**JOY - RÕÕM  
Uuenduslik, meelelahutuslik, stressi leevendamiseks noorte mõjuvõimu suurendamise strateegiad**

**2020-1-RO01-KA205-078667**

**Noorte juhised tõhusaks õppimiseks ja karjääriplaneerimiseks**

**Intellektuaalne väljund 5**

PROJEKTI PARTNERID:

PALATUL COPIILOR IAȘI, RUMEENIA

ASOCIACIJA KURYBINES ATEITIE IDEJOS, LEEDU  
ASOCIAȚIA DEMETRIUS, RUMEENIA

EESTI PEOPLE TO PEOPLE, EESTI

MITRA, PRANTSUSMAA

GODALEN VIDEREGÅENDE SKOLE”, NORVEGIA

Viitenumber: 2020-1-RO01-KA205-078667. Euroopa Komisjoni toetus tootmisele.  
Selle väljaande ei tähenda selle sisu kinnitamist, mis kajastab ainult seisukohti autorid ja komisjon ei vastuta mis tahes võimaliku kasutamise eest selles sisalduvat teavet.

**Sisu:**

1. Sissejuhatus...................................................................................

2. Enese tundmine…………………………………………….

3. Enesehinnang minu suhetele………………………………

4. Kriitiline mõtlemine karjäärile ja tulevikule………………

5. Sobivad otsused, sh karjääri ja elukutse valimine.…

6. Tõhus suhtlus………………………………………

7. Tõhus õppimine igapäevasteks tundideks, eksamiteks, edukaks karjääriks ja täisväärtuslikuks eluks...........

**Sissejuhatus**

Tõhusa õppimise ja karjääriplaneerimise juhised noortele on mõeldud 14–20-aastastele noortele, et aidata neil toime tulla kahe peamise teguriga, mis põhjustavad suurt stressi ja ärevust ning põhjustavad seega läbipõlemist: õpitulemused või koolitulemused ning ebakindlus oma tuleviku suhtes. karjäärivalikust ja ametiteest.

Enamik noori on mures oma tuleviku pärast ja tunneb pinget, sest ühelt poolt ei ole neil piisavalt eneseteadmisi ja nad ei tea, mida nad tahavad, teiselt poolt pole nende kriitikameel piisavalt arenenud. Teadmata, mida nad tahavad, võtavad nad kergesti vanemate soovid või teiste inimeste nõuanded üle ning lasevad teistel enda eest otsustada, millisesse gümnaasiumisse või ülikooli nad lähevad. Ja isegi kui nad teavad, mida tahavad, on mõnikord tugevalt mõjutatud vanematest või eakaaslastest, sest neil pole julgust või nad ei tea, kuidas oma professionaalset teed minna.

Tagajärjeks on sageli keskkooli või teaduskonna katkestamine esimesel aastal. Lisaks on noorte seas väga levinud hirm eksamitel läbikukkumise ees, mis on üheks peamiseks stressiteguriks, kuna nad seostavad kõrget õppe- või kooliedukust hea elu ja eduka karjääriga.

Teatavasti on üks digiteerimise mõju noortele see, et nad elavad rohkem virtuaalmaailmas, kaotades kontakti reaalse maailmaga. See mõjutab neid nii, et nad võtavad omaks valeuskumusi või teevad oma mõtlemises loogikavigu, aga ka teadmatus, millised on tuleviku ametid ja tööturu trendid. Ka nende vanuses põhinevad otsused enamasti emotsioonidel.

Teised probleemid, millega noored silmitsi seisavad, on seotud karjäärimüütide ja nende piiravate tõekspidamistega, sest ideega, et kui nad on valinud erialase tee, ei saa nad seda enam kunagi muuta. Märkimist väärib ka see, et tänapäeva noored on väga palju teistega võrreldes ja samas märgistavad nad neid sotsiaalse staatuse, rassi, religiooni, puude jne alusel. Kriitilise vaimu arendamise kaudu suudavad nad parandada oma valesid ja piiravaid tõekspidamisi, põgeneda enesesüüdistamisest ja muuta sobivaks. otsuseid nende eest, samuti mõista ja kaasata teisi.

Käesolevate noortejuhiste eeldatav mõju on kriitilise vaimu arendamine paljudes nende eluvaldkondades, rõhutades läbi karjääriga seotud aspekte, ning tõsta enese- ja eneseteadvuse taset.

Selleks on juhised jagatud peatükkideks, mis käsitlevad järgmisi teemasid:

1. Enesetundmine: kes ma olen? (minu isiksuseomadused, oskused ja pädevused, väärtused, soovid, hobid, ametieelistused, huvid, varasemad kogemused jne).

2. Enesehinnang oma suhetele (vanemate, õdede-vendade, eakaaslaste, sõpradega, sealhulgas teadmine, kuidas ma nendega suhtlen või kas on kalduvus teisi sildistada nende sotsiaalse staatuse, usutunnistuse, rassi, puude, sisserändaja tausta jne alusel)

3. Kriitiline mõtlemine karjäärile ja tulevikule (müütide käsitlemine ja karjääri piiravad uskumused, loogikavead).

4. Kuidas teha asjakohaseid otsuseid, sealhulgas karjääri ja elukutse valikul.

5. Efektiivne suhtlemine (kuidas kinnitada oma vajadusi, õigusi, soove, valikuid teiste ees).

6. Tõhus õppimine igapäevasteks tundideks ja eksamiteks ning sobiva mõtteviisi olemasolu eduka karjääri ja täisväärtusliku elu saavutamiseks.

Iga juhendi peatükk on üles ehitatud näpunäidetele, soovitustele ja atraktiivsetele teoreetilistele elementidele, enesehindamise osale, praktilistele harjutustele ja eneserefleksioonidele, lõpetades olemasolevate ressurssidega neile, kes soovivad teatud teema kohta rohkem teada saada.



**1.Enesetundmine**

Valdav enamus inimesi usub, et neil on korralik eneseteadlikkus, umbes 95 protsenti. Tegelikult on üsna väikesel protsendil, umbes kümnel, endast täpne vaade.

Psühholoog Tasha Eurich esitas oma raamatus Insight selle statistika aastatepikkuse uurimistöö põhjal. "Heal päeval valetab 80 protsenti meist endale selle kohta, kas me valetame iseendale," mainis Eurich oma raamatus. Asja teeb keeruliseks asjaolu, et eneseteadlikkusel on kaks komponenti: sisemine eneseteadvus on võime endasse sisse vaadata ja ära tunda oma autentset mina, samas kui väline eneseteadvus on võime tuvastada, kuidas sa muu maailmaga kokku sobid. . "See on peaaegu nagu kaks erinevat kaameranurka, " mainib ka Eurich.

Need kaks on sõltumatud, täiesti erinevad muutujad, mis tähendab, et teil võib olla üks ilma teiseta. Näiteks ehk tead kedagi, kes on kõrge sisemise eneseteadvusega täielik nabavaatleja. Ometi arvate teie ja kõik teised, et see inimene on isekas jõmpsikas, kuid kuna ta ei saa kunagi välist tagasisidet, pole tal sellest aimugi. Ja vastupidi, kellelgi võib olla kõrge välise eneseteadvuse tase, selge arusaam sellest, kuidas ta muu maailmaga kokku sobib, teadmata, mida ta tahab ja mis teda õnnelikuks teeb. Tõeliseks ja täielikuks eneseteadlikuks olemiseks vajate siiski mõlemat komponenti – seda saavutust on peaaegu kõigil raske teostada. Kuid see väärib märkimist, mitte võimatu.

**Enesetundmine – alati väljakutse**

"Me kurjame inimesi selle pärast, et nad ei ole teadlikud, kui kõik tekid on meie vastu," selgitab Eurich. "Peaaegu üle kogu maailma püüavad jõud teha vandenõusid, et muuta meid eneseteadlikumaks, mis on põhimõtteliselt vastupidine eneseteadlikkusele." Kaasaegne elu teeb lihtsaks saada osa sellest, mida Eurich nimetab "minakultuks": näiteks sotsiaalmeedia toimib mikrofoni-kaldkriipsu prožektorina, mida me ei pea kunagi välja lülitama, samas kui "isikliku brändingu" kontseptsioon muutub. hoolikas piltide kureerimine professionaalseks oskuseks. Eurich ütleb, et see ei tähenda, et peaksite oma Facebooki profiili sulgema, kuid need elemendid võivad olla eneseteadlikkuse keskkonnatõkked: "Ükskõik, kas te teate seda või mitte, püüab kultus meid kõiki värvata."

Meie keskkond pole ainus takistus. Me kõik oleme ehitatud ka oma sisemiste plokkidega. Psühholoog Daniel Kahneman märkis 2010. aasta TED-kõnes pealkirjaga "Kogemuse ja mälu mõistatus", et meie mälestused on sageli ebatäpsed, mis muudab sisekaemuse keeruliseks. Oma raamatus "Mõtlemine, kiire ja aeglane mõtlemine" kirjutab ta: "Välja arvatud mõned mõjud, mida omistan peamiselt vanusele, on minu intuitiivne mõtlemine sama altid liigsele enesekindlusele, äärmuslikele ennustustele ja planeerimisvigadele nagu enne uuringu tegemist. nendest probleemidest. Olen paranenud ainult oma võimes ära tunda olukordi, kus vead on tõenäolised... Ja teiste vigade äratundmisel olen palju rohkem edasi arenenud kui enda oma.

Kahneman vihjab "kallutatavale pimealale", meie kalduvusele ära tunda kognitiivseid eelarvamusi teistes, märkamata neid endas.

Teisisõnu, teie aju ei ole ehitatud nii, et teie eneseteadlikkuse puudumist oleks lihtne märgata. See võib tunduda mõttetu tagaajamisena, kuid Kahneman pakub veidi lootustandva vastuse, isegi kui see on ka pisut masendav. "Mida saab meie eelarvamuste vastu teha?" ta kirjutab. "Lühike vastus on, et ilma märkimisväärsete pingutusteta on vähe võimalik saavutada."

Nendest plokkidest mööda liikudes tuleb kõigepealt tunnistada, kust alustate. Tõepoolest, "kõige võimsam asi, mida saate teha, on õrnalt lõpetada oletamine, et olete juba eneseteadlik" (Eurich, 2018).



Eneseteadvusel on lugematu arv eeliseid, alates tugevamatest suhetest kuni heaolu suurenemiseni. Näiteks Cornelli ülikooli tehtud uuringus uurisid nad tunnuseid, mis aitavad kaasa edukate juhtide tulemuslikkusele, jõudes järeldusele, et kõrge eneseteadlikkuse tase on kõige tugevam edu ennustaja.

See ei olnud eriti üllatav leid, märkis leht; kui juhid on eneseteadlikud, oskavad nad palgata alluvaid, kes on tugevad neis valdkondades, kus nad ise on nõrgad. "Need juhid suudavad ka paremini mõista, et kellelgi nende meeskonnas võib olla idee, mis on isegi parem kui nende oma," kirjutasid autorid. Nad lisasid, et juhtrollides seatakse sageli esikohale enesekindlus ja võim ning "juhtimise otsingud annavad lühikese nihke "eneseteadvusele", mis peaks tegelikult olema peamine kriteerium."

