunikativne, nižje izobražene osebe idr.) lahko slabše obvladajo, naj trener poskrbi in predvidi dovolj časa, da se vsak lahko izrazi.

Namen vseh vaj, ki se opravijo v skupini v času delavnice, je, da udeležencem pomagajo odkrivati lastne kompetence, osebne motive, stališča in različne druge vidike življenja ter pripomorejo k povezovanju vseh teh odkritij z načrtovanjem karierne in ali osebnostne poti oziroma razvoja.

#### f) Ciljni izdelki

Udeleženci v času treninga ustvarijo:

- osebni portfelj,
- biografijo kompetenc in
- osebni (razvojni) karierni akcijski načrt.

1. Dialog je enakovreden, kadar vsi sodelujoči enako upoštevajo sleherni govorni prispevek in ga vrednotijo glede na razlaganje, dokazovanje, utemeljevanje, ne pa glede na položaj, moč, raso, spol, socialno pripadnost ali izobrazbo tistega, ki razmišljanje posreduje.



Vsi trije izdelki so nedvomno koristna orodja za vodenje in načrtovanje kariere/življenja vsakega udeleženca treninga. Vendar pa izkušnje kažejo (kar je presenetljivo), da osebe, ki so končale program, spoznajo, da je najpomembnejši sam proces, skozi katerega so šli med treningom in so osvojili (zato ga lahko v določeni obliki ali meri vedno znova samostojno ponavljajo).

### g) Proces

Učečemu se in spoznavajočemu posamezniku skupina in trener nudijo podporo na poti skozi proces, ki je sestavljen iz:

- pripravljalne faze, namenjene ustvarjanju oziroma dvigu zavedanja vrednosti kompetenc in krepitvi občutka lastne odgovornosti za (trajnostno) samoupravljanje kompetenc;
- faze prepoznavanja lastnih kompetenc;
- faze vrednotenja, presojanja in potrjevanja lastnih kompetenc;
- faze (svetovanja in povratnih informacij skupine glede) razvoja in ali načrtovanja razvoja lastnih kompetenc;
- faze implementacije načrtovanega procesa razvoja bodisi skozi individualno bodisi
- organizacijsko vodene dejavnosti (ta faza deloma poteka po koncu delavnice).

Načeloma pa je vsaka posamezna dejavnost sestavljena še iz treh okvirnih ponavljajočih se korakov, ki se odvijajo drug za drugim:

1. opredelitev,
2. presojanje in
3. potrjevanje

strokovnih in splošnih znanj, sposobnosti, spretnosti in veščin (kompetenc) z različnih področij življenja, katerihkoli drugih pomembnih življenjskih aspektov (udeležencev treninga).

Skozi ta proces se udeleženci naučijo, kako svoje močne točke zaznati, identificirati, objektivizirati, »spremeniti« v »dokazljive« kvalifikacije in tudi predstaviti.

### h) Prostor in oprema

Prostor mora biti skrbno izbran. Izbira pa mora biti vsekakor prepuščena trenerjem (in udeležencem) glede na različne potrebe ciljne skupine, okoliščine in seveda tudi dane možnosti. Pri odločanju o primernosti prostora mora biti trener predvsem prepričan, da se bodo udeleženci v njem dobro počutili, kajti le tako bo lahko nastalo sproščeno, zaupno in ustvarjalno vzdušje ter bo stekla odprta komunikacija. Načeloma se zaradi morebitnega nelagodnega počutja udeležencev ne odločamo za prostore v šolah (npr. predavalnice), enako niso prijazni večji prostori (npr. telovadnice) in tudi ne gostinski prostori. Zaželeno je postavitev stolov v krogu, tako da se vsi udeleženci lahko med sabo ves čas vidijo, mize naj bodo na voljo, vendar pri kraju.

Druga potrebna oprema:

- flipchart;
- svinčniki, barvice, flomastri, pisala ipd.;
- lepilo v stiku, lepilni trak;

- drugi materiali po želji (kamenčki, školjke, raznobarvno blago, fotografije, stare revije ipd.);
- beli A4 listi;
- papir večjega formata;
- avdio oprema (radio/cd predvajalnik).

## **i) Okvirni program dela po dnevih**

### **1. dan:**

- predstavitev trenerja/-ev in metode CH-Q ter predvidenih vsebin treninga;
- dogovori o organizaciji, redu in poteku dela ter pravih delovanja skupine, vzpostavitev dobrega počutja (vseh) v skupini;
- dogovor o varovanju zasebnosti in zaupnosti med udeleženci in trenerji;
- predstavitev udeležencev: opis pomembnih življenjskih osebnih vidikov s pomočjo asociacij, metaforike, simbolov itd. treh (naključno ali pa skrbno izbranih, po dogovoru) fotografij/slik,
- vaja 1: »Jaz in jaz kot ...« – razmislek o sebi (o številnih osebnostnih lastnostih, splošnih znanjih, sposobnostih, spretnostih in veščinah ter o različnih življenjskih (socialnih idr.) vlogah) ter kreiranje »Pokrajine lastnega uma« (simbolni prikaz osebnosti, orisovanje osebnosti, lastnosti, splošnih znanj, sposobnosti, spretnosti in veščin z različnih področij življenja);
- diskusija (v parih ali po trije) in kratka predstavitev;
- predstavitev priprave 1: »Intervju o kariernem slogu« – udeleženci se predhodno pripravijo na delavnico, tako da z naborom vprašanj razmislijo o lastnem kariernem slogu in morda odkrijejo nekatere osnovne osebnostne lastnosti oziroma kompetence;
- predstavitev in komentarji oziroma povratne informacije.

### **2. dan:**

- vaja 2: »Transformacije« – orisovanje življenjskega poteka oziroma linije (angl. lifeline) ter pomembnih življenjskih sprememb (preobrazb, prelomnic idr.);
- diskusija (v parih ali po trije) in kratka predstavitev;
- vaja 3: »Karierna zgodovina« (koraki od 1 do 3) – izpolnjevanje levega in srednjega stolpca tabele »Moja karierna zgodovina«;
- kratka ustna predstavitev in diskusija;
- vaja 4: »Ponosen« – udeleženci morajo razmisliti in opisati dogodek, situacijo, dejanje, dosežek itd., na katerega so zelo ponosni, ter opisati, katere njihove kompetence so takrat prišle do izraza;
- kratka ustna predstavitev in diskusija z drugimi udeleženci, ki podajo povratne informacije.

### **3. dan:**

- dokončanje vaje 3: »Karierna zgodovina«, 2. del (koraki od 4 do 6) – izdelava biografije kompetenc: izpolnjevanje desnega stolpca tabele »Moja karierna zgodovina« – vsak posameznik vodi poročilo o svojih kompetencah v različnih okoljih;
- kratka ustna predstavitev in diskusija z drugimi udeleženci, ki podajo povratne informacije;
- predstavitev priprave 2: »Vtisi« – udeleženci predhodno opravijo razgovor s sorodnikom, kolegom in prijateljem, ki zapišejo opažanja in ugotovitve o njihovih pozitivnih lastnostih, šibkih točkah ter opišejo situacije, v katerih so se te izkazale;
- predstavitev in komentarji oziroma povratne informacije.

**4. dan:**

- vaja 4: »Osebnostne lastnosti«;
- kratka ustna predstavitev in komentarji;
- vaja 5: »Reklama« – udeleženci pripravijo »osebno reklamo«, s katero »prodajajo« sebe ter svoj nabor pozitivnih osebnostnih lastnosti, sposobnosti, znanj, veščin, izkušenj in kompetenc skupini;
- ustna predstavitev in komentarji oziroma povratne informacije.

**5. dan:**

- vaja 6: »Risanje/oblikovanje/izdelava osebnega portfelja«,
- kratka ustna predstavitev osebnega portfelja in komentarji,
- vaja 7: »Risanje/oblikovanje/izdelava osebnega (razvojnega) kariernega akcijskega načrta«,
- predstavitev akcijskega načrta ter komentarji oziroma povratne informacije.

## 4. Prednosti in rezultati delavnice oziroma treninga po metodi CH-Q

Kot je že bilo omenjeno, udeleženci v času treninga ustvarijo tri ciljne izdelke (osebni portfelj, biografijo kompetenc in osebni (razvojni) akcijski načrt).

Poleg tega pa so po opravljenih dejavnostih:

- bolje ozaveščeni o lastni odgovornosti za samoupravljanje kompetenc, povečanje zaposlitvenih možnosti in splošni osebni razvoj;
- bolje razumeli ali celo spremenili nekatera svoja prepričanja in stališča o svetu in samem sebi;
- dobili boljši pregled nad lastnimi kompetencami;
- spoznali načine za predstavitev svojih novo odkritih kompetenc v obliki »dokazljivih« kvalifikacij;
- bolj zavzeti za (sprotno) in nenehno dokumentiranje strokovnega in osebnega razvoja;
- bolj motivirani za delo, izobraževanje, študij, usposabljanje, izpopolnjevanje ipd.;
- pridobili pozitivnejše mnenje o svojih lastnih odlikah, kar pripomore k dvigu samozavesti in ustvarjanju pozitivne podobe o sebi;
- na splošno in dolgoročno bolj skrbeli za samoupravljanje/razvoj kariere na podlagi samoupravljanja kompetenc idr.

