

# От ресурси към компетенции, от мечти към цели

## Инструмент 5. Да говоря за себе си...<sup>1</sup>

### ЦЕЛИ

- ✓ Оказване подкрепа на жените при изразяване на мислите си, разкриване на емоции, желания и лични опасения.
- ✓ Оказване подкрепа на жените да разбират по-добре себе си, като използват своите собствени твърдения.

### ИЗПЪЛНЕНИЕ

Обучителят раздава на всеки от участниците шаблон с твърдения с отворен край и моли участниците да ги довършат спонтанно.

Интересуваме се от:

- Възможността, която се дава на участниците да се себе изразят чрез писмено описание на твърдения, за които до този момент те не са се замисляли;
- Възможността участниците да изразят мисли, да разкрият емоции, желание и лични опасения.

Всички тези идеи биха им помогнали при вземане на решение какво е важно за тях в процеса по търсене на работа.

Обучителят обяснява важноста на това максимално бързо да се довършват твърденията, записвайки първото, което им хрумне и че няма правилни и грешни отговори.

След 15 минути, учителят кани участниците да споделят написаното от тях и да посочат кое от твърденията те считат за най-важно.

### ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

<b>ВРЕМЕ</b>	30 минути
<b>МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ</b>	Handout с твърдения

<sup>1</sup> TAKEN FROM WCK Step A / Tool 2: Speaking for me..... (Source: Research Centre for Gender Equality –KETHI)



## HANDOUT

Моля, довършете изреченията. Може би ще откриете важни неща за себе си. Няма грешни и правилни отговори. Важно е максимално бързо да довършите твърденията, с първото, което Ви хрумне.

Аз искам ...

---

Аз не мога ...

---

Аз обичам ...

---

Аз съм добра ...

---

Аз пожелавам ...

---

Моята външност ...

---

Забавно е ...

---

Намирам, че е лесно ...

---

Останалите мислят, че ...

---

Аз се тревожа ...

---

Често се справям с ...

---

Аз мразя ...

---

Винаги се случва така, че ...

---

Останалите казват, че ...

---

Намирам за трудно ...

---

Пожелавам си ...

---

Често чувам ...

---

Понякога чувствам ...

---

Ако можех бих ...

---

## Инструмент 6. Супер сила

### ЦЕЛИ

- ✓ Да се насърчава самоуважението
- ✓ Да се разпознаят собствените ценности
- ✓ Да се стимулира постигането на собствените желания
- ✓ Да се подкрепят жените в техните усилия по отношение вярата в собствените умения и възможности, в преоткриването на тяхната собствена креативност и таланти, да излезнат от обувките на жертвата и да мобилизират творческия си подход.

### ИЗПЪЛНЕНИЕ

#### 1. Нашите суперсили

Групова сесия, които цели трансфериране на себе възприятието към реалността., т.е какви сме в действителност.

Столовете се подреждат в две редици, един срещу друг, така че всяка жена да може да говори с тази пред нея. Веднъж като седнат една срещу друга, всяка от участничките е помолена да напишат на лист хартия три супер качества, които биха искали да притежават.

Всяка от жените говори със своята събеседничка, обяснявайки й кое супер качеството, което е посочила на първо място и защо това е нейният избор. След това събеседничката представя своя избор. Упражнението се повтаря три пъти, със смяна на партньора и по този начин се представят всичките изброени качества.

След като свърши работата по двойки, столовете се подреждат в кръг и учителя кани участничките да споделят с останалата част от групата, какво са написали на своите карти.

На голям лист хартия на стената са записани имената на всички участнички. След като жената представи своя избор, тя отива и поставя картата под името си.

Това, което се установява, че голяма част от тези качества са всъщност присъщи на участничките в определена степен .

Тъй като жената по принцип не разпознава своите супер качества и често мечтае за тях, с помощта на учителя и останалата част от групата биха й помогнали тя да ги открие в себе си. И по този начин те преоткриват и своята идентичност и компетенции.

#### 2. Активизиране на творческите умения

По време на тази сесия учителя може да ползва следното обяснение на креативността:

Всеки един притежава вътрешен творчески импулс, но защо ни е толкова трудно да подхождаме творчески и защо някои хора изглеждат по – успешни от другите? Нашето възпитание и обучение ни вкарва в рамки по отношение спазването на правила, традиции и стандарти; да правим това „което трябва“ по начин, по който обществото би го приело за правилно. Ние получаваме описание на задълженията, правилата и схемите, по които са се водим в нашият делови специално структуриран живот и това възпрепятства развитието на творческия ни потенциал и възможността да вземаме нестандартни и понякога смели решения. Съществуват и вътрешни бариери пред активизирането на творческите заложби. Учителят може да коментира с жените следните твърдения:

- Убедеността, че не сме творци
- Че сме в примката на логиката
- Консервативното мислене и поведение
- Страх да не изглеждаме глупави
- Следваме стереотипи и предразсъдъци
- Стриктно спазваме правилата
- Страх от провал
- Имаме отрицателно отношение и поведение спрямо ставащото .