**Miks on enese aktsepteerimine oluline**

Ainult sellepärast, et eneseteadlikkus on soovitav omadus, ei tähenda see, et see on meile meeldiv. Eelmisel aastal ajakirjas Journal of Personality and Social Psychology avaldatud uuringute seerias palusid teadlased katsealustel astuda vestlustesse võõraste, tuttavate, lähedaste sõprade ja lähedastega, võrreldes muljet, mille osalejad oma vestluspartnerile jätsid, sellega, mida nad arvasid. nad tegid.

Katsealused nautisid suhtlemist vähem, kui neil oli täpne ülevaade sellest, kuidas neid tajuti. Kui neil oli kõrge välise eneseteadvuse tase. "Inimestele kipuvad meeldima inimesed, kellel on täpne enesetaju, kuid inimesed kipuvad rohkem nautima oma suhteid inimestega, kes usuvad, et nad näevad neid soovitaval viisil," väidavad autorid. Teisisõnu, teadmatus võib olla õndsus, kui tegemist on välise eneseteadvusega; nagu tugevalt filtreeritud Instagram, sooviksime, et inimesed näeksid endast paremat versiooni, isegi kui see versioon pole päris täpne.

Seetõttu on enese aktsepteerimine eneseteadvuse vajalik koostisosa. "Enese aktsepteerimine on tõesti oluline vahend mitte ainult meie eneseteadvuse suurendamiseks, vaid ka inimese armastamiseks, keda me end arvame," mainis Eurich. "Võite neid pidada kaheks kaksiksambaks." Ilma enese aktsepteerimiseta muutub eneseteadvustamine ebameeldivaks protsessiks, mis omakorda ei lase meil seda omaks võtta. Teisisõnu, õppides ennast aktsepteerima, on lihtsam olla aus selle suhtes, kes sa oled.

**Sisekaemus on oluline**

Introspektsioon on sisemise eneseteadvuse loomise võti, kuid sihitu oma psüühikas ekslemine sind tõenäoliselt kaugele ei vii. Teil on vaja raamistikku. Eurich on tuvastanud seitse enesetundmise sammast, mis aitavad sisekaemusel suunata:

• sinu iseloom,

• väärtused,

• kired,

• püüdlused,

• tugevused,

• nõrkused ja

• sobivus, mis on teie heaolu kõige soodsam keskkond.

Alustuseks võite anda endale aega ja ruumi nende valdkondade üle mõtisklemiseks.

Eurich on isegi loonud 14 küsimusest koosneva viktoriini, mis aitab teil edasi liikuda: Insight: The Quiz (insight-book.com)

Muidugi on oluline ka teie lähenemine. Enesevaatlusel on tavaline, et inimesed küsivad "miks": miks ma ei saanud paremat hinnet? Miks ma vaidlen vanematega oma tuleviku üle? Uuringud on näidanud, et sellega on kaks probleemi. Küsimus "miks" võib viia meid ebaproduktiivsesse, halvatud olekusse. See viib meid ohvrimentaliteeti. Teiseks, hoolimata sellest, kui kindlad me oleme vastuses küsimusele „miks”, eksime peaaegu alati.

Mida teevad eneseteadlikud inimesed teisiti? Nad ei küsi peaaegu kunagi, miks, kuid nad küsisid endalt:

"Milliseid teadmisi ja oskusi ma tulevikus vajan?"

"Mida ma ei tea?"

Miks on küsimused emotsionaalselt laetud, millised aga on ratsionaalsed ja figuurikesksed, mistõttu on lihtsam probleemile objektiivselt läheneda.

**Küsige mitut arvamust**

Teisest küljest tuleb välise eneseteadvuse loomiseks lasta kellelgi teisel küsimustele vastata. Küsida kelleltki lähedaselt, mida ta sinust arvab, kasutades potentsiaalselt isegi nende seitsme samba raamistikku. Peate minema välismaailma ja saama tagasisidet inimestelt, keda usaldate, inimestelt, kes tahavad, et teil oleks edu, kuid kes räägivad teile ka tõtt.

Samuti peaksite koguma tagasisidet mitmelt "armastavalt kriitikult" tagamaks, et te ei saa ainult ühte vaadet.

Teine armastatud inimene võib sind näha hoopis teises valguses. Kuigi te ei soovi otsest tagasisidet või kriitikat tagasi lükata, peate õppima objektiivselt mõtlema. Teise või kolmanda arvamuse saamine võib aidata. Lõppkokkuvõttes on aga teie enda teha kõik need arvamused ühtseks autoportreeks ja seejärel tulemusega tutvuda.



Teised psühholoogid näevad eneseteadlikkust "mina" kolme aspekti kajastamisel:

1). „Mina mina“ – see aspekt vastab küsimusele „Kuidas ma ennast näen? ...

2). "Mina mina" – see vastab küsimusele "Kuidas teised mind näevad? ...

3). „Ideaalne mina” – see vastab küsimusele „Kuidas ma tahan, et teised mind näeksid?

Enda tundmisel on tohutult palju kasu, mis võib aidata endal püstitada realistlikke eesmärke, täita ülesandeid, luua edukaid suhteid või lihtsalt säilitada motivatsiooni oma igapäevastes tegevustes. Optimaalsel tasemel esinemiseks on enese tundmine ülimalt tähtis!

Eneseteadvus tuleneb "mina" kolme aspekti kajastamisest:

1). „Mina mina” – see aspekt vastab küsimusele: „Kuidas ma ennast näen?” „Mina-mina” kontseptsiooni üle mõtisklemine aitab inimesel mõista iseennast elu õpikogemuste, sealhulgas varasemate kogemuste, saavutuste, vigade, hoiakute, käitumist või väärtusi. Need kogemused kujundavad inimesest selliseks, kes nad tegelikult on.

2). „Mina mina“ – see vastab küsimusele „Kuidas teised mind näevad?“ See mina-aspekt kujuneb välja mõjudest ja suhtlusest ühiskonnaga. Vanemad, sõbrad, õpetajad, mentorid ja kõik keskkonnategurid võivad kaasa aidata „Mina-mina“ kujundamisele. "Mina-mina" areneb pidevalt, kui "mina-mina" areneb.

3). "Ideaalne mina" – see vastab küsimusele "Kuidas ma tahan, et teised mind näeksid?" See on enda projektsioon teistele ja erinevate rollide täitmine oma eluteekonnal.

Ühtse mina loomine on pidevalt väljakutseid pakkuv sama sageli, „ISE” kolm aspekti ei ole üksteisega sünkroonis. Inimesed on üldiselt loodud otsima tähendust ja aktsepteerimist. Kuid see, mida avalikkuse eest varjatakse, võib olla katalüsaatoriks, mis takistab sotsiaalse aktsepteerimise otsimist. Näiteks kui tung kontrollida teiste tajumist ületab autentse mina, väheneb eneseteadvus järk-järgult, mille tulemuseks on identiteedi kaotus.

Seetõttu on väga oluline ennast tunda, kuna see aitab tuvastada isiklikke nõrkusi, teadvustada valdkondi, mida on vaja täiustada, teha kindlaks optimaalsed valikud otsuste tegemisel ja jagada tugevusi teistega. Lõppkokkuvõttes viib enda tundmine ja mõistmine produktiivsema eluni ja eesmärkide saavutamiseni.

**Eneseteadvus**

Alati on oluline saada eneseteadlikumaks, et siluda oma teed isikliku ja tööalase eduni. Andes meile parema arusaama sellest, kes me oleme, võimaldab eneseteadvus paremini mõista, mida me tahame oma elus saavutada, mida me teistelt inimestelt kõige rohkem vajame, aitab meil täiendada oma puudusi ja ennetada ebaõnnestumisi.

Eneseteadvus on tugeva iseloomu juur, mis annab meile võime juhtida eesmärgitunde, autentsuse, avatuse ja usaldusega.

Siin on mõned testitud viisid eneseteadvuse kasvatamiseks ja arendamiseks.

**Mediteeri.** Nagu meditatsioon on praktika, mis parandab teie teadlikkust hetkest. Enamik meditatsiooni vorme algab keskendumisega sisse- ja väljahingamisele ning nende lihtsuse hindamisele. Kuid need ei pea olema formaalsed ega rituaalsed – suurem selgus võib tulla ka tavapärastest pausi- ja järelemõtlemishetkedest. Äärmiselt kasulik on leida mõni sekund, et keskenduda oma hingamisele, sageli enne magamaminekut ja mõnikord ühe paljudest saadaolevatest rakendustest abiks. Nende meditatsioonide ajal saate endalt küsida ka mitmeid küsimusi, sealhulgas:

• Mida ma püüan saavutada?

• Mida ma teen, mis töötab?

• Mida ma teen, mis aeglustab mind?

• Mida saan teha, et muutuda?

Saate lihtsalt harjutada "mediteerimist" igapäevaste ülesannete ajal, mis inspireerivad teatud teraapilist rahu, sealhulgas koolist naastes, nõude pesemisel, toa puhastamisel, võileibade valmistamisel jne.

**Pange kirja oma peamised plaanid ja prioriteedid.** Üks parimaid viise eneseteadvuse suurendamiseks on kirja panna, mida tahad teha, ja jälgida oma edusamme. Warren Buffet on näiteks tuntud selle poolest, et selgitab hoolikalt põhjuseid, miks ta investeeringu tegemise ajal teeb. Tema päevikukirjed on ajalooline kirje, mis aitab tal hinnata, kas tulevased tulemused võivad olla tingitud mõistlikust otsusest või lihtsalt õnnest.

Tiananmeni väljaku üliõpilaste meeleavalduse kaasjuht ja täna kõrgelt hinnatud investor Li Lu kirjutas Benjamin Franklini inspireeritud praktikast, mida ta järgis aastaid. Franklin pidas "bilanssi" nii oma isiklike omaduste varade kui ka kohustuste kohta. Iga uue tugevuse päevikusse kirjutades uskus ta, et saab kelleltki teiselt õppida, ja märkides üles kõik enda tajutavad nõrkused, sai ta paremini hinnata, kas tema tegelase "netoväärtus" aja jooksul kasvab.

**Tehke psühhomeetrilisi teste.** Nii saate aru, millised teie omadused on ettevõtte loomisel ja elus kõige tõenäolisemalt kallutatud. Võite sooritada lihtsa ettevõtlussobivuse testi (mille saate tasuta sooritada aadressil www.hsgl.com) või muid teste, kuid kõik on mõeldud andmepunktina suurema eneseteadvuse suunas. Kõigi psühhomeetriliste testide üldine ülesehitus on see, et konkreetseid õigeid või valesid vastuseid pole. Selle asemel on need loodud selleks, et sundida vastajaid kaaluma jooni või omadusi, mis neid teiste inimestega võrreldes kõige täpsemalt kirjeldavad. Küsimuste üle järelemõtlemine aitab paremini mõista oma tõelist iseloomu.

**Küsi usaldusväärsetelt sõpradelt.** Mõnikord vajate meie eakaaslaste, sõprade ja mentorite tagasisidet. Et teie sõbrad mängiksid ausa peegli rolli, andke neile teada, kui otsite siirast, kriitilist ja objektiivset vaatenurka. Laske oma sõbral või kaaslastel end turvaliselt tunda, et anda teile mitteametlik, kuid otsene ja aus vaade. See võib tähendada, et ütlete midagi sellist: "Vaata, ma palun teilt kui sõbralt, palun olge minuga selles küsimuses otsekohene. Okei? “

Teine strateegia on paluda sõpradel teid välja kutsuda, kui käitute, mida juba teate, et soovite muuta. Näiteks: "Kuule, ma tean, et olen "lugude ülemõtleja", kes vajab iga vestlust, kuid tehke mulle teene ja iga kord, kui ma seda teen, andke mulle sellest teada – eelistatavalt diskreetselt –et saaksin õppida lõpetama. .”