Udeleženci razvijejo:

- **govorne spretnosti in komunikacijo** (ustna predstavitev: jedrnato in jasno predstavijo svoje osebnostne lastnosti, sposobnosti, veščine spretnosti, znanja in kompetence z različnih področij življenja; strukturirano pripovedujejo o nekem dogodku ali stvari in oblikujejo odgovor na postavljeno vprašanje; utemeljijo razloge za neko ravnanje ali odločitev; sodelujejo v enakopravnem pogovoru in spoštujejo vlogo sogovornika v skupini; ustrezno sprejemajo protargumente v diskusiji ter se v strpnem pogovoru razvijajo in utemeljujejo oziroma spreminjajo svoja prepričanja idr.);
- **pisne spretnosti** (pisna predstavitev: napišejo osebni portfelj ter akcijski načrt, kjer pisno

podajo informacije o sebi in prepoznanih kompetencah; zapisujejo svoja razmišljanja, občutenja in vrednotenja ob opravljanju vaj idr.);

- **medčloveške odnose in mreženje** (vključijo se v skupino in dejavno sodelujejo pri doseganju skupno dogovorjenih ciljev; znajo prisluhni drugače mislečim; spoštujejo drugačno mnenje sogovornika; spoštujejo drugačne in se v njihovi družbi bogatijo; pozitivno vrednotijo dobre medčloveške odnose: enakopravnost, spoštovanje drugačnosti; razširijo svojo družbeno mrežo idr.);
- **vseživljenjsko učenje** (samostojno načrtujejo karierne/druge življenjske cilje; spremljajo svoje napredovanje in spremenijo strategijo delovanja, če ocenijo, da je to potrebno za doseganje ciljev, idr.).

## 5. Zakaj je metoda CH-Q tako uspešna?

- Ker je skladna z novimi dinamičnimi pristopi vseživljenjskega učenja in kariere orientacije;
- ker podpira samostojno učenje in odzivanje;
- ker spodbuja priznanje izkušenj na vseh življenjskih področjih;
- ker predpostavlja odgovornost vsakega posameznika za lastno kariero;
- ker je metoda, ki izhaja iz cilja in perspektive vsakega posameznika;
- ker temelji na moralnih osnovah kot smernicah vedenja oziroma delovanja usposobljenih trenerjev CH-Q (in institucije);
- ker temelji na načelih enakovrednega dialoga, kulturne inteligence, osmišljanja življenja in solidarnosti;
- ker uporablja pozitiven pristop (udeleženci odkrivajo in se osredotočajo na pozitivne lastnosti in sposobnosti);
- ker skupinska dinamika udeležencem omogoča, da se učijo iz izkušenj drugih;
- ker podpira trajnostno kulturo kompetenc;
- ker zagotavlja kakovost izvedbe treningov s pomočjo sistema certificiranja (po korakih oziroma stopnjah) in osebnih izkušenj trenerjev ter zanesljivostjo instrumentov (sredstev, pripomočkov), ki so priporočljivi za uporabo pri delu z različnimi ciljnim skupinami.

## 6. Viri in literatura

- Dostopno na spletnem mestu: <http://www.ch-q.ch>.
- Schuur C. C. M., Feenstra, P. B., Duvekot, R. C. (2003). EVC in Europa: Europese leerpunten voor EVC-benutting in Nederland, [APL in Europe: Lessons to be learnt in Europe regarding use of APL in the Netherlands]. Houten: APL Knowledge Centre, Houten ([http://www.kenniscentrumevc.nl/site/documenten/EVC\\_Europa.doc](http://www.kenniscentrumevc.nl/site/documenten/EVC_Europa.doc)).
- Calonder-Gerster A. E., Hügli, E. (2004). Von der Selbsteinschätzung von Kompetenzen zur for-

mellen Anerkennung und Validierung: Ein Erfahrungsbericht aus der Schweiz, In: Berufsbildung in Wissenschaft und Praxis, (BIBB), 1/2004, p. 36-40.

- Metsemakers W., Verhaar, K., Lauf, I. (2004). Alle kwaliteiten tellen! Ontwikkeling van het arbeidsmarktpaspoort voor jongeren. [All qualities count! Development of the youth employment market passport]. The Hague: Youth Unemployment Taskforce.
- Dungen, M v. d., Mulders, M., Pijls, T. (2004). Kwaliteitsimpuls voor EVC en loopbaanbegeleiding: een slag dieper met Ch-Q, [Quality impulse for APL and career guidance: a step further with CH-Q]. 's-Hertogenbosch: CINOP.
- Schuur, C. C. M., Lens, M. (2004). CH-Q and Scouting A Pilot [internal evaluation report].

## 7. Priloge

- Priprava 1: Intervju o kariernem slogu
- Priprava 2: Vtisi
- Vaja 1: Jaz in jaz kot ...
- Vaja 2: Transformacije
- Vaja 3: Karierna zgodovina
- Vaja 4: Ponosen
- Vaja 5: Osebnostne lastnosti
- Vaja 6: Reklama
- Vaja 7: Risanje/oblikovanje/izdelava osebnega portfelja
- Vaja 8: Risanje/oblikovanje/izdelava osebnega (razvojnega) kariernega akcijskega načrta



## Priprava 1: Intervju o kariernem slogu

Cilj	Vzbuditi zavedanje o osebnostnih lastnostih in kariernem slogu.
Čas, potreben za izvedbo	30 minut

Intervju o kariernem slogu je razvil Mark Savickas.

S spodnjim naborom določenih vprašanj je pokazal, da je mogoče za vsako osebo določiti svojevrstni karierni slog.

Ta nabor vprašanj je sicer osnova za intervju, ki ga svetovalec lahko izpelje s stranko med osebnim kariernim svetovanjem, pri tej vaji pa bomo vprašanja uporabili kot pripravo za udeležbo na delavnici za trajnostno samoupravljanje kariere in kompetenc.

Z njihovo pomočjo boste lažje razmislili o lastnem kariernem slogu in morda odkrili nekatere osnovne osebnostne lastnosti ter kompetence.

Prosimo, vzemite si nekaj časa za razmislek, odgovorite na spodnja vprašanja, izpolnite obrazec in ga prinesite s seboj na delavnico, saj se bomo s pridobljenimi informacijami še ukvarjali in jih podrobneje raziskali.

Uvodno vprašanje, ki bi vam ga v začetku osebnega intervjuja zastavil karierni svetovalec, se glasi: Kako vam lahko pomagam pri vodenju/razvoju vaše kariere?

Ker gre za pripravo na delavnico, je dobro, da sami pri sebi razmislite, kaj bi vam v tem trenutku najbolj koristilo.

Dodatni orodji, s katerim si lahko na tej točki pomagata in ju samostojno uporabljate pri razmisleku o svoji karieri oziroma pripravah na delavnico, sta tudi:

- delovni list (oziroma vprašalnik) o ključnih kariernih kompetencah in
- vprašalnik: kazalnik napovedi razvoja kariernih kompetenc iz 4. in 5. poglavja *Kariernega kompasa*.

Lahko torej oblikujete svoje vprašanje o karierni poti, lahko pa ta del preskočite in nadaljujete z drugimi vprašanji.

1. Koga ste občudovali, ko ste odraščali? Čigavo življenje bi želeli posnemati?

Navedite tri junake ali vzornike.

a. Kaj (točno) občudujete pri vsakem od teh vzornikov?

b. V čem ste podobni vsaki od teh oseb?

c. V čem ste različni od vseh teh oseb?

2. Katere revije redno prebirate? Kaj vam je v njih všeč? V katerih televizijskih oddajah resnično uživate? Zakaj?

3. Povejte (mi) kaj o vaši najljubši knjigi ali filmu.

4. Kaj radi počnete v prostem času? Kateri so vaši konjički? V čem pri teh uživate, kaj vam je pri njih všeč?

5. Ali imate najljubši pregovor ali moto? Povejte (napišite) pregovor, ki ste ga slišali in se vam je vtisnil v spomin.

6. Kateri so bili vaši najljubši šolski predmeti? Zakaj? Katerih predmetov niste marali? Zakaj?

7. Kateri so vaši najzgodnejši (najstarejši) spomini? Rad/-a bi slišal/-a (napišite) tri zgodbe o dogodkih ali stvareh, ki se jih spominjate in so se vam pripetile v starosti od treh do šest let.



## Priprava 2: Vtisi (360-stopinjska povratna informacija)

Cilj	Zbiranje informacij intro- (iz sebe, o sebi) in ekstraspektivno (s strani drugih) o osebnostnih lastnostih.
Ocena časa, potrebnega za izvedbo	120 minut

Vsi imamo močne (in ne tako močne) točke.

Bolj kot se svojih prednosti zavedamo, bolje jih znamo izkoristiti in predstaviti drugim. Dobro pa je, da smo sposobni prepoznati tudi lastne pomanjkljivosti oziroma priložnosti za razvoj, kajti le tako se lahko z njimi soočimo, se jim posvetimo in smo pri delu na njih bolj osredotočeni.

Prosimo, vzemite si nekaj časa za razmislek o sebi. V spodnji tabeli opišite svoje prednosti in možne točke razvoja. Ugotovitve podprite s konkretnimi primeri svojih lastnosti in značilnosti.

Nato za vtis o sebi povprašajte še tri druge osebe (enega družinskega člana, enega prijatelja, enega sodelavca). Prosite jih, naj razmislijo o vaših lastnostih in značilnosti ter izpostavijo prednosti in priložnosti za razvoj tako, da tudi oni navedejo nekaj konkretnih primerov. Nato se z njimi pogovorite še o ugotovitvah.

Izpolnjeni obrazec prinesite s seboj na delavnico, saj se bomo s pridobljenimi informacijami še ukvarjali in jih podrobneje raziskali.

## Vtisi – o samem sebi

Prednosti in priložnosti za razvoj (oseba): ..... Datum: .....

Prednosti	Primer/situacija
Priložnosti za razvoj	Primer/situacija

Datum: ..... Podpis: .....

## Vtisi nekoga drugega o vas – sodelavec

Prednosti in priložnosti za razvoj (oseba): ..... Datum: .....

Prednosti	Primer/situacija
Priložnosti za razvoj	Primer/situacija

Datum: ..... Podpis: .....

## Vtisi nekoga drugega o vas – družinski član

Prednosti in priložnosti za razvoj (oseba): ..... Datum: .....

Prednosti	Primer/situacija
Priložnosti za razvoj	Primer/situacija

Datum: ..... Podpis: .....

## Vtisi nekoga drugega o vas – prijatelj

Prednosti in priložnosti za razvoj (oseba): ..... Datum: .....

