



This project is funded
by the European Union



WITH FUNDING FROM
AUSTRIAN
DEVELOPMENT
COOPERATION

ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ И ТРУДОУСТРОЙСТВО: ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»



ЕВРОПЕЙСКИЙ СОЮЗ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ: ОТ ТРУДОУСТРОЙСТВА К УСТОЙЧИВОСТИ В АРМЕНИИ, БЕЛАРУСИ И УКРАИНЕ

ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

ИМЯ _____

АДРЕС _____

Email _____

ТЕЛЕФОН _____

БЛАГОДАРНОСТЬ

Программа разработана Aflatoun и SOS Kinderdorf Österreich – партнерами инициативы «Европейский Союз для молодежи: от трудоустройства к устойчивости в Армении, Беларуси и Украине», при финансовой поддержке Европейской комиссии и Австрийского агентства по развитию.

Цель проекта – развитие основных жизненных навыков и расширение возможностей трудоустройства среди молодежи.

Этот проект способствует созданию лучших перспектив в области занятости и предпринимательства для молодежи, а также расширению возможностей для ее активного участия в рынке труда в Армении, Беларуси и Украине. Учебная программа «Жизненные навыки и трудоустройство: тренинговая программа для молодежи» призвана помочь в достижении этой цели в регионе.

Программа построена на основе консультаций с партнерами и заинтересованными сторонами, обладающими опытом в области педагогики и разработки учебных программ, а также тематических технических знаний в рассматриваемых областях.

©2018 Жизненные навыки и трудоустройство: тренинговая программа для молодежи

Учебный план: Michelle Tjeenk Willink, Iwanna Swart

Консультанты: Els van Dam

Редактирование и корректура: Sarah Ebady

Макет и дизайн: Lisbeth van Lintel

Особая благодарность: SOS Kinderdorpen и 1% Club за программу The Next Economy, на основании которой была разработана данная программа.

Эта публикация была подготовлена при финансовой поддержке Европейского союза. Ее содержание является ответственностью Aflatoun International и не обязательно отражает взгляды Европейского союза.

Эта программа может быть использована, контекстуализирована, воспроизведена и/или перераспределена полностью или частично без предварительного письменного разрешения исключительно партнерскими организациями для некоммерческих или образовательных целей, при условии, что все копии содержат следующее утверждение: Copyright© 2018, Aflatoun International.

Эта программа воспроизводится и распространяется с разрешения Aflatoun International. Никакое другое использование не допускается без предварительного письменного разрешения Aflatoun International.

Для получения разрешения свяжитесь с нами: info@aflatoun.org.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕССИЯ 1:	ЧТО ПРИВЕЛО НАС СЮДА? ВВЕДЕНИЕ И КРАТКИЙ ОБЗОР	7
СЕССИЯ 2:	ПОНИМАНИЕ И ПОИСК СЕБЯ	9
СЕССИЯ 3:	МОТИВАЦИОННЫЕ СПИКЕРЫ: МОЙ ОПЫТ И КАК ОН МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ?	12
СЕССИЯ 4:	ПОСТАНОВКА СОБСТВЕННЫХ ЦЕЛЕЙ	15
СЕССИЯ 5:	КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ	20
СЕССИЯ 6:	НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ	23
СЕССИЯ 7:	ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО ИЛИ РАБОТА ПО НАЙМУ	27
СЕССИЯ 8:	ВЫЙДИТЕ НА КОНТАКТ	33
СЕССИЯ 9:	ПРЕЗЕНТАЦИЯ	35
СЕССИЯ 10:	РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ И ДОСТОЙНЫЙ ТРУД	38
СЕССИЯ 11:	ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ	42

СЕССИЯ 1:

ЧТО ПРИВЕЛО НАС СЮДА? ВВЕДЕНИЕ И КРАТКИЙ ОБЗОР

Ключевые идеи

- «Жизненные навыки» – это личный самоанализ и курс приобретения навыков, которые поспособствуют развитию профессиональной пригодности участников.
- Умение критически мыслить о себе и текущей ситуации — это навык, легко применимый в профессиональной среде.
- Постановка, проверка и повторение своих целей — все это должно стать регулярной привычкой.
- Участники могут происходить из разных слоев общества и иметь разнообразный опыт, но мы увидим, насколько схожими являются базовые цели у людей.