Често се ограничаваме до специфичен начин на мислене, правим едно и също предположение и прилагаме едни и същи правила, когато търсим правилното решение или отговор. Използването на логически подход може да бъде полезно и ефективно в това, което правим, но няма да ни помогне да бъдем творчески и изобретателни.

Обучителят моли участничка да напише и на глас да отговори на въпроса: Колко е половината на 12? След това обяснява : „Сигурно сте написали 6“. Това е логическият отговор, който ни идва автоматично, защото 12 е число, към което ни е прилагаме математическите правила. Но „6“ не е единственият възможен отговор. Отговори могат да бъдат също „1 и 2“, „2 x 3“ и т.н.

Той/ Тя обяснява, че в основа на нашето поведение стоят решенията ни по отношение на : оспорване на установените норми; търсенето на нови перспективи; създаването на нови взаимоотношения; намирането на нови подходи при решаване на стари проблеми.

## ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

<b>ВРЕМЕ</b>	1.5 час
<b>МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ</b>	Хартиени табла, маркери, столове



## Инструмент 7. Дървото на успеха<sup>2</sup>

### ЦЕЛИ

- ✓ Да се идентифицират и оценят способностите, които жените са развили чрез житейския си опит.
- ✓ Да се подпомогнат да осмислят постиженията си като личен успех, роден от собствените им способности и силни страни.
- ✓ Да идентифицират тези повтарящи се компетентности, във всеки един от случаите, които могат да бъдат използвани като „котви“.

### ИЗПЪЛНЕНИЕ

Дейността се състои от три части: в първата жените дискутират термина успех; във втората ще работят върху дървото на успеха и на трето място - ще споделят своите рисунки и преживявания.

#### 1-ва част

1. Обучителят кани жените да седнат в кръг и започва дискусия какво означава за тях успех. За да се помогне и да се насърчи тяхното участие, водещият може да използва за подкрепа видео (например видео на успех на отбор/екип, на индивидуално постижение в някоя област: свободно време, дом, спорт, работа и т.н.).
2. След това, жените са помолени да изразят с някои ключови думи, своето определение за успех.
3. Обучителят записва тези думи на флипчарта. Ако думи като „удовлетворение“, „цел“, „предизвикателство“, „усилие“, „насърчаване“ и пр. не бъдат предложени, водещият ги добавя към списъка.

#### 2-ра част

Обучителят подканя жените да си припомнят три свои успехи, които пасват на изречението „постигнах нещо важно за мен“. Обучителят казва на жените да нарисуват своето „дърво на успеха“. За да улесни процеса, той /тя рисува дървото на флипчарта: клоните символизират успехите; плодовете по клоните представляват ползите от преживяването, а стволът представя уменията или способностите, допринесли за този успех. Корените символизират задължителните знания и нагласи за постигането на успеха. Дървото може да се изобрази както пожелаат, но трябва да има три клона, всеки от които представя по един успех. Обучителят помага на жените, да развиват своите идеи.

<sup>2</sup> Taken from: Camarasa, M., Sales, L., 2013



### 3-та част

1. Когато всички завършат своето „дърво на успеха“ те го представят пред всички в рамките на 5 минути. Обучителят може да подчертае, че тези дървета са живи и могат да растат и се обогатяват с нови преживявания.
2. Групата може да задава въпроси. Важно е всяка жена да обръща внимание на използваните знание и умения във всяка от историите. Когато дадена жена чува коментарите, тя запомня позитивните коментари за нейните познания и умения, като сама решава, кои ще станат част от нейния лист, респективно – от нейната идентичност.
3. Обучителят обяснява, че когато някои способности, знания и компетенции се появяват няколко пъти в едно дърво, това означава, че тези елементи са "ключови" за тази жена, и ще ѝ помогнат да развие своите компетенции.
4. За край на дейността, жените трябва да изберат един, два или три от успехите си и да напишат на лист хартия "Моите компетенции за успех са ...". В центъра на листа, те трябва да включват успешния опит, а около него да добавят компетенциите, свързани с постигането на този успех.

## ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

<b>ВРЕМЕ</b>	120 минути
<b>МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ</b>	Картон, цветни моливи, самозалепващи листмета, черна дъска



## Инструмент 8. Пазар на таланти<sup>3</sup>

### ЦЕЛИ

- ✓ Да помогне на жените да осъзнаят своите умения и силни страни и да могат да ги представят
- ✓ Да тренира уменията за общуване, себепознание и самоувереност.

### ИЗПЪЛНЕНИЕ

- 1.Обучителят пита жените: „Ако парите не съществуваха и можехте да купувате всичко, от което се нуждаете, като плащате само с труда си, какво бихте могли да работите?“
- 2.Обучителят дава допълнителни разяснения посредством примери за вида активности и умения, напр. изработка на обеци, превод от чужд език, танци и т.н.
- 3.Обучителят записва на листчета различните варианти и ги раздава на жените, спрямо техните интереси. След това жените “разменят своите таланти и всяка жена трябва да сподели пред групата своят избор.

### ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

<b>ВРЕМЕ</b>	40 минути
<b>МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ</b>	Листчета, химикали, флипчарт, маркери

<sup>3</sup> Taken from: Camarasa, M., Sales, L., 2013



## Инструмент 9. Бележки – подаръци <sup>4</sup>

### ЦЕЛИ

- ✓ Да помогне на жените да разпознаят своите умения и силни страни
- ✓ Да се тренират самопознанието и самоувереността

### ИЗПЪЛНЕНИЕ

1. Обучителят написва на флипчарта въпроса: „Защо те харесвам?“ Всяка жена трябва да отговори защо харесва всяка една участничка от групата.
2. Обучителят закрепва на гърба на всяка жена празен лист с тиксо. После всички обикалят из стаята и поставят върху листа на гърба на другите малките лепящи се листчета със своите отговори на въпроса „Защо те харесвам?“.
3. След това всяка жена сваля листа с налепените бележки подаръци от гърба си, прочита ги и разсъждава върху тях.
4. После обучителя пита жените дали са съгласни с позитивните определения, дали се виждат по подобен начин и дали смятат, че нещо липсва.
5. Всяка жена може да запази своя лист като „подарък“.

### ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

<b>ВРЕМЕ</b>	40 минути
<b>МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ</b>	Листи А4, тиксо, самозалепващи се листчета, химикали

<sup>4</sup> Taken from: Camarasa, M., Sales, L., 2013



## Инструмент 10. Да използваме нашите ресурси

### ЦЕЛИ

- ✓ Представяне пред жените на концепцията за лидерството
- ✓ Подкрепа за жените да развият своята визия в помощ при търсенето на работа
- ✓ Да започнат да мислят за проблема като за възможност
- ✓ Да им помогнем да претворят идеята си в действие

### ИЗПЪЛНЕНИЕ

#### 1. Представяне на концепцията за лидерство

Обучителят обяснява концепцията за лидерството.

Лидерството се основава на няколко основни принципа:

- ✓ Способност да намериш и разработиш своя идея
- ✓ Да привлечеш и поведеш хората към нейното осъществяване, като едновременно с това им помагаш да развият качествата си
- ✓ Насочваш ги към постигането на целите

#### Етапи:

Развиване на визия – участниците се учат как да конкретизират идеите си, отчитайки междинните цели и ресурсите, които имат на разположение

Комуникация, слушане и ефективно управление на отношенията – участниците изследват възможностите си за влияние и експериментират с различни видове отношения, за да се почувстват по-уверени в компанията на различни хора, роли и обстановки. Това е основен инструмент за създаване на отношения на доверие с обкръжаващия ни свят: сътрудници, управители, колеги, клиенти и пр. Посредством употребата на методите на активното слушане, качествени и точно поставени въпроси и ясни послания, можем да подобрим ефективността на комуникацията.

Взимане на решение – животът ще изправи участничките пред случаи, когато ще трябва да взимат трудни решения, затова те се нуждаят от методи и инструменти, които да им помогнат. Това умение е тясно свързано с концепцията „разрешаване на проблема“ и със систематичното мислене, но се превръща в действие само когато се прибавят решителност и поемане на отговорност

Изпълнение – важно е да се разбере как планирането, контролът и организацията могат както да подпомогнат, така и да попречат на постигането на целите и резултатите.

Днес, концепцията за лидерството изисква *повече слушане, емоционален баланс, интегриране на различията, подкрепа, менторство*. Чрез партньорството с ментора, жените ще намерят своите собствени решения, и ще поемат отговорността и мотивацията да ги реализират.