Prednosti	Primer/situacija
Priložnosti za razvoj	Primer/situacija

Datum: ..... Podpis: .....

## Vaja 1: Jaz in jaz kot ...

Cilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razmisliti o sebi:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- o številnih osebnostnih lastnostih, splošnih znanjih, sposobnostih, spretnostih in veščinah ter</li> <li>- o različnih življenjskih (socialnih idr.) vlogah.</li> </ul> </li> <li>• Ustvariti »Pokrajino lastnega uma« – simbolni prikaz osebnosti.</li> <li>• Začeti z raziskovanjem, prepoznavanjem, vrednotenjem in presojanjem sebe oziroma lastne osebnosti.</li> <li>• Pripraviti osnovno gradivo za poznejše opravljanje drugih vaj in izdelavo ciljnih produktov delavnice.</li> </ul>
Ocena časa, potrebnega za izvedbo	120 minut

Ta vaja je zasnovana z namenom, da vam pomaga raziskati, prepoznati, presoditi in ovrednotiti vašo osebnost kot celoto.

Nanjo lahko gledamo tudi kot na mnogoterost različnih »Jaz-pozicij« v »Pokrajini lastnega uma«, ki je dinamična in spremenljiva. Pozicije jaza so pri tem razumljene kot različni vidiki naše osebnosti: naše lastnosti, značilnosti, nazori, vrednote, značaji, samopodoba, čustvena stanja, socialne vloge idr. V tej vaji boste lahko umetniško izrazili oziroma ustvarili »Pokrajino lastnega uma«, ki bo simbolni prikaz vaše osebnosti oziroma množice različnih pozicij vašega Jaza ter odnosov, razmerij in relacij med njimi.

Ugotovitve, do katerih boste prišli med ustvarjanjem »Pokrajine lastnega uma«, vam bodo koristile kot osnova za vse, kar boste pozneje še pripravili v okviru delavnice za trajnostno samoupravljanje kariere in kompetenc (za nadaljnje opravljanje vaj, še posebej pri pripravi gradiva za izdelavo biografije kompetenc, osebnega portfelja ter osebnega razvojnega kariernega akcijskega načrta).

### a) Individualno delo v okviru skupine

1. Za začetek vas vabimo, da se (čim bolj) sprostite. Postavite se v vlogo »Raziskovalca samega sebe«. Prosimo, vzemite si nekaj časa in razmislite o sebi. Razmislite o vseh mogočih in različnih pozicijah svojega Jaza (Jaz kot ...). Pri tem si pomagajte s spodnjim seznamom različnih možnih »Jaz-pozicij« in obkljukajte vse tiste, za katere menite in čutite, da vas dobro opisujejo. Če v tabeli ne najdete vidikov, ki bi ustrezno opisovali vaše »Jaz-pozicije«, se jih domislite in jih dopišite sami.

tabela možnih »jaz-pozicij«								
1.	Jaz kot moški	○	2.	Jaz kot silen	○	3.	Jaz kot sodelavec	○
4.	Jaz kot ženska	○	5.	Jaz kot osramočen	○	6.	Jaz kot strokovnjak	○
7.	Jaz kot vesel	○	8.	Jaz kot skrben	○	9.	Jaz kot brezposelni	○
10.	Jaz kot žalosten	○	11.	Jaz kot ljubeč	○	12.	Jaz kot iskalec	○
13.	Jaz kot navdušen	○	14.	Jaz kot nežen	○	15.	Jaz kot raziskovalec	○
16.	Jaz kot podrejen	○	17.	Jaz kot samozavesten	○	18.	Jaz kot žrtev	○
19.	Jaz kot zaskrbljen	○	20.	Jaz kot osamljen	○	21.	Jaz kot idealist	○
22.	Jaz kot jezen	○	23.	Jaz kot zaupajoč	○	24.	Jaz kot neodvisen	○
25.	Jaz kot ponosen	○	26.	Jaz kot intimen	○	27.	Jaz kot klovn	○
28.	Jaz kot močan	○	29.	Jaz kot varen	○	30.	Jaz kot duhoven	○
31.	Jaz kot šibek	○	32.	Jaz kot svoboden	○	33.	Jaz kot iskalec bližine	○
34.	Jaz kot »Moja bolečina«	○	35.	Jaz kot oče	○	36.	Jaz kot žrtvovalec	○
37.	Jaz kot miren	○	38.	Jaz kot mati	○	39.	Jaz kot odvisen	○
40.	Jaz kot »Moja energija«	○	41.	Jaz kot mož	○	42.	Jaz kot stvaritelj	○
43.	Jaz kot nemočen	○	44.	Jaz kot žena	○	45.	Jaz kot dejaven	○
46.	Jaz kot depresiven	○	47.	Jaz kot prijatelj	○	48.	Jaz kot seksualen	○
49.	Jaz kot dvomljivec	○	50.	Jaz kot uživalec življenja	○	51.	Jaz kot samosvoj	○
52.	Jaz kot borec	○	53.	Jaz kot sanjač	○	54.	Jaz kot individualist	○
55.	Jaz kot razumevajoč	○	56.	Jaz kot »Moja moškost«	○	57.	Jaz kot del skupine	○
58.	Jaz kot pustolovec	○	59.	Jaz kot »Moja ženskost«	○	60.	Jaz kot izrazit	○
61.	Jaz kot dominanten	○	62.	Jaz kot »Otrok v meni«	○	63.	Jaz kot strog	○
64.	Jaz kot nemiren	○	65.	Jaz kot pesimist	○	66.	Jaz kot nesposoben	○
67.	Jaz kot izdajalec	○	68.	Jaz kot materialist	○	69.	Jaz kot vodja	○
70.	Jaz kot iskalec priznanja	○	71.	Jaz kot bojzljivec	○	72.	Jaz kot nihče	○
73.	Jaz kot zahteven	○	74.	Jaz kot stabilen	○	75.	Jaz kot norec	○
76.	Jaz kot ljubosumen	○	77.	Jaz kot labilen	○	78.	Jaz kot zguba	○
79.	Jaz kot perfekcionista	○	80.	Jaz kot skriti	○	81.	Jaz kot zmagovalec	○
82.	Jaz kot tekmovalec	○	83.	Jaz kot sin	○	84.	Jaz kot hči	○
85.	Jaz kot krivec	○	86.	Jaz kot igralec	○	87.	Jaz kot ...	○
88.	Jaz kot optimist	○	89.	Jaz kot razkriti	○	90.	Jaz kot ...	○
91.	Jaz kot ranljiv	○	92.	Jaz kot delavec	○	93.	Jaz kot ...	○
94.	Jaz kot razočaran	○	95.	Jaz kot intelektualec	○	96.	Jaz kot ...	○
97.	Jaz kot »Moja vest«	○	98.	Jaz kot previden	○	99.	Jaz kot ...	○

Znova preglejte izbrane vidike oziroma »Jaz-pozicije«, ki ste jih obkljukali. V naslednjem koraku izberite in na manjše posamezne papirnate lističe prepisite deset tistih, ki jih zares najbolj čutite, najbolj izstopajo, vas najbolj opisujejo in jih sami ocenjujete kot takšne.

2. Pred seboj imate zbrane besedne oznake vaših »Jaz-pozicij«. Vsaki poziciji se za nekaj trenutkov popolnoma posvetite in jo iskreno občutite. Kako? Pomislite na neko določeno »Jaz-pozicijo« in dovolite miselnemu toku, da prosto teče skozi morebitne porajajoče se asociacije, ob tem pa dopustite, da prosto vznikajo tudi raznovrstna občutja in čustva. Vse je v redu, vse je dovoljeno.

Za vse svoje izbrane »Jaz-pozicije« poiščite še ustrezne nebesedne materialne simbole, ki jih odražajo. Izbirajte, ali pa pri izdelavi uporabite materiale, ki so vam na voljo (kamenčki, školjke, raznobarvno blago, fotografije, stare revije ipd.).

Če ste v zadregi, če potrebujete pomoč ali imate kakšno vprašanje, se brez oklevanja posvetujte s trenerjem.

3. Zdaj se postavite v vlogo vsemogočnega »Stvaritelja« in se lotite oblikovanja »Pokrajine lastnega uma«. Vzemite papir večjega formata in bodite ustvarjalni. Izbirajte, ali pa uporabite materiale, ki so vam na voljo:

- svinčniki, barvice, flomastri, pisala ipd.;
- lepilo v stiku, lepilni trak;
- drugi materiali po želji (kamenčki, školjke, raznobarvno blago, fotografije, stare revije ipd.);
- beli A4 listi;
- idr.

Umetniško izrazite, oblikujte, narišite ali napišite, kako se vidite, dojemate, doživljate. V »Pokrajino lastnega uma« vključite besedne oznake in nebesedne simbole vseh vaših izbranih »Jaz-pozicij«.

Katere oblike, barve, simboli, besede, slike ali podobe vas predstavljajo? Z njimi po želji in lastni presoji dopolnite »Pokrajino«, tako da bo zares odražala vas oziroma vašo osebnost kot celoto.

Če vam ne gre dobro od rok ali imate ustvarjalno blokado, si lahko pomagate s spodnjimi vprašanji:

- Ali bi moral v moji »Pokrajini« obstajati kakšen vulkan?
- Ali je kje središče moje »Pokrajine«?
- Kako je z nevihtami v moji »Pokrajini«?
- Ali sije sonce (kje)?
- Je oblačno, zasneženo, vetrovno?
- Ali in kje so mrzla, temačna področja?
- Ali obstajajo celine, države, oceani, morja, reke?
- Kam bi lahko umestil izvir/-e?
- Katere moje »Jaz-pozicije« preprosto ne smejo manjkati?



