

KARIÉRA V NESKORŠOM VEKU

Modul 3 Pracovný zošit



SASSI
Later-life Careers



Obsah

ÚVOD	3
1 CIELE A ÚLOHY MODULU.....	3
2 DODANIE MODULU.....	3
3 KAPITOLY	Error! Bookmark not defined.
3.1 Kapitola 1 Tvorba kariérneho prehľadu	4
3.1.1 Výsledky vzdelávania	4
3.1.2 Samoštúdium (stručný opis).....	4
3.1.3 Činnosť skupiny.....	4
3.2 Kapitola 2 Zmena kariéry.....	6
3.2.1 Výsledky vzdelávania	6
3.2.2 Samoštúdium (stručný opis).....	6
3.2.3 Činnosť skupiny.....	6
3.3 Kapitola 3 Rozvíjanie osobného príbehu	8
3.3.1 Výsledky vzdelávania	8
3.3.2 Samoštúdium (stručný opis).....	8
3.3.3 Činnosť skupiny.....	9
Šablóna kapitoly 1: Aktivita na preskúmanie kariéry v neskoršom veku	11
Šablóna kapitoly 2: Kolo života" ako nástroj na preskúmanie kariéry v neskoršom veku	12



ÚVOD

Modul 3: "Riadenie kariéry v neskoršom veku" je určený pre odborníkov v oblasti ľudských zdrojov a odborníkov v oblasti ďalšieho odborného vzdelávania a prípravy (C-VET), ktorí pracujú so staršími osobami vo veku 55 rokov a viac. V dnešnej dynamickej a rozvíjajúcej sa pracovnej sile sa mnohí starší dospelí snažia o zmenu kariéry, začatie nového podnikania alebo pokračovanie vo vzdelávaní v neskoršom veku. Cieľom tohto modulu je vybaviť osoby pracujúce so staršími ľuďmi vedomosťami, zručnosťami a stratégiami na účinnú podporu a posilnenie starších jednotlivcov pri zvládaní ich kariérnych zmien a dosahovaní ich profesionálnych cieľov.

I CIELE A ÚLOHY MODULU

Hlavným cieľom tohto modulu je poskytnúť odborníkovi v oblasti ľudských zdrojov a odborníkovi v oblasti odborného vzdelávania a prípravy nástroje a zdroje na pomoc starším osobám pri ich kariérnej ceste v neskoršom veku. Pochopením jedinečných potrieb, výziev a aspirácií starších dospelých môžu odborníci ponúknuť na mieru šitú podporu a poradenstvo s cieľom uľahčiť úspešné kariérne zmeny, podnikateľské snahy alebo vzdelávacie aktivity. Modul ponúka niekoľko užitočných techník a stratégií, ako to dosiahnuť.

Medzi špecifické ciele modulu 3 patria:

- ❖ Preskúmať špecifické potreby a motiváciu ľudí vo veku 55+ pracovať dlhšie
- ❖ Ukázať praktickú stratégiu a rámec na vykonanie hodnotenia kariéry v neskoršom veku.
- ❖ Poskytnúť prehľad metód a nástrojov, ktoré možno použiť na prehodnotenie kariéry v neskoršom veku a na zmenu kariéry.
- ❖ Ponúkajte praktické tipy, ako motivovať ľudí vo veku 55+ k dlhšej práci, a preskúmajte rôzne možnosti, ktoré sa im ponúkajú.
- ❖ Inšpirovať žiakov k tomu, aby si pri vytváraní kariérneho plánu osvojili svoj osobný príbeh.

2 REALIZÁCIA MODULU

Modul je rozdelený do troch celkov, z ktorých každý ponúka kombináciu materiálov na samoštúdium a skupinových aktivít prispôsobených na facilitáciu počas osobných stretnutí.

Kapitoly sa zaoberajú rôznymi aspektmi témy Riadenie kariéry v neskoršom veku, ktoré sú navzájom prepojené a majú určitú logiku. Každá kapitola obsahuje niekoľko jednotlivých cvičení - buď určených na sebareflexiu, alebo ponúkaných ako metódy a techniky, ktoré môžu školitelia/poradcovia používať so staršími pracovníkmi/ľuďmi ako svojimi klientmi/účastníkmi školenia. Sú tu aj odkazy na ďalšie čítanie, ktoré doplnia váš pohľad a poskytnú hlbšie informácie o určitých témach, ktoré sú prezentované na snímkach. Každá kapitola ponúka jednu skupinovú aktivitu, ktorú vám odporúčame vyskúšať so skupinou



účastníkov pre širší dopad, ale niektoré z nich sa dajú ľahko realizovať aj individuálne s jedným klientom.