**Hankige koolis regulaarset tagasisidet.** Lisaks sõprade ja pereliikmete mitteametlikule ja perioodilisele küsimisele kasutage kooli ametlikke protsesse ja mehhanisme. Kui ükski neist pole paigas, vaadake, kas saate rakendada ametlikumaid tagasisideahelaid. Kui see on hästi tehtud, võimaldab konstruktiivne, vormistatud tagasiside meil paremini näha oma tugevaid ja nõrku külgi.

Eneseteadvuse suurendamine on elukestev pingutus. Sa pole kunagi "valmis". Kuid need viis pragmaatilist praktikat aitavad teil teel kiiremini ja kaugemale liikuda.

**Enesejuhtimine**

Juhtidel on vaja eneseteadlikkust, et olla tõhusad – see tähendab, et nad mõistavad oma tugevaid ja nõrku külgi, tundeid, mõtteid ja väärtusi ning ka seda, kuidas nad ümbritsevaid inimesi mõjutavad. Kuid eneseteadlikkus on kasutu ilma enesejuhtimiseta, mis on väga oluline oskus.

See on neljaastmeline protsess. Alustage rohkem kohalolekust. Pöörake tähelepanu sellele, mis praegu toimub – mitte sellele, mida öeldi 15 minutit tagasi või sellele, mis juhtub teie järgmisel kohtumisel. Teiseks harjutage eneseteadvust. Mida sa näed, kuuled, tunned, teed, räägid, mõtled? Kolmandaks proovige tuvastada erinevaid käitumisvalikuid. Mida sa tahad järgmisena teha? Millised on iga tegevuse võimalikud tagajärjed? Millist tagasisidet olete saanud, mis võiks teie valikuid teha? Milliseid alternatiivseid valikuid saate teha – isegi kui need pole see, mida soovite teha või mida tavaliselt teete. Lõpuks vali tahtlikult käitumine, mida peetakse kõige produktiivsemaks. Milline käitumine annab parima tulemuse – isegi kui see pole teile kõige lihtsam käitumine.

Enesejuhtimine on teadlik valik eelistustele või harjumustele vastu seista ja selle asemel produktiivsemat käitumist näidata. See on neljaastmeline protsess:

1. Ole kohal. Pöörake tähelepanu sellele, mis praegu toimub – mitte sellele, mida öeldi 15 minutit tagasi või sellele, mis juhtub teie järgmisel kohtumisel.

2. Ole eneseteadlik. Mida te näete, kuulete, tunnete, teete, ütlete ja kaalute?

3. Tehke kindlaks erinevad käitumuslikud valikud. Mida sa tahad järgmisena teha? Millised on iga tegevuse võimalikud tagajärjed? Millist tagasisidet olete saanud, mis võiks teie valikuid teha? Milliseid alternatiivseid valikuid saate teha – isegi kui need pole see, mida soovite teha või mida tavaliselt teete?

4. Vali tahtlikult käitumine, mida peetakse kõige produktiivsemaks. Milline käitumine annab parima tulemuse – isegi kui see käitumine pole teile kõige lihtsam?

See, mis teeb enesejuhtimise nii raskeks, ulatub tagasi määratluse juurde. Kõige produktiivsem käitumine ei ole sageli meie harjumuste ja eelistustega kooskõlas. (Kui need oleksid, ei peaks me ise hakkama saama.)

Kui käitute viisil, mis ei ole kooskõlas teie eelistustega, võite tunda end ebamugavalt ("Ma vastan tunnis alati esimesena. Ma muretsen, et teised ei saa õigesti aru"), ebaoskavalt ("Ma ei tea, kuidas negatiivset tagasisidet anda kaaslasele") ja isegi ebameeldiv ("Mulle meeldib olla otsekohene ja olen kärsitu, kui pean hoolikalt sõnu valima").

Meie harjumustega vastuolus tegutsemine võib esile kutsuda sarnaseid negatiivseid reaktsioone. Harjumustega loob meie aju otsetee ja liigub stiimulilt reaktsioonile mõtlemata, säästes nii aega kui ka vaeva. Kuid mitteharjumuspärane käitumine nõuab, et mõtleksime olukorrale, kaalume valikuid, teeme valiku ja seejärel näitame käitumist, mis on selle valikuga kooskõlas. See nõuab tööd. Harjumuste autopiloodi tõhusus muudab nende muutmise nii raskeks. Lihtsam ja meeldivam on vanast harjumusest kinni pidada, kui investeerida energiat uue loomisse.

Nendest takistustest hoolimata on enesejuhtimine õpitav oskus. Nii saate alustada:

1. Otsustage, kus soovite ise hakkama saada. Pöörake tähelepanu sellele, kuidas te tavaliselt tegutsete – mida te ütlete ja teete ning mida te ei ütle ja ei tee. Tehke kindlaks juhtumid, kus teie praegune lähenemisviis ei tööta nii hästi, kui soovite, ja enesejuhtimine võib olla kasulik. Näiteks võib-olla räägite nagu Rick koosolekutel liiga palju.

2. Märka ja mõtiskle selle üle, mis põhjustab sinu puudulikku enesejuhtimist. Nendel hetkedel, kus sa ise ei juhi, aga tahaksid, pane tähele, kuidas sa end tunned, mida tahad ja kuidas tõlgendad enda ümber toimuvat. Mis juhib teie tegusid? Kas see on hetketeadlikkuse puudumine, hea väljanägemine, oskuste puudumine, ebakindlus või midagi muud? Neil meist, kellel on tegude suhtes eelarvamus, võib tekkida kiusatus see järelemõtlemise etapp vahele jätta ning asuda otse planeerimise ja harjutamise juurde – aga ära tee seda. Nende valikute muutmisel on ülioluline mõista, miks me oma valikuid teeme.

3. Kaaluge oma valikuid ja reaktsioone nendele valikutele. Mida saaksite oma vaikekäitumise asemel isejuhtimise asemel teha? Milline on teie reaktsioon nendele valikutele? Pange tähele, kuidas teie eelistused ja harjumused siin kuvatakse, ja küsige endalt, mida proovite vältida, kui kasutate neid harjumusi ja eelistusi.

4. Tee plaan. Nüüd, kui teate, mida soovite muuta, mõistate paremini, mis teid juhib, ja olete kindlaks teinud mõned võimalused, mõelge konkreetsetele sammudele, mida saate teha.

5. Harjuta. Vanad harjumused on meie ajju juurdunud. Nende muutmiseks peame looma uusi närviradasid (uusi harjumusi) ja see nõuab harjutamist. Tehke seda korduvalt, kuni suudate seda käitumist pidevalt ise juhtida. Samal ajal uurige oma reaktsioone oma praktikale. Mida saate sellest, mida teete, ja sellest, kuidas te reageerite, õppida, mis võib teie edasist praktikat anda?

**Korrake protsessi. Mine tagasi**

**Tegevus 1.** Võtke paber, mõelge oma huvidele, väärtustele, teie jaoks olulistele asjadele ja joonistage oma vapp. Näidake seda oma parimale sõbrale ja selgitage talle.

**Tegevus 2.** Võtke paberileht, mitu vana ajalehte, liim ja käärid. Valige kolm pilti, mis teid esindavad, ja liimige need paberilehele horisontaalselt vasakult paremale. Võtke hetk järelemõtlemiseks, kui kolledž on valmis. Vasakpoolne pilt illustreerib sinu osa, keskel olev, olevikku, parempoolne sinu tulevikku. Kas olete teie tulevikku illustreeriva pildiga rahul? Kuidas sa seda näed? Kui te pole rahul, võite ajalehest teise pildi lõigata ja parempoolse asendada. Kuidas sa ennast nüüd tunned?

**Tegevus 3.** Võtke seda eneseteadmiste küsimustikku nii siiralt kui võimalik:

- Mida ma oma elus rohkem vajan?

- Mis mind praegu õnnelikuks teeks?

- Mille eest ma tänulik olen?

- Mida ma enda juures armastan?

- Millised on minu võidud ja kordaminekud?

- Mis mu elus õigesti läheb?

- Mis mind häirib? Miks?

- Keda ma kõige rohkem armastan ja miks?

- Kui ma saaksin maailmale sõnumit jagada, mis see oleks?

- Mis kurnab mu energiat? Miks? Kuidas saate seda muuta?

Tegevus 4. Kirjutage enda kohta pidevalt positiivset päevikut.

Tegevus 5. Valige poplugu, mis teile meeldib ja mis teie arvates esindab teid praegu. Kuulake seda ja laulge seda alati, kui tunnete end halvasti.

**Viited:**

1. Eurich, T. (2018). Insight: üllatav tõde selle kohta, kuidas teised meid näevad, kuidas me iseennast näeme ja miks on vastused olulisemad, kui me arvame, valuuta.

2. Kahneman, D. (2012). Mõtlemine. Kiire ja aeglane, pingviin.

3. <https://hbr.org/2019/06/how-to-move-from-self-awareness-to-self-improvement?ab=at_art_art_1x1>

4. <https://hbr.org/2015/02/5-ways-to-become-more-self-aware>

5. <https://www.yourtrainingprovider.com/the-5-elements-of-self-awareness/>

6. <http://www.self-knowledgeforhumans.com/beginners-guide.html>

7. Ülevaade: viktoriin (insight-book.com)

Lisainformatsioon:

<https://www.youtube.com/results?search_query=self+awareness+activities>

**2. Enesehinnang minu suhetele**

Me ei ole siin maailmas üksi. Teie suhted saavad alguse lapsepõlves vanemate ja õdede-vendadega, hiljem eakaaslaste ja sõpradega lasteaias ja koolis. Suhtleme inimestega väljaspool kodu ja kooli, mõnda tunneme, mõnda pole teada. Sotsiaalmeedia pakub võimalust suhelda paljude inimestega, kes on ekraani taga ja mõnda neist me ka teame ja mõnda on tundmatu.

Positiivsete tervete suhete loomine pole lihtne. Teil on vedanud, kui kõik inimesed teie ümber on head ja teil ei olnud suhetes probleeme. Kahjuks koges enamik noori probleeme suhetes, kus oli või isegi praegu kiputakse inimesi sotsiaalse staatuse, usutunnistuse, rassi, puude, sisserändaja tausta jne alusel sildistada. Paljud noored on kiusamise ja küberkiusamise ohvrid. Et mõista, miks see juhtus, mis sul või teistel viga on, on oluline anda suhetele enesehinnang.

**Rahulolu suhtega**

Suhete kvaliteet mõjutab paljusid eluvaldkondi. Head töösuhted võivad olla oluliseks ressursiks raskete elusituatsioonide ja stressiga toimetulekuks, kui teil on näiteks probleeme koolis õppimisega, ning aidata kaasa heaolule ja tervislikule eluviisile. Seetõttu on selle uurimine eriti oluline.

**Lähtepunktiks saab analüüsida:**

• Rahulolu suhtega.

• Suhterealism.

• Suhte võimalik kasv.

Suhterahulolu on tunnete positiivsus teise inimese/inimestega.

**Küsi endalt:**

• Kas olete oma vanemate ja õdede-vendadega rahul?