## b) Delo v skupini

1. Razdelite se v pare (ali manjše skupine) in se pogovorite o »Pokrajinah«.

Pri tem si lahko pomagata s spodnjimi vprašanji:

- Kaj vam ta umetniška kompozicija pomeni?  
(Pokomentirajte posamezne elemente »Pokrajine«.)
- Zakaj ste izbrali prav te barve, oblike, simbole, besede idr.?
- Katere vaše »Jaz-pozicije« so glavne, nenavadne ali prevladujejo?
- Kje se pretaka energija?
- Ali katera »Jaz-pozicija« deluje kot pregrada, blokada ali »kradljivka« energije?
- Ali katera »Jaz-pozicija« deluje kot vir energije?
- Ali je kje locirana napetost?
- Kakšni so odnosi, razmerja in relacije med različnimi »Jaz-pozicijami«?
- Kakšno je razmerje med zasebnimi in profesionalnimi ali poklicnimi »Jaz-pozicijami«?
- Ali je mogoče v »Pokrajini« opaziti kakšen vzorec?
- Katere »Jaz-pozicije« so vam še posebej pomembne ali imajo neki globlji pomen?
- Ali je v vaši »Pokrajini« katera »Jaz-pozicija«, ki je pomemben vir modrosti?  
Če je ni, ali bi jo lahko poiskali in vključili vanjo?
- Katere »Jaz-pozicije« so še posebej pomembne za vaš osebni in karierni razvoj?
- Katere »Jaz-pozicije« bi želeli razvijati za užitek, za zabavo?
- Ali bi želeli kaj spremeniti, dodati, odvzeti?

2. Ali vas tudi drugi udeleženci delavnice dojemajo tako, kot se dojemate sami?

Bodite še posebej pozorni na povratne informacije drugih udeležencev delavnice.

Potrudite se, da tudi sami izrazite mnenje.

**Svojo »Pokrajino lastnega uma« shranite, saj se boste v okviru delavnice z njo še ukvarjali, jo podrobneje raziskali, spreminjali, dopolnjevali, izpopolnjevali. Služila vam bo kot osnova za samooceno in izdelavo osebnega razvojnega kariernega akcijskega načrta.**

**Za konec si vzemite še pet minut ter razmislite in po želji zapišite svoje lastne sklepe ali spoznanja, do katerih ste prišli s pomočjo te vaje. Upoštevajte tudi povratne informacije, ki ste jih dobili od drugih udeležencev.**

**Opažanja, odkritja, ugotovitve, spoznanja in sklepi ter drugo, kar bi si rad zapomnil v zvezi z opravljanjem te vaje.**

## Vaja 2: Transformacije (spremembe, prehodi, preobrazbe, križišča, kritične življenjske točke)

Cilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razmisliti o številnih pomembnih transformacijah v življenju.</li> <li>• Poiskati morebitne povezave, ponavljajoče se vzorce ali pomembne življenjske teme.</li> </ul>
Ocena časa, potrebna za izvedbo	30 minut

### Transformacija št. 1

1. Razmislite o pomembnih transformacijah oziroma spremembah, prehodih, preobrazbah, križiščih, kritičnih življenjskih točkah, ki ste jih doživeli v življenju. To so lahko različni dogodki ali življenjske izkušnje (morda prehod iz izobraževanja v zaposlitev, delovna izkušnja, lahko sprememba po premagani bolezni, dosežek, izguba, potovanje, dopust ali obdobje brezposelnosti idr.), ki jih sami ocenjujete kot takšne.

Pomislite na eno od svojih pomembnih življenjskih transformacij. Vzemite papir in svinčnik ter zarišite črto od leve proti desni. Ta črta naj predstavlja vašo transformacijo.

V mislih se vrnite v obdobje, preden se je ta transformacija zgodila. Kako ste se počutili takrat, pred to transformacijo? Narišite, kako ste jo doživeli. Začnite pod zarisano črto, na dnu strani, in nadaljujte navzgor. Katere oblike, barve, simboli, besede, slike ali podobe sodijo v to obdobje?

Z njimi po želji in lastni presoji dopolnite risbo tako, da bo odražala vaše takratne občutke. Enak postopek dopolnjevanja risbe ponovite še za samo transformacijo in obdobje po njej.

2. Razdelite se v pare (ali manjše skupine) in se pogovorite o risbah.

Pri tem si lahko pomagate s spodnjimi vprašanji:

- Kaj vam ta risba pomeni? (Pokomentirajte potek transformacije od spodaj navzgor.)
- Zakaj ste izbrali prav te barve, oblike, simbole, besede idr.?
- Zakaj se izbrali prav to transformacijo (zakaj je pomembna)?
- Ali lahko pojasnite, podrobneje obrazložite to transformacijo?
- Zakaj se je ta transformacija zgodila?
- Katere osebe so bile še vpletene?
- Kaj ste vi storili (oziroma česa niste), da se je transformacija zgodila?
- Katere vaše lastnosti in odlike so prišle pri transformaciji do izraza? Katere kompetence ste med transformacijo uporabili?
- Na katere težave ste med transformacijo naleteli? Ali in kako ste jih rešili?
- Katera spoznanja, vpoglede ste zaradi transformacije pridobili?
- Ko danes pogledate nazaj na ta dogodek, kaj o njem menite, kaj občutite, kako se ob tem počutite?

## Transformacija št. 2

1. Spomnite se še ene (druge) pomembne transformacije v vašem življenju. Enako, kot ste to storili pri prvi transformaciji, se v mislih vrnite v obdobje druge transformacije in podoživite občutke, ki ste jih takrat imeli. Nato narišite simbol, ki odraža vaše takratne občutke.
2. O simbolu se nato v paru ali skupini pogovorite. Pri tem si lahko spet pomagata z zgornjimi vprašanji. Bodite še posebej pozorni na podobnosti in razlike med prvo in drugo transformacijo ter opaženo pokomentirajte in prediskutirajte.

**Za konec si vzemite še pet minut ter razmislite in zapišite lastne sklepe ali spoznanja, do katerih ste prišli s pomočjo te vaje.**

**Kaj bi si radi zapomnili iz te vaje? Katere pozitivne osebne lastnosti ste odkrili s pomočjo te vaje?**

**Opažanja, odkritja, ugotovitve, spoznanja in sklepi ter drugo, kar bi si rad zapomnil v zvezi z opravljanjem te vaje.**

## Vaja 3: Karierna zgodovina

Cilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razmisliti o karierni zgodovini.</li> <li>• Razumeti povezavo vzrokov in posledic sprejemanja posameznih odločitev o izobraževanju, izbiri poklica in zaposlovanju v preteklosti.</li> <li>• Ozavestiti vrednost kompetenc in krepitev občutka lastne odgovornosti za (trajnostno) samoupravljanje kompetenc.</li> </ul>
Ocena časa, potrebnega za izvedbo	<b>180 minut</b> (3-krat po 60 minut)

Za večino od nas predstavlja sprejemanje kariernih odločitev pomemben vidik našega življenja, saj na ta način ustvarjamo lastno identiteto, določamo, kdo smo, ter uresničujemo svoje načrte in želje. Izbira izobrazbe, poklica ter druge karierne in življenjske odločitve temeljijo na številnih dejavnikih (npr. naše poreklo, izobrazba staršev, gmotni položaj družine, priložnosti v okolju, želje, osebne lastnosti, talenti, sposobnosti idr.), o katerih po navadi ne razmišljamo. Morda je neka naključna oseba ali pa splet okoliščin tisti, ki nas privede do tega, da izberemo neko določeno kariero ali življenjsko pot, pa se tega niti ne zavedamo.

Pri vodenju kariere bi se morali odločati zavestno, s skrbjo za prihodnost in občutkom osebnega nadzora nad potekom kariere. Zato je dobro, da razumemo tudi te dejavnike, ki so pomembni gradniki naše osebne zgodovine in vplivajo tako na našo sedanost kot tudi prihodnost.

Namen te vaje je raziskati, ozavestiti in opisati ozadje vaše karierne zgodovine: prepoznajte različne vzroke in z njimi povezana dejanja, vedenja, obnašanja, dogodke, izkušnje idr., ki so vas posledično pripeljali do vaših kariernih odločitev in izkušenj v preteklosti.

Prosimo, vzemite si nekaj časa za razmislek o sebi in sledite posameznim korakom vaje. Informacije ali spoznanja, do katerih boste morda prišli med opravljanjem te vaje, je smiselno upoštevati, ko se boste v prihodnosti znašli v podobnih situacijah.

1. Izpolnite levi stolpec spodnje tabele o karierni zgodovini, tako da razmislite in navedite vse svoje dozdajšnje zaposlitve in konkretna delovna mesta ali delovne izkušnje (npr. od prve plačane službe dalje in nato vsako naslednjo zaposlitev ali delovno izkušnjo po kronološkem vrstnem redu do danes). Če imate obsežno karierno zgodovino, je najbolj smiselno začeti pisati seznam s prvo zares pomembno zaposlitvijo po končanem izobraževanju (npr. po dokončani srednji šoli ali opravljeni diplomi), saj se boste tako izognili navajanju naključnih ali nepomembnih zaposlitev. Če imate že dolgo delovno zgodovino, je torej prav, da ste pri navajanju bolj selektivni.

Če ste iskalec prve zaposlitve in nimate veliko delovnih izkušenj, na seznam dodajte vse, kar sami ocenjujete, da predstavlja pomemben del vaše karierne zgodovine.

2. Nato izpolnite še srednji stolpec tabele o karierni zgodovini, tako da za vsako navedeno zaposlitev ali delovno izkušnjo opišete razlog za njen nastop. Na primer lahko ste v času študija delali kot poslovna sekretarka na ZRSZ, razlog: da bi si vsak mesec lahko kupili nove čevlje; ali pa npr. bili ste zaposleni za določen čas kot sistemski administrator na ZRSZ, razlog: obvladovanje velikih informacijskih sistemov vam je v izziv in veselje; ali pa npr. bili ste samostojni podjetnik in po pogodbi delali kot hišnik na ZRSZ, razlog: potrebovali ste denar za preživljanje družine itd.

moja karierna zgodovina		
Zaposlitev (ali delovna izkušnja)	Razlog za to zaposlitev (ali delovno izkušnjo)	Osebnostne lastnosti ali kompetence, ki so prišle do izraza ali ste jih pridobili
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

3. Temeljito preglejte svojo celotno karierno zgodovino. V spodnji okvirček zapišite opažanja, odkritja, ugotovitve, spoznanja in sklepe o dozdajšnjem poteku svoje kariere.