3 KAPITOLY

3.1 I Vypracovanie kariérneho prehľadu

3.1.1 Výsledky vzdelávania

Po absolvovaní tejto kapitoly budete vedieť:

- Vedieť, prečo je kariéra v neskoršom veku (LLC) v dnešnej realite nevyhnutnosťou
- porozumieť koncepcii kariérneho hodnotenia
- Vedieť pomôcť starším ľuďom zlepšiť ich sebareflexiu v kontexte kariéry pomocou vhodných metód
- Poznáte rôzne metódy a nástroje na hodnotenie kariéry s ohľadom na vek

3.1.2 Samoštúdium (stručný opis)

Kapitola 1 sa točí okolo koncepcie "kariérneho hodnotenia" v neskoršom veku. Začína sa krátkym úvodom, v ktorom sa uvedie kontext kariéry v neskoršom veku - prečo je dnes práca v neskoršom veku veľkou témou, ako môže vyzerať kariéra v neskoršom veku a aké sú jej výhody. Kapitola pokračuje predstavením prístupu, ktorý sa môže použiť ako začiatok preskúmania kariéry v neskoršom veku a ktorý umožňuje určiť kľúčové motivácie starších pracovníkov. Tento prístup navrhuje niekoľko otázok na sebareflexiu, ktoré si môžete sami vyskúšať. Kapitola 1 pokračuje predstavením účelu kariérového hodnotenia a jeho hlavných prínosov, po ktorom nasledujú niektoré metódy a techniky, ktoré vám môžu pomôcť uľahčiť kariérové hodnotenie so staršími klientmi/účastníkmi vzdelávania:

- Rozhovor o kariére
- Mapovanie kariéry
- Činnosť sebahodnotenia spoločnosti LLC.

3.1.3 Činnosť skupiny

Skupinová aktivita pre jednotku 1

Názov	Prehľad kariéry v neskoršom veku
Ciele vzdelávania	<ul style="list-style-type: none"> • pripraviť sa na kariérny pohovor so starším pracovníkom. • premýšľajte o možných smeroch, ktorými by sa

	mohol uberať váš rozhovor o kariére.
Typ činnosti	Sebareflexia + Diskusia vo dvojiciach + Skupinová diskusia
Časový rámec	50 min.
Potrebné materiály	Šablóna výkazov (uvedená v prílohe k pracovnému zošitu)
Úvod	Táto aktivita vám môže pomôcť pripraviť sa na sprostredkovanie kariérneho hodnotenia so starším pracovníkom. Zamyslite sa nad hlavnými bodmi, ktoré patria do rozhovoru o kariérovom hodnotení, a pokúste sa navrhnúť zoznam výrokov, ktoré by ste mohli zahrnúť do šablóny, ktorú môžete klientovi/účastníkovi školenia rozdať ako východiskový bod rozhovoru o kariérovom hodnotení.
Popis činnosti	<ol style="list-style-type: none">1. Pomocou poskytnutej šablóny pre hodnotenie kariéry v neskoršom veku navrhnete súbor výrokov pre potenciálneho zamestnanca vo veku 55+, nad ktorými by sa mal zamyslieť a prediskutovať ich s trénerom/kariérnym koučom/manažérom C-VET počas hodnotenia kariéry. V tabuľke je už navrhnutých niekoľko príkladov, ktoré vám pomôžu začať. (20 min.)2. Vytvorte dvojicu s iným účastníkom a vymeňte si svoje šablóny. Navzájom si skontrolujte svoje výroky a pokúste sa poskytnúť druhému človeku spätnú väzbu. Sú nejaké jeho/jej výroky, ktoré považujete za nevhodné? Sú nejaké výroky, ktoré sa vám páčia a ktoré by ste si požičali do svojej vlastnej šablóny? (15 min)3. Vráťte sa späť do pléna a prediskutujte svoje skúsenosti so skupinou. (15 min)
Debriefing	Pri skupinovej diskusii môžete použiť nasledujúce otázky: <ul style="list-style-type: none">- Videli ste vo výpovediach niečo, čo vás prekvapilo? Čo?- Považujete toto cvičenie za užitočné ako východisko a prečo?- Cítite sa lepšie pripravení na kariérne hodnotenie staršieho pracovníka?- Pilotovali by ste/využili by ste svoju šablónu so staršími pracovníkmi?- Ako by ste postupovali ďalej po vyplnení šablóny potenciálnym klientom/účastníkom školenia?