## 2. Да използваме собствените си ресурси

1. Обучителят кани всички участнички да помислят и запишат на лист хартия ресурсите, с които самите те разполагат, и които може да им помогнат да започнат свой собствен бизнес - напр. помещение, земя, компютър, специални знания за нещо и така нататък.
2. Следващият въпрос към жените е "Можете ли да използвате ресурси на други хора – ваши приятели, познати или съседи, за да създадете свой собствен бизнес?" Например, отпадъчни материали, залежали количества от нещо, резервна кола, църковна кухня, специфично умение или опит.
3. Следващ въпрос: Какво ще кажете за ресурсите във Вашата местност, околност, селище – интересни места, красиви и необичайни местности, местни хора със специфични умения или обичай?
4. След като всяка от жените запише своите идеи, обучителят предлага съвместно разработване на бизнес чрез използване на стари, демодирани или нежелани вече дрехи, които всеки има у дома: Какво да правим с нежеланите вече дрехи? Обучителката написва възможните отговори на флипчарт. След като свърши дискусията обучителката раздава Handout с възможните решения.
5. След приключване на упражнението, водещият подканва жените да се върнат към техните изписани ресурси; да припознаят една идея за развиване на собствен бизнес; да я запишат в средата на листа, а около нея, всичко, за което се сетят като възможна дейност.

### ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

<b>ВРЕМЕ</b>	1 час
<b>МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ</b>	Листи, химикали



## HANDOUT. ВЪЗМОЖНИ ОТГОВОРИ НА ВЪПРОСА „КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ С НЕЖЕЛАНИТЕ ДРЕХИ“



## Инструмент 11. Автобусът

### ЦЕЛИ

- ✓ Подкрепа за идентифициране на наличните външни и вътрешни ресурси за постигане на собствените жизнени цели.
- ✓ Оценка на собствената идентичност посредством произход, раждане, име.
- ✓ Разпознаване на хората, на които може да се разчита, че ще осигурят подкрепа.
- ✓ Идентифициране на собствените нужди, цели, проекти.
- ✓ Идентифициране на пречките в живота.
- ✓ Запознаване и/или разпознаване на силните страни, ценностите и компетенциите.

### ИЗПЪЛНЕНИЕ

Този инструмент позволява на жените да отразят настоящата ситуация и бъдещите си планове, да идентифицират ключовите хора в своите контакти, препятствията, които срещат управление на отделните жизнени етапи. Този инструмент позволява на жените да се видят в ролята и на традиционно възприемани за мъжки дейности.

1. Обучителят обяснява целите на използваният инструмент и раздава по един екземпляр от подготвеният материал на всеки участник. Всеки участник получава също лист хартия, химикал и маркери.
2. Всяка една от участничките върху своят формуляр отговоря на зададените въпроси като по този начин конструира своят автобус като превозното средство, което ще я доведе до постигането на съответните цели ( моторът на автобуса е създаден от нейните силни личностни качества и автобусът се придвижва с помощта на хората, от които получава подкрепа в живота си). Жените записват имената си на шофьорската книжка и вземат своето решение дали ще посочат посоката / посоките, които искат да достигнат със своят автобус. По този начин на всеки въпрос може да са отговори с картинка. Но ако жените предпочитат те могат вместо картинка да дадат своят отговор чрез думи.
3. След като свършат с упражнението, те споделят с групата как се чувстват.
4. По време на дискусията учителя акцентира на разпознаването на силните страни и компетентностите, които всяка жена влага при изпълнението на своите проекти.

### ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

<b>ВРЕМЕ</b>	2 часа
<b>МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ</b>	Постери, цветни маркери, химикали

## HANDOUT АВТОБУСЪТ



Нарисувай автобус.

Автобусът има мисията да те закара до дестинацията, която си избрала.

От теб се иска да опишеш техническите характеристики на твоят автобус, включително :

1. Мястото на пристигане и шофьорската книжка / лиценза ( място и дата на раждане)
2. Характеристики на превозното средство, търговската малка и типа (име, фамилия, себе определяне чрез едно –две прилагателни, които те описват)
3. Кой кара автобуса? Ти? Други хора?
4. Кои важни хора пътуват с теб? Къде са седнали: пред теб, зад теб, до теб?
5. Колко бързо се движи автобуса?
6. Накъде пътува автобуса? (Какви са твоите цели? Мечти?)
7. Има ли препятствия по пътя? (Кои според теб са препятствията пред постигането на твоите цели?)
8. Натоварено ли е движението? Какви са светлините на светофара – червени (спри!) или зелено (продължи!)
9. Какво гориво ще използваш? Какво е състоянието на енергията, с която трябва да продължиш?
10. Какво имаш в багажника? (Всичко, което си научил, всичко което е това и е полезно за пътят ти напред: ценности, силни страни, компетенции)

## Инструмент 12. Моите професионални интереси

### ЦЕЛИ

- ✓ Подкрепа на живота в трансформирането на житейските им умения в професионални компетентности
- ✓ Подкрепа на жените при изработката на техният план за професионално развитие
- ✓ Засилване на мотивацията им за работа

### ИЗПЪЛНЕНИЕ

1. Обучителят раздава на участниците карти с думите от Handouts 1, 2 and 3 и ги моли да изберат тези дейности, с които обичат да се занимават най-много, и да уточнят къде и как. Трябва да има достатъчно копия, за да могат жените да имат право на избор.