Na primer lahko opazite, da ste se na začetku svoje kariere zaposlovali ali pridobivali delovne izkušnje bolj iz praktičnih razlogov, morda preprosto zato, ker si niste mogli najti nič drugega. Zaposlitve na delovnih mestih, sprejete takoj po končanju izobraževanja, so zelo pogosto le odskočna deska za boljše delo na istem poklicnem področju. Morda boste ugotovili, da so se vaši interesi in vrednote v določeni starosti ali pa s pridobljenimi delovnimi izkušnjami spremenili, kar se kaže v iskanju novih zaposlitvenih priložnosti in izzivov. Bodite pozorni tudi na morebitne ponavljajoče se vzorce. Morda se vam vedno znova dogaja, da opravljate določena dela, ki vas sploh ne veselijo, ker preprosto nimate prave volje, da bi uresničili svoje želje in načrte. V kolikšni meri ste zavestno vodili svojo kariero? Ste izbirali ter disciplinirano, namerno, ciljno-usmerjeno in organizirano pristopali k izgradnji kariere? Ste za svoje odločitve prevzemali odgovornost?

Pomislite, kakšni so vaši občutki ob vsem tem. Ali bi danes ravnali enako?

**Opažanja, odkritja, ugotovitve, spoznanja in sklepi  
o ključnih točkah ter poteku karierne zgodovine.**

4. V okviru delavnice za trajnostno samoupravljanje kariere in kompetenc ste morda opravljali vajo št. 2: »Transformacije«. V tem primeru imate že orisan vaš življenjski potek oziroma življenjsko linijo (angl. lifeline) s pomembnimi življenjskimi prehodi, spremembami, preobrazbami, prelomnicami ipd.

Uporabite to isto risbo in vanjo najprej vnesite ključne točke svoje karierne zgodovine. Morda nekatere od teh sovpadajo s pomembnimi življenjskimi prehodi, spremembami, preobrazbami, prelomnicami. Kaj menite o tem?

Če te vaje niste opravljali, vzemite papir in svinčnik ter zarišite črto od leve proti desni. Ta črta predstavlja vašo karierno zgodovino. Nanjo nato vnesite ključne točke.

Nato pomislite na vaša opažanja, odkritja, ugotovitve, spoznanja in sklepe o vaši karierni zgodovini. V risbo vnesite simbole, ki odražajo vaše občutke ob tem.

5. Zdaj pomislite, katere vaše osebne lastnosti ali kompetence (sposobnosti, znanja, veščine, spretnosti idr.) so prišle do izraza ali ste jih pridobili v različnih obdobjih karierne zgodovine.

Nato izpolnite še desni stolpec tabele o karierni zgodovini tako, da za vsako zaposlitev ali delovno izkušnjo navedete svoje osebne lastnosti ali kompetence (sposobnosti, znanja, veščine, spretnosti idr.). Na primer lahko ste v času študija delali kot poslovna sekretarka na ZRSZ, razlog: da bi si vsak mesec lahko kupili nove čevlje; do izraza je prišla vaša redoljubnost, razvili pa ste večino poslovne pisne komunikacije.

6. O risbah (poteku, ključnih točkah, vaših ugotovitvah, občutkih, simbolih zanje in vaših lastnostih ter kompetencah) se nato v paru ali skupini pogovorite. Bodite še posebej pozorni na razlike med vašimi ugotovitvami in opombe sogovornikov.

Pri razgovoru si lahko pomagata s spodnjimi vprašanji:

- Pokomentirajte potek in ključne točke svoje karierne zgodovine od spodaj navzgor.
- Zakaj so pomembne prav te točke vaše karierne zgodovine?
- Kakšni se vam danes zdijo razlogi za posamezne zaposlitve ali delovne izkušnje?
- Ali ste bili zadovoljni s posledicami svojih takratnih kariernih odločitev?
- Kaj vam ta risba pomeni?
- Zakaj ste izbrali prav te barve, oblike, simbole, besede idr.?
- Kaj ste storili (oziroma česa niste), da se je tok dogodkov razvil tako, kot se je?
- Ali ste se v preteklosti zanašali na naključje ali srečo?
- Katere vaše pozitivne lastnosti so prišle pri posameznih zaposlitvah ali delovnih izkušnjah do izraza?
- Katere kompetence ste pri posameznih zaposlitvah ali delovnih izkušnjah razvili, pridobili?
- Katere kompetence ste nato uporabili pri naslednjih zaposlitvah?
- Katere pridobljene kompetence bi lahko bile pomembne za vašo nadaljnjo kariero?
- Ko danes pogledate svojo karierno zgodovino kot povezano celoto vzrokov in posledic, kaj o njej menite, kako se ob tem počutite?

**Opažanja, odkritja, ugotovitve, spoznanja in sklepi ter drugo, kar bi si rad zapomnil v zvezi z opravljanjem te vaje.**

## Vaja 4: Ponosen

Cilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odkriti ter izpostaviti pozitivne osebnostne lastnosti in kompetence.</li> <li>• Razmisliti o možnih načinih predstavitve ali »dokazovanja« teh lastnosti in kompetenc.</li> </ul>
Ocena časa, potrebna za izvedbo	<b>60 minut</b>

Prosimo, vzemite si nekaj časa in razmislite o pomembnih dosežkih v svojem življenju. To so lahko različne življenjske izkušnje, majhni ali veliki uspehi, osebna ali poklicna (profesionalna) zadovoljstva, dobri rezultati, inovacija, dogodek, nekaj, kar ste (ali niste) storili, odločitev, ki ste jo sprejeli idr. Torej karkoli, za kar čutite in sami ocenjujete, da ste na to ponosni.

Izberite si dva takšna pomembna dosežka in se nanju osredotočite. V tej vaji bomo podrobneje raziskali vaše vedenje v situacijah, ko ste počeli nekaj, na kar ste danes ponosni.

### a) Individualno delo v okviru skupine

1. Nekoliko podrobneje opišite ta dva izbrana dosežka.

Pri tem si lahko pomagata s spodnjimi vprašanji:

- Kaj točno ste dosegli (storili)?
- Zakaj ste to storili?
- Katere korake in dejavnosti ste pri tem naredili?
- Kakšna je bila vaša vloga pri tem dosežku (Kakšne so bile vaše naloge?  
Ali ste bili vi pobudnik? Kdo je bil še soudeležen?  
V kakšnem odnosu ste bili z morebitnimi preostalimi soudeleženci?)
- Kakšen je bil učinek, rezultat vaših dejanj ali vašega načina vedenja?

2. Nato se vprašajte: Zakaj sem tako zelo ponosen prav na ta dosežek? Pri iskanju odgovora si lahko pomagata tako, da razmislite o tedanjih okoliščinah, razmerah, kontekstu tega dosežka.

3. Katera znanja ste potrebovali, da ste lahko izpeljali predhodno opisan dosežek?

Katere osebnostne lastnosti, sposobnosti in kompetence ste potrebovali, da ste to dosegli?

4. Kako bi lahko predstavili ali »dokazali« ta vaš dosežek?

Na primer:

1. Odločil sem se, da bom diplomiral.
2. Na to sem ponosen, ker sem to odločitev sprejel samostojno in sem se moral marsičemu odreči, da sem lahko to izpeljal.
3. To (moja diploma) dokazuje, da sem samostojna in odrasla oseba, ki je sposobna prevzemati pobude in odgovornost ter dosegati zastavljene cilje.



**Dosežek št. 1:**

Opis

---

---

---

Zakaj ste ponosni na ta dosežek?

---

---

---

Znanja, osebnostne lastnosti, sposobnosti in kompetence?

---

---

---

Kako bi lahko predstavili ali »dokazali« ta vaš dosežek?

---

---

---

**Dosežek št. 2:**

Opis

---

---

---

Zakaj ste ponosni na ta dosežek?

---

---

---

Znanja, osebnostne lastnosti, sposobnosti in kompetence?

---

---

---

Kako bi lahko predstavili ali »dokazali« ta vaš dosežek?

---

---

---

## b) Delo v skupini

1. Zdaj se o svojih dosežkih pogovorite še v paru ali skupini. Še posebej bodite pozorni na povratne informacije sogovornikov.

Pri razgovoru si pomagajte s spodnjimi izhodišči:

- Vsak od sogovornikov naj drugim predstavi dosežke, kot jih je opisal med individualnim delom. Če je treba, z dodatnimi podvprašanji razjasnite opisane situacije.
- Med sabo si pomagajte prepoznati in poimenovati znanja, osebnostne lastnosti, sposobnosti in kompetence, ki so prišle do izraza pri izpeljavi predhodno opisanih dosežkov.
- Če želite, lahko vaša opažanja, odkritja, ugotovitve, spoznanja in sklepe o vaših dosežkih vključite v obstoječe delo (v risbo, ki ste jo ustvarili v okviru delavnice za trajnostno samoupravljanje kariere in kompetenc), tako da vanj vnesete simbole, ki odražajo vaše občutke ob tem.