Что бы вы хотели приобрести в ходе этого курса?

Запишите три цели или вещи, которые вы хотели бы изучить во время программы «Жизненные навыки»

1 _____

2 _____

3 _____

СЕССИЯ 2:

ПОНИМАНИЕ И ПОИСК СЕБЯ

Ключевые идеи

- Уверенность и мотивация должны изначально исходить изнутри.
- Даже предприниматели должны работать с другими людьми и иметь возможность решать проблемы в команде, а также прислушиваться к идеям других людей.
- Если вы говорите четко и уверенно, люди будут воспринимать вас более серьезно.
- У каждого из нас есть таланты и навыки, которые помогают достичь целей в жизни. Важно знать о своих сильных и слабых сторонах, чтобы оценивать себя критически.

1. Какие три вопроса я задал(а) б профессионалу о его/ее работе/карьере, жизненном пути и опыте:

1 -----

2 -----

3 -----

2. Если бы я попросил(а) других людей описать меня, они бы сказали:

2. Мое образование включает в себя:

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА _____

ДАТЫ _____

СРЕДНЯЯ ШКОЛА _____

ДАТЫ _____

КОЛЛЕДЖ ИЛИ _____
УНИВЕРСИТЕТ

ДАТЫ _____

СЕССИЯ 3:

МОТИВАЦИОННЫЕ СПИКЕРЫ: МОЙ ОПЫТ И КАК ОН МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ?

Ключевые идеи

Сегодня группа определила свои собственные ключевые идеи:

1 _____

2 _____

3 _____

МОЙ ВОПРОС СПИКЕРУ:

МОЙ ВОПРОС СПИКЕРУ:

МОЙ ВОПРОС СПИКЕРУ:

ОТВЕТ НА МОЙ ВОПРОС:

ОТВЕТ НА МОЙ ВОПРОС:

ОТВЕТ НА МОЙ ВОПРОС:

Мой опыт работы

Название организации

Должность

Когда приняты

Перечислите несколько задач

Название организации

Должность

Когда приняты

Перечислите несколько задач

Название организации

Должность

Когда приняты

Перечислите несколько задач

Мои профессиональные качества:

1 _____

2 _____

3 _____

ПРИМЕЧАНИЯ

СЕССИЯ 4:

ПОСТАНОВКА СОБСТВЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Ключевые идеи

- Цель — это то, чего мы хотим достичь в отношении работы, образования, здоровья или семьи.
- Для достижения наших целей необходимо тщательное планирование. Необходимо ставить реалистичные цели и определять шаги, необходимые для их достижения.
- Необходимо определить, как деньги влияют на наши цели, и начать планировать, каким образом можно заработать ресурсы, необходимые для достижения наших целей.

График оценки достижений

	ЦЕЛЬ ОТКРЫТЬ СОБСТВЕННЫЙ БИЗНЕС ИЛИ УСТРОИТЬСЯ ПО НАЙМУ	ШАГИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ	СКОЛЬКО ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ДЕНЕГ?
1			
2			
3			
4			

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ УГРОЗ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Существует еще один инструмент, который поможет вам спланировать свой проект. Он называется SWOT-анализ (от англ. SWOT: strenghts – сильные стороны, weaknesses – слабые стороны, opporunities – возможности, threats – угрозы).

Подумайте над целями, которых вы бы хотели достичь. Затем задайте себе 4 вопроса.

1. Какие у меня сильные стороны?

- Какие у меня есть навыки, таланты и способности и какие из них помогут мне достичь моей цели?

- Какие средства помогут мне достичь моей цели?

- Есть ли у меня какие-либо первоначальные знания или опыт в этой сфере?

2. Какие у меня слабые стороны?

- Какие навыки, таланты и способности мне необходимо приобрести или улучшить, чтобы достичь моей цели?

- Мне не хватает знаний или опыта?

- С чем я все еще не справляюсь и как я могу это исправить?

3. Возможности: какие внешние средства могут помочь достичь цели?