2. Участничките споделят своя избор с групата. За рефлексия могат да се използват следните въпроси:

- Защо избра тези дейности, а не другите?
- Всички равни ли сте по отношение на целите и предпочитанията ?
- Това, че си жена повлия ли на избора ти? Как?
- Възможно ли е или лесен ли е избора на други дейности, които не са толкова присъщи за жените?

### ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

**ВРЕМЕ**

1 час

**МАТЕРИАЛИ И  
РЕСУРСИ**

Handouts, химикалки

## HANDOUT 1. МОИТЕ ПРОФЕСИОНАЛНИ ИНТЕРЕСИ: КАКВО ОБИЧАМ ДА ПРАВЯ

ДА СЪВЕТВАМ	ДА ЧЕТА
ДА ПАЗАРУВАМ	ДА ПРОУЧВАМ
ДА КЛАСИФИЦИРАМ	ДА ТЪРСЯ ИНФОРМАЦИЯ
ДА ЧИСТЯ	ДА ПРОДАВАМ
ДА РЕША КОСИ	ДА ПЕЯ
ДА КОМУНИКИРАМ	ДА СЕЯ
ДА ГОТВЯ	ДА ГОВОРЯ
ДА СЕ КООПЕРИРАМ	ДА УЧА
ДА УКРАСЯВАМ	ДА СЕ ГРИЖА
ДА ЗАЩИТАВАМ	ДА ГОВОРЯ С КЛИЕНТИТЕ
ДА ПРОЕКТИРАМ	ДА ГОВОРЯ С ХОРАТА
ДА РИСУВАМ	ДА ОБУЧАВАМ
ДА ШОФИРАМ	ДА ПРЕВЕЖДАМ
ДА ЗАБАВЛЯВАМ	ДА ПЪТУВАМ
ДА СКЛАДИРАМ	ДА РАБОТЯ НА КОМПЮТЪР
ДА ЗАКРЕПЯМ РАЗНИ НЕЩА	ДА ПИЩА
ДА ОТГЛЕЖДАМ	ДА ЛЕКУВАМ
ДА ПОМАГАМ	ДА УПРАВЛЯВАМ
ДА ИНТЕРВЮИРАМ	ДА ОРГАНИЗИРАМ
ДА.....	ДА.....
ДА .....	ДА .....

## HANDOUT 2. МОИТЕ ПРОФЕСИОНАЛНИ ИНТЕРЕСИ: КЪДЕ ИСКАМ ДА ГИ УПРАЖНЯВАМ ТЕЗИ ДЕЙНОСТИ

В ГОЛЯМА КОМПАНИЯ	ОФИС
В ЧАСТНА КОМПАНИЯ	НЯКЪДЕ НА ДРУГО МЯСТО
В МАЛКА ФИРМА	НА ОТКРИТО
В ХУДОЖЕСТВЕНА РАБОТИЛНИЦА	В АПТЕКА
НА СТРОИТЕЛЕН ОБЕКТ	В ПЕЧАТНИЦА
В КООПЕРАТИВ	В ПУБЛИЧНАТА АДМИНИСТРАЦИЯ
В СКЛАД НА МАГАЗИН	РЕСТОРАНТ
ВЪВ ФАБРИКА	УЧИЛИЩЕ
В БОЛНИЦА	МАЛКО МАГАЗИНЧЕ
В ХОТЕЛ	СКЛАД
В ДОМ	НА ЗАКРИТО
В ДЕТСКА ГРАДИНА	В ЛАБОРАТОРИЯ
В БИБЛИОТЕКА	В МЕДИЯ
В МОЯТА СОБСТВЕНА КОМПАНИЯ	ВЪВ ВЕСТНИК
В НЕПРАВИТЕЛСТВЕНА ОРГАНИЗАЦИЯ	.....
.....	.....
.....	.....