**Za konec si vzemite še pet minut ter razmislite in zapišite lastne sklepe ali spoznanja, do katerih ste prišli s to vajo.**

**Kaj bi si radi zapomnili iz te vaje? Katere pozitivne osebnostne lastnosti, znanja, sposobnosti in kompetence ste odkrili s pomočjo te vaje?**

**Opažanja, odkritja, ugotovitve, spoznanja in sklepi o znanjih, osebnostnih lastnostih, sposobnostih in kompetencah ter drugo, kar bi si rad zapomnil v zvezi z opravljanjem te vaje.**

## Vaja 4: Osebnostne lastnosti

Cilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odkriti, prepoznati in izpostaviti še več pozitivnih osebnostnih lastnosti.</li> <li>• Priznati, ovrednotiti in potrditi pozitivne osebnostne lastnosti.</li> <li>• Predstaviti svoje pozitivne lastnosti drugim.</li> <li>• Pripraviti gradivo za poznejšo izdelavo osebnega portfelja.</li> </ul>
Ocena časa, potrebnega za izvedbo	60 minut

Ta vaja je zasnovana z namenom, da vam pomaga identificirati in ovrednotiti vaše pozitivne osebnostne lastnosti, značilnosti ter poteze. Ugotovitve, do katerih boste prišli, vam bodo koristile pri poznejši pripravi gradiva za izdelavo osebnega portfelja, še posebej, ko se boste pripravljali na pisno ali ustno predstavitev potencialnim delodajalcem (pisanje CV-ja, vloge, ponudbe, motivacijskega, spremnega pisma, priprave na zaposlitveni razgovor ipd.).

### c) Individualno delo v okviru skupine

1. Prosimo, vzemite si nekaj časa in znova razmislite o sebi.
2. Preglejte spodnjo tabelo s seznamom različnih osebnostnih lastnosti, značilnosti oziroma potez. Obkljukajte vse tiste, za katere menite in čutite, da vas opisujejo. Če v tabeli ne najdete ustreznih opisov, jih dopišite sami.
3. Znova preglejte postavke, ki ste jih obkljukali. V naslednjem koraku izberite in obkrožite 10 tistih, ki vas zares najboljše opisujejo.
4. Zdaj preglejte teh 10 izbranih postavk in jih razvrstite po prednosti (na 1. mesto postavite tisto, ki vas najboljše opisuje, na 10. pa tisto, ki vas najmanj)

**tabela možnih osebnostnih lastnosti, značilnosti oz. potez**

prilagodljiv	cenim povratne informacije	sodelovalen	dosleden	samozavesten
natančen	dostopen	obziren	simpatičen	prepričan vase
sprejemljiv	asertiven	pozoren	prijeten	tekmovalen
pustolovski	pristen	uvideven	sočuten	predan integriteti
ambiciozen	samostojen	zadržan	tovariški	vesel
analitičen	odporen na pritiske	vesten	dobrovoljen	previden
cenim raznolikost	izrazit	odkrit	iskren	varčen
ustvarjalen	kreativen	radoveden	odločen	predan
zanesljiv	diplomatski	diskreten	redoljuben	discipliniran
živahen	željan	strpen	motiviran	zavzet
učinkovit	energičen	uživam v izzivih	navdušen	podjeten
moralen	pošten	prožen	bister	fleksibilen
pravičen	prijateljski	prijazen	radodaren	velikodušen
etičen	usmiljen	nesebičen	dobrosrčen	plemenit
ciljno naravnan	delaven	koristen	dobičkonosen	domiseln
iznajdljiv	neodvisen	izviren	individualen	marljiv
priden	živahen	vpliven	važen	impresiven
oblasten	inovativen	bistroumen	pameten	bister
intuitiven	spontan	zvedav	razgledan	zvest
ubogljiv	poslušen	zrel	metodičen	sistematičen
urejen	odprtega duha	pazljiv	sprejemljiv	pozitiven
optimističen	veder	organiziran	odprt	družaben
strasten	čustven	potrpežljiv	strpen	zabaven
dojemljiv	preudaren	dovzeten	vztrajen	nepopustljiv
trmast	prepričljiv	uravnotežen	vljuden	imam dober smisel za humor
razumen	praktičen	izkušen	pripraven	precizen
procesno naravnan	produktiven	profesionalen	strokoven	poklicen
točen	hitro učljiv	racionalen	realističen	stvaren
prožen	trdoživ	žilav	spoštljiv	temeljit
naravnan na rezultate	odgovoren	odziven	samozavesten	toleranten
samo-motiviran	samozadosten	zanašam se le nase	točen	strog
taktičen	vodljiv	prevzemam pobudo	spodbuden	premišljen
timsko naravnan	resen	zaupanja vreden	naravnan na vrednote	vsestranski
vizionarski	pripravljen tvegati	prizanesljiv	miren	urejen
perfekcionističen	sproščen	oprezen	skromen	predrzen
...				

#### d) Delo v skupini

1. V skupini naj vsak udeleženec na kratko predstavi svojih 10 izbranih pozitivnih osebnostnih lastnosti, značilnosti oziroma potez.
2. Nato se o predstavljenem v skupini še pogovorite. Ali vas tudi drugi udeleženci delavnice dojemajo tako, kot se dojemate sami? Bodite še posebej pozorni na povratne informacije preostalih udeležencev delavnice in se potrudite, da tudi sami izrazite mnenje.

**Za konec si vzemite še pet minut ter razmislite in zapišite lastne sklepe ali spoznanja, do katerih ste prišli s pomočjo te vaje. Upoštevajte povratne informacije, ki ste jih dobili od drugih udeležencev.**

**Kaj bi si radi zapomnili iz te vaje? Katere pozitivne osebnostne lastnosti, značilnosti oziroma poteze, ki ste jih prepoznali in potrdili s pomočjo te vaje, boste pozneje vključili v vaš osebni portfelj?**

**Opažanja, odkritja, ugotovitve, spoznanja in sklepi o osebnostnih lastnostih, značilnostih oziroma potezah ter drugo, kar bi si rad zapomnil v zvezi z opravljanjem te vaje.**

## Vaja 5: Reklama

Cilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odkriti in izpostaviti še več pozitivnih osebnostnih lastnosti in kompetenc.</li> <li>• Priznati, ovrednotiti in potrditi lastne kompetence, tako da se o njih spregovori.</li> <li>• Predstaviti sebe, svoje pozitivne lastnosti in kompetence drugim.</li> <li>• Pridobiti pozitivnejše mnenje o sebi, dvigniti samozavest in začeti z ustvarjanjem pozitivne podobe o sebi.</li> <li>• Razmisliti o alternativnih načinih osebne predstavitve in pripraviti gradivo za poznejšo izdelavo osebnega portfelja.</li> </ul>
Ocena časa, potrebnega za izvedbo	<b>145 minut</b> (20 minut + 30 minut + 60 minut + 30 minut + 5 minut)

Bistvo reklamnih oglasov (npr. na radiu, televiziji, spletu, kongresih ali drugje) je, da se nekaj (izdelek, ideja, dogodek, oseba ali kaj drugega) pozitivno predstavi, promovira in v končni fazi »proda«.

V tej vaji je vaša naloga, da se domislite, pripravite in skupini predstavite svojo osebno reklamo, s katero poudarite vaše pozitivne lastnosti in kompetence.

Za marsikoga je to zelo težka naloga, saj mnogi neradi govorijo o sebi. Pri promociji pa se je treba izpostaviti, se znebiti sramežljivosti in pozabiti na idejo, da se pred drugimi ni vljudno »bahati« o sebi. Vendar nikar ne skrbite, v okviru delavnice za trajnostno samoupravljanje kariere in kompetenc ste že veliko razmišljali o svojih pozitivnih lastnostih in kompetencah. S preostalimi udeleženci ste se pogovarjali o svojih ugotovitvah, od njih pridobivali povratne informacije in tako potrjevali ali pa morda spreminjali predstave o sebi. Na tej točki imate gotovo zbranih tudi že precej gradiv oziroma »dokazov«, ki so vam lahko v pomoč pri pripravi reklame (npr. risba, ki ste jo ustvarili in nenehno izpopolnjevali pri opravljanju vaj v okviru delavnice).

Prosimo, vzemite si nekaj časa in znova razmislite o sebi. Bodite pogumni in izpostavite svoje najmočnejše, najkoristnejše, najbolj enkratne, najbolj posebne in najbolj izjemne lastnosti in kompetence! Če vam je težko na ta način o sebi razmišljati o sebi, si lahko pomagate tudi s spodnjimi smernicami:

- poiščite metaforo ali prisposodbo, ki vas najbolje predstavlja;
- domislite se simbola, ki vas najbolje predstavlja;
- določite stripovskega, pravljичnega ali filmskega junaka, ki vas najbolje predstavlja (ali vsaj nekatere vaše lastnosti in kompetence);
- poskušajte se predstaviti skupini, kot da ste izdelek, ki ga prodajate. Z reklamo ponujate nabor svojih osebnostnih lastnosti, sposobnosti, znanj, veščin, izkušenj in kompetenc. Če želite skleniti uspešno kupčijo, morate biti pri osebem oglaševanju prepričljivi;
- pustite domišljiji popolnoma prosto pot; sproščeno se izražajte in se ne obremenjujte z ustaljenimi okvirji vašega vsakdanjega življenja.

Pri pripravi osnutka upoštevajte, da je dobra reklama kratka reklama (do 5 minut), zato bodite jedrnat in poskušajte posredovati le tiste bistvene informacije, ki dokazujejo vaše reklamno sporočilo!

### e) Individualno delo v okviru skupine

Vzemite si 30 minut časa, da razmislite o sebi, in pripravite reklamo. Lahko uporabite katerokoli obliko osebne predstavitve, najbolje pa je, da izberete tisto, med katero boste pristni in čim bolj sproščeni. Če se tako odločite, lahko požete, govorite, pišete, rišete, igrate, deklamirate, recitirate, pripovedujete, plešete idr. Bodite ustvarjalni in uporabite materiale, ki so vam na voljo:

- svinčniki, barvice, flomastri, pisala ipd.;
- lepilo v stiku, lepilni trak;
- drugi materiali po želji (kamenčki, školjke, raznobarvno blago, fotografije, stare revije ipd.);
- beli A4 listi in papir večjega formata;
- avdio oprema (radio/cd predvajalnik) idr.

Če ste v zadregi, potrebujete pomoč ali imate kakšno vprašanje, se brez oklevanja posvetujte s preostalimi udeleženci v skupini ali s trenerjem.