- К кому я могу обратиться за помощью и поддержкой?

- Какие еще средства могут быть доступны мне?

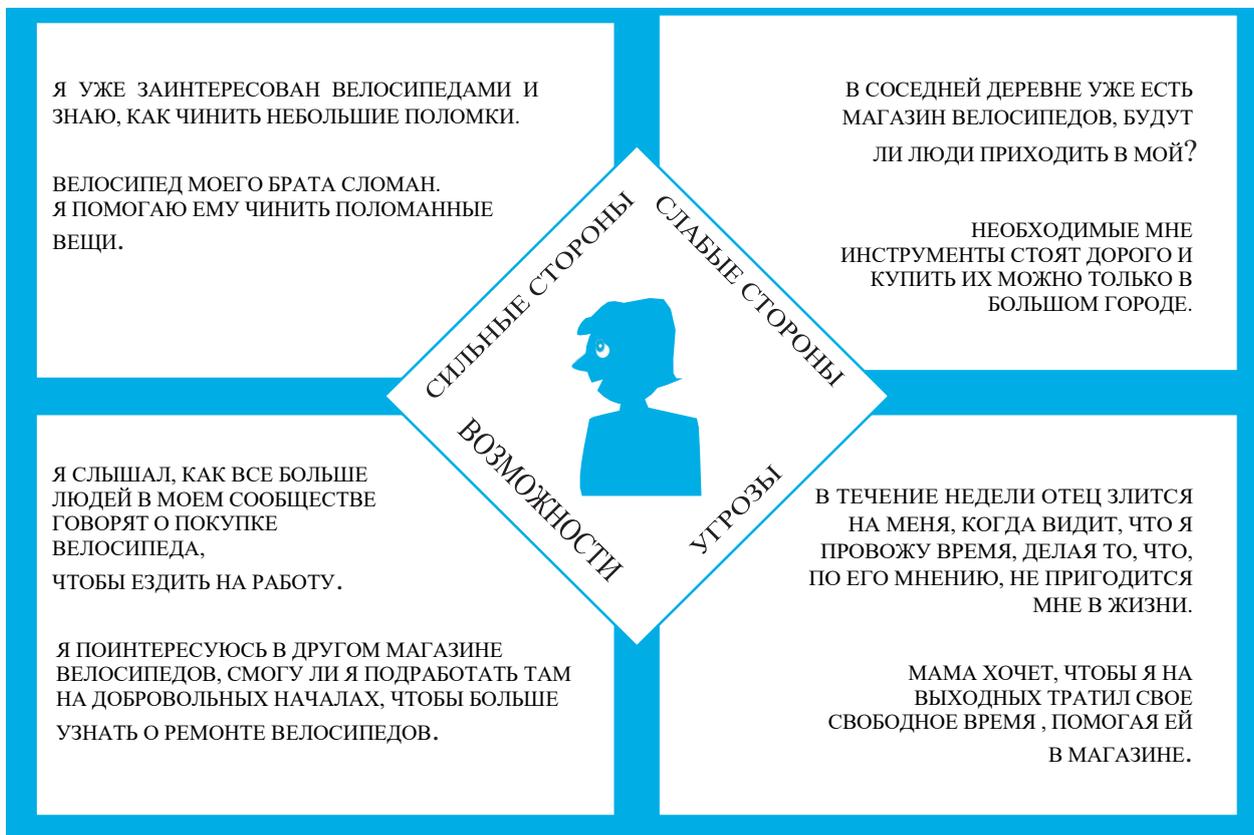
4. Угрозы: есть ли риски, которые могут помешать мне достичь моей цели?

- Какие существуют препятствия на пути к моей цели?