## HANDOUT 3. МОИТЕ ПРОФЕСИОНАЛНИ ИНТЕРЕСИ: КАК БИХ ИСКАЛ ДА ИЗПЪЛНЯВАМ ТЕЗИ ДЕЙНОСТИ

В ЕКИП	НА ПЪЛНО РАБОТНО ВРЕМЕ
С ДЕЦА	НЕПЪЛНО РАБОТНО ВРЕМЕ
С МЛАДИ ХОРА	ПОЧАСОВО
С ВЪЗРАСТНИ	САМО СУТРИНИТЕ
С ПО-ВЪЗРАСТНИ ОТ МЕН	СЛЕДОБЕДИТЕ / ВЕЧЕРИТЕ
КАТО ГОВОРЯ С КЛИЕНТИ	В ЧАСОВЕТЕ ДА ПАЗАРУВАНЕ
КАТО НЕ ГОВОРЯ С КЛИЕНТИ	ПЛАВАЩО РАБОТНО ВРЕМЕ
С ЖИВОТНИ	ФИКСИРАНО РАБОТНО ВРЕМЕ
С МАШИНИ	НА СМЕНИ
С ПРЕВОЗНИ СРЕДСТВА	ОТ ПОНЕДЕЛНИК ДО ПЕТЪК
ИЗПОЛЗВАЙКИ ЧУЖДИ ЕЗИЦИ	СЪС ПОЧИВНИ ДНИ ПРЕЗ СЕДМИЦАТА, А НЕ ПРЕЗ УИКЕНДА
С ОТГОВОРНОСТ	МИНИМАЛНА ЗАПЛАТА ..... € / МЕСЕЦ
КАТО СВОБОДНО ПРАКТИКУВАЩ	НОЩНА СМЯНА
ОТ ВКЪЩИ	ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ПЪТУВАНЕ
ТЕЛЕШОП	ВЪЗМОЖНОСТ ЗА СМЯНА НА МЕСТОЖИТЕЛСТВОТО
ДАЛЕЧ ОТ ДОМА МИ	ДА РАЗПОЛАГАМ СЪС СОБСТВЕН АВТОМОБИЛ
С ФИКСИРАНО РАБОТНО МЯСТО	
С НЯКОЛКО РАБОТНИ МЕСТА	



## Инструмент 13. Бонуси на работното място<sup>5</sup>

### ЦЕЛИ

- ✓ Подкрепа на жените при разработването на плана за професионално развитие
- ✓ Засилване на мотивацията за работа

### ИЗПЪЛНЕНИЕ

Обучителят моли участничките да довършат изречението : „За мен е важно да работя защото.....“

Обучителят записва предложенията. По-долу може да видите примерни причини като отговор на посоченият по-горе въпрос.

- За мен е важно да работя, за да имам собствени средства.
- За мен е важно да работя защото трябва да подпомагам семейството си.
- За мен е важно да работя, за да мога да предотвратя възможните неприятни последици.
- За мен е важно да работя, за да мога да реализирам някои от своите желания.
- За мен е важно да работя, за да научавам нови неща.
- За мен е важно да работя, за да се чувствам полезна.
- За мен е важно да работя, за да развивам своите умения.
- За мен е важно да работя, за да се срещам с хора.
- За мен е важно да работя, за да се занимавам с нещо.
- За мен е важно да работя, за да мога да откривам своите умения и стойност.

Участниците персонално решават кои от причините са най-важни за тях и споделят резултатите с групата. Инструмента може да се ползва и при индивидуална работа, като причините се изброяват на преживялата насилие жена и тя е помолена да ги подреди от 1 до 6, от най-важната до най-маловажната за нея.

### ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

<b>ВРЕМЕ</b>	30 минути
<b>МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ</b>	Черна дъска, Handouts

<sup>5</sup> ADAPTED FROM WCK - Step A / Tool 3: Exercise incentives to work (Source: Equal ANDROMEDA)



## Инструмент 14. Персонализирана автобиография, въз основа на компетенциите, с цел овластяване на жените

### ЦЕЛИ

- ✓ Систематично проучване на работата и живота на жените, за да се открият компетенциите им+, които да послужат като основа за подготовка на CV и търсене на работа.
- ✓ Подкрепа на жените и специално тези с по-ниско образователно ниво и липса на практичен опит, да открият своите умения и знания, да идентифицират интересите си и да бъдат окуражени да направят следващата стъпка при изготвянето на своя професионален план.
- ✓ Насърчаване на жените, които нямат дълъг трудов опит или пък имат дълги паузи без работа (напр. Когато са били в период на насилие) и липса на информация как да подготвят „стандартна автобиография“ за евентуална кариерна промяна.

### ИЗПЪЛНЕНИЕ

Стандартният формат на автобиография, който обикновено се ползва за подготовка за интервю обикновено включва следните елементи :

1. Личностен профил
2. Цел
3. Образование
4. Професионален опит
5. Работа за НПО / доброволческа работа
6. Езикови умения
7. Интереси / хобита
8. Препоръки.