### f) Delo v skupini

1. Vsak udeleženec naj skupini predstavi svojo osebno reklamo (do 5 minut).
2. Nato se v skupini pogovorite o vaših predstavvah. Bodite še posebej pozorni na povratne informacije preostalih udeležencev delavnice in se potrudite, da tudi sami izrazite mnenje.

**Za konec si vzemite še pet minut ter razmislite in zapišite lastne sklepe ali spoznanja, do katerih ste prišli s pomočjo te vaje. Upoštevajte tudi povratne informacije, ki ste jih dobili od drugih udeležencev.**

**Kaj bi si radi zapomnili iz te vaje? Katere pozitivne osebne lastnosti, znanja, sposobnosti in kompetence, ki ste jih odkrili s pomočjo te vaje, boste pozneje vključili v vaš osebni portfelj?**

**Opažanja, odkritja, ugotovitve, spoznanja in sklepi ter drugo, kar bi si rad zapomnil v zvezi z opravljanjem te vaje.**

## Vaja 7: Portfelj

Cilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zbrati gradiva in izdelati osebni portfelj.</li> </ul>
Ocena časa, potrebna za izvedbo	180 minut (3-krat po 60 minut)

### 1. Obrazložitev

Namen delavnice, ki ste se je udeležili, je razvoj veščine vodenja kariere oziroma učenje trajnostnega samoupravljanja kariere in kompetenc. V okviru tega treninga boste (med drugim) pripravili tudi svoj osebni portfelj.

S pomočjo različnih vaj, ki ste jih do zdaj že opravili v okviru delavnice, ste razmislili o marsičem in nabrali tudi že precej materialov, ki naj vam bodo v pomoč pri pripravi portfelja.

Zdaj je čas, da sistematično zberete in uredite vsa ta raznovrstna gradiva, dokazila in »dokaze«, ki pričajo o vaših lastnostih, sposobnostih, znanjih, spretnostih in veščinah na določenih področjih in v določenih okoliščinah. V portfelju naj bi zajeli in čim bolje predstavili vaše dosežke, učne in delovne izkušnje ter vaše refleksije oziroma misli o njih.

### 2. Kaj vključiti v portfelj?

Vsebina portfelja naj bodo dokazila, »dokazi« in vaše misli (refleksije), ki naj dajejo celostno predstavo vaših osebnostnih lastnosti, značilnosti, potez in kompetenc. Portfelj mora torej biti dober prikaz oziroma pregled vsega, česar ste sposobni oziroma zmožni. Je osnova, na kateri boste morda v prihodnosti ustvarili tudi »razstavnici« portfelj (uporabili ga boste lahko pri predstavitvi bodočemu delodajalcu, ob vpisu v izobraževalni program ali za potencialne stranke).

V svoj portfelj morate obvezno vključiti naslednje podatke, dokazila in »dokaze«:

1. naslovno stran (naslovnico);
2. kazalo (vsebino);
3. pregled (profil) osebnostnih lastnosti in vaših kompetenc;
4. osebne podatke;
5. pregled dokazil in drugih »dokazov«, ki izkazujejo vaše dosežke, sposobnosti in odlike (formalne in neformalne):
  - o vaši najvišji doseženi stopnji izobrazbe in poklicnem usposabljanju,
  - o vaših delovnih izkušnjah,
  - o vaših drugih izkušnjah,
6. pisne refleksije oziroma vaše misli o razvoju in dosežkih, opisanih v vašem Pregledu dosežkov, dokazil ter drugih »dokazov«;
7. priloge (seznam priloženih dokazil in drugih »dokazov«);
8. dokazila in druge »dokaze«.



Dosežki, dokazila in drugi »dokazi« so lahko:

- **neformalni:** opisi drugih ljudi, kot npr. vtisi in pričevanja drugih ljudi o vas, priporočila, potrdila o vaših konjičkih ali pa celo videoposnetek, ki prikazuje vašo dejavnost, dosežek itd.
- **formalni:** spričevala, diplome, certifikati, potrdila o prisotnosti, študijske naloge, delovna doba ali izkušnje itd.
- **refleksije oziroma vaše misli:** v svojem portfelju morate zbrati tudi razmišljanja in opise vaših dosežkov, ki ponazarjajo, da ste usposobljeni za opravljanje nalog npr. na nekem delovnem mestu v vašem poklicu in ali v številnih in različnih drugih delovnih situacijah.

Vaše **dosežke** lahko dobro predstavite tudi s:

- povzemanjem kompetenc, učnih ciljev in ali kazalnikov uspeha pri izvedbi ključnih nalog (če je to potrebno);
- povratnimi informacijami v obliki poročila o izvedbi naloge (oziroma opravljenem delu) s strani nadrejenega/vodje/svetovalca/trenerja itd., opremljenega z datumom in podpisom (osebe, ki je podala poročilo);
- samooceno (samoevalvacijo) o izvedbi naloge (oziroma opravljenem delu), opremljene z datumom in podpisom (vašim);
- pozitivno oceno vašega dela s strani nadrejenega/vodje/stranke itd., opremljene z datumom in podpisom (osebe, ki je podala oceno).

## Portfelj – primer

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**(Naslovnica)**

## **Kazalo (vsebina)**

## 1. Pregled osebnostnih lastnosti in kompetenc

Ime in priimek: .....

Datum: .....

Osebnostna lastnost, kompetenca	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
...	

## 2. Osebni podatki

Ime in priimek: .....

Datum rojstva: .....

Kraj rojstva (in država, če je to potrebno.): .....

Državljanstvo: .....

Naslov: .....

Država: .....

Telefonska številka: .....

Naslov elektronske pošte: .....









#### 4. Transformacije/prehodi/spremembe/preobrazbe

V spodnjem okvirčku opišite, katere pomembne transformacije oziroma prehode, spremembe ali preobrazbe ste doživeli med izobraževanjem, poklicnim usposabljanjem, pri delovnih ali drugih izkušnjah.

#### 5. Refleksije oziroma vaše misli

V spodnji okvirček napišite vaše refleksije oziroma vaše misli o različnih delih vašega portfelja (npr. o razvoju in dosežkih, opisanih v vašem Pregledu dosežkov, dokazil ter drugih »dokazov«).

Pri tem si lahko pomagate s spodnjimi vprašanji:

- Katere so vaše najpomembnejše veščine, spretnosti, sposobnosti, znanja, osebnostne lastnosti? Ali imate posebno temo ali pomembne kategorije teh?
- Kakšni so vaši karierni načrti za prihodnost? Kako boste uporabili svoja znanja, sposobnosti in veščine, da izpolnite svoje načrte?
- Na kakšen drug način boste uporabili oziroma delovali v skladu s svojimi lastnostmi in sposobnostmi?
- Katere veščine, spretnosti, sposobnosti in lastnosti bi radi še bolje razvili ali pridobili? Zakaj prav te? Kaj boste naredili za to (za razvoj teh)?
- V kakšne namene (za kaj) boste uporabljali vaš portfelj?
- Kakšen vtis si bodo o vas ustvarili ljudje, ki bodo prebrali vaš portfelj?
- Je vaš portfelj končan (popoln)? Zakaj (da/ne)?

## 6. Pregled prilog (seznam priloženih dokazil in drugih »dokazov«)

1. Zberite, uredite (in redno posodablajte) vaš seznam dokazil in drugih »dokazov«.
2. Vanj vključite vsa do zdaj zbrana dokazila in »dokaze« iz seznama.

	Vrsta dokumenta	Datum predložitve	Institucija/organizacija/podjetje
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
...			

## Vaja 8: Osebni razvojni karierni načrt

Cilj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spodbuditi udeležence k razvoju v smeri polnega potenciala oziroma uporabi lastnih zmožnosti v največji možni meri.</li> <li>• Razmisliti o prihodnosti in izdelati osebni razvojni karierni akcijski načrt.</li> <li>• Dvigniti zavest o pomenu vztrajanja pri uresničitvi načrtov in zastavljenih ciljev.</li> </ul>
Ocena časa, potrebnega za izvedbo	120 minut (2-krat po 60 minut)

### 1. Obrazložitev

Namen delavnice, ki ste se je udeležili, je razvoj veščine vodenja kariere oziroma učenje trajnostnega samoupravljanja kariere in kompetenc.

Ustvarili ste osebni portfelj, v katerem ste sistematično uredili raznovrstna gradiva, dokazila in »dokaze«, ki pričajo o vaših lastnostih, sposobnostih, znanjih, spretnostih in veščinah na določenih področjih in v določenih okoliščinah. V njem ste predstavili svoje dosežke, učne in delovne izkušnje ter refleksije oziroma misli o njih.

Zdaj pa je čas, da se zazrete še v prihodnost ter posvetite nekaj časa načrtovanju osebnega in kariernega razvoja. Za konec tega treninga boste pripravili še osebni razvojni karierni akcijski načrt. S pomočjo različnih vaj, opravljenih v okviru te delavnice, ste že razmislili o marsičem in nabrali precej gradiva, ki vam bo v pomoč pri izdelavi.

Zavedati se morate, da smo si ljudje med seboj zelo različni, zato se tudi stvari lotevamo zelo različno. Nedvomno obstaja mnogo različnih možnosti za ustvarjanje osebnega razvojnega kariernega akcijskega načrta, mi pa bomo sledili le enemu od možnih postopkov. V tej vaji bomo postavili splošni okvir tako, da vam bomo predstavili osnovne korake, ki jih mora dober načrt vsebovati. Nekatere korake bomo naredili skupaj z vami, nekatere pa boste morali narediti sami. Bolj pomembno od izbire postopka in celo bistveno za doseganje uspeha je, da sami ostanete v prihodnosti vseskozi dejavni in zavzeti tako za osebni kot karierni razvoj, da ravnate po svojih vrednotah ter vztrajate pri uresničitvi načrtov in zastavljenih ciljev.