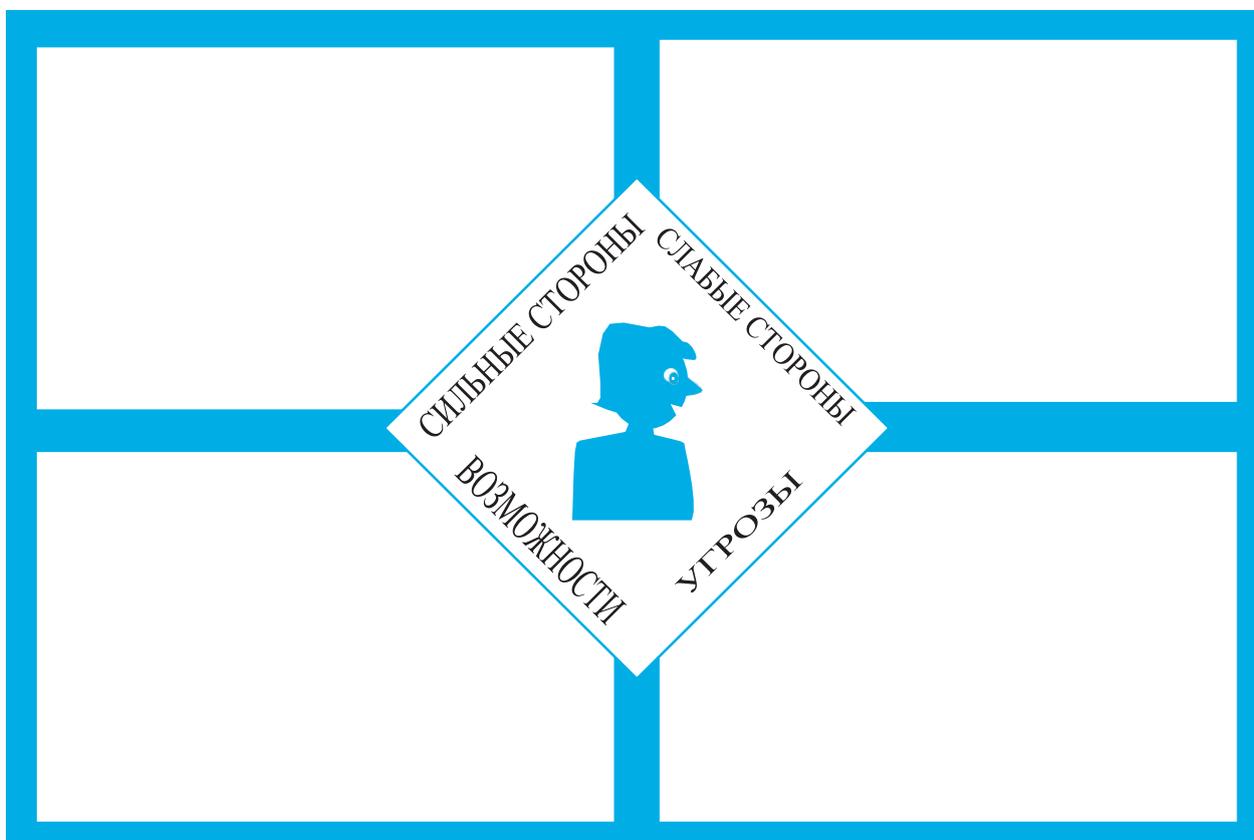


- Какие еще угрозы могут помешать мне достичь моей цели?

Посмотрите на следующей странице пример SWOT-анализа для нашего воображаемого друга, который хочет открыть магазин велосипедов.



А теперь составьте собственный SWOT-анализ



Запишите несколько способов того, как вы воспользуетесь преимуществами ваших сильных сторон и возможностей.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ -----

ВОЗМОЖНОСТИ -----

Запишите способы, с помощью которых вы преодолеете ваши слабые стороны и угрозы.

СЛАБЫЕ СТОРОНЫ -----

УГРОЗЫ -----

ПРИМЕЧАНИЯ

СЕССИЯ 5:

КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Ключевые идеи

- Важно наблюдать за собой и нашим окружением, чтобы выявить существующие вопросы или потенциальные проблемы.
- Следует критически поразмышлять о причинах и следствиях проблем, перед тем как их решать.
- Не следует сразу прибегать к единственному возможному решению: наоборот следует помнить, что зачастую у любой возникшей проблемы их несколько. Мы находим решения благодаря тщательному исследованию и анализу проблемы, опросу других людей.
- Зачастую решения могут быть связаны с постановкой цели, а это значит, что многое нельзя решить в одночасье. Следует обращаться к другим людям за помощью и поддержкой.

СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ, ИНТЕРЕСЫ

Запишите, какие сильные и слабые стороны и интересы были у вас 5 лет назад, а затем опишите те же ваши характеристики, но уже на сегодняшний день!

ПЯТЬ ЛЕТ НАЗАД:

Сильные стороны _____

Слабые стороны _____

Интересы _____

КАКОЙ ЧЕЛОВЕК ВЫ СЕГОДНЯ:

Сильные стороны _____

Слабые стороны _____

Интересы _____

Что вы изучили или улучшили за последние пять лет? Заполните столько пунктов, сколько хотите, а если понадобится, добавьте еще.

Что бы вы хотели улучшить или хорошо изучить в течение последующих пяти лет? Заполните столько пунктов, сколько хотите, а если понадобится, добавьте еще.

УЗНАЙТЕ, ЧТО ДУМАЮТ О ВАС ДРУГИЕ ЛЮДИ

Иногда мы узнаем о себе больше, когда общаемся с другими людьми. Подумайте о человеке, которому вы доверяете и который хорошо вас знает, спросите этого человека, какие он видит у вас таланты, которые вы бы могли развивать. Вы можете использовать эту возможность, чтобы узнать у таких людей мнение о трех навыках, которые вы указали во время урока, и попытаться вместе выявить ваш четвертый талант.

Три навыка, которые вы хотели бы улучшить

1 -----

2 -----

3 -----

Дополнительные навыки, упомянутые в ходе вашего диалога

1 -----

2 -----

3 -----

Любые другие замечания из диалога

ПРИМЕЧАНИЯ

СЕССИЯ 6:

НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

Ключевые идеи

- Саморазвитие важно для нас, оно помогает определить наши собственные сильные стороны и проблемы.
- Ассертивное поведение – это лучший способ выразить себя, одновременно уважая права и мнения других людей. Наш стиль общения многое говорит о том, кто мы есть, и определяет, какие возможности будут нам доступны.
- Хорошая презентация – четкая и прямая, определяет причины, результаты и возможности.

ПОДГОТОВЬТЕ ВАШУ ПРЕЗЕНТАЦИЮ

Стиль общения важен: он влияет на то, как люди воспримут наше сообщение. Используйте информацию, полученную на занятии для подготовки вашей презентации, с которой вы будете выступать на последнем занятии. Следующие задания помогут подготовить презентацию.

Запишите основные пункты, которые вы хотите внести в презентацию, затем структурируйте её вокруг этих пунктов:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Составьте список всех материалов, оборудования или других средств, которые могут вам понадобиться во время презентации.

Подумайте о раздаточных материалах и о месте для доски, плакатов, перекидных буклетов, таблиц.

ИТОГИ

1. Думайте позитивно!
2. Изучите свой материал.
3. Ознакомьтесь с помещением и технологиями, которые вы будете использовать.
4. Изучите свою аудиторию.
5. Подумайте над сообщением.
6. Визуализируйте свой успех.
7. Не извиняйтесь за то, что аудитория могла даже не заметить!
Помните: даже если вы нервничаете, аудитория желает вам успеха!
8. Расслабьтесь и получайте удовольствие.

ВАША ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Продемонстрируйте ваш опыт через историю. Используйте эти поля для пометок: запишите ваши идеи по поводу начала, середины и финальной части истории.

НАЧАЛО ИСТОРИИ

Подумайте о своих первоначальных интересах и о том, как вы проанализировали свои сильные стороны. Вам было просто или сложно принять решение? Что вам понравилось в том, как другие люди преподносят свои истории?

СЕРЕДИНА ИСТОРИИ

Вспомните, с какими сложностями вы столкнулись и как вы их преодолели. Подумайте о целях своего проекта и как они вас замотивировали. Что вам понравилось в том, как другие люди описывали сложности, с которыми столкнулись они?

ФИНАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ИСТОРИИ

Подумайте над всем, что вы узнали об интересующей вас теме и о себе в процессе. Что вам понравилось в том, как другие люди завершают свои истории?

