

2. Koło KOMPETENCJI (WARIANT DLA MŁODZIEŻY MH NEET)

Działanie odnosi się do MH NEET

2.1. Cel działania

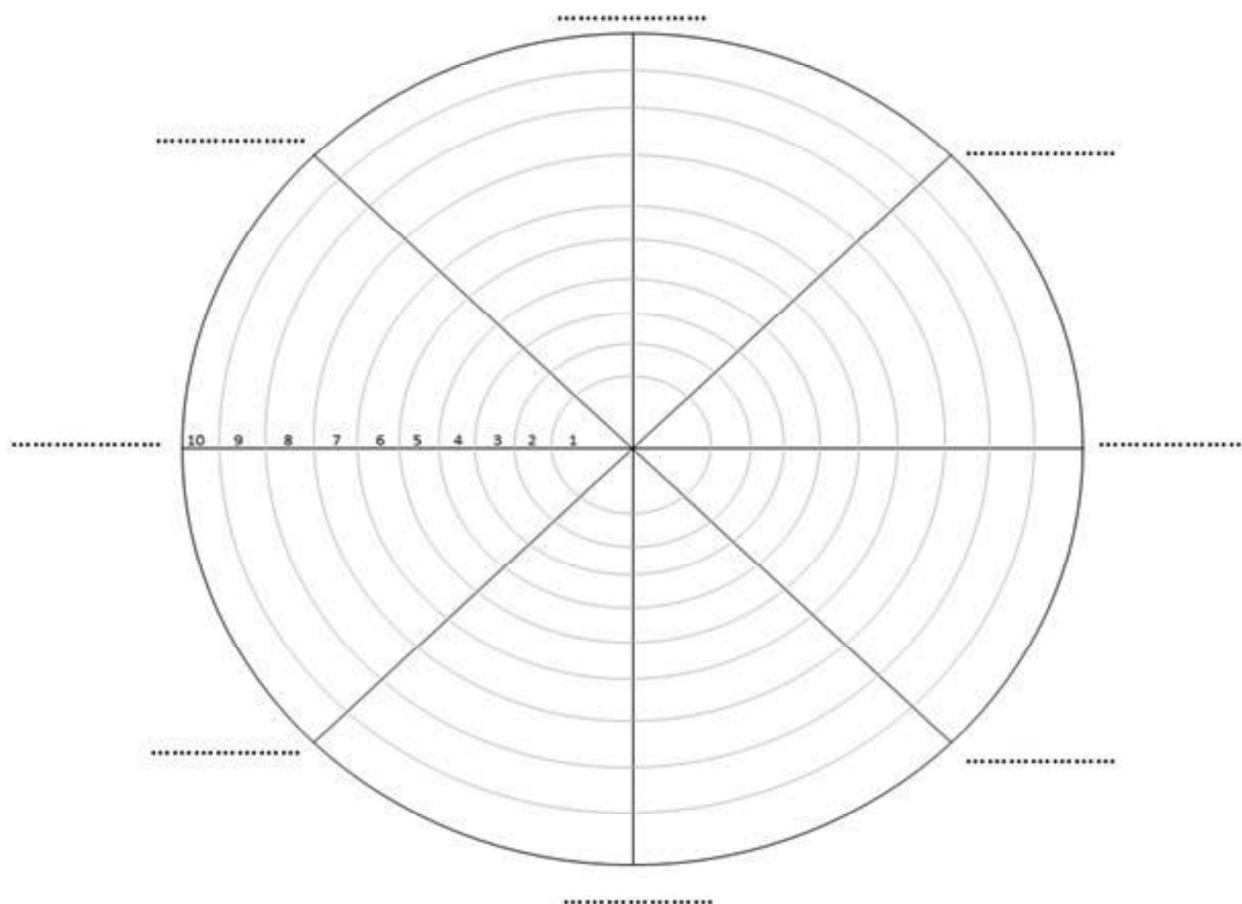
To ćwiczenie ma na celu wzmocnienie Twojego poczucia kompetencji poprzez uświadomienie Ci, że posiadasz już wiele z subiektywnie ważnych kompetencji, które powinien posiadać "idealny pracownik". Poza tym zobaczysz, że te kompetencje, które są jeszcze mało intensywne, mogą być trenowane. W tym celu określisz, w jaki sposób będziesz je rozwijać i zaplanujesz działania zmierzające do ich udoskonalenia.

2.2. Ramy teoretyczne

Ćwiczenie to pozwala osobie ocenić swoje kompetencje i umiejętności oraz daje możliwość przedstawienia ich w formie graficznej. Ponadto zakłada, że zidentyfikowanie subiektywnie ważnych dla danej osoby kompetencji, a następnie uświadomienie sobie, że niektóre z nich już posiada, wzmacnia poczucie kompetencji i sprawstwa jednostki, a w konsekwencji zwiększa wiarę w siebie i motywację do podjęcia danej aktywności (np. pracy). Druga część ćwiczenia pozwala zaplanować działania mające na celu poprawę tych kompetencji, które znajdują się nisko na skali intensywności.

2.3. Opis

Instrukcje: Narysuj na kartce papieru duże koło. Podziel ją na pół, znów na pół, a następnie na dwie przekątne, tak aby otrzymać osiem części ciasta. Poniżej znajduje się rysunek poglądowy, którego możesz użyć.



Źródło: smart-coaching.pl

Po zewnętrznej stronie koła wpisz 8 najważniejszych cech kompetentnego pracownika.