Prispôsobenie režimu online	Účastníci mohli pracovať spoločne v miestnostiach s prestávkami a vyplniť svoje šablóny v programe Word.
Tipy pre školiteľa	Uistite sa, že ste pripravili dostatočný počet kópií šablóny pre celú skupinu.

3.2 Kapitola 2 Zmena kariéry

3.2.1 Výsledky vzdelávania

Po absolvovaní tejto kapitoly budete vedieť:

- poznať rôzne možnosti kariérneho rastu v neskoršom veku
- Zoznámte sa s rôznymi nástrojmi, ktoré starším ľuďom pomáhajú uvažovať o (novom) kariérnom smerovaní.
- vedieť identifikovať a diskutovať o prenosných zručnostiach starších pracovníkov
- Vedieť, ako usmerniť a podporiť starších klientov pri hľadaní vhodnej kariérnej cesty

3.2.2 Samoštúdium (stručný opis)

Druhá kapitola sa hlbšie zaoberá nevyhnutnosťou práce bez dôchodku a jej vnútornými dôvodmi. Realita však ukazuje, že mnohí ľudia po päťdesiatke sú prepustení, ale jednoducho si nemôžu dovoliť odísť do dôchodku - či už z finančných dôvodov, alebo z iného typu motivácie. Aké sú možnosti pre týchto ľudí? V tomto bloku sa skúmajú pojmy "starší podnikatelia", "prídavná/záslužná kariéra", "nedôchodcovia" a "mobilita". Ponúka tiež jeden jednoduchý prístup k poskytovaniu poradenstva starším ľuďom, ktorí sa chcú vydať na "druhú" kariérnu cestu.

3.2.3 Činnosť skupiny

Skupinová aktivita pre jednotku 2

Názov	"Koleso života" ako nástroj na prehodnotenie kariéry v neskoršom veku
Ciele vzdelávania	<ul style="list-style-type: none"> • Zamyslite sa nad rôznymi oblasťami svojho života a identifikujte možné nedostatky. • Urobte krok smerom k vyváženějšímu životu

	<ul style="list-style-type: none">Naučte sa používať obľúbenú techniku v inom kontexte
Typ činnosti	Sebareflexia + skupinová diskusia
Časový rámec	40 min
Potrebné materiály	Rozdanie Kola života s jasnými inštrukciami, ako s ním pracovať (uvedené v prílohe k tejto pracovnej učebnici)
Úvod	Táto jednoduchá, ale účinná technika sa často používa pri kariérom koučovaní. V našom kontexte môže starším pracovníkom poskytnúť graf toho, ako je ich život v súčasnosti vyvážený, a poukázať na možné oblasti, ktoré musia nejakým spôsobom riešiť, ak si chcú udržať vyvážený život. Tento nástroj im môže pomôcť zmeniť priority a potenciálne zmeniť ich kariérnu dráhu v neskoršom veku.
Popis činnosti	<ol style="list-style-type: none">Pri práci s jednotlivcom alebo so skupinou starších ľudí ich požiadajte, aby vyplnili tabuľku "kolesa života" a zoradili úroveň spokojnosti v jednotlivých oblastiach svojho života. (20 minút)Poskytnite účastníkom jasné pokyny, ako to urobiť:<ul style="list-style-type: none">Stred kolesa je 0 a nulová spokojnosť s touto oblasťou vášho života. Vonkajší okraj je 10 a znamená, že ste úplne spokojní.Teraz na stupnici od 1 do 10 označte, ako ste spokojní s každou oblasťou, a každý bod označte na príslušnom ramene kolieska.Nakreslite čiaru, ktorá spojí vaše stupňové značky, aby sa podobala grafu.Po individuálnom vyplnení tabuliek ich požiadajte, aby sa vrátili do pléna na skupinovú reflexiu. (20 min)
Debriefing	Požiadajte tých, ktorí sa chcú podeliť, aby sa zamysleli nad nasledujúcimi otázkami: <ul style="list-style-type: none">Čo musím urobiť, aby som bol spokojnejší, čo musím zmeniť?Čo môžem urobiť sám, aby som tieto zmeny uskutočnil?Musím rozvíjať alebo zlepšovať niektoré zo svojich zručností?O čo môžem požiadať ostatných, aby mi pomohli?Ako zistím, že sa situácia zlepšila - čo budem cítiť, vidieť alebo počuť inak?

