

Модель роботи з підвищення кваліфікації: Т.Р.Н.П.

Автор: Каміла Водницька (Kamila Wodnicka)

Tłumaczenie z wersji polskiej na ukraińską:

Centrum Wsparcia Imigrantów i Imigrantek, Tczew Migrant Info Point



Т.Р.Н.П.

ТАЛАНТ, РОЗВИТОК, НАТХНЕННЯ, ПРИСТРАСТЬ

Т.Р.Н.П. створений для підлітків і дорослих

Мета моделі полягає в тому, щоб дізнатися свій потенціал і створити проактивну позицію управління власною кар'єрою

НАТХНЕННЯ — ЦЕ ВЕЛИКА МОТИВУЮЧА СИЛА

**НАВІТЬ ПЕРЕПОНИ МОЖУТЬ БУТИ ЙОГО
ДЖЕРЕЛОМ, КОЛИ ВИ ПОБАЧИТЕ В НИХ
МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ.**



Вступ

Уявіть, що ви сидите в зручному кріслі і переглядаєте перед собою вміст свого резюме перед майбутньою співбесідою. Ви уважно читаете всі рядки, пригадуючи останню доданий досвід або диплом. Тепер ви закриваєте очі і дивуєтесь, чого ця школа або робота навчила тебе, що ти вмієш і що тобі подобається, а що не подобається... Хм, думаєш, думаєш, поки у якийсь момент не спадає на думку, що, можливо, варто скористатися порадою консультанта тому що ти не знаєш, як це все підсумувати. Знаючи, що кар'єрний консультант допоможе тобі, побачивши переваги твого досвіду, вирішуєш з ним зустрітись. Крім того, плануєш почати новий напрям професійного розвитку. Оцінюєш цей крок як стрибок у невідоме, але дуже цього хочеш...

і починаєш ДІЯТИ і призначаєш зустріч.

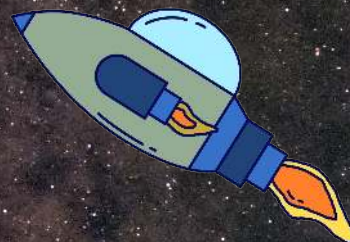


і починаєш ДІЯТИ і призначаєш зустріч.

Ти повертаєшся від консультанта, який завдяки відповідним вправам і розмові визначив твої сильні сторони. Він допоміг тобі реалізувати потенціал, прихований у тобі...який будувався роками, зрештою, створений від народження!

- **УСВІДОМЛЕННЯ, ЩО ТИ Є ВЛАСНИКОМ/ВЛАСНИЦЕЮ певних схильностей і навичок, це початок шляху до ЗМІНИ, думаючи про свої МОЖЛИВОСТІ на ринку праці**
- **Праця над Т.Р.Н.П. має на меті показати тобі, скільки у тебе сильних сторін і наскільки вони важливі у плануванні кар'єри**
- **Т.Р.Н.П. застосовується як у самотійній роботі, так і в контакті з консультантом**

**Т.Р.Н.П. ЦЕ ЯК ПОДОРОЖ У КОСМОС, ТОБТО В
НОВИЙ, НЕЗНАЙОМИЙ ПРОСТІР, ОКРІМ ЗНАНИХ
ВЖЕ ТОБОЮ ЗРАЗКІВ ВЗАЄМОДІЙ .**



КОНЦЕПЦІЯ

Ще трохи про припущення... Твій професійний шлях, щоб він був ТРОХИ ІНТЕНСИВНІШИМ, але також збагатити тебе новим, цінним ДОСВІДОМ, може розвиватися інакше, ніж традиційна схема, коли ПЕРШИМ кроком є діагностика потенціалу радника (тести, вправи), ДРУГИЙ - планування (створення плану розвитку), і лише ТРЕТІЙ - дії, досвід. Описуючи Т.Р.Н.П. я маю на увазі МОДЕЛЬ ДОСВІДУ, тобто ту, де ви вивчаєте себе через ДІЮ, не відкладаючи ЕКСПЕРИМЕНТУВАННЯ. Т.Р.Н.П. підкреслює важливість набуття ДОСВІДУ, який показує, серед іншого, те, що ти можеш і є основою ПОТЕНЦІАЛЬНОГО ДІАГНОЗУ. Тут може стати в нагоді підтримка кар'єрного радника, щоб ПРОФЕСІЙНО НАЗВИТИ набуті навички та поміркувати, як вони можуть вплинути на твій подальший кар'єрний шлях. Модель Т.Р.Н.П. базується на готовності до нових ДІЙ, ЕКСПЕРИМЕНТУ в новій ситуації та професійній ролі,

ВИПРОБУВАННЯ різних рішень і бачення НАТХНЕННЯ в людях і навколишньому середовищі.

Т означає ТАЛАНТ

Р означає РОЗВИТОК

Н означає НАТХНЕННЯ

П означає ПРИСТРАСТЬ.

Т.Р.Н.П це спосіб ВИКРИТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ. Незалежно від виконаної раніше діагностики, аналіз ваших навичок може перевірити лише данна спроба і оцінити, як ви себе почуваєте в даній професійній ролі, коли її виконуєте. Модель Т.Р.Н.П . передбачає, що талант проявляється сам найшвидше в ДІІ, що дає найцінніші знання про потенціал.

Спроби ДІЯТИ, навіть якщо вони не завжди успішні, у кожному випадку дають знання про те:

- що я отримую?
- що мені не подобається?
- які завдання я люблю?
- які завдання мені не подобаються?
- як я ставлюся до цієї роботи?
- що я ціную в цій роботі?
- що б я змінив у цій роботі?

Зібрані знання — це цінна інформація про те, **чого я хочу**, чого точно **не хочу** робити і **чому так**.

ЕЛЕМЕНТИ Т.Р.Н.П

...навчитися бачити
різні можливості

НАПРЯМКИ ДІЯЛЬНОСТІ

Елементи Т.Р.Н.П. окреслюють сфери, важливі у професійній кар'єрі, над якими ти можеш працювати, збільшуючи свої шанси знайти підходящу роботу.

Картки із завданнями стосуватимуться разом з наступні елементами:

ТАЛАНТ

Створення набору ТАЛАНТІВ, для використання знання про себе в процесі у пошуках роботи, у різноманітних життєвих ситуаціях, під час навчання, у виборі інтересів та їх розвитку. Припущення полягає в тому, щоб дізнатися щось про себе з будь-яких вибраних ситуацій. Таланти можуть бути, наприклад, універсальними або спеціальними навичками.

МЕТА: Я називаю свої сильні сторони, посилаючись на широко зрозумілий досвід, на ситуацію з життя і професій

РОЗВИТОК

1. формування набору ДОСВІДУ, що базується на значущому досвіді, ключових подій. Відбір тих завершених проєктів, активностей, робіт, які виявилися розвиваючими на рівні інтелекту, емоцій та/або тіла. Виокремлення серед них ініціатив, які мали особливий розвиваючий вплив та мотивацію до подальших дій.

ЦІЛЬ: Я визначаю основні мотиви мого життєвого/ професійного шляху на даний момент мій життєвий/ професійний шлях до цього часу (значущий досвід у моєму житті).

2. створення ДОСВІДУ, який міг би доповнити мої існуючі знання, навички та/або навчити чогось абсолютно нового. знання, навички та/або навчити чомусь абсолютно новому, але актуальному для особистих чи професійних цілей.

ЦІЛЬ: Я визначаю ідеї для подальшої діяльності з розвитку

ЕЛЕМЕНТИ Т.Р.Н.П

...навчитися бачити
різні можливості

НАТХНЕННЯ

Збір інформації про події, які можуть надихнути на розвиток.

Участь в

їх і знайомства з новими людьми, наприклад, беручи участь у конференціях, концертах, виставках, місцеві ініціативи. Шукаю контакти з людьми, які можуть бути прикладом діяльності за даною професією, джерелом знань про реальну специфіку праці. Пошук теж натхнення в колі людей поза галуззю або роботою, яку я добре знаю. Відчинення для нового середовища може створити шанс пізнати себе в новій ролі, як у сфері особистій, так і професійній. Крім того, щоденні дрібні зміни, розмови з людьми, чий рішення не впливають на мою кар'єру, може виявитися достатньо показовим для переконання, що я йду в правильному напрямку.

МЕТА: брати участь у різноманітних заходах, розширюючи мережу особистих та професійний контактів

ПРИСТРАСТЬ

Визначення завдань, які дають мені відчуття задоволення та сенсу. Це ті завдання, які наскільки це можливо, повторюю з власної волі. Ці завдання дають мені не тільки радість, а й навчають нових навичок або вдосконалюють вже набуті.

МЕТА: Я постійно виявляю свої захоплення та включаю їх у ритм свого життя

*кар'єрне консультування, кар'єрний коучинг
Каміла Водницька (Kamila Wodnicka)*



Універсальні навички

ЦЕ НАВИЧКИ, ЯКІ ВИ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ НА РІЗНИХ РОБОТАХ, ПЕРЕМІЩАТИ ЇХ З ОДНІЄЇ РОБОТИ НА ІНШУ, ВІД ПРОЕКТУ ДО ПРОЕКТУ.

Подивись на приклад списку навичок нижче та виріши, які з них маєш:

- 
- розробка нових методів роботи
 - створення нових продуктів
 - імпровізація
 - акторство
 - живопис
 - створення музики
 - гра на інструментах
 - написання текстів
 - редагування
 - виправлення текстів
 - фотографія
 - графіка
 - ремесла
 - підтримка словом
 - підкріплення вчинком
 - встановлення контактів
 - консультування
 - формування довіри
 - слухання
 - прояв емпатії
 - навчання
 - наука
 - мотивація
 - організаторська робота
 - організація власної роботи
 - організація заходів
 - управління
 - публічний виступ
 - гнучка робота
 - дії за планом
 - ризикування
 - прийняття рішень
 - вирішення конфлікту
 - робота в стресових умовах
 - ведення переговорів
 - продаж
 - асоціювання, помічання зв'язків
 - пошук рішень
 - створення конструкції
 - майстрування
 - автомеханіка
 - налагодження пристроїв
 - координація візуально-рухова
 - фізична підготовка
 - точність у діях
 - постановка цілей
 - встановлення пріоритетів
 - пошук інформації
 - аналіз інформації
 - відбір інформації
 - складання висновків
 - упорядкування інформації
 - управління інформацією
 - планування
 - управління капіталом
 - рахунок напам'ять
 - донесення своєї думки
 - обмін інформацією
 - самопрезентація
 - словесна імпровізація
 - запам'ятовування слів
 - читання лекції
 - інструктаж
 - залучення інших до діяльності
 - спостережливість
 - спостереження за явищами, що відбуваються
 - використання органів чуття
 - використання своєї інтуїції
 - використання слів
 - обробка даних
 - робота з речами
 - робота з ідеями

МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П

ЕТАП: ТАЛАНТ

ЗАВДАННЯ: АНАЛІЗ НАВИЧОК

РЕЗУЛЬТАТ: РЕФЛЕКСІЯ НАД СВОЇМ ПОТЕНЦІАЛОМ

МОЇ УНІВЕРСАЛЬНІ НАВИЧКИ

Виберіть свої навички зі списку вище та введіть їх до кожної категорії:

1

ТВОРЧИСТЬ

2

ПІДПРИЄМНИЦТВО

3

АНАЛІТИЧНІ НАВИЧКИ

4

СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ

5

МАНУАЛЬНІ НАВИЧКИ

6

ЦІННІСНІ НАВИЧКИ

МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П

КВЕСТ: ВИБІР НАВИЧОК

ЕТАП: ТАЛАНТ

РЕЗУЛЬТАТ: ВИЗНАЧЕННЯ

кар'єрне консультування, кар'єрний коучинг
Каміла Водницька (Kamila Wodnicka)

МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П.

ЗАВДАННЯ: ВСТАНОВЛЕННЯ ВІХІВ

ЕТАП: РОЗВИТОК

РЕЗУЛЬТАТ: УСВІДОМЛЕННЯ
ПОТЕНЦІАЛУ РОЗВИТКУ

ВІХИ

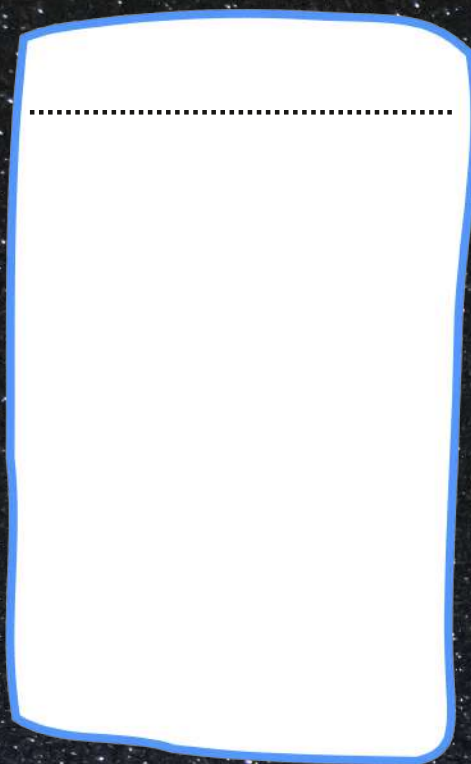
1. Посилаючись на картку навичок зі етапу: Талант, виберіть 3 категорії навичок, з якими ви найбільше ідентифікуєте себе. Напишіть їх назви по одному в заголовках стовпців нижче.
2. Згадайте досвід свого особистого чи професійного життя. Ті події, які для вас багато означали. Назвіть їх коротко, наприклад, спочатку гірська подорож, день на новій роботі/навчанні. Напишіть їх назви в порожньому полі категорії навичок, які ви вважаєте підходящими для обраної події.
3. Тоді запитай себе: ЯКІ НАВИЧКИ я отримав завдяки цьому досвіду. Введи їх під кожною колонкою даної категорії. Можеш скористатися списком навичок представлених в етапі: Талант



Empty box for writing skills, with a dashed line at the top for a header.

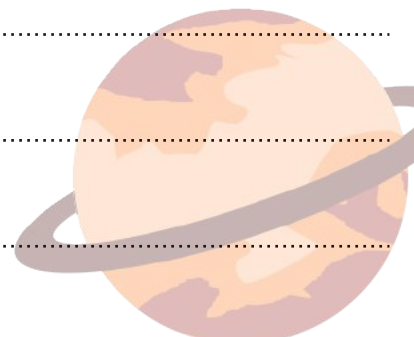
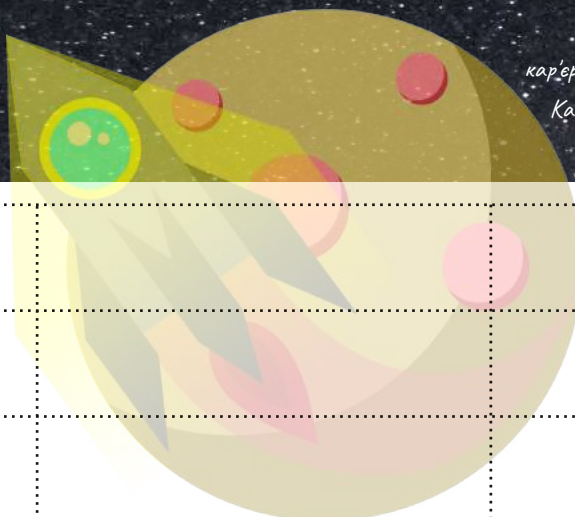


Empty box for writing skills, with a dashed line at the top for a header.



Empty box for writing skills, with a dashed line at the top for a header.

кар'єрне консультування, кар'єрний коучинг
Каміла Водницька (Kamila Wodnińska)



МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П.

ЕТАП: НАТХНЕННЯ

ЗАВДАННЯ: ВИБІР СИТУАЦІЙ, ЩО НАДИХАЮТЬ

РЕЗУЛЬТАТ: ВИЗНАЧЕННЯ ПОДІЙ, ЩО НАДИХАЮТЬ

Мої натхнення



*Подивіться на
малюнки та
подумайте, які з них
представляють ваше
натхнення*



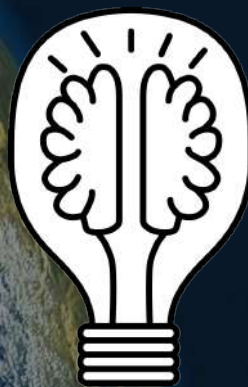
МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П.

ЕТАП: НАТХНЕННЯ

ЗАВДАННЯ: ЗАВДАННЯ: РЕФЛЕКСІЯ НАД
РІЗНИМИ НАТХНЕННЯМИ

РЕЗУЛЬТАТ: ВИБІР НОВОГО НАТХНЕННЯ

МОЇ МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ



Наразі мої три найважливіші НАТХНЕННЯ:

Прочитайте подані нижче натхнення, які розуміються як можливості отримати нові навички. Подумай, які з них є новими для тебе, і подумай, як участь у цих завданнях може вплинути на твій розвиток. Біля номера вибраного натхнення напиши, чого б воно могло тебе навчити.

1. кінотеатр, театр, музей, музичний клуб
2. спілкування, розмова, розвага разом
3. басейн, тренажерний зал, фітнес клуб
4. їзда на велосипеді, біг, ходьба
5. школа, конференція, курс, семінар, вебінар
6. соціальні мережі
7. робота, стажування, практика, волонтерство
8. сімейне життя, спільне проведення часу
9. внутрішні або закордонні поїздки
10. широко зрозуміле хобі

ВИКОНУЮЧИ ЦЮ ВПРАВУ, ПОДУМАЙ ПРО ДОСВІД
СВОГО ЖИТТЯ ЗА ОСТАННІ 5 РОКІВ ТА ЗАПОВНИ ПУСТІ
ПОЛЯ НИЖЧЕ

ЗАВДАННЯ, ЯКІ ДЛЯ МЕНЕ МАЮТЬ ЗНАЧЕННЯ:



ЗАВДАННЯ, ЯКІ МЕНІ ЛОБИШ ВИКОНУВАТИ:

ЗАВДАННЯ, ЯКІ МОЖЕШ ВИКОНУВАТИ:



ЗАВДАННЯ, ЩО ВПИСУЮТЬСЯ НАЙЧАСТІШЕ:

.....

.....

.....

.....

Перелічіть професії, які асоціюються з цими ЗАВДАННЯМИ:

.....

Хмара талентів

Усвідомлення своїх навичок полегшує вільну презентацію досягнень, наприклад, під час рекреаційної зустрічі. Добре створити стислий опис того, що ви можете зробити стосовно власного досвіду і базувати свою інтерпретацію на 4 напрямках "КЯЕП", тобто: **кількість, якість, ефективність і прибуток**. Згадайте список навичок з першої частини моделі Т.Р.Н.П. і поєднайте зі список ключових слів, представлених на наступній сторінці. Подумайте, для яких з них можна використовувати опис ваших досягнень у 4 областях, таких як:

- **кількість** (наприклад, координування роботи команди з 10 осіб, організовування конференції до 300-та учасників, реалізування 200 годин індивідуальних консультацій тощо)
- **якість** (наприклад, я представив товар, а потім отримав пропозицію купити його); Я створив електронну книгу,
- **ефективність** (наприклад, я завершив звіт раніше встановленого терміну; випустив його на ринок новий додаток, який допоможе вести здоровий спосіб життя; Я ініціював інтеграцію команди, завершив в'язд співробітників і т.д.)
- **прибуток** (наприклад, я домовився про нижчу ціну оренди кімнати на 30% ; призвів до збільшення продажів на 10%, оптимізував процес друку, зменшивши вдвічі використання чорнила/паперу тощо)

ЗАПОВНІТЬ ЦІ 4
СТОВПЦІ СВОЇМИ
ДОСЯГНЕННЯМИ

кількість:



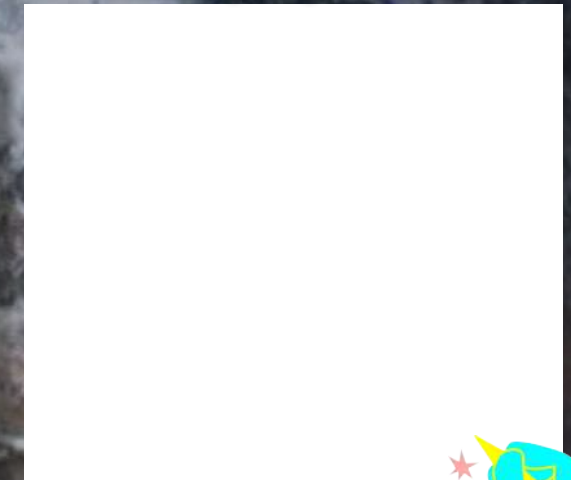
якість:



ефективність:



прибуток



МІЙ "КЯЕП" КЛЮЧОВІ СЛОВА

У таблиці нижче наведено приклади ключових слів, корисних для створення ваш КЯЕП. Уважно прочитайте їх і подумайте, які з них ви можете використати для опису вашої діяльності з точки зору кількості, якості, ефективності та прибутку.



МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П.

ЗАВДАННЯ: ВИВЧЕННЯ КЛЮЧОВИХ
СЛІВ « КЯЕП »

ЕТАП: ТАЛАНТ А

РЕЗУЛЬТАТ: ДОБІР СЛІВ
КЛЮЧОВІ СЛОВА ВЛАСНОГО " КЯЕП "

адміністрація	розробка	поселення	зміцнення
будівельні	досягнення	розширення	заохочення
дослідження	оцінювання	вирішення	інвестування
накопичення	отримання	розмотування	припинення
завершення	відкриття	скорочення	оновлення
тонке	виготовлення	перевірка	опитування
налаштування	підйом	продаж	рекомендовання
консультування	показати	контроль	спостереження
постачання	з'єднання	створення	запевнення
розповсюдженн я	виправлення	навчання	ініціатива
доопрацювання	порівняння	поліпшення	презентація
режисюра	прибирання	об'єднування	дизайн
налаштування	просування по службі	покращення	заробіток
контролювання	представлення	полегшення	реєстрація
координування	спосіб	зміцнення	наймання
виправлення	передавання	спрощення	затвердження
формування	переконуючий	визначення	визначення
вимірювання	передача	отримання	інтеграція
картографування	переміщення	здійснення	ліквідація
моніторинг	перепідготовка	впливу	шукання
мотивація	тестування	введення	змінювання
нагляд	візуалізація	підтримування	мінімізація
письмове	транспортування	співробітництво	модернізація
коригування	передбачення	вилучення	модифікація
встановлення	провідність	витрати	знахідка
стосунків	підготовка	покоління	організовання
ведення	прискорення	експлуатація	реалізація
переговорів	відновлення	винахідництво	скорочення
скорочення	реанімація	розробка	звільнення
подача	вербування	виникнення	перевірка
оцінка відкриття	представництво	заклик	збільшення
відновлення	реструктуризація	рішучість	
оголошення	починання		
обмеження	визнання		
рішучість			

кар'єрне консультування, кар'єрний коучинг

Каміла Водницька (Kamila Wodnicka)

КРОКИ ДО КАР'ЄРИ

МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П

ЗАВДАННЯ: ОБГОВОРЕННЯ КРОКІВ ДО
КАР'ЄРИ

ЕТАП: РОЗВИТОК А

РЕЗУЛЬТАТ: ЗНАННЯ КРОКІВ ДО
КАР'ЄРА

Створення відповідної комунікаційної стратегії допомагає підтримувати мережу професійних контактів, це також сприяє встановленню нових відносин у вибраній галузі. Повідомлення, яке ви надсилаєте несе різну інформацію, наприклад про те, які у вас сильні сторони, чим ви володієте, що цікавить і навіть відкриває ваші основні цінності.

Повідомлення, що містить ресурс і інформація про вас має збігатися з тим, що ви подаєте у своєму резюме та супровідному листі. Важливо, щоб ця послідовність давала роботодавцю відповідь, чи підходите ви під профіль потрібної людини робітника.

ПОСЛІДОВНІСТЬ ІНФОРМАЦІЇ зміцнює вашу довіру в очах роботодавця. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОВІДОМЛЕННЯ на створення чіткого ПОВІДОМЛЕННЯ, яке легко слідкувати і запам'ятати. Якщо ви берете участь у співбесідах, ваша сила базується, зокрема, на наданню чіткої інформації про себе. Тому варто подбати про персоналізованню і ЧІТКУ КОМУНІКАЦІЙНУ СТРАТЕГІЮ. Окрім ВІДКРИТТЯ у ваших РЕСУРСАХ і створення КОМУНІКАЦІЙНОЇ СТРАТЕГІЇ, також варто пам'ятати про ХАРАКТЕРИСТИКИ локального/немісцевого ринку праці - переважаючі тенденції, попит на конкретні професії, профіль діючих компаній тощо.

Усе це додає Trio Actions, які допомагають у плануванні кар'єри.

Trio Actions



Нижче представлені три елементи активного розвитку кар'єри, реалізація яких відшліфовує ряд навичок, наприклад, пошук інформації, самопрезентація, планування, ініціатива контакту тощо. Ознайомтеся з ними та подумайте про їх значення!



МОЄ ПРОФЕСІЙНЕ «Я»

- ДІЯЛЬНІСТЬ - професійний досвід, участь у проектах, місцевих ініціативах
- РЕСУРСИ - навички, цінності, кваліфікація, компетенції, риси характеру
- ОРИГІНАЛЬНІСТЬ - це "щось", що відрізняє мене від інших кандидатів на роботу - вони можуть бути або є елементами ДІЯЛЬНОСТІ, а також РЕСУРСІВ



МІЙ ПРОСТІР РОЗВИТКУ

- ГАЛУЗЬ, в якій я працюю або хочу працювати
- КОМПАНІЇ, ОРГАНІЗАЦІЇ, УСТАНОВИ, які шукаю людей зі своїми ресурсами
- КОМПАНІЇ, ОРГАНІЗАЦІЇ, УСТАНОВИ, які мене цікавлять як місце розвитку



МОЯ КОМУНІКАЦІЙНА СТРАТЕГІЯ

- КОРОТКА РЕАЛЬНА ПРЕЗЕНТАЦІЯ того, що ви можете запропонувати роботодавцю, наприклад створення "elevator pitch"
- РОЗВИНУТА ПРЕЗЕНТАЦІЯ сильних сторін, зв'язний опис із потребами
- роботодавця, ТУЗ В РУКАВІ, що відрізняє мене від інших претендентів для схожих посад - опис вашої оригінальності



Детальнішу інформацію про «elevator pitch» можна знайти в Інтернеті

Презентація в стилі *ELEVATOR PITCH де це використовувати?

- під час співбесіди
- бесіди з людьми з мережі професійних контактів, презентуючи їм свої сильні сторони
- зустрічі з людьми, які працюють в компанії, яка мене цікавить, тощо.

МОДЕЛЬ: **Т.Р.Н.П**

ЗАВДАННЯ: **ПОЗНАЙОМИТИСЯ**
З ТРЬОМА ДІЯМИ

ЕТАП: **РОЗВИТОК А**

РЕЗУЛЬТАТ: **ВИВЧЕННЯ**
ЗНАЧЕННЯ ДІЄВОГО ТРІО

кар'єрне консультування, кар'єрний коучинг
Каміла Водницька (Kamila Wodnicka)

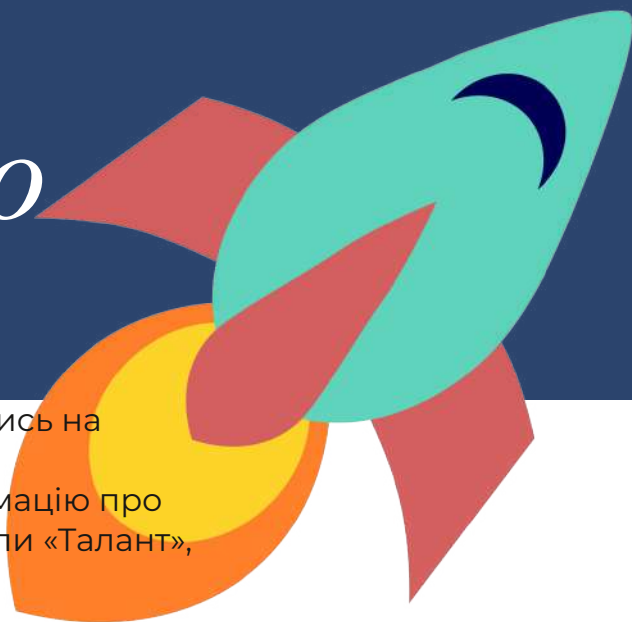
МОДЕЛЬ: **Т.Р.Н.П**

ЗАВДАННЯ: **СТВОРИТИ
ВЛАСНЕ ДІЄВЕ ТРІО**

ЕТАП: **РОЗВИТОК А**

РЕЗУЛЬТАТ: **УСВІДОМЛЕННЯ СВОЇХ
МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ПЕРСПЕКТИВ
РОБОТИ**

Моє дієве тріо



Заповніть порожні поля в порядку 1, 2, 3, посилаючись на інформацію в таблиці на попередній сторінці. Якщо ви не пам'ятаєте інформацію про себе, варто повернутися до заповненої картки етапи «Талант», «Розвиток», «Натхнення», «Пристрасть».

1

МОЄ ПРОФЕСІЙНЕ «Я»

2

МІЙ ПРОСТІР РОЗВИТКУ

3

МОЯ КОМУНІКАЦІЙНА СТРАТЕГІЯ

Професійне натхнення

23 ПРИКЛАДИ ДЖЕРЕЛ ПРОФЕСІЙНОГО НАТХНЕННЯ

- спеціалізовані інтернет-портали - тут ви знайдете актуальну інформацію з теми, яка вас цікавить, професійна література - добре будування своїх знань на міцних фундаментах
- експерти, наставники - шукайте успішних людей у сфері, яка вас цікавлять, наприклад, авторів статей, власників бізнесу, лекторів, практиків тощо. Зв'яжіться з ними, познайомтеся з хорошими прикладами їх діяльності,
- біографії людей, які досягли професійних успіхів - біографії відомих людей показують, серед іншого, шляхи і виходи зі складних ситуацій
- тренінги/вебінари - розширюють знання та сприяють розвитку навичок,
- асоціації, фонди - це місця, які можуть бути джерелом інформації про цікаві ініціативи та напрямки інноваційної діяльності,
- пропозиції про роботу - відстеження пропозицій дозволяє дізнатися, які працівники потрібні на місцевому і немісцевому ринку праці,
- інформація про ринок праці - стежте за інформацією, які компанії зараз набирають, де є шанс на бажану роботу,
- звіти про ціни - відстежуйте інформацію про придутки в даній галузі. на солідних підставах.

МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П.

ЕТАП: НАТХНЕННЯ А

ЗАВДАННЯ: РЕФЛЕКСІЯ ПРО СВОЄ
ПРОФЕСІЙНЕ НАТХНЕННЯ

РЕЗУЛЬТАТ: ВИЗНАЧЕННЯ ВАШОГО
ПРОФЕСІЙНОГО НАТХНЕННЯ

МОЇ ПРОФЕСІЙНІ НАТХНЕННЯ

Заповніть порожні поля, показані нижче:

спеціалізовані сайти

фахова література

експерти, наставники

біографії успішних людей

тренінги, вебіари

асоціації, фонди

пропозиції роботи

інформація про ринок праці

звіти про ціни

ЦІННОСТІ СПРИЯЮТЬ ПРИСТРАСТІ

ПІЗНАЙ СВОЮ СИСТЕМУ ЦІННОСТЕЙ. ВОНА ВПЛИВАЄ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ, ТИП РЕАЛІЗОВАНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА РІВЕНЬ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ, ЯКИЙ ІНОДИ ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ НА ПРИСТРАСТЬ.

МОДЕЛЬ: **Т.Р.Н.П.**

ЗАВДАННЯ: **ЗНАЙОМСТВО З**
МНОЖИНОЮ ЗНАЧЕНЬ

ЕТАП: **ЗАХОПЛЕННЯ А**

РЕЗУЛЬТАТ: **РЕФЛЕКСІЯ НА ВАШІ**
ЦІННОСТІ

Ось набір ЦІННОСТЕЙ

Подивись на них і подумай, які з них тобі близькі. Задайте собі прикладове питання: Що для мене найважливіше? Що мене хвилює в житті? У що я вірю?

чесність	щирість	близькість	ідентичність	пристрасть
свобода	борг	гра	відданість	збереження
угода	гнучкість	команда	знання	надлишок
творчість	вплив	дружба	глибина	честь
надійність	значення	визнання	інвестиції	кімната
праведність	можливість	успіх	ефективність	любов
знання	ентузіазм	фокусування	природа	успіх
спонтанність	прогрес	об'єктивний	досягнення	першість
характер	натхнення	точність	інтеграція	авторитет
стосунки	здоров'я	досконалість	співчуття	жертва
незалежність	емоції	любов	гармонія	подорожі
громада	догляд	правила	зміна	краса
родина	навчання	рефлексія	стабілізація	планування
пригода	обмін	переконання	дія	досягнення
правда	задоволення	будівля	артистизм	раціональність
		кар'єра	пошук	ідеалізм

ПАСЦІН, або... мій паспорт цінностей

Виберіть п'ять найважливіших значень із
представленого набору значень і запишіть
їх поруч.

Потім нижче, у вибраних сферах коротко
перелічіть ситуації зі свого життя, що
свідчать про існування ваших
найважливіших цінностей.

Нарешті, розглянемо, які захоплення,
засновані на цих цінностях, вже є присутні
або можуть виникнути у вашому житті.
Введіть їх в останнє порожнє поле цього
аркуша.



Мої 5 найважливіших цінностей

Сфера професійного життя

Сфера особистого життя

Сфера сімейного життя

Сфера інтересів

Захоплення, засновані на моїх цінностях

МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П.

ЕТАП: ЗАХОПЛЕННЯ А

ЗАВДАННЯ: ВИЗНАЧТЕ СВОЇ
ЦІННОСТІ

РЕЗУЛЬТАТ: ВИЯВЛЕННЯ
ЦІННІСНИХ ЗАХОПЛЕНЬ

Мої можливості

МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П.

СТАДІЯ: ТАЛАНТ Б

ЗАВДАННЯ: ОЗНИЙМОСЬ
З ПЕРЕЛІКАМИ
ПРОФЕСІЙНИХ НАВИКІВ

РЕЗУЛЬТАТ:
УСВІДОМЛЕННЯ СВОЇХ
ПРОФЕСІЙНИХ НАВИКІВ

Наступні блоки навичок відносяться до тих, які можна використовувати у своїй роботі на різних становищах. Було згадано багато прикладів. Їх підрозділи стосуються роботи з людьми, даними, речами, ідеями.

Прочитайте матеріал з цього аркуша і подумайте про свої професійні вміння.

Приклади використання навичок переконання на роботі:

проведення співбесід з прийому на роботу, залучення співробітників, проведення періодичних співбесід, предметні консультації, підтримка в реалізації на посаді, проведення навчання, проведення медіації, переконання до рішень, спонукання до дії, дослідження потреб клієнта, підтримка контактів з клієнтами, формування команди, управління конфліктами, встановлення ділових контактів, управління відносинами з клієнтами, інструктаж, обслуговування телефонічне.

Приклади використання технічних та аналітичних навичок у роботі:

експлуатація спеціалізованих комп'ютерних програм, встановлення та налаштування пристроїв, ремонт і технічне обслуговування, моніторинг роботи обладнання, проектування, розробка продукту, монтаж товару, реконструкція речей, розробка рішень, оптимізація процесів, аналіз і обробка даних, вимірювання даних, розробка стандартів, моніторинг процесів, звітність, тестування: інструктаж, обслуговування телефонічне.

Приклади використання організаційних здібностей і креативності на роботі:

планування діяльності, створення стратегій, встановлення процедур, визначення пріоритетів, реструктуризація, управління проектами, визначення цілей, управління змінами, розробка системи, створення рішень, делегування завдань, прийняття рішень, управління процесом, виконання завдань вчасно; виявлення можливостей, реалізація ідей, встановлення стандартів діяльності, турбота про забезпечення безперервності діяльності, перевірка стандартів, створення концепцій.

МОЇ МОЖЛИВОСТІ

Спираючись на вміст попередньої сторінки, поміркуйте, які у вас є можливості.

Уявіть це: ви йдете на роботу своєї мрії, і ви працюватимете на основі тих навичок, які маєте та які хочете розвивати або зовсім нові для вас.

Перелічіть завдання, які ви будете виконувати, і запишіть їх категорії майстерності. Скористайтеся наведеною вище шпаргалкою, а якщо хочете, також напишіть ваші пропозиції.



НАВИЧКИ ПЕРЕКОНУВАННЯ

ТЕХНІЧНІ НАВИЧКИ

АНАЛІТИЧНІ НАВИКИ

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ТА КРЕАТИВНІСТЬ

МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П.

СТАДІЯ: ТАЛАНТ В

**ЗАВДАННЯ: АНАЛІЗ СВОЇХ
МОЖЛИВОСТЕЙ**

**РЕЗУЛЬТАТ: УСВІДОМЛЕННЯ
СВОЇХ МОЖЛИВОСТЕЙ**

ОБЛИЧЧЯ ДІЇ

Дія дуже важлива для дослідження власного потенціалу.
Досвід дає багато
цінної інформацію про те, що ми можемо зробити і чи
представляємо ми можливості, які сприяють розвитку нашим
талантам. Нижче наведено дві різні процедури. Прочитайте
зміст двох колонок і подумайте, які способи дій ти
представляєш

Дія

БОРОТЬБА

ПОВЕДІНКА, ЩО ЗАГАРТУЄ
РОЗВИТОК ТАЛАНТІВ

- **критика**, звинувачення інших, порівняння себе з іншими, жорсткі оцінки
- **перфекціонізм**, прагнення бути ідеальним, постановка перед собою та інших нереальних цілей
- **надмірна потреба в контролі**, планування всього на 100%, надмірна обережність
- **пасивна агресія**, нарікання, образа, зволікання з діями, лихослів'я
- **відсутність гнучкості**, надмірна прив'язаність до шаблонів, відсутність дистанції до себе, до інших
- **маніпулювання**, нечесні дії, експлуатація інших, спотворення фактів
- **право**, надмірні очікування, вимагання, претензійність
- **егоїзм**, намагання домінувати, нав'язування своєї думки, нехтування іншими людьми
- **надмірне звернення до уваги**, нав'язування, постійний пошук схвалення

Дія

ПРОАКТИВНІСТЬ

ПОВЕДІНКА, ЩО ПІДТРИМУЄ
РОЗВИТОК ТАЛАНТІВ

- **цінувати**, шукати добро в інших
- **надихати** інших діяти
- **допитливість**, вихід за межі схем дій
- **дотримання обіцянок**, даних собі та іншим
- **прийняття підтримки** в разі потреби
- **безкорисливість** у діях для інших
- **наполеглива дія**, вміле встановлення меж
- **творчий підхід**, висування нових ідей
- **визнавати помилки**, вибачатися
- **довіра** собі та вміння довіряти іншим
- **відкрито ділитися** своїми ідеями, знаннями та досвідом
- **готовність до змін**, гнучкий підхід до ситуації
- **відкритість до співпраці**
- **допитливість**, пошук рішень
- **навчання на невдачах**

МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П

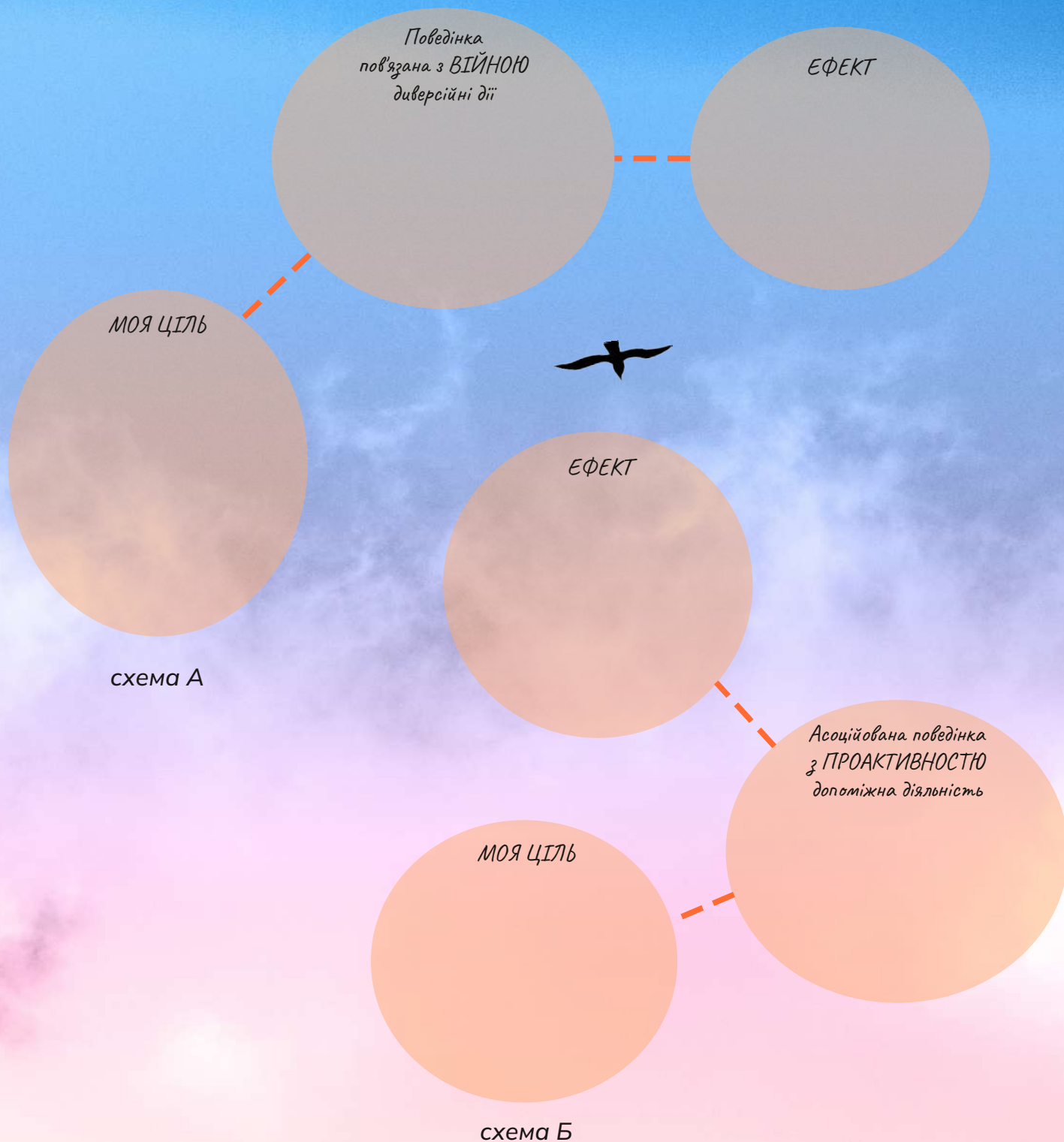
ЗАВДАННЯ: ЗАВЕРШИТИ СХЕМУ А І Б

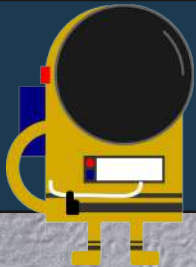
СТАДІЯ: РОЗВИТОК В

РЕЗУЛЬТАТ: РОЗДУМИ ПРО ЗМІНУ ВАШОЇ
ПОВЕДІНКИ

МОЇ ДІЇ

Ось два різні способи підтримати свої таланти (А і Б). Подумайте про свою поведінку саботують розвиток і досягнення цілей, а хто з них це підтримує. Поставте 1 однакову ЦІЛЬ для двох способів і розглянемо його в контексті дій, пов'язаних з ВІЙНОЮ (схема А) і діями пов'язані з ПРОАКТИВНОСТЮ (схема Б). Заповніть діаграми А і Б, а потім розгляньте наслідки своїх дій і подумайте, чи варто змінювати свою поведінку, і якщо так то , які і чому.





ПРЕФЕРЕНЦІЇ КАР'ЄРИ



МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П

ЕТАП: НАТХНЕННЯ Б

ЗАВДАННЯ: ЗНАЙОМСТВО ЗІ СВОЇМИ
ПРОФЕСІЙНИМИ БАЖАННЯМИ

РЕЗУЛЬТАТ: ПОЗНАННЯ
ПРОФЕСІЙНИХ ВПОДОБАНЬ

ВСТУП

Натхнення до діяльності можна знайти у всьому, що нас оточує. Чи є щось, що тебе надихнуло? Настільки це вплинуло на запровадження змін у професійному житті? Які зміни? Про що вони? Можливо, умови, за яких ти хочеш розвиватися? Якщо так, прочитай вміст із таблиці нижче. Вони стосуються кар'єрних уподобань, пов'язаних з професійний вибором.

МІСЦЕЗНАХОДЖЕННЯ

- Робоче місце
- Ділові поїздки
- Переїзд
- Бізнес квартира
- Доїзд на роботу

ФУНДАМЕНТ КОМПАНІЇ

- Цінності
- Місія
- Спілкування
- Відносини з клієнтами
- Можливості розвитку

ПРОМИСЛОВІСТЬ

- Продукти
- Послуги
- Одержувачі послуг/клієнти
- Майбутні галузі/прогнози
- Нові технології

Досвід

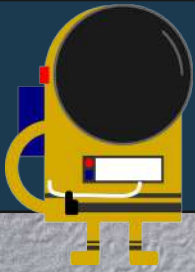
- Виконані завдання
- Кар'єрні цілі
- Вирішення проблем
- Взяті виклики
- Набуті навички

ПРОФЕСІЙНА РОЛЬ, ПРОФЕСІЙНИЙ СТАТУС

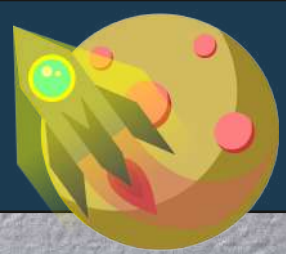
- Робоче місце
- Можливості просування
- Професійний ранг у робочому середовищі
- Професійне звання
- Важливість виконуваних завдань

МАТЕРІАЛЬНО- ФІНАНСОВІ АСПЕКТИ

- Зарплата, премія
- Строки отримання винагороди
- Службове авто, телефон, ноутбук
- Приватна медична допомога
- Можливість балансу між роботою та особистим життям



ПРЕФЕРЕНЦІЇ КАР'ЄРИ



МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П

ЕТАП: НАТХНЕННЯ Б

ЗАВДАННЯ: РЕФЛЕКСІЯ НАД
ВЛАСНИМИ ПРОФЕСІЙНИМИ
ОПОРАННЯМИ

РЕЗУЛЬТАТ: ЗНАННЯ ВЛАСНИХ
КАР'ЄРНИХ БАЖАНЬ

ВИКОНАЙ ЗАВДАННЯ

Нижче можна побачити порожні поля та призначені для них заголовки кар'єрних переваг. Звернись до змісту з попередньої сторінки, подумай, що для тебе означають різні умови та яким чином це важливо для тебе. Знайди 5 факторів з кожної таблиці та заповни пропуски твоїми уподобаннями. Тоді уяви, що ти працюєш в місці своєї мрії, в обраній компанії і відіграєш важливу роль для себе.

МІСЦЕЗНАХОДЖЕННЯ

ОСНОВИ КОМПАНІЇ

ГАЛУЗЬ

ДОСВІД

ПРОФЕСІЙНА РОЛЬ, ПРОФЕСІЙНИЙ СТАТУС

МАТЕРІАЛЬНО- ФІНАНСОВІ АСПЕКТИ

МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П.

ЗАВДАННЯ: АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ВАШОГО
ЗАХОПЛЕННЯ

ЕТАП: ЗАХОПЛЕННЯ Б

РЕЗУЛЬТАТ: РЕФЛЕКСІЯ НА ФАКТОРИ
ВАШОГО ЗАХОПЛЕННЯ

Вимірювач захоплення

Подивись, як інтереси та захоплення впливають на твоє життя.
Подумай про те, скільки і що отримуєш, які витрати несеш, роблячи те,
що тобі подобається робити. Я спонукаю тебе проаналізувати
фактори твого захоплення на основі поставлених питань.



Цілі

чого я хочу досягти? Чому я це
роблю? Який образ себе я хочу
представити?



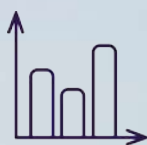
Люди

З ким я працюю? Хто поділяє
мої інтереси? На кого я
впливаю? Хто на мене впливає?



Витрати

скільки мені коштує участь у
моєму захопленні?
(матеріальні та нематеріальні
витрати) Що є джерелом моїх
коштів??



Прибуток

Що я отримаю від цього
захоплення? (матеріальний і
нематеріальний прибуток) Як
цей прибуток впливає на мою
мотивацію до подальшої дії?



План

як виглядає мій робочий
графік? Коли я знаходжу час
для свого захоплення?



Криза

що мені робити, коли я втрачаю
мотивацію? Як я тоді
функціоную? Як мені вийти з
кризи?

МОДЕЛЬ: Т.Р.Н.П.

ЗАВДАННЯ: ОПИШІТЬ ЧИННИКИ СВОГО
ЗАХОПЛЕННЯ

ЕТАП: ЗАХОПЛЕННЯ Б

РЕЗУЛЬТАТ: УСВІДОМЛЕННЯ ФАКТОРІВ
ВАШОГО ЗАХОПЛЕННЯ

Вимірювач захоплення

Звертаючись до роздумів про вплив захоплення на життя, заповніть пропуски на основі власних висновків. По можливості поговоріть з професійним консультантом про те, що сприяє розвитку захоплення.



Цілі



Люди



Витрати



Прибуток



План



Криза