• Kas sulle meeldivad su sõbrad ja klassikaaslased?

• Milliseid uusi suhteid soovite luua (uued sõbrad koolis, spordiklubis, sotsiaalmeedias jne).

Võite minna kaugemale ja esitada küsimusi oma suhete kohta samaealiste eakaaslaste, õpetajate ja teiste täiskasvanutega. Saate oma vastused kirjutada, nii et saate nende juurde hiljem tagasi tulla ja mõne aja (nädal, kuud, aasta) pärast analüüsida.

Kui vajate oma analüüsile tagasisidet, siis mõelge, kellega saate oma kirjalikke märkmeid arutada: mustrite, õdede-vendade, sõprade, õpetajatega? Võib-olla eelistate rääkida inimestega, keda tunnete, ja ka inimestega, keda te ei tunne.

Mõned meetodid pakuvad mandalate kasutamisega seotud suhete enesehinnangut muusika ja filmide kaudu.

**Suhterealism**

Pole saladus, et suhetes annab üks inimene rohkem kui teine. Vastastikuse sõltuvuse teooria kohaselt tahavad inimesed suhtes maksimeerida oma hüvesid ja minimeerida kulusid. Oluline on mõista ja kokku leppida suhetes väärtustatud ühistes “valuutades”.

Näiteks anda ja saada on nähtavus ja tunnustus. Inimesed hindavad nähtavust, kui nad tahavad, et nende oskusi, võimeid ja andeid märgataks ja rakendataks. Nähtavus suurendab võimalusi saada osa lahedatest ja olulistest projektidest või mängudest. Kõik tahavad oma eest tänu ja tunnustust.

***Küsi endalt:***

*• Kui hästi mõistate teise inimese maailma?*

*• Mida ta väärtustab?*

*• Mida saate talle anda, mis kuulub nende väärtussüsteemi?*

**Suhte võimalik kasv**

Õnnelikes suhetes on inimestel tavaliselt tunne, et nad kasvavad inimesena tänu suhtele.

1. Su sõber näeb sind positiivsemalt kui sina ise. Saate avaramalt oma positiivseid omadusi või andeid.

2. Su sõber tutvustab sulle asju, mis sulle meeldivad. Saate uusi võimalusi meeldivateks kogemusteks ja avardunud enesetundeks. Näiteks öelge, et teie sõbrale meeldib jalgrattaga telkimine ja võib-olla poleks te seda kunagi proovinud, kui see poleks olnud teie sõbra mõjul.

3. Sinu sõbra head harjumused mõjuvad sulle – sealhulgas tervis, rahandus, elustiil või psühholoogilised harjumused. Näiteks võivad tervisega seotud harjumused hõlmata hambaniidi kasutamist kuni sörkimiseni.

4. Su sõber julgustab sind olema sina ise. Näiteks meeldib sulle laulda. Laulad kogu aeg kodus ja sõber julgustab sind kontserdil laulma. Või oled sa väga lõbus inimene, kellele meeldib nalja teha. Su sõber armastab samuti nalja teha või talle lihtsalt meeldib sinu nalja tegemine ja lõbu ning ta toetab sind enda positiivse aspekti väljendamisel.

5. Teie suhe pakub praktilist tuge, mis võimaldab teil taotleda oma isiklikke eesmärke. Näiteks võite hakata tegema midagi loomingulist, sest saate oma sõbrale toetuda.

6. Teie suhe pakub emotsionaalset tuge, mis aitab teil raskete asjadega vastu pidada. Näiteks võib see toetus tulla siis, kui olete kõrgkoolis ja mõtlete karjäärile. Päevadel, mil tunnete pettumust või demoraliseeritust, võite oma sõpra kallistada.

7. Teie suhe aitab teil õppida usaldama, et teine ​​inimene on teile usaldusväärne ja emotsionaalselt kättesaadav. Kui alustate enamikku suhteid, olles väga mures, et teie sõber jätab teid maha, kuid aja jooksul mõistate, et seda ei juhtu, muutute usaldavamaks ja avatumaks.

8. Teie suhe aitab teil õppida usaldama, et olete emotsionaalselt usaldusväärne inimene. Võite kahelda oma võimes olla teisele inimesele usaldusväärseks toeks, kuid aja jooksul mõistate, et olete emotsionaalselt usaldusväärne. Kasvad, sest õpid, et suudad oma sõpra emotsionaalselt toetada.

9. Teie suhe aitab teil ennast aktsepteerida. Õpid võtma oma sõpradega emotsionaalseid riske. Räägid neile asjadest, mille pärast tunned muret või häbi – ja nad armastavad sind endiselt, mis aitab sageli enese aktsepteerimisel. Inimestele, kes muretsevad, et nad pole armastatud, võib hea suhe tõestada, et see on vale.

10. Su sõber ei hinda ega toeta sinu negatiivseid mustreid ning muudab sind seega valmis positiivselt muutuma. Näiteks seda, et su sõber ei salli, et sa ülemäära dramaatiliselt käitud. Saate aru, et sellest pole kasu, ja lõpetate suhte huvides, kuid see aitab teid ka mujal teie elus. Võib-olla ei lase teie sõbrad rassistlikel või homofoobsetel avaldustel, isegi tahtmatutel, libiseda. Nad kutsuvad teid nende asjade peale ja te muutute paremaks.

**Ülesanne:** eneserefleksioon

Kui teile meeldib eneserefleksioon, proovige kirjutada näide oma suhtest, mis sobib kõigisse ülaltoodud kümnesse kategooriasse.

Teie suhted on nagu lilled, nad vajavad tähelepanu ja hoolt kasvamiseks, muidu nad surevad.

***Küsi endalt:***

*• Kui tugevad on teie suhted? Mis on tugevused ja nõrkused, ohud ja kasvuvõimalused?*

*• Milliseid meetmeid saate nende tugevdamiseks ette võtta?*

*• Mida sa sellest suhtest tegelikult saada tahad?*

**Ülesanne:**

1. Loe PLAATI ja märgi 10 sobivamat sõna, mis sind iseloomustavad.

2. Valige nende kümne sõna hulgast viis olulisemat sõna.

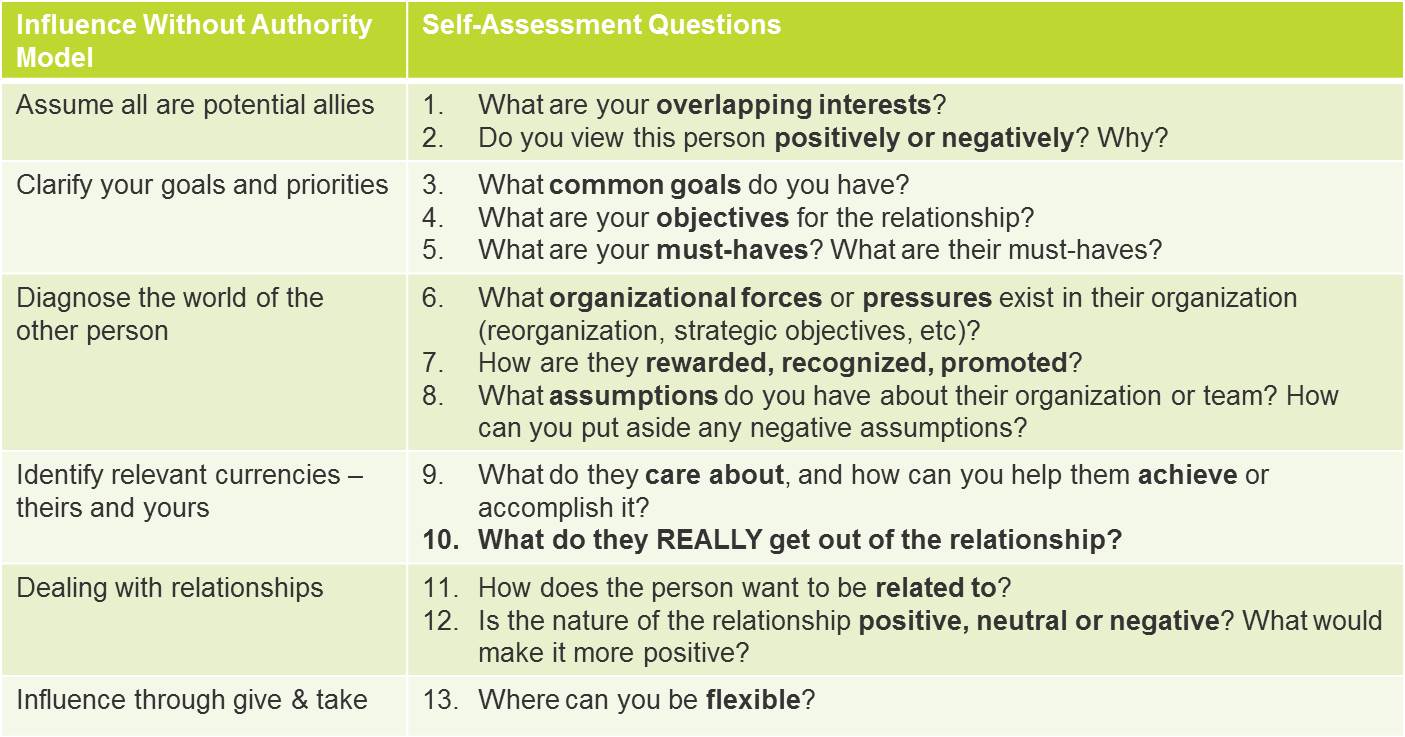
3. Valige nende viie hulgast ainult kolm, kirjutage eraldi paberile ja kirjutage enda jaoks, miks need sõnad iseloomustavad teid teie arvates kõige paremini.

4. Kas sulle meeldib see, mida sa enda kohta loed? Kas tahaksid midagi parandada või arendada ja olla teistsugune kui praegu?



**Enesehindamise vahendid**

Enesehindamine on võimas õppimisstrateegia ja seda saab kasutada mitte ainult suhete analüüsimiseks. Õpilased, kes oskavad ise oma õppimist hinnata, on tõhusamad õppijad. Nad on motiveeritumad ja aktiivsemad, usuvad rohkem, et nad suudavad edu saavutada, ja suudavad oma lähenemist kohandada, kui õppimine ei toimi. Hindamisvõimelised õpilased näitavad kõrgemaid saavutusi. Kui pikemas perspektiivis soodustab enesehindamine õpilaste enesejuhitavat õppimist, siis eduka enesehindamise sisseseadmine nõuab õpetajatelt märkimisväärset panust.



Allik: [*https://www.people-results.com/influencing-authority-tools-building-relationships-work/*](https://www.people-results.com/influencing-authority-tools-building-relationships-work/)

Siin on kaheksa tööriista, mis võivad olla kasulikud enesehindamise praktikate väljatöötamisel. Neid saab kasutada ka suhete analüüsimiseks:

• Rubriigid

• Skriptid

• Ajakirjad

• Portfellid

•Valgusfoorid

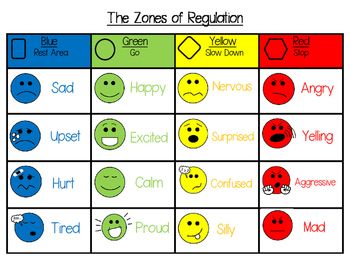
• Väljumise kaardid

• Paarismärgistus

• Spetsiaalne täiustamis- ja peegeldusaeg (DIRT)

Teave selle tööriista kasutamise kohta on aadressil <https://theeducationhub.org.nz/8-tools-for-peer-and-self-assessment/>

Enesehindamise tegemiseks on palju muid tööriistu. Mõned neist on lihtsad ja tõhusad, nagu näiteks see:



*Allik:* [*https://www.pinterest.co.uk/pin/1125968643232214/*](https://www.pinterest.co.uk/pin/1125968643232214/)

**Väljaanded ja abistavad allikad**

Bart Allen Berry kirjutatud suhete enesehinnang on võimas suhtekäitumise eneseanalüüs. See uurib suhete kvaliteeti ja rahulolu nii teiste kui ka iseendaga. Seda instrumenti saab tarnida erinevatele inimestele vanuses 15 kuni täiskasvanuni või kasutada seda enesehindamisvahendina. Bart Allen Berry on 30-aastase San Diego Corporate Trainingi konsultant ja asutaja. Ta lõi lähtetaseme suhete kohta teiste, sõprade, perekonna, välise mina ja sisemise minaga. Kolmekümne küsimuse eneseanalüüsi protsess annab teile üldise keskmise hinde, samuti kategooriate keskmised ja üksikute küsimuste skoorid, mis on esindatud suhete mõju tabelis. Kaasas on enesetäiendamise ja planeerimise juhend.

Saate enda jaoks kasutada suhteskaala küsimustikku – RSQ, kus 5-pallisel skaalal saate hinnata, kuivõrd iga väide kirjeldab kõige paremini neile iseloomulikku stiili lähisuhetes. Viis väidet aitavad kaasa turvalisele ja vallandavale kiindumusmustrile ning neli väidet kartlikule ja murelikule kiindumusmustrile.

Suhtestruktuuride küsimustik (ECR-RS) on enesearuannete vahend, mille eesmärk on hinnata kiindumusmustreid erinevates lähisuhetes. Sama 9 elementi kasutatakse kiindumusstiilide hindamiseks mitme erineva inimesega, näiteks ema (või emataoline kuju) ‚ isa (või isa sarnane kuju) ‚ praegune (või endine) romantiline partner‚ ja parim sõber ( või lähedased sõbrad üldisemalt). Kohandustega on väited olulised ka terapeutiliste suhete jaoks.

ECR-RS-i saab kasutada kahe 36-punktilise lähisuhete küsimustiku 9-punktilise versioonina – läbivaadatud (ECR-R). Väited puudutavad seda, kuidas te end emotsionaalselt intiimsuhetes tunnete. Saate neid kasutada selleks, et hinnata, kuidas te end lähisuhetes üldiselt tunnete, või keskenduda konkreetsele suhtele või suhtetüübile. Kasutades skaalat 1 kuni 7‚ kirjutage pärast iga väidet arv, mis näitab, kui palju olete väitega nõus või mitte, kui seda rakendatakse vaadeldava(te) seos(te)le.

Leiad pika vormi, milles on 30 küsimust lapse ja vanema suhete skaala kohta ning 15 küsimusega, et analüüsida oma suhteid perekonnas.

Kui kavatsete luua suhteid poiss-sõbra/tüdruksõbraga, on kasulik õppida paarisuhte kohta ja lugeda paaride enesehinnangu kohta.

**Viited:**

1. Bart Allen Berry. Suhte enesehindamine. 2018. https://www.amazon.com/Relationship-Self-Assessment-Measurement-Relationships-Friends/dp/1730761763

2. Griffin & Bartholomew. Relationship Scales Questionnaire (RSQ).1994.

<https://scales.arabpsychology.com/s/relationship-scales-questionnaire-rsq/>

3. Suhtestruktuuride küsimustik (ECR-RS)

<https://scales.arabpsychology.com/s/relationship-structures-questionnaire-ecr-rs/>

4. Lähisuhete kogemuste küsimustik

<https://scales.arabpsychology.com/s/experiences-in-close-relationships-questionnaire-revised-ecr-r/>

5. Lapse ja vanema suhete skaala

<https://scales.arabpsychology.com/s/child-parent-relationship-scale/>

6. Paaride enesehinnang

<https://hopeallianz.com/wp-content/uploads/2018/07/Couples-Self-Evaluation.pdf>

7. Alice Boyes. 10 viisi, kuidas suhted aitavad inimestel kasvada

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-practice/201206/10-ways-relationships-help-individuals-grow>

8. 8 tööriista kaaslasteks ja enesehindamiseks

<https://theeducationhub.org.nz/8-tools-for-peer-and-self-assessment/>

9. Autoriteedita mõjutamine: tööalaste suhete loomise tööriistad

<https://www.people-results.com/influencing-authority-tools-building-relationships-work/>

10. Tervete suhete hindamine: küsimused, mida endalt küsida [2019]

<https://www.youtube.com/watch?v=NejemlBXKpM>

11. Õpilase enesehinnang

<https://www.youtube.com/watch?v=RSoIgPMT9AE>

12. Eluratas: enesehindamise tööriist

<https://www.youtube.com/watch?v=aKGm3nprVA0>

13. Enese- ja kaaslaste hindamise ülevaade <https://www.youtube.com/watch?v=1wwo09Lb9hw>

14. <https://www.pinterest.co.uk/pin/1125968643232214/>

**3. Kriitiline mõtlemine karjäärile ja tulevikule**

Käesolevas väljundis tutvustame mitmeid kutseõppeainetega seotud karjäärimüüte. Väljund sisaldab arutelu mõtlemisvigade ja mõtteviisi muutmise üle.

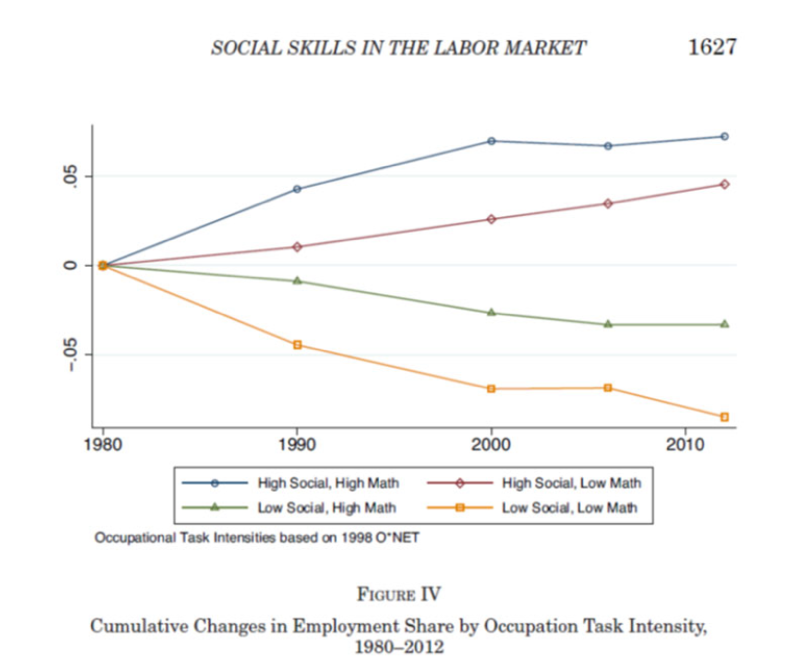
Tutvustame ka mõningaid positiivse mõtlemise harjutusi, mis on seotud meie mõtteviisi kasvu ja sotsiaalsete oskuste arendamisega.

Tööturg ja 21. sajandi töökeskkond nõuavad sotsiaalseid oskusi rohkem kui kunagi varem ning enam ei piisa paljudest tehnilistest oskustest, kui sa ei suuda inimestega töötada. Seetõttu esitletakse esmalt sotsiaalsete oskuste tähtsust.

**Sotsiaalsed oskused**

Edasised uuringud näitavad, et mitmed tegurid on olulised õpilase professionaalseks õppimiseks (Hattie, 2008) ning hariduse ja töö edukuse seisukohalt. Siin on mudel, mis näitab nende tegurite vahelist seost.

Paljud viimase kümne aasta uuringud (nt Bailly ja Lene 2013) näitavad, et sotsiaalsed oskused muutuvad tööturul üha olulisemaks. Mitmel erialal on tööülesanded, mis nõuavad senisest kõrgemaid sotsiaalseid oskusi ning suhtlemine eakaaslaste, klientide ja inimestega üle maailma on elulisem kui kunagi varem. Kui vaatame allolevat joonist, näeme, et kaks joont, mis tähistavad kõrgeid sotsiaalseid oskusi, suurenevad aastatega. Kaks rida, mis esindavad madalaid sotsiaalseid oskusi, on aastate jooksul vähenenud. Lisaks näitavad uuringud, et on suur tõenäosus, et see trend lähiaastatel ainult suureneb.



Tööelus on ootus, et suudetakse vastu võtta erinevaid väljakutseid ega karda teha vigu. Võimalus paindlikult kohaneda ja teha koostööd erinevat tüüpi töötajatega on paljude tööandjate jaoks väga oluline. Paindlikkus, loovus ja algatusvõime on samuti olulised omadused, mida meie noortelt oodatakse. Kõik need omadused on olulised ka selleks, et saaksid õppida uusi asju, meisterdada uusi ülesandeid ja luua endale võimalusi.

Sotsiaalseid oskusi saab arendada ja õppida. Godaleni kutsekolledžis on meil struktureeritud lähenemine, mille abil töötame süstemaatilisemalt õpilaste sotsiaalse pädevusega. Vaata allolevat vormi.

**5 nippi sotsiaalsete oskuste arendamiseks**

1. Rääkige ja selgitage, mida oodatakse – ärge öelge, mida ei oodata.

2. Viige õpilased vestlustesse selle üle, miks iga oskus on oluline.

3. Ole konkreetne ja näita õpilasele, mida oodatakse. Harjutage koos.

4. Tunnustada õpilaste positiivseid sotsiaalseid tegusid.

5. Ole otsekohene – julgusta õpilasi oma sotsiaalseid oskusi näitama – ära oota "kriisi".

Noortele räägitakse mitmetest karjäärimüütidest, mis võivad mõjutada nende mõtteviisi ja suhtumist tulevikku, mis puudutab töökohti, võimalusi ja edasiminekut. Püüame käsitleda mõningaid klassikalisi müüte ja vaadata, mida saab teha, et sellest mõtteviisist üle saada.

Karjääri müüt number üks:

„Akadeemilised ained on parim viis kõigist võimalustest kinni hoidmiseks.

Kui võtad kutseaineid, siis kõrgharidust ei saa.

Isegi kui õpid kutseaineid, on võimalik omandada kõrgharidus. Te ei kaota ühtegi võimalust, kuid see võtab kauem aega. Ja kui sul on koolist igav, on väga mõistlik alustada millestki, mis annab kiiresti meisterlikkuse ning annab kuuluvus- ja uhkusetunde.

Igas riigis on selleks erinevad võimalused, kuid näide võib olla; Valite kaheks aastaks ehituse õppimise ja kaheks aastaks õpipoisi. Kui olete saanud Journeymani tunnistuse, saate alati sellele tugineda ja võtta ülikooliks valmisolekuks vajalikke akadeemilisi aineid. Paljudes riikides saate kõrgkooli sisseastumisel taotleda ka varasema õppimise kinnitamist. Igas riigis kehtivad selle jaoks erinevad reeglid, kuigi EL on püüdnud seda mitme algatusega tavalisemaks muuta.

Pärast Journeymansi tunnistust ja mõningaid akadeemilisi õpinguid ning hilisemas elus on võimalik kandideerida ülikooli ja omandada kõrgharidus.

Selle mudeli eeliseks on see, et olete vanem ja küpsem. Võib-olla teate, kelleks soovite saada, ja teil on selge eesmärk, kuhu soovite jõuda. Lisaks on sul töökogemus ja selle kohta ka tunnistus CV-s. See võib isegi panna teid tööle kandideerides rivi esireas seisma.

Karjääri müüt number kaks:

"Kutseained sobivad koolist väsinud õpilastele"

Kutseained ei pruugi kooliväsinud õpilastele sobivamad olla. Tööstus on muutunud tehnilisemaks ja nõuab varasemast rohkem teadmisi. 21. sajandi oskused, mis on vajalikud tööturul toimetulekuks, ei ole endised.



*Pic. from https://www.aeseducation.com/blog/what-are-21st-century-skills.*

Samas on kutseained praktilisemad ja see võib olla motiveeriv midagi looma ja suhteliselt kiiresti meisterlikkuse tunnet saama. See aga ei tähenda, et kutseained sobiksid kõigile, eriti kui meeskonnatööoskustele on nii kõrged nõudmised, nagu on näidatud ülaltoodud joonisel.

Karjääri müüt number kolm:

"Kui valite kutseaine, kasutate ainult käsi, mitte pead"

Kuigi kutseõppeained on praktilised ained, ei pea see müüt paika. Enamik tööstusharusid on muutunud tehnilisemaks ja näiteks mehaanikatööstuses pole vaja meest, kes pühib töökoda või õlitab masinaid. Nüüd saab mehaanikatöötaja ülesandeks juhtida arvutit, et leida autol vigu või programmeerida 5 miljonit eurot maksva masina osi tootma, tagades, et see ei seisku 1 minutiks seisakuks. Töötajad peavad suutma lugeda ja mõista üsna keerulisi masinaid või töökirjeldusi ja jooniseid. Mitme kutseala puhul tuleb esitada tööaruanded ja muud dokumendid, mis on rahvusvaheliste ISO standardite järgi sageli väga täpsustatud. Kutseõppeained seavad kõrged nõudmised ka loovalt mõtlemisele ja lahenduskesksusele. Siin kasutatakse tegelikult nii käsi kui pead.

Karjääri müüt number neli:

"Haridus ja varasem kogemus loevad rohkem kui oskused."

Enamiku kaasaegse mõtlemisega ettevõtete värbamistavad on muutunud selle suunas, et varasemad kogemused ei pruugi olla parim mõõtmispunkt. Nad kipuvad olema rohkem huvitatud inimese tegelikest oskustest, mida saab UUE töökohaga kaasata. Seda nimetatakse ülekantavateks oskusteks ja see tähendab kõikvõimalikke mõõdetavaid kompetentse, mida töötaja saab uuele ametikohale tuua.

Karjääri müüt number viis:

"Palgamiseks peate kedagi tundma."

Kellegi tundmine ja töösoovitused on üsna kuluefektiivsed viisid uute töötajate palkamiseks ning Jobvite'i värbajate uuring näitas, et see värbamisviis vähenes mõne aastaga 51%-lt 31%-le. Olulisemaks muutusid tunnistuste saamine, CV-vorm, kaaskirjad ja veebipõhine sotsiaalne kohalolek. Põhjus, miks see on vähem oluline, on muu hulgas see, et viitavad inimesed kalduvad viitama kellelegi, kes on endaga üsna sarnane. See on tegelikult mitmekesise tööjõu jaoks üsna takistuseks.

Karjääri müüt number kuus:

"Kutseõpe on kehvemate hinnetega õpilastele"

Euroopa haridussüsteem on keskendunud tugevalt akadeemilisele intelligentsusele, mistõttu jäävad keskmisest madalamate hinnetega noored sageli end võimetuks ja ebaõnnestunuks tundma. Siin on iroonia. Oleme sageli nõus maksma rohkem selle eest, et meie lapsed osaleksid lisatundides või sihtklassides. Kuid lõpuks vaatavad vanemad ja koolid ikkagi ainult oma akadeemilisi hindeid, et teha kindlaks, kas tegemist on hästi sooritatud õpilasega. Kuidas on lood noorte kriitilise ja loova mõtlemise oskustega või avaliku esinemise ja juhiomadustega?

Need tugevad küljed jäävad sageli märkamatuks. Kutseõpe on alternatiiv traditsioonilisele akadeemilisele õppele. Kui viimane läheneb teoreetilisele poolele, siis kutsekoolid edendavad õppimise teel õppimist. Erinevad õpetamismeetodid sobivad erinevatele õpilastele nende õppimiseelistustest lähtuvalt hästi, üks ei ole teisest parem. Kui noored õpivad paremini praktilise õpetamise teel ja naudivad õpitud teooriate rakendamist, pakub kutseõpe neile platvormi silmapaistvuse saavutamiseks.

Selle asemel, et tembeldada neid vaesteks õpilasteks, kes ei saa õppida, on tark valik lasta neil õppida nii, kuidas nad paremini omastavad, selle asemel, et sundida neid tavapärasest õpetamis- ja hindamismeetodist tulenevat tarbetut stressi. See tähendab, et kutseõpe on võit kõigile praktilise õppimise omaks võtnud õpilastele, sõltumata nende akadeemilisest hindest.

**Kuidas mõtteviisi muuta?**

Ülaltoodud müüdid pole kaugeltki täpsed, kuid mõtteviisi ja meie vaatenurga muutmine võib võtta kaua aega. Meie vaated on kujundatud teadlikult ja alateadlikult. Seda kujundavad perekond, sõbrad, õpetajad, meedia, kolleegid ja klassikaaslased. Rääkimata sotsiaalmeedia kanalitest.

Et muuta inimeste arvamust müütidest, tuleb inimesi teadvustada hariduses eksisteerivatest alternatiividest. See nõuab rohkem noortele kättesaadavaks tehtavat reklaami ja nõustajate teadmisi, kes räägivad ja aitavad noori nende valikutes. See nõuab ka seda, et vanemad oleksid informeeritud ja oskaksid oma lapsi juhendada. Seda saab teha veebipõhise teabe, traditsiooniliste silmast silma kohtumiste, sotsiaalmeedia kampaaniate jne kaudu.

Seda tuleb teha ühiskonna erinevate nurkade ja tasandite pealt. Riik, tööstused, haridusametid ja koolid peavad teadma erinevatest pakkumistest ning suutma seda noortele arusaadavalt esitleda.

Vaid sellest kõigest kursis olles on noortel võimalik teha edaspidiseks karjääriks häid valikuid.

**Kasvumõte**

Teine mõtteviisi vorm on kasvav mõtteviis. Kasvav mõtteviis usub põhimõtteliselt enda ja teiste õppimisvõimalustesse. See tähendab, et eelkõige on õppimise ja arenemise jaoks ülioluline raske töö. Selle mõtteviisi jaoks on oluline soov saada rohkem teadmisi ja pädevust. Oluline tegur on ka kogemuste vastuvõtmise kui õppimis- ja paremaks muutumise võimaluseks. Ja inimene ei karda teha vigu, sest vead muudavad õppimise võimalikuks.

Kasvava mõtteviisiga kogetakse rohkem õppimist, heaolutunnet, paremaid hindeid ja kõrgemat lõpetamist (Blackwell et al. 2007).

**Harjutused:**

- Visualiseerimine

- Tänulikkus: positiivne mõtlemine

- Kontrolli negatiivseid mõtteid

- Puhasta oma meel ja puhasta oma mõtted

**1. harjutus:** Enesehoolduse nägemistahvel

**Märksõnad:** Enesehooldus, enesekaastunne, loovus, inspiratsioon

Aeg: 60 minutit

Eesmärk: Suurendada enesekaastunnet läbi lõbusa ja mängulise loovuse.

Enesehooldus on vaimse, emotsionaalse ja füüsilise tervise eest hoolitsevate tegevuste tahtlik harjutamine. On leitud, et võime hoolitseda ja rahuldada isiklikke vajadusi enesehoolduse kaudu suurendab empaatiat ja immunoloogilist toimimist ning seda on seostatud madalama ärevuse ja depressiooniga (Schure, Christopher ja Christopher, 2008).

Bakeri (2003) järgi on enesehooldustegevustel potentsiaali parandada ka eneseteadlikkust, eneseregulatsiooni, toimetulekut ning enda ja teiste tasakaalustamist.

**Juhised**

Õpilased peaksid mõtlema võimalikult paljudele potentsiaalsetele enesehooldustegevustele, veendudes, et kaasatakse ainult sellised tegevused, mida neile meeldiks teha ning mis sobivad kokku nende elustiili ja väärtustega. Seejärel peaksid kliendid iga loetletud tegevuse kohta leidma inspireerivaid ja positiivseid pilte ning ajurünnaku sõnu ja fraase, mis vastavad nende valitud enesehooldustegevustele.

Seejärel saavad õpilased oma visioonitahvli kokku panna ja asetada silmapaistvasse, nähtavasse kohta, et see toimiks visuaalse esitusena, mis peegeldab enesehoolduse ideid ja motiveerib enesehooldust täiustama ja rakendama.

**Harjutus 2:** Positiivne meenutamine

Märksõnad: Maitsmine, tugevused, positiivsed emotsioonid, enesekindluse suurendamine

Aeg: 5-10 minutit

Eesmärk: aidata õpilastel maitsestamise kaudu positiivseid emotsioone kasvatada.

Maitsmine on teadlikkus naudingust ja võime tunnustada, hinnata ja suurendada positiivseid kogemusi. Täiendav vastand toimetulekule, maitsestamine võib aidata õpilastel taluda negatiivseid elukogemusi (Bryant & Veroff, 2006). Kui õpilased õpivad tahtliku keskendumise kaudu nautima elu väikeseid naudinguid, hakkavad nad ära tundma ja säilitama nende kogemustega seotud häid tundeid.

Positiivse meenutamise harjutus võib aidata õpilastel arendada oskust nautida ja luua positiivseid emotsioone, elades uuesti läbi positiivse minevikusündmuse.

**Juhised**

Õpilased peaksid harjutuse ajal võtma aega, et mõelda mõnele sündmusele oma minevikust, mis tekitab positiivseid emotsioone, visualiseerida sündmust võimalikult üksikasjalikult ja keskenduda meeldivatele tunnetele, mida sel ajal kogeti. Õpilane peaks keskenduma kogemuse uuesti läbielamisele, et suurendada nii positiivsete emotsioonide kestust kui ka intensiivsust.

**Harjutus 3:** Külalistemaja luuletus

Märksõnad: aktsepteerimine, negatiivsed emotsioonid, tähelepanelikkus, emotsionaalne intelligentsus

Aeg: 30 minutit

Eesmärk: rõhutada, et emotsioonid on põgusad ja isegi ebameeldivatel emotsioonidel võib olla väärtus.

Külalistemaja luuletus on meetod, mis selgitab tähelepanelikkust ning ebameeldivate emotsioonide tunnistamise ja aktsepteerimise tähtsust. Vastavalt

Eisenberg et al. (1997) on emotsioonide allasurumist seostatud nii psühholoogilise kui ka füsioloogilise tervisekahjustusega.

Tõepoolest, Hayes, Pistorello ja Levin (2012) väitsid, et katsed ebamugavaid mõtteid, tundeid ja emotsioone tahtliku vältimise teel kontrollida on paljude psühholoogiliste probleemide keskmes.

Kui õpilased varjavad oma emotsionaalseid kogemusi või püüavad ebameeldivaid emotsioone eemale tõrjuda, võivad nad naasta võimendatuna. Küll aga saab neid külastajatena tervitades vähendada nende emotsioonide intensiivsust ja mõju. Luuletuses on inimeseks olemine nagu külalistemajas olemine ning emotsioonid kehastatakse ajutiste külalistena, mida tuleks tervitada ka siis, kui need on ebameeldivad.

Luuletust saab kasutada ka selgitamaks õpilastele, et emotsioonid ei ole nende külalistemajas püsivad elanikud; selle asemel on nad mööduvad külastajad, keda saab tervitada, mõneks ajaks jääda ja siis lahkuda.

*Külalistemaja, autor Jelaluddin Rumi:*

See inimene on külalistemaja.

Igal hommikul uus tulija.

Ootamatu külalisena saabub rõõm, masendus, mingi hetkeline teadlikkus.

Tere tulemast ja lõbustage neid kõiki!

Isegi kui nad on kurbuste rahvahulk, kes pühib teie maja vägivaldselt mööblist tühjaks,

siiski kohtlege iga külalist auväärselt.

Võib-olla puhastab ta teid mõne uue naudingu pärast.

Tume mõte, häbi, pahatahtlikkus.

Kohtuge nendega uksel naerdes ja kutsuge nad sisse.

Ole tänulik selle eest, mis tuleb.

Sest igaüks on saadetud teejuhiks kaugemalt.

***Küsi endalt:***

*• Kuidas te luuletust tõlgendate?*

*• Millised emotsioonid külastavad teid kõige sagedamini? Miks sa arvad, et see nii on?*

*• Kuidas see võib teid mõjutada, kui te tervitaksite kõiki oma tundeid, selle asemel, et neid eitada?*

*• Mis kasu võib olla ebameeldivate emotsioonide hoidmisest?*

*• Kuidas saaksite külalistemaja sõnumit oma igapäevaelus rakendada?*

**Harjutus 4:** Tugevustel ja väärtustel põhinev sissejuhatus

**Märksõnad:** Suhtlemine, väärtused, tugevused, meeskonnatöö

Aeg: 10 minutit õpilase kohta

Eesmärk: Tutvustada õpilasi üksteisele sisukalt, jagades teavet oma tugevuste ja väärtuste kohta.

Tugevustel ja väärtustel põhinev tutvustuste harjutus võib olla rühmaliikmete motivaatoriks ja usalduse tekitajaks, pakkudes õpilastele võimaluse lühikese aja jooksul üksteist sügavalt tundma õppida.

See tugevustel põhinev lähenemine võimaldab õpilastel jutustada ja ümber jutustada oma lugusid ning sotsiaaltöötaja juhendamisel taasintegreerida osad minast, mis võisid kognitiivse jäikuse või suhete ebakindluse tõttu nende teadlikkusest välja kukkuda (Rashid, 2014).

Selle harjutuse käigus kutsutakse õpilasi jutustamise kaudu esile oma tugevaid külgi ja väärtusi ning tõmbama oma lugudest paralleele oma praeguse elusituatsiooniga. Selle käigus saavad õpilased oma narratiivide kontekstis sügavamalt mõista oma tugevaid külgi ja väärtusi.

**Viited**

1. Arnesen, Smolkowski, Ogden & Melby-Lervåg 2017, Pedagogisk håndbok Kuben vgs 2019.

2. Baker, E. K. (2003). Enda eest hoolitsemine: terapeudi juhend isikliku ja tööalase heaolu saavutamiseks. Ameerika Psühholoogide Assotsiatsioon. https://doi.org/10.1037/10482-000

3. Bechara, P. (2017). „Töö polarisatsioon ja tööalane dünaamika”, mimeo, RWI.

4. Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H. ja Dweck, C. S. (2007). Kaudsed intelligentsuse teooriad ennustavad saavutusi noorukite üleminekul: pikisuunaline uuring ja sekkumine. Lapse areng, 78(1), 246-263.

5. Bryant, F. B. ja Veroff, J. (2007). Maitsmine: positiivse kogemuse uus mudel. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

6. Dweck, Carol S. (2012). Mõtteviis: kuidas saate oma potentsiaali realiseerida. London.

7. Kompetentsi ja motivatsiooni käsiraamat. Elliot, Andrew J., Dweck, Carol S. (Pbk. toim.). New York: Guilford Press. 2007.

8. Hayes SC, Pistorello J, Levin ME. Aktsepteerimise ja pühendumise teraapia kui ühtne käitumise muutmise mudel. Nõustamispsühholoog. 2012;40(7):976-1002. doi:10.1177/0011000012460836

9. Heckman, James J. & Kautz, Tim, 2012. "Hard Evidence on Soft Skills", IZA Discussion Papers 6580, Töömajanduse Instituut (IZA).

10. Mari Rege – loeng Godaleni Kutsekõrgkoolis 2. jaanuar 2022.

11. Spinrad TL, Eisenberg N, Cumberland A et al. Emotsioonidega seotud regulatsiooni seos laste sotsiaalse pädevusega: longituuduuring. Emotsioon. 2006;6(3):498-510. doi:10.1037/1528-3542.6.3.498.

12. Tayyab Rashid (2015) Positiivne psühhoteraapia: tugevusel põhinev lähenemisviis, The Journal of Positive Psychology, 10:1, 25-40, DOI: 10.1080/17439760.2014.920411

13. Schure, M. & Christopher, John & Christopher, Suzanne. (2008). Meele ja keha meditsiin ja enese eest hoolitsemise kunst: teadveloleku õpetamine õpilaste nõustamiseks jooga, meditatsiooni ja qigongi kaudu. Journal of Counseling & Development. 86. 10.1002/j.1556-6678.2008.tb00625.x

**4. Sobivad otsused, sealhulgas karjääri ja elukutse valimine**

**Mis on karjääri planeerimine?**

Karjääriplaneerimine on otsuste tegemise protsess selle kohta, mida soovite oma eluga teha ja kuidas seda saavutada. See peaks olema pidev protsess, mida te uuesti külastate, eriti kui teie või maailm on muutunud.

Karjääriplaneerimine võib erinevatel inimestel olla erinev. Hea koht alustamiseks on aga kõigepealt oma oskuste ja väärtustega arvestamine. Selle aluse abil saate hakata uurima, millised töökohad ja rollid vastavad teie soovidele. Karjääriplaneerimine võib hõlmata hindamisteste, professionaalset juhendamist, haridusprogramme ja tööalast koolitust.

**Kuidas alustada karjääri planeerimist?**

On neli peamist valdkonda, mida soovite kaaluda. Need on teie:

1. Huvid

2. Oskused.

3. Väärtused.

4. Eelistused.

Huvid on asjad, mille vastu olete kirglik. Sooviksite kulutada aega (ja võib-olla ka raha), et nende kohta rohkem teada saada.

***Küsi endalt:***

*• Mida ma vabal ajal teeksin?*

*• Mida ma pean huvitavaks?*

*• Millest ma loeksin raamatut või võtaksin kursuse?*

Oskused on see, milles sa silma paistad. Need võivad olla loomulikud anded või pädevusvaldkonnad, mida olete aja jooksul arendanud. Võib kuluda veidi loovust, et näha, kus saate oma huvid ja oskused karjäärivõimalusteks muuta. Näiteks kui olete loominguline ja organiseeritud, võib teile meeldida graafiline disain, sotsiaalmeedia turundus või rakenduste arendus.

***Küsi endalt:***

*• Milles ma hea olen?*

*• Mida ma teen paremini kui keegi teine?*

*• Mille eest ma tasuta teen, mille eest teistele makstakse?*

Teie väärtused aitavad kujundada seda, kuidas te neid andeid maailmas kasutate. Väärtused on viisid, kuidas soovite midagi muuta. Oletame näiteks, et soovite saada advokaadiks. Kas soovite saada prokuröriks, riigikaitsjaks, peajuristiks või spetsialiseeruda intellektuaalomandile? Kas soovite töötada kriminaalõiguse või keskkonnaõiguse valdkonnas? Sama ametinimetus võib teid leida väga erinevatest ettevõtetest.

***Küsi endalt:***

*• Millist probleemi lahendan kirglikult?*

*• Mis teeb mind tõeliselt kurvaks, õnnelikuks või vihaseks?*

*• Mis põhjusel oleks minu oskustest ja kogemustest kasu?*

Lõpuks kujutage ette oma unistuste päeva tööl. Kas sõidate tööle, sõidate rattaga, jalutate või kerite voodist välja? Kas teie unistuste töökeskkond on suurlinna pilvelõhkuja või päikeseline kohvik? Kas teie töö hoiab teid hõivatud või on teil palju aega sõprade ja perega veeta? Kas teenite palju raha või lihtsalt piisavalt? Need eelistused aitavad teil otsustada, milline karjääritee teile kõige paremini sobib ja milline on teie soovitud töö- ja eraelu tasakaal.

***Küsi endalt:***

*• Milline näeb välja minu ideaalne hommik?*

*• Mis on minu jaoks tööst olulisem?*

*• Kus ma tahan elada?*

**7 sammu organiseeritud karjääriplaneerimiseks**

Kui olete valmis maha istuma ja oma karjääriplaani kirjutama (või üle vaatama), järgi neid 7 sammu:

1. Enesehindamine on karjääriplaneerimise protsessi esimene samm. Ülaltoodud jaotises olevad küsimused on suurepärane viis alustamiseks. Treeneri või karjäärinõustajaga rääkimine on samuti suurepärane võimalus saada ülevaade oma tugevatest külgedest ja sellest, kus võiksite areneda. Võtke selles esimeses etapis kindlasti piisavalt aega enese uurimiseks, vastasel juhul võite hiljem oma karjääriotsustega rahulolematuks jääda.

2. Uuri oma unistuste tööd

Tehke veidi uurimistööd ja otsige tööd, et leida soovitud pealkiri. Lugege ametijuhendit, pöörates suurt tähelepanu ametikoha oskustele ja vastutusele.

3. Määrake põhietapid

Teie unistuste töökohani ei ole ühte õiget teed, kuid võib olla teatud samme, mida ei saa läbi rääkida. Näiteks kui soovite saada arstiks, ei saa te sinna ilma meditsiinikooli õppimata. Millised on teie rolli jaoks läbiräägimatud lühiajalised eesmärgid ja kuidas te selleni jõuate?

4. Tehke kindlaks organisatsioonid, mis järgivad teie väärtusi

Kui uurite avatud rolle, vaadake ettevõtteid, kes töökohti avaldavad. Kas need on ettevõtted, mille heaks võiksite end töötamas näha? Mis tüüpi organisatsioonid teile kõige rohkem meeldivad? Milliseid hüvesid, tervishoidu ja palku nad pakuvad? Mõne inimese jaoks võib ettevõtte tüüp olla olulisem kui nende tiitel või roll. Teiste jaoks võib tööstus või organisatsiooni missioon olla olulisem kui. Küsige endalt, mis on teie jaoks oluline ja miks.