	<p>- Spýtajte sa sami seba, ako veľmi chcete veci zmeniť. Ako veľmi chcem túto oblasť zlepšiť na stupnici od 1 do 10?</p> <p>V tomto bode je rozhodujúca úroveň angažovanosti klientov. Ak je ich angažovanosť nízka a zvolia si nízku škálu, potom sa v ich situácii môže zmeniť len veľmi málo.</p> <p>Kolo života je jednoduché, ale účinné cvičenie. Poskytuje vám graf súčasného stavu vášho života a porovnáva ho s tým, aký by ste ho chceli mať. Môže vám trvať nejaký čas, kým tieto zmeny uskutočnite, ale každý malý krok sa počíta.</p>
Prispôsobenie režimu online	Účastníci mohli použiť dosky Miro (https://miro.com/) alebo si vytlačiť svoje Kolesá života jednotlivo a vyplniť ich ručne.
Tipy pre školiteľa	Pri poskytovaní pokynov na vyplnenie kolesa by ste mali byť veľmi jasní. Jedným zo spôsobov, ako to urobiť, je dať pokyny každému účastníkovi ako leták.

3.3 Kapitola 3 Rozvíjanie osobného príbehu

3.3.1 Výsledky vzdelávania

Po absolvovaní tejto kapitoly budete vedieť:

- Zistíte, aký význam má rozprávanie príbehov ako nástroj
- Poznáte techniku rozprávania príbehov na identifikáciu autentickej kariérnej cesty
- inšpirujete sa pri podpore starších pracovníkov pri vypracovaní individuálneho štruktúrovaného kariérneho plánu

3.3.2 Samoštúdium (stručný opis)

Kapitola 3 je venovaná rozprávaniu príbehov ako zručnosti a nástroju pre plán osobného rozvoja, ktorý potrebuje každý človek, aby mohol začať a urobiť prvý krok, keď chce v (neskoršom) živote urobiť zmenu (kariéry). Táto kapitola je prirodzeným pokračovaním predchádzajúcich dvoch - po objasnení prínosov hodnotenia kariéry v neskoršom veku a naučení sa, ako ho urobiť so staršími ľuďmi; po identifikácii oblastí v živote s vysokou mierou angažovanosti a rozhodnutí sa pre prídavnú kariéru; sa teraz dozviete, prečo je také dôležité byť hrdinami vo vlastných príbehoch, aby ste mohli svojich klientov viesť k ďalšiemu kroku - vypracovaniu štruktúrovaného plánu LLC a jeho dodržiavaniu.



3.3.3 Činnosť skupiny

Skupinová aktivita pre jednotku 3

Názov	Rozprávanie príbehov prostredníctvom predmetov
Ciele vzdelávania	<ul style="list-style-type: none"> • Zamyslíte sa nad svojou kariérou cestou a identifikujete významné skúsenosti, úspechy a hodnoty. • precvičiť si techniky rozprávania príbehov (napr. štruktúra rozprávania, stratégie zapojenia a efektívne sprostredkovanie osobných skúseností). • Identifikujte spoločné témy, hodnoty alebo ciele vyplývajúce z príbehov a získajte inšpiráciu na stanovenie vlastných kariérnych cieľov a aspirácií.
Typ činnosti	Tvorivá sebareflexia a rozprávanie príbehov + Skupinová diskusia
Časový rámec	Flexibilné - závisí od veľkosti skupiny a dĺžky zdieľaných príbehov
Potrebné materiály	osobné predmety účastníkov, papiere a perá (ak si chcú zapísať svoje príbehy)
Úvod	Cieľom tejto aktivity je zapojiť účastníkov do reflexívneho a interaktívneho učenia, umožniť im nahliadnúť do ich vlastnej kariérnej dráhy a zároveň budovať prepojenia a empatiu v rámci skupiny a rozvíjať ich schopnosť využívať osobné rozprávanie príbehov ako zdroj inšpirácie pre zmenu.
Popis činnosti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Požiadajte účastníkov, aby priniesli predmet, ktorý má osobný význam alebo rozpráva príbeh o ich kariérnej ceste. 2. Začnite inšpiratívnym úvodom o rozprávaní príbehov a premietnite na plátno niekoľko hlavných pravidiel/atribútov, ktoré musí mať každý príbeh. 3. Požiadajte účastníkov, aby si našli čas na vytvorenie príbehu o vybranom predmete. Potom sa každý účastník (ktorý chce) podelí o svoj príbeh vrátane toho, ako súvisí s jeho profesionálnym rastom, úspechmi alebo hodnotami. 4. Povzbudte účastníkov, aby sa zamysleli nad symbolikou a významom svojich predmetov a nad tým, ako odrážajú ich identitu a túžby.



Debriefing	<p>Po tom, ako sa každý podelí o svoj príbeh, môžete podnietiť diskusiu a požiadať ľudí, aby sa zamysleli nad nasledujúcimi otázkami:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aké emócie alebo myšlienky ste prežívali pri počúvaní príbehov svojich rovesníkov?- Aké spoločné témy alebo vzorce ste si všimli v príbehoch, o ktorých ste sa podelili?- Aké poznatky ste získali o svojej vlastnej kariérnej ceste alebo ašpiráciách vďaka počúvaniu príbehov iných?- Vyvrátil niektorý z príbehov vaše predpoklady alebo názory na kariérny rast?- Ktoré prvky príbehov s vami najviac rezonovali a prečo?- Aké ponaučenia alebo poznatky si môžeme vziať z dnešných príbehov, ktoré sa môžu týkať našej vlastnej kariéry?- Ako by ste mohli aplikovať poznatky získané z dnešnej aktivity na svoje vlastné stanovovanie cieľov alebo rozhodovací proces?
Prispôsobenie režimu online	<p>Túto aktivitu možno ľahko realizovať prostredníctvom platformy na online stretnutia, ale vzhľadom na aspekt emocionálneho spojenia sa dôrazne odporúča realizovať ju osobne.</p>
Tipy pre školiteľa	<p>Uistite sa, že sa všetci cítia pohodlne a otvorene a že sa cítia v bezpečnom priestore. Snažte sa (a požiadajte ostatných počas skupinovej diskusie), aby nehodnotili/kvalifikovali to, čo počuli, ale aby sa držali toho, čo z toho cítili.</p>

Šablóna kapitoly 1: Aktivita na preskúmanie kariéry v neskoršom veku

Aká je vaša odpoveď na tieto tvrdenia? Aké sú vaše priority?

Č.	Vyhlásenie	Je to pre mňa dôležité	Čo s tým urobím?	Kde s tým môžem získať pomoc?
1	Rád by som zvážil možnosť flexibilnej práce			
2	Chcel by som zmeniť prácu na menej fyzicky náročnú			
3	O dva roky by som chcel robiť niečo iné			
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				



Šablóna kapitoly 2: Kolo života" ako nástroj na preskúmanie kariéry v neskoršom veku

This is an example of how your Wheel of Life could look:

Each area of the wheel represents one area of your life

Consider each area - how satisfied are you with all these areas of your life?

Are you putting as much time, energy and attention into these areas as you would like?

