



ACTIVITATEA 2 - Identificarea abilităților

Tipul de activitate: intrapersonală/ interpersonală

Număr de participanți: 6-9

Profilul (profilurile) academic(e) al(e) participanților: învățământul secundar inferior minim (ISCED 2)

Vârsta medie a participanților : peste 16 ani

Durata: 40 de minute (doar timp sugerat și va varia în funcție de grupul dvs.)

Materiale necesare:

- Post-it-uri, pixuri, creioane colorate
- Fișa de lucru – Abilitățile mele
- Fișa de lucru – Abilitățile mele transferabile(soft)

Scop

- să crească gradul de conștientizare al participanților cu privire la abilitățile lor și la modul în care acestea se dezvoltă în timp datorită învățării și experienței

Rezultate așteptate:

- să înțeleagă ce sunt abilitățile
- să înțeleagă cum și unde își pot dezvolta și folosi abilitățile

Competențe care vor fi dezvoltate:

- să-și identifice abilitățile
- dezvoltarea încrederii în a prezenta dovezi și evidențe atunci când aplică pentru locuri de muncă
- capacitatea de a planifica modalități prin care să-și dezvolte o anumită abilitate

Abilități care vor fi dezvoltate:

- vocabular specific domeniului
- de evaluare a propriilor abilități

Termeni cheie / vocabular special despre / în timpul activității:

Abilitate - ceva ce ai învățat să faci sau poți să faci bine

Abilități transferabile - abilități care pot fi folosite în multe locuri de muncă și care ne ajută să interacționăm eficient și armonios cu alte persoane

Project implemented by:





Abilități tehnice - cuprind cunoștințele și abilitățile obligatorii de care ai nevoie pentru a face o activitate; se învață la școală, din cărți, la traininguri sau chiar la un loc de muncă,

Pregătire:

- Familiarizați-vă cu activitățile, prezentarea și fișele de lucru.
- Asigurați fișe de lucru pentru toți participanții

Descrierea pas cu pas a activității :

1. În grupul mare, cereți participanților să se gândească la toate lucrurile pe care o persoană le face într-o zi, de exemplu: se trezește, mănâncă micul dejun, merge la locul de muncă, merge la sala de gimnastică, pregătește cina, se pregătește pentru a doua zi, se uită la televizor și merge la culcare. Dați fiecărui participant post-it-uri să deseneze sau să scrie propriile idei și apoi le lipiți pe toate un perete
2. Rugați participanții să identifice de ce au nevoie pentru a realiza aceste activități (abilități) Explicați că pot fi necesare acțiuni diferite în locuri diferite acasă, la locul de muncă, în comunitate. Sprijiniți participanții să înțeleagă că acestea se numesc abilități și că acestea pot fi îmbunătățite atunci când oamenii le exersează și că sunt importante la un loc de muncă.

Mesaj cheie:

- *Abilitățile sunt lucruri pe care le-ați învățat să le faceți bine. Unele sunt ușor de observat, de exemplu, să folosiți o camera video; unele nu sunt, de exemplu, să rezolvați probleme.*
- *Poți să-ți dezvolți o mulțime de abilități în activitățile pe care le desfășori zi cu zi*
- *Angajatorii caută oameni care au abilitățile necesare unui anumit loc de muncă SAU capacitatea de a-și dezvolta aceste abilități. Când aplici pentru un loc de muncă, trebuie să poți demonstra că ai acele abilități cerute sau cum le poți dezvolta.*

3. Abilitățile sunt lucruri pe care ai învățat să le faci. Oferiți fiecărui participant fișa de lucru "ABILITĂȚILE MELE". Pentru fiecare abilitate enumerată se bifează ce li se potrivește, la "Da", "Poate" sau "Nu" în funcție de cum se apreciază fiecare.

4 Este util să se considere că abilitățile se încadrează în aceste 4 domenii principale:

- abilități de a lucra cu oamenii
- abilități de a lucra cu date/numere
- abilități de a lucra cu idei
- abilități de a lucra cu instrumente/ echipamente / unelte / vehicule

Project implemented by:





Rugați participanții să se uite pe fișa lor de lucru la acele activități pe care le fac zilnic (care apar cel mai des) și la cele care le fac cu foarte mare plăcere (enumerare pe Fișa de lucru -Abilitățile mele). Pot ei să identifice care sunt punctele lor tari?

5. Atunci când căutăm un loc de muncă, este important să fim capabili să ne prezentăm abilitățile. Abilitățile cerute la un loc de muncă sunt adesea descrise în două categorii: abilități tehnice (hard) și abilitățile transferabile (soft).

- Abilitățile tehnice sunt cele pe care le înveți prin formare, la locul de muncă sau într-o instituție de învățământ. Printre acestea se numără abilitățile necesare practicării unei anumite ocupații.
- Abilitățile transferabile sunt cele care pot fi folosite în orice ocupație, se pot transfera de la un loc de muncă la altul. De multe ori, acestea sunt abilitățile pe care oamenii le folosesc și le dezvoltă în situațiile de zi cu zi, nu neapărat la un loc de muncă, mai ales că au legătură cu modul în care comunicăm și interacționăm cu oamenii. Abilitățile transferabile includ abilități de organizare și de lucru în echipă, precum și calități precum inițiativa și atenția la detalii și sunt foarte apreciate de angajatori.

