

euro | guidance

Рубриката се води от ЦРЧР



Уважаеми гами и господа, от този месец започва нова рубрика на тема: "Ориентиране за мобилност". В рамките на рубриката ще се публикуват статии, във връзка с темата мобилност и по-специално полезни методи, инструменти, образователни игри, които учители, психолози, кариерни консултанти могат да прилагат в работата си с млади хора.

Рубриката е резултат от дейността на европейските мрежи "Европас" и "Еврогайдънс" в България. Европас се стреми да популяризира Европас документите, които дават възможност на всички европейски граждани да представят своите знания и умения по достъпен начин ([www.europass.hrdc.bg](http://www.europass.hrdc.bg)), а Еврогайдънс насочва своето внимание към разпространяване на информация за образователните възможности в Европейския съюз и развитие на качествени услуги за кариерно консултиране ([www.euroguidance.hrdc.bg](http://www.euroguidance.hrdc.bg)).



В първият брой на рубриката представяме метод за групово кариерно консултиране за млади хора (ученици, студенти): "Книгата на успеха - договор със себе си".

**Теоретична основа:** Младите хора често имат неясни и разнообразни стремежи. Изразяването в писмена форма им помага да структурират своите мисли, да формулират конкретни желания и да се справят с тях. Освен това, писмената форма засилва усещането за задължителност. Това е добър начин за самостоятелна работа, като целта е осъществяване на планове за бъдещето.

**Описание на метода:** Участниците взимат една тетрадка, в която ще опишат стъпка по стъпка своите планове и идеи за това как смятат да формират своето бъдеще. Те трябва да получат по-конкретна формулировка, така че винаги да могат да се върнат към нея. В течение на времето се очаква множеството индивидуални желания да бъдат редуцирани до по-точни и по-обвързващи формулировки, и в крайна сметка участниците трябва да съставят така наречен "договор със себе си", който излага и ясно структурира множеството стъпки, които предстои да бъдат предприети. Договорът се състои от различни части:

- **цел:** Какво искам да бъда или да правя?
- стъпки, които трябва да бъдат предприети: Как мога да постигна целта си?
- **план:** До кога трябва да предприемам отделните стъпки?
- **наблюдение на успеха:** В кой момент мога да считам, че съм постигнал/а успех?
- **възнаграждение:** Какво предлагам на себе си като награда за постигането на целта?

Този метод е ориентиран към младежи и млади хора, които са изправени пред избор на кариера и образование, както и младежи и млади хора след завършване на образованието си. Участниците трябва да бъдат насърчени да избират този метод като начало на тяхната подготовка.