СЕССИЯ 7:

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО ИЛИ РАБОТА ПО НАЙМУ

Ключевые идеи

Сегодня группа определила свои собственные ключевые идеи:

1 _____

2 _____

3 _____

Работа по найму и предпринимательству в моем окружении

В ходе этой сессии вы рассматриваете возможности трудоустройства и предпринимательства. Чтобы лучше понять возможности в вашем окружении, заполните следующий опросный лист.

Имя _____ Дата _____

Направления: ответьте на следующие вопросы, касающиеся работы в вашем окружении

1. Один взрослый человек из моего окружения работает в качестве _____

Где: _____

2. Другой человек из моего окружения работает в качестве _____

Где: _____

3. Какие похожие виды работ существуют в вашем окружении?

4. Какой тип/уровень образования или познаний необходим для этих работ?

5. Существуют ли объявления о вакансиях по этим работам?

6. Назовите три вида работы, в которых вы заинтересованы.

7. Сколько объявлений по этим работам от соискателей?

8. Перечислены ли в объявлениях с вакансиями требования для этого вида работы?
Если да, то какие?

9. Какие типы бизнеса существуют в вашем окружении?

10. За какими услугами людям из вашего окружения необходимо ехать в
другой населенный пункт?

Направления: опросите кого-нибудь из вашего окружения, работой кого вы восхищаетесь и стремитесь иметь такую же. Запишите ниже ваши десять вопросов для этого человека. В ходе опроса помечайте ответы на каждый вопрос.

1. Вопрос: _____

Ответ: _____

2. Вопрос: _____

Ответ: _____

3 Вопрос: _____

Ответ: _____

4. Вопрос: _____

Ответ: _____

5. Вопрос: _____

Ответ: _____

6. Вопрос: _____

Ответ: _____

7. Вопрос: _____

Ответ: _____

8. Вопрос: _____

Ответ: _____

9. Вопрос: _____

Ответ: _____

10. Вопрос: _____

Ответ: _____

СЕССИЯ 8:

ВЫЙДИТЕ НА КОНТАКТ

Ключевые идеи

- Уверенность в себе – это не то же самое, что высокомерие. То, что мы выполнили, побуждает к размышлению и учит показывать свои сильные стороны.
- Практика такого вида презентаций дает нам ценные навыки для будущей карьеры.

1. Моя презентация: _____

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРАКТИКОВАТЬСЯ!

СЕССИЯ 9:

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Ключевые идеи

- Вы проделали отличную работу, представляя свою презентацию! Помните: практика создает совершенство!

1. Самостоятельная оценка своей презентации

- Что я сделал(а) отлично _____

- Где у меня возникли сложности _____

- Что я бы сделал(а) по-другому _____

- Что я все еще хотел(а) бы выучить _____

2. Напишите краткую заметку на тему «Что мне бы хотелось получить из следующей части программы?»

- Что бы вы хотели извлечь из этого опыта?

- Как это сделает вас счастливым(ой)?

- Как это в дальнейшем поможет вам в жизни?

- Как вы поймете, что достигли успеха?

СЕССИЯ 10:

РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ И ДОСТОЙНЫЙ ТРУД

Ключевые идеи

- Конфликты в личной жизни и на рабочем месте происходят в разных формах.
- Как и в общении, всегда лучше брать инициативу, заботиться о другой стороне и предвидеть сложности или проблемы до того, как они перейдут в конфликт.
- Анализ наших собственных предубеждений и предубеждений сообщества может помочь нам понять, какие изменения должны произойти и чему уделять повышенное внимание на рабочем месте. Достойная работа (с равным и честным трудоустройством) ведет к более стабильному обществу.

Трудовые права и условия работы

В ходе этого сеанса вы работали над своими правами. Ниже вы видите облако слов о трудовых правах и условиях работы. Обведите 3 наиболее важных для вас слова и подчеркните 2 наименее важных.