Oferiți participanților fișa "ABILITĂȚILE MELE TRANSFERABILE". Abilitățile transferabile sunt importante pentru angajatori, colegii, furnizorii de învățare la locul de muncă. Multe formulare de CV-uri solicită acum oamenilor să-și precizeze abilitățile și calitățile în plus față de calificările și experiențele lor anterioare.

Vă rugăm să vă înregistrați cele mai dezvoltate abilități transferabile în CV-ul dumneavoastră.

6. Rezumat: Cum puteți utiliza aceste cunoștințe despre abilitățile dumneavoastră?

- Să scrieți aceste abilități în CV-ul dvs.
- Să identificați cariera care se potrivește abilităților dvs.
- să identificați care sunt abilitățile pe care doriți să le dezvoltați
- să identificați cursurile pe care să le parcurgeți

Recomandări (Cum să folosești instrumental/resursa)

Instrumentul îi capacitează pe participanți să vadă cum oportunitățile lor profesionale cresc pe măsură ce-și dezvoltă abilitățile, ajutându-i astfel să se concentreze pe domenii de dezvoltare și învățare pe tot parcursul vieții.

Instrumentul poate fi utilizat în procesul de explorare a carierei, de potrivire a abilităților cu diferite ocupații și locuri de muncă.

Evaluare:

Project implemented by:





Facilitatorul ar putea adresa câteva întrebări pentru a evalua rezultatele activității:

- Ce ai învățat în timpul activității?
- Ai descoperit ceva nou?

Observații și recomandări metodologice pentru implementarea activității

Este foarte important să includeți fiecare participant în proces folosind încurajări. Așezarea în cerc a participanților poate fi un instrument important în construirea unui mediu securizant.

Project implemented by:





FIȘA DE LUCRU – ABILITĂȚILE MELE

Puteți face aceste lucruri?

Pentru fiecare activitate de mai jos, bifați ce vi se potrivește, la "Da", "Poate" sau "Nu"

	Da	poate	Nu
1. să gătiți			
2. să coaseți			
3. să faceți curățenie			
4. să creșteți plante			
5. să aranjați o cameră (să o faceți să arate frumos			
6. să spuneți o poveste			
7. să jucați un sport			
8. să pictați o imagine			
9. să aranjați părul			
10. să utilizați un computer			
11. să ajutați persoanele care sunt supărate			
12. să îngrijiți un copil			
13. să faceți același lucru repetitiv și să nu vă plictisiți			
14. să ridicați obiecte grele			
15. să vă amintiți detalii			
16. să planificați o călătorie			
17. să distrați oamenii			
18. să reparați obiecte			
19. să lucrați ca parte a unei echipe			
20. să vorbiți mai mult de o limbă			
21. să faceți un buget			
22. să vindeți lucruri			
24. să terminați o activitate in timpul propus			
25. să Explicați ce ați făcut			
26. să aveți grijă de un animal de companie			

Project implemented by:





Alte lucruri pe care le pot face:

1. Notează-ți abilitățile pe care le utilizezi cel mai des într-o zi:

2. Notează-ți abilitățile care ți-ar place să le folosești zilnic:

3. Alegeți ceva ce doriți să puteți face sau să faceți mai bine.

O abilitate pe care mi-o doresc să o dezvolt/ îmbunătățesc	Moduri prin care mi-aș putea dezvolta această abilitate

Project implemented by:



**FIȘA DE LUCRU - ABILITĂȚILE MELE TRANSFERABILE**

Utilizați foaia de lucru de mai jos și întrebați-vă cât de bine aveți dezvoltată fiecare abilitate

Evaluați-vă de la 1 (slab) la 5 (excelent) la fiecare abilitate

ABILITĂȚI TRANSFERABILE	Cum te-ai evalua ? (1 = slab, 5 = excelent)
Perseverență Continui acțiunea fără a ține seama de descurajare, opoziție sau eșec anterior	
Conștiinciozitate Minuțios, atent sau vigilent; ai dorința de a face o sarcină bine.	
Inițiativă Îți oferi ajutorul atunci când observi probleme pe care alții nu le-au observat.	
Atenție la detalii Acorzi o atenție deosebită tuturor aspectelor mici (detaliilor) atunci când lucrezi la o sarcină sau un proiect	
O bună comunicare Ești un bun ascultător, vorbești și scrii clar, întrebi dacă nu înțelegi	
Echipă Te înțelegi și lucrezi bine cu ceilalți, îți ajuți colegii de muncă, îți respecti șeful	
Managementul timpului Îți organizezi timpul în mod eficient adică aloți timpul potrivit în realizarea activităților	
Răbdare Accepți sau tolerezi întârzierile, nereușitele fără să te enervezi sau să te superi	

Project implemented by:





Revizuiți această foaie de lucru. Ce abilități au primit punctajul cel mai ridicat? Care sunt abilitățile tale cele mai dezvoltate?

- _____
- _____
- _____

Project implemented by:

