

УПРАВЛЕНИЕ НА КАРИЕРАТА
В ПО-КЪСНА ВЪЗРАСТ

Работна тетрадка към Модул 3



SASSI
Later-life Careers



I Contents

ВЪВЕДЕНИЕ	2
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НА МОДУЛА.....	3
2. СТРУКТУРА НА МОДУЛА.....	3
3. РАЗДЕЛИ.....	4
3.1 Раздел 1: Кариерен преглед.....	4
i) Резултати от обучението	4
ii) Описание.....	4
iii) Групова активност	5
3.2 Раздел 2: Кариерни промени.....	6
i) Резултати от обучението.....	6
ii) Описание.....	6
iii) Групова активност	7
3.3 Раздел 3: Създаване на лична история.....	9
i) Резултати от обучението.....	9
ii) Описание.....	9
iii) Групова активност	9
Приложение към Раздел 1: Шаблон за упражнение за кариерен преглед	12
Приложение към Раздел 2: Шаблон на „Колелото на живота“ като инструмент за кариерен преглед в късна възраст.....	13

ВЪВЕДЕНИЕ

Модул 3: "Управление на кариерата в по-късна възраст" е предназначен за специалисти по човешки ресурси и специалисти по продължаващо професионално образование и обучение (ППОО), които работят с хора на възраст над 55 години. В днешните динамични условия, в които се развива работната сила много зрели хора искат да направят промени в кариерата си, да започнат нов бизнес или да се възползват от възможностите за образование на по-късен етап от живота си. Този модул има за цел да предостави на работещите с тях специалисти знания, умения и стратегии за ефективна подкрепа и овластяване при управлението на кариерния преход на тези лица и постигането на професионалните им цели.



1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НА МОДУЛА

Основната цел на този модул е да предостави на специалистите в областта на човешките ресурси и професионалното образование и обучение инструменти и ресурси, с които те да подпомагат по-възрастните хора да се ориентират в кариерното си развитие на този по-късен етап от живота. Като разбират техните уникални нужди, предизвикателства и стремежи, специалистите могат да предложат съобразени с тях подкрепа и насоки, за да улеснят успешния преход в кариерата им, предприемаческите начинания или участието им в обученията.

Модулът предлага някои полезни техники и стратегии. Сред конкретните цели на Модул 3 са още:

- Да разгледа в детайл специфичните нужди и мотивация на хората на възраст 55+ за по-дълга работа;
- Да демонстрира практическа стратегия и рамка за извършване на кариерен преглед на по-късен етап от живота;
- Да предложи методи и инструменти, които могат да се използват за кариерен преглед и кариерни промени в късна възраст;
- Да предложи практически съвети за мотивиране на хората на възраст 55+ да работят по-дълго, като представи различните възможности за тях;
- Да вдъхнови вас и вашите клиенти/обучаеми да се използват личния си разказ при разработването на кариерен план.

2. СТРУКТУРА НА МОДУЛА

Модулът е структуриран в три раздела, всеки от които предлага комбинация от материали за самоподготовка и групови дейности, пригодени за фасилитация по време на присъствени обучителни сесии.

В разделите се разглеждат различни аспекти на темата "Управление на кариерата в по-късна възраст", които са взаимосвързани и следват определена логика. Всеки раздел съдържа няколко индивидуални упражнения - предназначени за саморефлексия или предлагани като методи и техники, които можете да използвате с по-възрастни хора в ролята на ваши клиенти/обучаеми. Има и ресурси за допълнително четене, които ще обогатят гледната ви точка и ще предоставят по-задълбочена информация по определени теми, представени на слайдовете. Всеки раздел предлага по една групово дейност, която ви препоръчваме да изпробвате с група участници за по-широко въздействие, но някои от тях могат лесно да бъдат приложени и в индивидуална работа с един клиент.