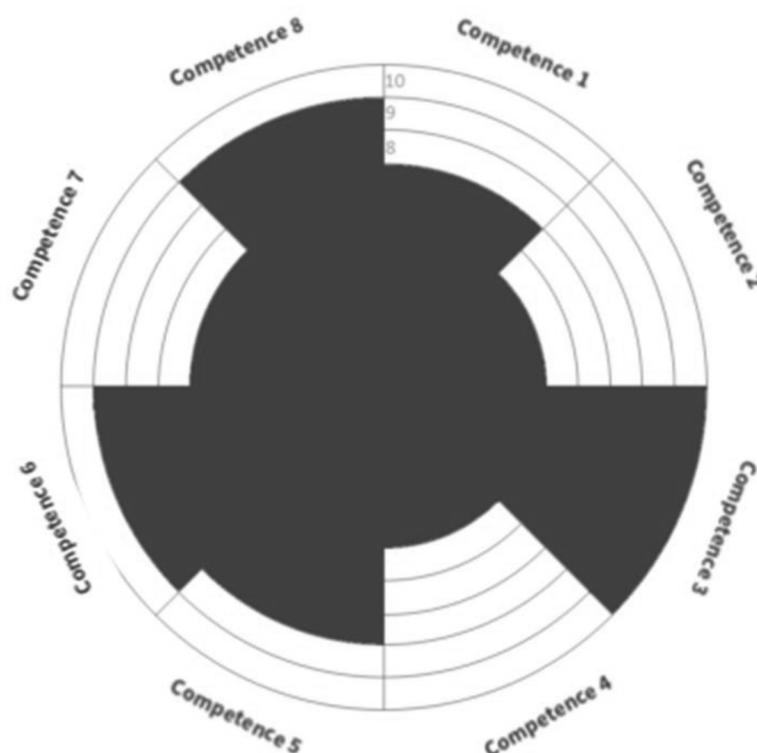
Dlaczego osiem?

To będzie osiem filarów Twojego poczucia kompetencji.

Na początku to wystarczy. Następnie możesz dodać więcej cech. Chodzi o to, aby się nie zniechęcać. To ćwiczenie pokaże Ci, jak osiągnąć najwyższy możliwy rezultat przy najmniejszym nakładzie pracy.

Oszacuj, w jakim stopniu wybrane przez Ciebie kompetencje są z Tobą dzisiaj (teraz, już).

Następnie w skali od 0 do 10 zaznacz w kółku, na ile ta cecha już w Tobie istnieje, jak bardzo jest nasycona. Teraz, dzisiaj, w tej chwili. Zakładamy, że 0 jest środkiem okręgu, w którym przecinają się te linie. 10 jest okręgiem zewnętrznym. Oceniasz każdą cechę osobno. Nie spiesz się, pomyśl spokojnie. Twój krąg, po ocenie kompetencji, może wyglądać następująco:



Źródło:

alezmiana.pl

Która z tych ośmiu cech może być Twoim punktem styczności?

Następnie zrobimy coś, co nazywamy punktem styku dźwigni. Postaramy się podnieść jak najwięcej kompetencji przy bardzo małym nakładzie pracy. Może wszystkie, a przynajmniej dużą ich część. W przeszłości punkt przyłożenia dźwigni był wykorzystywany w wielu sytuacjach, np. do czerpania wody ze studni. Zamiast się męczyć, ludzie używali tzw. dźwigów i jednym lekkim pchnięciem długiej dźwigni szybko wyciągali duże wiadro pełne wody. My zrobimy to samo. Oto nasz "psychologiczny żuraw" - punkt dźwigni:

1. Teraz wybierz cechę, która ma najniższą wartość szacunkową lub
1. cecha, która, jeśli nad nią popracujesz, uniesie wszystkie lub większość pozostałych.
2. Podkreśl tę cechę.

Co zrobisz, aby podnieść tę kompetencję?

Następnie wymyśl co najmniej pięć sposobów, w jaki będziesz mógł podnieść tę konkretną kompetencję, którą właśnie wybrałeś. To właśnie Twoje pomysły pomogą Ci najbardziej w tej sytuacji. Na przykład, jeśli jest to Twoja samoocena, zastanów się, co możesz zrobić, aby ją podnieść. Możesz, na przykład:

- zapisać 50 swoich pozytywnych cech i zastanów się, czy pamiętasz o nich codziennie, zwłaszcza w trudnych sytuacjach?
- chodzić na zajęcia warsztatowe,
- rozpocząć psychoterapię,
- porozmawiać z profesjonalistami, którzy nie mają tego problemu. Zapytaj, jak to robią, czy ufają swoim kompetencjom i mają zawodową pewność siebie?

Pomyśl i zapisz swoje pomysły. To jest kluczowa część ćwiczenia!

Z tych pięciu pomysłów wybierz jeden, który zastosujesz dzisiaj. Napisz to teraz. Jeśli nie możesz zacząć stosować tego pomysłu dzisiaj, to odłóż go do zrobienia na jutro. Jeśli okaże się, że Twoje pomysły są tak skomplikowane, że nie możesz zacząć ich realizować dziś lub

jutro, podzielić je na mniejsze części, czyli na tzw. projekty szczegółowe. Działania, które możesz natychmiast podjąć, aby wdrożyć tę kompetencję.

Co jeszcze zyskasz, jeśli będziesz się czuł kompetentny?

Teraz odpowiedz szczerze na poniższe pytania:

- Co jeszcze da ci ta kompetencja, którą właśnie wybrałeś, czy będzie dla Ciebie trampoliną?
- Jak wpłynie to na Twoje dalsze plany rozwoju zawodowego?
- Jak wpłynie to na Twoje zarobki?
- Jak wpłynie to na Twoje samopoczucie?
- Jak to wpłynie na ludzi wokół Ciebie? Co oni na tym zyskają?
- Co pomyślą o Tobie inni?
- Co powiedzą o Tobie inni?
- Jak wpłynie to na Twoje życie osobiste?
- Jak to wpłynie na Twoje zdrowie?