БОНУСНАЯ НАДБАВКА

ФИКСИРОВАННЫЙ ГРАФИК

РАВНАЯ ОПЛАТА ТРУДА

СТАЖИРОВКА ПО КОНТРАКТУ

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ

ЗАРПЛАТА

ОПЛАЧИВАЕМЫЙ

ЕЖЕГОДНЫЙ ОТПУСК

ГИБКИЙ ГРАФИК РАБОТЫ

РАВНЫЕ ПРАВА

ВОЗМЕЩЕНИЕ ЗАТРАТ

НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
ПРЕИМУЩЕСТВА

СВЕРХУРОЧНАЯ ОПЛАТА

ПОЛНАЯ ЗАНЯТОСТЬ

КАРЬЕРНЫЙ РОСТ

ЧАСТИЧНАЯ ЗАНЯТОСТЬ

ОСНОВНОЙ
ОКЛАД

ОПЛАТА ЕЖЕМЕСЯЧНО

ВОЗМОЖНОСТЬ
ВЗЯТЬ ОТПУСК ЗА
СВОЙ СЧЕТ

СИСТЕМА ВОЗНАГРАЖДЕНИЙ

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

ТРУДОВОЙ КОНТРАКТ

ЕЖЕГОДНАЯ ОЦЕНКА

БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
НАВЫКОВ

СОЦИАЛЬНАЯ
ОСОЗНАННОСТЬ

КОМАНДНЫЙ
ДУХ

УСЛОВИЯ РАБОТЫ

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ

ГЕНДЕРНОЕ

РАВЕНСТВО

ВЫХОДНОЙ В ОФИЦИАЛЬНЫЙ
ПРАЗДНИК

ПРАВА В ТРУДОВЫХ
ОТНОШЕНИЯХ

РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

ОПЛАТА ЗА КАЖДЫЙ ПРОЕКТ

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Ожидаемые сложности

Выпишите три проблемы, с которыми вы ожидаете, что столкнетесь в будущем.

1 _____

2 -----

3 -----

Цели по финансовому сбережению

Для подготовки к изучению следующего и финального семинара запишите ваши финансовые цели.

1 _____

2 -----

3. -----

4. -----

СЕССИЯ 11:

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Ключевые идеи

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СБЕРЕЖЕНИИ ДЕНЕГ И ДРУГИХ РЕСУРСОВ?	ЧТО МЫ ХОТИМ ЗНАТЬ О СБЕРЕЖЕНИИ ДЕНЕГ И ДРУГИХ РЕСУРСОВ?	ЧТО МЫ УЗНАЛИ О СБЕРЕЖЕНИИ ДЕНЕГ И ДРУГИХ РЕСУРСОВ? (В КОНЦЕ СЕМИНАРА)

1. Принимая во внимание свои цели по экономии денег, подумайте и запишите три причины, по которым вам необходимо экономить деньги:

1 _____

2 _____

3 _____

3. **Обобщите, по вашим собственным словам, критерии, которые вы хотели бы использовать для оценки вашего личностного роста в каждой категории в буклете. Выбрав свои критерии, опишите по ним свой прогресс, используя последнюю строку таблицы.**

МОЯ ОЦЕНКА СОБСТВЕННОГО ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

КАТЕГОРИЯ Что бы я хотел(а) узнать больше о себе

МОИ КРИТЕРИИ -----

КАТЕГОРИЯ Способы анализа проблем, которые мне бы хотелось улучшить

МОИ КРИТЕРИИ -----

КАТЕГОРИЯ Пути поиска информации, которые мне бы хотелось улучшить

МОИ КРИТЕРИИ -----

КАТЕГОРИЯ Что я могу улучшить в отношении принятия решений и разрешения проблем

МОИ КРИТЕРИИ -----

КАТЕГОРИЯ Навыки, которые помогут мне добиться прогресса в достижении моих целей и которые мне бы хотелось улучшить

МОИ КРИТЕРИИ -----

КАТЕГОРИЯ Вещи, которые я в силах изменить и которые помогут мне попробовать что-то новое

МОИ КРИТЕРИИ -----

КАТЕГОРИЯ Способы, с помощью которых мне бы хотелось улучшить свои способности делиться моими мыслями и идеями с другими людьми

МОИ КРИТЕРИИ -----

ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ И ТРУДОУСТРОЙСТВО:
ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ
Практическое пособие «Жизненные навыки» | 2020