### 2. Stopnje osebnega razvoja in potek kariere

Osebni in karierni razvoj sta med seboj tesno prepletena, se prekrivata in vplivata drug na drugega.

Osebni razvoj je pogosto opredeljen kot zaporedje različnih stopenj ali faz, ki naj bi potekale približno tako:

- ustvarjanje identitete in rast (starost od 0 do 14 let);
- rast in raziskovanje (starost od 15 do 24 let);



**4. Četrti korak** je razvijanje strategije, opredelitev akcije, s pomočjo katere nameravamo doseči zastavljene osebne in karierne cilje.

Namen izdelave osebnega razvojnega kariernega akcijskega načrta je torej, da si določimo svoje cilje in načrtamo pot za doseganje teh. Vse skupaj nima smisla, če tega potem ne izpeljemo. Ne koristijo besede, temveč dejanja. Zato je nujen še:

**5. Peti korak** oziroma uresničevanje izdelanega osebnega razvojnega kariernega načrta: uresničitev zastavljene strategije, premagovanje morebitnih ovir in doseganje zastavljenih ciljev. Načrta se moramo torej držati, ga izvajati dovolj trmasto in vztrajno ter ga prilagajati, kadar je to potrebno (npr. če se okoliščine bistveno spremenijo, če smo od nečesa odvisni ali če na določene dejavnike preprosto nikakor ne moremo vplivati).

Dejavniki, ki po navadi ali najpogosteje otežujejo doseganje ciljev, so:

- pomanjkljivo poznavanje samega sebe, ki vodi k zmedeni in negotovosti o tem, kaj želimo doseči v prihodnosti;
- neodločnost pri izbiri ciljev, soočanje s številnimi, med seboj nezdržljivimi cilji, kar povzroča neopredeljenost, ne nazadnje pa vpliva na neuresničevanje kateregakoli od njih;
- strah pred neuspehom, izogibanje zastavljanju ciljev, ki zagotavlja navidezno varnost, in izogibanje tveganju;
- pomanjkljivo poznavanje okolja, ki povzroča težave pri opredeljevanju in poznejšem doseganju ciljev;
- negotovost, nizka stopnja samozavesti in samozaupanja ter nadzora nad okoljem;
- idr.

To so »pasti«, ki pa se jim lahko uspešno izognemo, če se jih zavedamo in smo nanje pozorni.

## 4. Samoocena

V roke znova vzemite vašo »Pokrajino lastnega uma«, ki ste jo ustvarili v okviru te delavnice med opravljanjem 1. Vaje: »Jaz in jaz kot ...«.

Z njo ste se verjetno že precej ukvarjali, jo podrobneje raziskali, spreminjali, dopolnjevali in izpopolnjevali. Zdaj vam bo služila še kot osnova oziroma temeljni kamen za vnovično samooceno in izdelavo osebnega razvojnega kariernega akcijskega načrta.

- Za začetek vas vabimo, da se sprostite. Prosimo, vzemite si nekaj časa, dobro si oglejte svojo »Pokrajino« ter razmislite o sebi, svojih »Jaz-pozicijah« in pripadajočih simbolih. Ali ste pri presoji samega sebe upoštevali povratne informacije od drugih udeležencev delavnice? Kaj ste ugotovili?
- Zdaj se lotite podrobnejše presoje samega sebe:
  - najprej določite svojih pet prednosti oziroma močnih točk oziroma kompetenc in pet slabosti oziroma šibkih točk oziroma pomanjkljivosti oziroma priložnosti za razvoj; to storite dvakrat, prvič za osebni razvoj in drugič za razvoj kariere;
  - v obeh primerih jih razvrstite tudi po pomembnosti, od najpomembnejše na prvem mestu do najmanj pomembne na zadnjem, petem mestu;

- svoje ugotovitve obvezno zapišite, lahko se odločite bodisi za dopolnitev vaše »Pokrajine«, ki jo v nadaljevanju postopoma spremenite v osebni razvojni karierni akcijski načrt, bodisi uporabite spodnjo tabelo.

	Moje prednosti oz. močne točke oz. kompetence	Moje slabosti oz. šibke točke oz. pomanjkljivosti oz. priložnosti za razvoj
Pomembne za osebni razvoj	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
Pomembne za razvoj kariere	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Naj vas ne skrbi, če se določene prednosti ali slabosti ponavljajo na obeh področjih, to samo kaže, da so za vas še posebej pomembne.

Razmisleku o sebi se lahko pozneje še samostojno posvetite tako, da s pomočjo eSvetovanja (dostopno na <http://apl.ess.gov.si/eSvetovanje/>) raziščete modul Samoocena.

## 5. Moje možnosti

- Nekaj pozornosti posvetite 2. točki te vaje, kjer so predstavljeni stopnje osebnega razvoja in potek kariere. V mislih poskušajte čim bolj natančno določiti, v kateri fazi in na kateri stopnji poklicnega oziroma kariernega razvoja trenutno ste, kaj je že za vami in kaj približno naj bi sledilo.
- Pri tem si lahko pomagata tudi s spodnjimi vprašanji (metoda GIC):
- Kaj se je (že) zgodilo?  
(G za What was **G**oing on)
- Kaj je (bilo) pomembno?  
(I za **I**mportant)
- Kakšne so vaše namere oziroma želje?  
(C za **C**onclusions)

- Odgovore spet poiščite tako za osebno kot karierno področje.
- Razmislite o priložnostih, izzivih in nevarnostih v vašem okolju tako na osebni kot karierni področju. Svoje ugotovitve obvezno zapišite bodisi kot dopolnitev vaše »Pokrajine« bodisi uporabite spodnjo tabelo.

	Priložnosti v okolju	Izzivi v okolju	Nevarnosti ali ovire v okolju
Pomembne za osebni razvoj	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.	4.	4.
	5.	5.	5.
Pomembne za razvoj kariere	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.	4.	4.
	5.	5.	5.

- Raziskovanju kariernih možnosti se lahko pozneje še samostojno posvetite tako, da s pomočjo eSvetovanja (dostopno na <http://apl.ess.gov.si/eSvetovanje/>) raziščete modul Trg dela.

## 6. Moji cilji

- Zdaj se lotite podrobnejšega določanja osebnih in kariernih razvojnih ciljev:
  - od predhodno opredeljenih prednosti in slabosti na osebni in karierni področju določite:
    - tiste, ki ste z njimi zadovoljni takšni, kot so, ter jih boste le vzdrževali in ohranjali;
    - tiste, ki ste z njimi zelo nezadovoljni in jih boste spreminjali ali odpravljali;
    - tiste, ki ste z njimi nezadovoljni in jih boste nadgrajevali, razvijali ali pridobivali.
  - postavljene cilje za obe področji tudi razvrstite po pomembnosti, od najpomembnejšega na prvem mestu do najmanj pomembnega na zadnjem, petem mestu.
  - Svoje ugotovitve obvezno zapišite bodisi kot dopolnitev vaše »Pokrajine« bodisi uporabite spodnjo tabelo.

Moji cilji			
	Ohranjal oz. vzdrževal bom	Spremenil ali odpravil bom	Nadgradil, razvil, pridobil bom
Pomembne za osebni razvoj	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.	4.	4.
	5.	5.	5.
Pomembne za razvoj kariere	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
	4.	4.	4.
	5.	5.	5.

Postavljanju kariernih oziroma zaposlitvenih ciljev se lahko pozneje še samostojno posvetite tako, da s pomočjo eSvetovanja (dostopno na <http://apl.ess.gov.si/eSvetovanje/>) raziščete modul Zaposlitveni cilji.

## 7. Moja pot

- Za vsakega od postavljenih ciljev ocenite oziroma določite povsem konkretne dejavnosti (začetek ali opustitev nekega delovanja, izobraževanje, trening, usposabljanje idr.) ali akcije, ki so potrebne za to, da boste lahko dosegli vse te različne zahteve na svoji osebni ali karierni poti.

Vprašajte se torej, kako točno boste dosegli svoje cilje, ter za vsakega določite tudi natančne datume oziroma roke.

Svoje ugotovitve spet zapišite bodisi kot dopolnitev vaše »Pokrajine« bodisi uporabite spodnjo tabelo.



Moja pot do ciljev									
	Ohranjal oz. vzdrževal bom	Kako?	Datum ali rok	Spremenil ali odpravil bom	Kako?	Datum ali rok	Nadgradil, razvil, pridobil bom	Kako?	Datum ali rok
Pomembne za osebni razvoj	1.			1.			1.		
	2.			2.			2.		
	3.			3.			3.		
	4.			4.			4.		
	5.			5.			5.		
Na kariernem področju	1.			1.			1.		
	2.			2.			2.		
	3.			3.			3.		
	4.			4.			4.		
	5.			5.			5.		

- Za postavljene cilje in konkretne dejavnosti ali akcije poskusite predvideti možne težave in ovire pri njihovi uresničitvi. Hkrati razmislite tudi o tem, ali in kako bi se lahko temu izognili oziroma kako bi te morebitne težave ali ovire rešili in kdo bi vam lahko pri tem pomagal. Tudi to obvezno zapišite bodisi v vašo »Pokrajino« bodisi uporabite spodnjo tabelo.

Možne težave in ovire pri uresničitvi	Možne rešitve	Osebe, ki bi mi lahko pri tem pomagale
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Raziskovanju dejavnosti iskanja zaposlitve in vodenja kariere se lahko pozneje še samostojno posvetite tako, da s pomočjo eSvetovanja (dostopno na <http://apl.ess.gov.si/eSvetovanje/>) raziščete modul Veščine iskanja zaposlitve.

**Na tej točki imate v rokah okvirni osebni razvojni karierni akcijski načrt. Pred vami pa je še najzahtevnejši in najpomembnejši del, ki ga predstavljajo načrtovani koraki do njegove uresničitve. Skupaj smo prehodili delček vaše življenjske poti, zdaj pa jo pogumno in uspešno nadaljujte sami. Srečno!**