Жените с нисък образователен ценз, малък практически опит, с по-продължителни отсъствия или пък без никакъв опит обикновено изпитват затруднения по отношение на информацията в т.3,4,5 и 6. Понякога липсата на информация може да действа демотивиращо. Задачата на водещият е да мотивира участниците да извадят на преден план качествата и уменията, които имат. По този начин не само се повишава самочувствието но и мотивацията за допълнително усъвършенстване или доброволческа работа. Адаптираната форма на автобиография въз основа на компетентностите може да се ползва на по-късен етап при подготовка за интервю.

Обучителят раздава Handouts и моли участниците да изготвят своята автобиография. Обучителят осигурява подкрепа, където е нужна. Втори наблюдател може да се включи в сесията, като поеме ангажимента да систематизира информацията след всяка работна сесия.

**ВРЕМЕ И РЕСУРСИ**

<b>ВРЕМЕ</b>	3 часа
<b>МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ</b>	Handouts, химикалки

## HANDOUT. ПЕРСОНАЛИЗИРАНА АВТОБИОГРАФИЯ ВЪЗ ОСНОВА НА КОМПЕТЕНТНОСТИТЕ

За да се кандидатираш за дадена работа ти трябва да имаш необходимите знания, професионален опит и компетентност (Компетентност в смисъл на качества, талант, умения за извършване на определена работа). Това помага да се намери работата, която отговаря на очакванията. Понякога е трудно да погледнеш критично на собствените си силни страни. По време на това упражнение с помощта на супервайзор (обучителя) се определят нивото на знание, опит и умения.

**В живота си имате много роли** – на майка, сестра, дъщеря, леля, баба и т.н. В тези роли изпълнявате различни задачи. Помислете какво правите, какви задачи изпълнявате и ги опишете по – долу. Запишете какви са Вашите роли в семейството:

Вашето име: \_\_\_\_\_

Роля 1 (Дъщеря)

\_\_\_\_\_

Роля 2 (Майка)

\_\_\_\_\_

Роля 3  
(Сестра /  
баба/леля/роднина)

\_\_\_\_\_

Опишете по-долу задачите, които имате в съответните роли:

Задача 1:	Задача 1:	Задача 1:
Задача 2:	Задача 2:	Задача 2:
Задача 3:	Задача 3:	Задача 3:

Опишете какво знание, умения и поведение е необходимо, за да се изпълнят съответните задачи:

Знание 1:	Знание 1:	Знание 1:
Знание 2:	Знание 2:	Знание 2:
Умение 1:	Умение 1:	Умение 1:
Умение 2:	Умение 2:	Умение 2:
Умение 3:	Умение 3:	Умение 3:



**Може би в свободното си време имате някакво хоби.** Какво хоби, какви интереси имате? Какви знания и умения се изискват за това хоби? Посочете по-долу своето хоби.

Моето хоби: \_\_\_\_\_

Задача 1  
\_\_\_\_\_

Задача 2  
\_\_\_\_\_

Задача 3  
\_\_\_\_\_

Посочете какви знания и умения са необходими, за да изпълните по-горе посочените задачи.

Знание 1:	Знание 1:	Знание 1:
Знание 2:	Знание 2:	Знание 2:
Умение 1:	Умение 1:	Умение 1:
Умение 2:	Умение 2:	Умение 2:
Умение 3:	Умение 3:	Умение 3:

**Какви умения си придобил в училище?**

Опишете образователните степени, които сте преминали :

Образователна степен: \_\_\_\_\_

Училище 1  
\_\_\_\_\_

Училище 2  
\_\_\_\_\_

Училище 3  
\_\_\_\_\_

Какво знание съм придобил в училище:

Знание 1:	Знание 1:	Знание 1:
Знание 2:	Знание 2:	Знание 2:
Знание 3:	Знание 3:	Знание 3:
Знание 4:	Знание 4:	Знание 4:
Знание 5:	Знание 5:	Знание 5:

Какви умения съм придобил в училище :

Умение 1:	Умение 1:	Умение 1:
Умение 2:	Умение 2:	Умение 2:
Умение 3:	Умение 3:	Умение 3:
Умение 4:	Умение 4:	Умение 4:
Умение 5:	Умение 5:	Умение 5:

**Какви знания и умения сте придобили от други курсове за преквалификация?**

Опишете какви други курсове за преквалификация сте преминали:

Образователно ниво : \_\_\_\_\_

Курс 1

\_\_\_\_\_

Курс 2

\_\_\_\_\_

Курс 3

\_\_\_\_\_

Какво знание съм придобил в курсовете:

Знание 1:	Знание 1:	Знание 1:
Знание 2:	Знание 2:	Знание 2:
Знание 3:	Знание 3:	Знание 3:
Знание 4:	Знание 4:	Знание 4:
Знание 5:	Знание 5:	Знание 5:

Какви умения съм придобил в курсовете :

Умение 1:	Умение 1:	Умение 1:
Умение 2:	Умение 2:	Умение 2:
Умение 3:	Умение 3:	Умение 3:
Умение 4:	Умение 4:	Умение 4:
Умение 5:	Умение 5:	Умение 5:

**Какви знания, опит и компетентност получихте от предишната си работа?**

Запишете каква е била предишните Ви работи:

Сфера : \_\_\_\_\_

Работа 1

\_\_\_\_\_

Работа 2

\_\_\_\_\_

Работа 3

\_\_\_\_\_

Опишете задачите, които имахте при предходната си работа:

Задача 1:	Задача 1:	Задача 1:
Задача 2:	Задача 2:	Задача 2:
Задача 3:	Задача 3:	Задача 3:
Задача 4:	Задача 4:	Задача 4:
Задача 5:	Задача 5:	Задача 5:

Какво знание съм придобил в предишната си работа:

Знание 1:	Знание 1:	Знание 1:
Знание 2:	Знание 2:	Знание 2:
Знание 3:	Знание 3:	Знание 3:
Знание 4:	Знание 4:	Знание 4:
Знание 5:	Знание 5:	Знание 5:



Какви умения съм придобил в предишната си работа :

Умение 1:	Умение 1:	Умение 1:
Умение 2:	Умение 2:	Умение 2:
Умение 3:	Умение 3:	Умение 3:
Умение 4:	Умение 4:	Умение 4:
Умение 5:	Умение 5:	Умение 5:

**Може би имате опит като доброволец.** Какво знание, опит и компетентност сте придобили при работата си като доброволец? Ако имате опит като доброволец, опишете го:

Област / сфера: \_\_\_\_\_

Работа 1

\_\_\_\_\_

Работа 2

\_\_\_\_\_

Работа 3

\_\_\_\_\_

Опишете задачите, които имах при доброволческата си работа:

Задача 1:	Задача 1:	Задача 1:
Задача 2:	Задача 2:	Задача 2:
Задача 3:	Задача 3:	Задача 3:

Какво знание съм придобил при доброволчеството:

Знание 1:	Знание 1:	Знание 1:
Знание 2:	Знание 2:	Знание 2:
Знание 3:	Знание 3:	Знание 3:
Знание 4:	Знание 4:	Знание 4:
Знание 5:	Знание 5:	Знание 5:



Какви умения съм придобил при доброволчеството :

Умение 1:	Умение 1:	Умение 1:
Умение 2:	Умение 2:	Умение 2:
Умение 3:	Умение 3:	Умение 3:
Умение 4:	Умение 4:	Умение 4:
Умение 5:	Умение 5:	Умение 5:



## Инструмент 15 . Анализ на компетенциите и план за действие

### ЦЕЛИ

- ✓ Подкрепа на жените при обобщаване и анализиране на техните компетентности
- ✓ Подкрепа на жените при вземане на решение относно техните професионални цели.

### ИЗПЪЛНЕНИЕ

Обучителят моли участниците да си припомнят какво е правено по време на предходните сесии за компетентностите и професионалните интереси. След това той/ тя раздава Handout и моли всяка една от жените да опише своите компетенции, да опише тези компетенции, които смята, че трябва да подобри, за да може да се интегрира по-добре на работния пазар и стъпките, които трябва да предприеме, за да реализира това подобрение.

След индивидуалната работа, участничките споделят резултатите с групата.

С помощта на учителя всяка една от участничките комбинира компетентност със съответната длъжност, като взема предвид и своите интереси. Резултатите от това упражнение ще бъдат включени в личното досие на всяка една от участничките с цел по-нататъшен прецизен анализ на предложенията за работа при търсенето на такава и последващи обучения.

### ВРЕМЕ И РЕСУРСИ

<b>ВРЕМЕ</b>	2 часа
<b>МАТЕРИАЛИ И РЕСУРСИ</b>	Handouts, химикали



**HANDOUT. АНАЛИЗ НА КОМПЕТЕНЦИИТЕ И ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ**

КАКВО ИМАМ КЪМ ТОЗИ МОМЕНТ?	КАКВО МОГА ДА ПОДОБРЯ?	КАК МОГА ДА ГО ПОДОБРЯ? Стъпките , които трябва да предприема
Обучение		
Професионален стаж		
Компетентности		