3. РАЗДЕЛИ

3.1 Раздел 1: Кариерен преглед

i) Резултати от обучението

След като завършите този модул, вие ще:

- Знаете защо кариерата в по-късна възраст е необходимост в днешната реалност;
- Разбирате концепцията за кариерен преглед;
- Можете да помогнете на възрастните хора да подобрят самоанализа си в контекста на кариерата, като използвате подходящи методи;
- Познавате различни съобразени с възрастта методи и инструменти за извършване на кариерен преглед.

ii) Описание

Раздел 1 е посветен на концепцията за "кариерен преглед" на по-късен етап от живота. Започва с кратко въведение, в което е представен контекстът на кариерата в по-късна възраст - защо продължаването на работа и в по-късна възраст е важен въпрос днес, как може да изглежда кариерата след 55 години и какви са ползите от нея. Разделът продължава с представяне на подход, който може да се използва като първа стъпка на кариерния преглед в по-късна възраст. Този подход позволява да се определят основната мотивация на по-възрастните работници за промяна. Този подход предлага няколко въпроса за самоанализ, които можете да изпробвате сами. Продължава с представяне на целта на кариерния преглед като метод и основните му ползи; следват някои методи и техники, които могат да ви помогнат при провеждането на кариерен преглед с вашите по-възрастни клиенти/обучаеми:

- o Разговор за кариерен преглед
- o Картографиране на кариерата
- o Упражнение за самооценка на кариерното развитие.



iii) Групова активност

Групова дейност към раздел 1

Име	Кариерен преглед във втората половина на живота
Цели на обучението	<ul style="list-style-type: none"> • да се подготвите за прегледа на кариерата с по-възрастен работник • да обмислите възможните посоки, в които може да се развие разговорът за прегледа на кариерата.
Вид дейност	Саморефлексия + Дискусия по двойки + Групова дискусия
Времева рамка	50 мин.
Необходими материали	Шаблона, предоставен като приложение към работната тетрадка
Въведение	Тази дейност може да ви помогне да се подготвите за провеждането на преглед на кариерата с по-възрастен работник. Помислете върху основните моменти, които се включват в разговора за преглед на кариерата, и се опитайте да съставите списък с твърдения, които да бъдат включени в шаблон, който да дадете на клиента/обучавания като отправна точка на разговора.
Описание на дейността	<ol style="list-style-type: none"> 1. Като използвате предоставения шаблон за преглед на кариерата на по-късен етап от живота, изгответе набор от твърдения за потенциален служител на възраст над 55 години, които да обмисли и обсъди с учител/кариерен консултант по време на кариерния преглед. В таблицата вече са предложени някои примери, които да ви помогнат да започнете. (20 мин.) 2. Работете се по двойки с друг участник и обменете своите шаблони. Проверявайте взаимно изказванията си и се опитайте да дадете обратна връзка на партньора. Има ли някои от неговите/нейните изявления, които смятате за неподходящи? Има ли някои твърдения, които ви харесват и които бихте заимствали за вашия собствен шаблон? (15 мин.) 3. Върнете се в общата зала и обсъдете опита си с групата. (15 мин.)



Дебрифинг	Можете да използвате следните въпроси за груповата дискусия: <ul style="list-style-type: none">- Видяхте ли нещо, което ви изненада в гледите точки? Какво?- Смятате ли това упражнение за полезно като отправна точка и защо?- Чувствате ли се по-добре подготвени за провеждането на кариерен преглед с по-възрастен работник?- Бихте ли използвали съставения от вас шаблон с по-възрастни работници?- Как бихте продължили, след като шаблонът бъде попълнен от потенциалния ви клиент/обучаем?
Адаптиране към онлайн режим	Участниците могат да работят заедно в отделни стаи, за да попълнят своите шаблони в Word.
Съвети за учителя	Уверете се, че сте подготвили достатъчно копия на шаблона за цялата група.

3.2 Раздел 2: Кариерни промени

i) Резултати от обучението

След като завършите този модул, вие ще:

- Знаете за различните възможности за кариерно развитие в по-късна възраст;
- Научите различни инструменти за подпомагане на по-възрастните хора да обмислят (нови) професионални насоки;
- Можете да идентифицирате и обсъждате преносимите умения на по-възрастните работници;
- Знаете как да насочвате и насърчавате по-възрастните клиенти да намерят подходящ професионален път.

ii) Описание

В раздел 2 се задълбочаваме в необходимостта да работим като не-пенсионери и вътрешните причини за това. Реалността показва, че много хора над 50 години биват съкратени, но не могат да си позволят да се пенсионират - било то по финансови причини или друг вид мотивация. Какви са възможностите пред тези хора? В този раздел се разглеждат понятията "по-възрастни предприемачи", "кариерно наследство", „повторна кариера или кариера тип второ действие“, "не-пенсионери" и "мобилност". Той също така предлага един прост подход за предоставяне на насоки на по-възрастните



хора, които искат да се насочат към кариерно развитие от типа "второ действие".