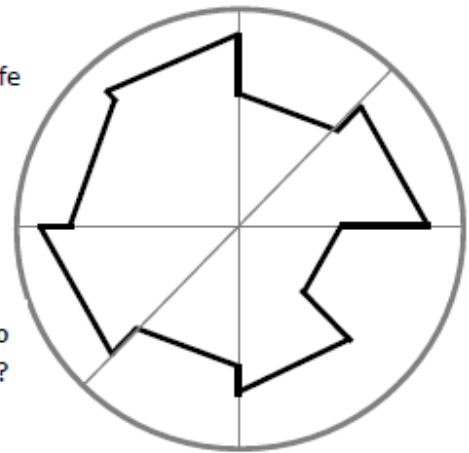
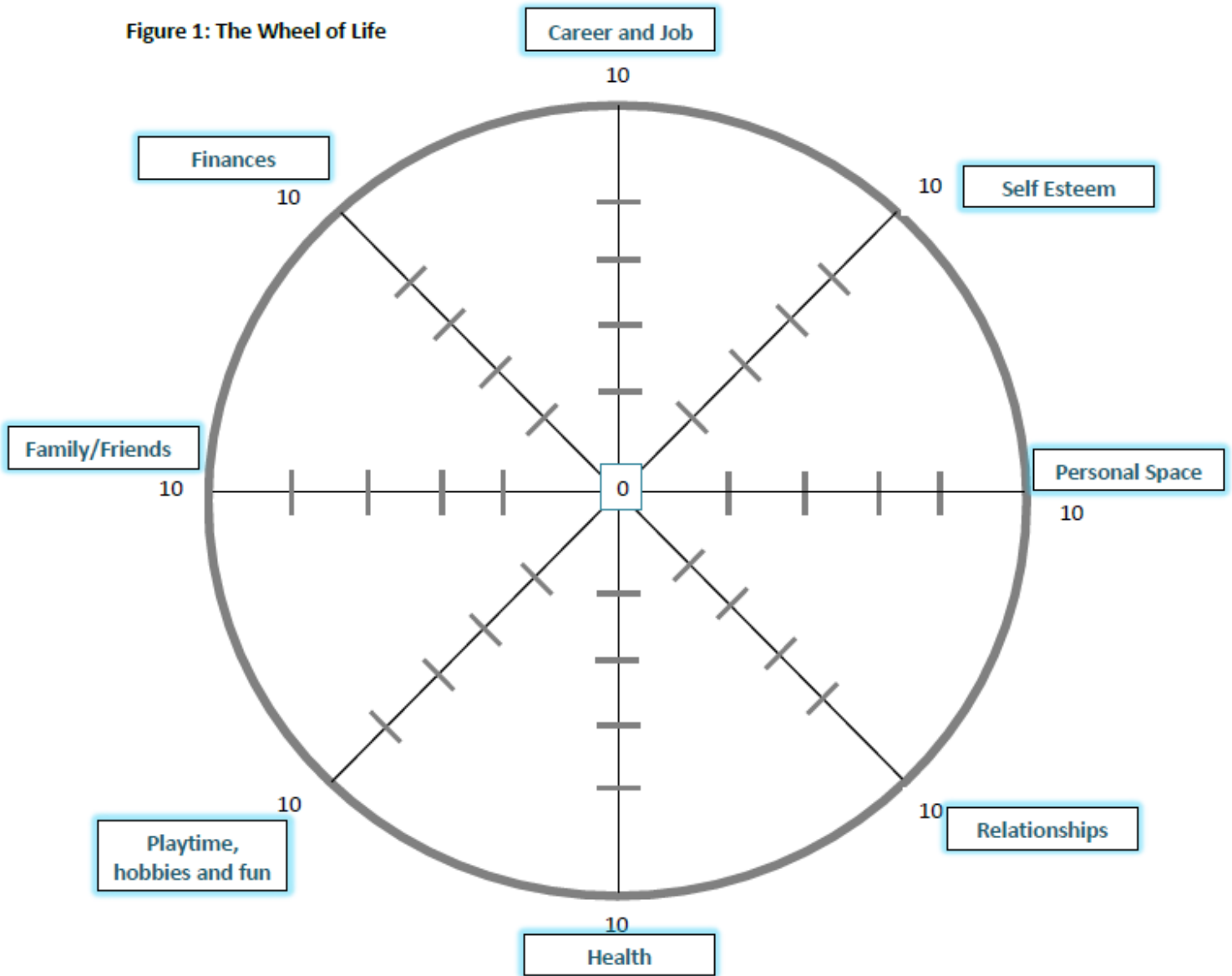


Figure 1: The Wheel of Life





Toto dielo je licencované pod Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Ak si chcete pozrieť kópiu tejto licencie, navštívte stránku <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> alebo pošlite list na adresu Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

KONZORCIUM PROJEKTOV