iii) Групова активност

Групова дейност към раздел 2

Име	Колелото на живота като инструмент за кариерен преглед в късна възраст
Цели на обучението	<ul style="list-style-type: none"> • Да помислите върху различните области на живота си и идентифицирате възможните пропуски • Да направите крачка към по-балансиран живот • Да научите как да използвате популярната техника за „колелото на живота“ в различен контекст
Вид дейност	Самоанализ + Групова дискусия
Времева рамка	40 мин.
Необходими материали	Шаблон на Колелото на живота с ясни инструкции как се работи с него (предоставен като приложение към тази работна тетрадка)
Въведение	Тази проста, но ефективна техника често се използва в кариерното консултиране. В нашия контекст тя може да предостави на по-възрастните работници диаграма на това как е балансиран животът им в настоящия момент и да подчертае възможните области, на които трябва да обърнат внимание по някакъв начин, ако искат да поддържат добър баланс. Този инструмент може да им помогне да променят приоритетите си и евентуално да променят кариерния си път, дори на по-напреднала възраст.
Описание на дейността	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работейки с отделен човек или с група възрастни хора, помолете ги да попълнят диаграмата "колело на живота", като маркират степента си на удовлетвореност във всяка област от живота си. (20 мин.) 2. Дайте ясни инструкции на участниците как да направят това: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Центърът на колелото е 0 и значи никаква удовлетвореност от дадената област на живота ви. Външният край е 10 и означава, че сте напълно удовлетворени.



	<ul style="list-style-type: none">▪ Сега, използвайки скала от 1 до 10 за това колко сте удовлетворени от всяка област, отбележете своята оценка на съответната спица на колелото.▪ Начертайте линия, за да съедините точките, които сте отбелязали, така че да се получи диаграма. <p>3. След като попълнят таблиците си индивидуално, помолете ги да се върнат в кръга за групова дискусия. (20 мин.)</p>
Дебрифинг	<p>Помолете тези, които искат да споделят, да помислят върху следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none">- Какво трябва да направя, за да бъда по-удовлетворен? Какво трябва да променя?- Какво мога да направя аз самият, за да извърша тези промени?- Трябва ли да развия или усъвършенствам някое от уменията си?- Какво мога да помоля другите да направят, за да ми помогнат?- Как ще разбера, че нещата са се подобрили - какво ще почувствам, видя или чуя по различен начин?- Запитайте се колко много искате нещата да се променят. По скалата от 1 до 10 колко искам да подобря тази област? <p>Нивото на ангажираност на клиентите е от решаващо значение в този момент. Ако ангажираността им е слаба и те изберат ниска скала, тогава много малко може да се промени в техните обстоятелства.</p> <p>Колелото на живота е простичко, но въздействащо упражнение. То ви дава графика на начина, по който животът ви се развива в момента, и го сравнява с начина, по който в идеалния случай бихте искали да бъде. Възможно е да ви отнеме известно време, за да направите тези промени, но всяка малка стъпка е от значение.</p>
Адаптиране към онлайн режим	Участниците могат да използват дъски Miro (https://miro.com/) или да разпечатат колелото на живота поотделно за всеки, за да ги попълнят на ръка.
Съвети за учителя	Трябва да сте много конкретни, когато давате инструкции за попълване на колелото. Един от начините да го направите е да дадете копие от тези инструкции на всеки участник.



3.3 Раздел 3: Създаване на лична история

i) Резултати от обучението

След като завършите този модул, вие ще:

- Научите за ролята на разказването на истории като инструмент;
- Се запознаете с техника за разказване на истории, с чиято помощ да можете да определяте кариерния си път;
- Се вдъхновите да подкрепяте по-възрастните работници в разработването на индивидуален структуриран кариерен план.

ii) Описание

Раздел 3 е посветен на разказването на истории като умение и инструмент за изготвяне на план за личностно развитие, от който всеки човек се нуждае, за да започне и да направи първата крачка, когато иска да извърши някаква промяна в кариерата и не само. Този раздел е естествено продължение на предишните два - след като изяснихме ползите от кариерния преглед в по-късна възраст и се научихме как да правим такъв с по-възрастни хора; след като определихме областите в живота си, с които сме най-ангажирани и взехме решение какъв тип повторна кариера искаме, сега ще научим защо е важно да бъдем героите в собствените си истории, за да можете да насочвате клиентите си към следващата стъпка - разработване на структуриран план на продължаване на кариерното развитие и придържане към него.

iii) Групова активност

Групова дейност към раздел 3

Име	Разказване на истории чрез предмети
Цели на обучението	<ul style="list-style-type: none"> • Да поразсъждават върху кариерния си път и да идентифицират значими преживявания, постижения и ценности; • Да изпробват техники за разказване на истории (напр. структура на разказа, стратегии за ангажиране и ефективно предаване на лични преживявания); • Да определят общите теми, ценности или цели, които се появяват в историите ви, и да се вдъхновят да набележат свои собствени цели и стремежи, свързани с кариерата.



Вид дейност	Творческа саморефлексия и разказване на истории + Групова дискусия
Времева рамка	Може да сте гъвкави - зависи от размера на групата и продължителността на споделените истории
Необходими материали	Лични предмети на участниците, хартия и химикалки (ако искат да запишат историите си)
Въведение	Тази дейност има за цел да въвлече участниците в рефлексивно и интерактивно упражнение, като им даде възможност да придобият представа за собствения си професионален път, като същевременно изгради връзки и емпатия в групата и развие способността им да използват личните истории като източник на вдъхновение за промяна.
Описание на дейността	<ol style="list-style-type: none">1. Помолете участниците да донесат предмет, който има лично значение за тях или разказва история за техния професионален път.2. Започнете с вдъхновяващо въведение за разказването на истории и прожектирайте на екрана някои основни правила/елементи, които всяка история трябва да притежава.3. Помолете участниците да отделят известно време, за да изградят своя разказ около избрания предмет. След това всеки участник (който желае) споделя своята история, като обяснява как тя е свързана с неговото професионално израстване, постижения или ценности.4. Насърчете участниците да обмислят символиката и значението зад своите предмети и как те отразяват тяхната идентичност и стремежи.
Дебрифинг	<p>След като всеки сподели своята история, можете да откриете дискусия и да помолите хората да помислят върху следните въпроси:</p> <ul style="list-style-type: none">- Какви емоции или мисли имахте, докато слушахте историите на колегите си?- Какви общи теми или модели забелязахте в споделените истории?- Какви прозрения получихте за собствения си кариерен път или стремежи, докато слушахте историите на другите?- Предизвикаха ли някои от историите вашите разбирания или перспективи за кариерно развитие?- Кои елементи от историите ви допаднаха най-много и защо?



	<ul style="list-style-type: none">- Какви поуки или изводи можем да извлечем от споделените днес истории, които могат да бъдат приложими за собствения ни кариерен път?- Как бихте могли да приложите прозренията, до които достигнахте към собственото си целеполагане или към процеса на вземане на решения?
Адаптиране към онлайн режим	Дейността може лесно да бъде извършена чрез платформа за онлайн срещи, но предвид емоционалния аспект на упражнението, силно се препоръчва тя да бъде осъществена присъствено.
Съвети за учителя	Уверете се, че всеки се чувства комфортно да споделя открито и сте създали безопасно пространство. Опитайте се (и помолете другите по време на груповата дискусия) да не дават оценки/квалификации на това, което са чули, а по-скоро да се придържат към това, което ги е накарало да почувстват.

Приложение към Раздел 1: Шаблон за упражнение за кариерен преглед

Какъв е вашият отговор на тези твърдения? Какви са вашите приоритети?

Nr.	Изявление	Важно ми е	Какво ще направя по въпроса?	Къде мога да получа помощ за това?
1	Бих искал да имам възможност за гъвкаво работно време			
2	Бих искал да сменя работата си с такава, която включва по-малко физическо натоварване			
3	Бих искал след две години да правя нещо различно			
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

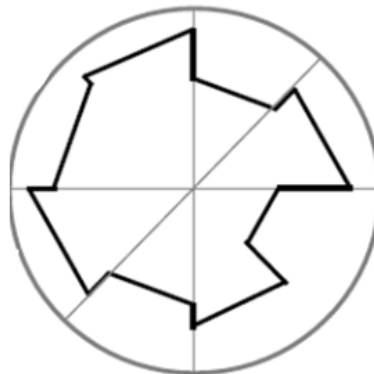
Приложение към Раздел 2: Шаблон на „Колелото на живота“ като инструмент за кариерен преглед в късна възраст

Това е пример как би могло да изглежда Вашето Колело на живота

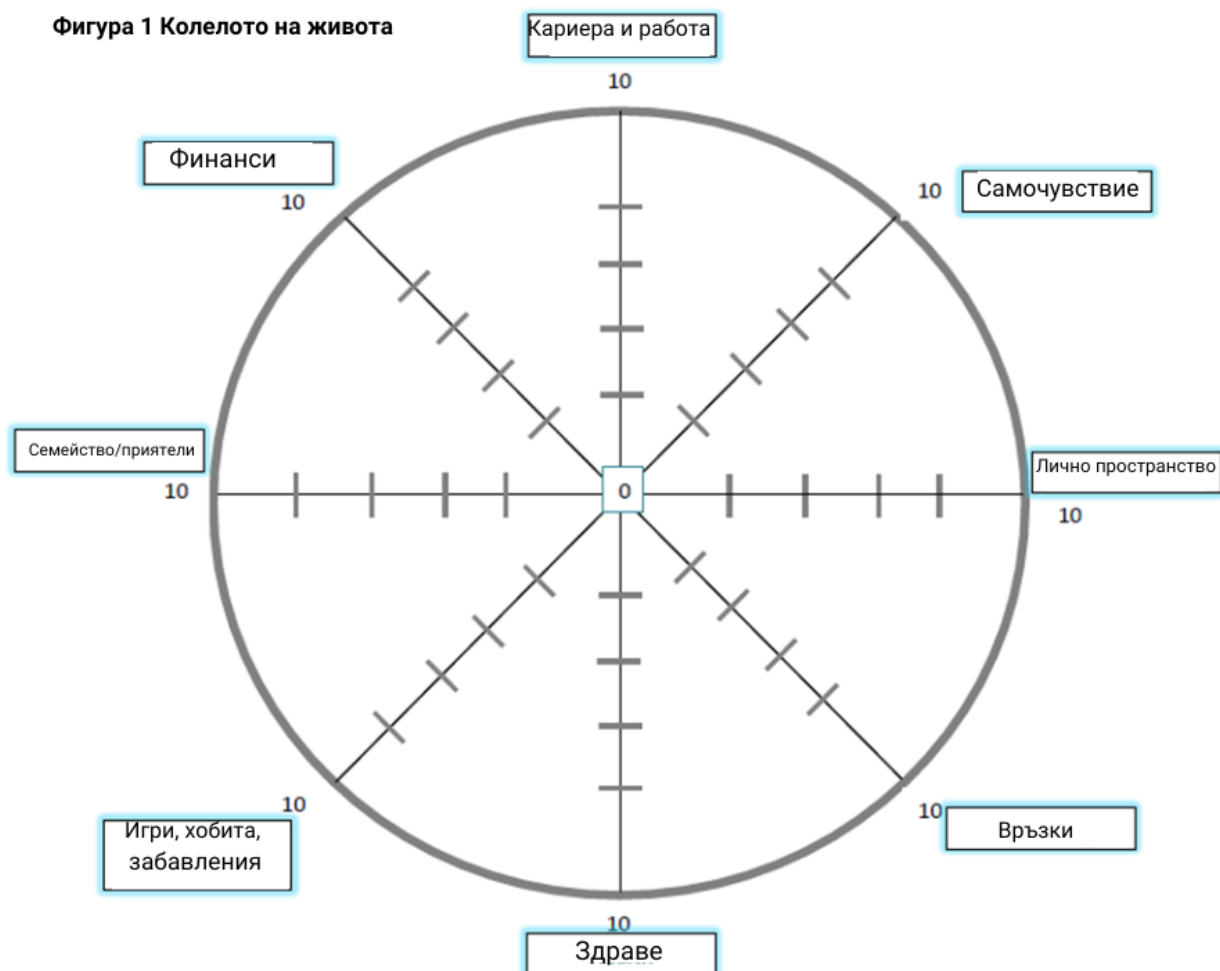
Всяка зона представя един аспект от живота Ви.

Като имате предвид всяка от тях - доколко сте доволни във всеки един аспект от живота ви?

Дали отделяте толкова време, енергия и внимание на тези аспекти, които наистина искате?



Фигура 1 Колелото на живота





www.sassi-llc.eu



Тази работа е лицензирана под лиценза Creative Commons Признание-Споделяне на споделеното 4.0 International License. За да видите копие на този лиценз, посетете <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> или изпратете писмо до Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

ПАРТНЬОРИ:



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.