5. Vaadake tööpakkumisi maapinnal

Kui olete saanud aimu, millises rollis ja millistes ettevõtetes töötate, vaadake teisi sama osakonna rolle. Milline on redelipulk, millest teil on kõige lihtsam kinni haarata? See võib olla kasutajatoe algtaseme ametikoht või koordinaator või muu kesktaseme roll.

6. Astu järgmine õige samm

Tehke kindlaks, millised lühiajalised eesmärgid viivad teid soovitud töökohale lähemale. Kui see kujutab endast karjäärimuutust, võiksite alustada koolitusele või kraadiõppesse kandideerimisest. Kui see on alles järgmine samm valdkonnas, kus te juba tegutsete, peate võib-olla lihtsalt hakkama oma CV-d saatma. Kui teile meeldib seltskond, kus olete, kuid olete uueks rolliks valmis, arutage oma eesmärke oma juhiga. Nad võivad aidata teil koostada karjääriarengu plaani ja alustada uute kohustuste võtmist.

7. Räägi kõigile, keda tunned

Karjääriplaneerimisprotsessi viimane etapp on võimalikult palju abi värbamine. Rääkige oma juhile, treenerile ja kõigile, et soovite edasi liikuda. Võrgustiku loomine ja oma kasvule pühendumise näitamine on teie karjääriplaneerimise arengu oluline osa.

**Karjääriplaan**

Mis on karjääriplaan?

Karjääriplaan on praktiline strateegia, mis võimaldab määrata kindlaks oma oskused ja huvid, seada karjäärieesmärgid ning paika panna tegevused, mis aitavad nendeni jõuda.

See on pidev protsess ja see sisaldab ülevaadet:

• Teie praegused oskused ja kogemused

• Sinu karjäärieesmärgid

• Sinu huvid

• Sinu prioriteedid

• Teie kavandatud tegevused

**Miks on karjääri planeerimine oluline?**

Karjääriplaneerimine on suurepärane viis tagada, et teie karjäär läheb õiges suunas.

See mitte ainult ei aita teil oma kirge realiseerida, vaid hõlbustab ka teie karjääri eesmärke käegakatsutavate tegevuste ja eesmärkidega. Vähemalt aitab see teil järgmisel intervjuul karjäärieesmärgi küsimustele vastata.

Oma olukorda hinnates saate lisaks kindlaks teha ja täita kõik oma teadmistes või kogemustes olevad lüngad, mis võivad teid unistuste töökohalt tagasi lükata.

Kes peaks karjääriplaani koostama?

Karjääriplaani koostamisest võib kasu saada igaüks.

Karjääriplaane saab koostada mitmel viisil, olenevalt sellest, kui spetsiifiline soovite oma eesmärkidega olla – ja mida soovite saavutada.

Kuid teie karjääriplaneerija peaks alati järgima selget ja hõlpsasti loetavat vormingut.

Selleks, et suunata teid õiges suunas, on siin meie karjääriplaani näide:

Isiklik ülevaade

Lisage lühike ülevaade sellest, kes te olete ja mida otsite. Lisage oma tugevaimad omadused ja huvid, samuti see, kus te praeguses olukorras olete.

Haridus

Andke ülevaade oma hariduslikust kvalifikatsioonist.

Tööajalugu

Kirjutage oma tööajaloost lühike kokkuvõte.

Eesmärgid

Lühiajaline: nt. kindel töökoht koos edasijõudmisvõimalusega (6 kuuga).

Vaheaeg: nt. saada ametikõrgendust (2-5 aasta pärast).

Pikaajaline: nt. saada osakonnajuhatajaks (5+ aasta pärast).

Praegused oskused, teadmised ja kogemused

Tehke kokkuvõte oma põhioskustest ja pädevustest – olenemata sellest, kas need on saadud tööst, õppimisest või hobidest.

Koolitus- ja arendusnõuded

Kasutage seda jaotist, et hinnata, millist koolitust ja arengut on teie eesmärkide saavutamiseks vaja.

**Tegevuskava**

Andke endale selge samm-sammuline juhend eesmärkide saavutamiseks vajalike toimingute kohta, sealhulgas iga toimingu ajakava.

Saate lisada nii palju toiminguid, kui soovite, kuid kõige kasulikum on piirduda väiksema arvuga – nii saate edenedes uusi lisada.

**Kuidas kirjutada head CV-d?**

CV – curriculum vitae tähendab ladina keeles "elu kulgu". CV on sisutihe dokument, mis võtab kokku Sinu mineviku, olemasolevad kutseoskused, vilumused ja kogemused. Selle dokumendi eesmärk on näidata, et teil on taotletava töö tegemiseks vajalikud oskused (ja mõned täiendavad oskused). Sõna otseses mõttes müüte oma andeid, oskusi, oskusi jne.

Hea CV kirjutamine võib olla tööotsimise üks raskemaid väljakutseid (heade ja halbade CV-de näidised on lisades).

Enamik tööandjaid kulutab vaid mõne sekundi iga CV skannimisele, enne kui kleebivad selle "jah" või "ei" vahele.

1. Teadke CV jaoks üldist teavet: teie isikuandmed, haridus ja kvalifikatsioon, töökogemus, huvid ja saavutused, oskused ja soovitused.

2. Kaaluge töökohta, millele kandideerite. Hea CV on koostatud vastavalt konkreetsele tööle ja ettevõttele, kuhu kandideerid.

3. Vaadake oma CV jaoks lisateavet ettevõtte veebisaidilt.

4. Tehke nimekiri töökohtadest, mida olete töötanud.

5. Tehke oma hobide ja huvide ajurünnak. Lugemine võib olla hea hobi, kui kandideerite tööle kirjastusse või raamatukogusse

6. Tee nimekiri oma asjakohastest oskustest. Need oskused hõlmavad sageli arvutioskusi, keeli, mida räägite, või konkreetseid asju, mida ettevõte otsib, näiteks sihipäraseid oskusi.

7. Kontrollige õigekirja ja grammatikat.

8. Lugege oma CV-d nii, nagu oleksite see ettevõte, kuhu kandideerite.

9. Lase kellelgi teisel oma CV-d lugeda.

**1. tegevus**

“Kvaliteetne ja ebakvaliteetne CV”

Aeg - 1 tund

Eesmärk – arendada oskust määrata kvalitatiivseid cv kriteeriume

Laekumine:

Jagage õpilased rühmadesse (igas 4 õpilast). Esitage igale rühmale CV näide (LISA I) ja paluge neil vead parandada. Juhend õpilastele: “Lugege see CV läbi, leidsite peamised vead ja täpsustage, kuidas neid parandada”. Pärast seda peab rühmajuht esitama arutelu tulemuse.

**Küsimused analüüsiks:**

1. Kes näitab CV kvaliteeti?

2. Mida peab CV-s kajastama?

3. Milline teave pole CV jaoks ebavajalik?

4. Kui sa oleksid personalijuht, siis millistele punktidele sa tähelepanu pööraksid?

5. Millised on peamised vead CV-s?

6. Millised on “suurepärase” CV nõuded?

**2. tegevus**

"Motivatsioonikirja ettevalmistamine"

Aeg - 1 tund

Eesmärk – arendada õpilaste motivatsioonikirja kirjutamise oskust.

Laekumine:

Jagage õpilased rühmadesse (igas 4 õpilast). Tooge igale rühmale tööpakkumise näide (jaotusmaterjal) ja paluge neil kirjutada motivatsioonikiri. Juhend õpilastele: „Lugege seda tööpakkumist ja kirjutage motivatsioonikiri. Selle kirja peamine eesmärk – saada kutse tööintervjuule. Pärast seda peab rühmajuht esitama kõigile klassidele motivatsioonikirja.

**Küsimused analüüsiks:**

1. Mis oli kirjutamisprotsessis kõige raskem?

2. Milline täht on kõige vihjem?

3. Milline teave pole motivatsioonikirjas ebavajalik?

4. Mil moel saab motivatsioonikirja paremaks muuta?

**3. tegevus**

"Liftiväljak"

Põhjus, miks seda nimetatakse liftikõneks, on see, et peaksite suutma seda lühikese liftisõidu ajal esitada. Õigesti tehtud kõne aitab teil end mõjuval viisil karjäärisidemeid tutvustada.

See kõne räägib sinust: kes sa oled, mida teed ja mida teha tahad (kui otsid tööd). Teie liftikõne on viis, kuidas jagada oma teadmisi ja mandaate kiiresti ja tõhusalt inimestega, kes teid ei tunne.

Aeg - 1 tund

Eesmärk – arendada õpilaste esitlemisoskust lühikese aja jooksul.

Laekumine: Õpilased jagunevad 2 rühma: tööotsijad ja isiklikud juhid. Tööotsija peab end tööjuhiks esitama 45 sekundi jooksul, kuni lift tõuseb. Pärast juhil on 2 minutit aega arutada ja kommenteerida.

20 minuti pärast peate asendit muutma ja uuesti alustama.

Pärast mängu arutavad õpilased mängu üle

**JAOTUSMATERJAL 1. TEGEVUSE KOHTA**

**Heade ja halbade CV-de näited**

**Halb CV näide**

Elulookirjeldus

Nimi: Jonesy (Steve)

Aadress: 99 Long Road Chesterfield England CH68 1PP

Telefon: 0111 333 555

Sünniaeg: 26. august 1994

Hobid: Viis jalgpall, golf ja kitarr

Töökogemus: 2011-2013 Paberipoiss. Tooge ajalehti

Haridus: 2007-2013 Keskkool

**Hea CV näide**

Steven Jones

99 Long Road Chesterfield Inglismaa CH68 1PP

Tel: 0111 333 555

E: steven.jones@gaggle.co.uk

Suurepärane suhtleja, kellel on kogemusi klienditeenindaja rollis. Tõestatud, et töötab hästi nii meeskonnaliikmena kui ka individuaalsete ülesannete täitmisel. Soovin neid oskusi laiendada jaemüügisektoris kliendiga silmitsi seisva rolli kaudu.

Töökogemus

Juuni 2011 – olevik

Paberi kohaletoimetamise assistent: Smith Newsagents, Chesterfield

• Kord kaks korda nädalas ajalehtede kohaletoimetamise ring

• Suhelnud kõrgemate töötajatega, et tagada tarnete marsruudi tõhusus

• Regulaarne näost näkku kontakt klientidega

• Täidetud igapäevane päringute logi, et tellimusteavet saaks uuendada

• Uuendatud kliendiandmete andmebaas teabe kvaliteedi parandamiseks

Töökogemuse praktika: Topman, Chesterfield

• Kahenädalane tööpraktika, mis hõlmab kliendikontakti ja varude eest hoolitsemist

• tervitas kliente ja abistas näost näkku päringute tegemisel toodete suuruse ja saadavuse kohta

• Klientide teenindamine, kassahaldus ning raha- ja kaardimaksete käsitlemine

• Töötas koos alaliste töötajatega igakuise laokontrolli kallal, vastutades ainuisikuliselt meeste jalatsite täpse registreerimise eest.

• Abistanud poe üldise korrashoiu ja väljanägemisega

Haridus

September 2008 – olevik

Chesterfieldi põhikool ja kuues klass

A-tasemed: hinded ootel, august 2014 äriõpetus, inglise keel, matemaatika, üldõpe

GCSE: august 2012

Inglise keel (B), inglise keel (C), matemaatika (C), loodusteadused – topeltauhind (BB), infotehnoloogia (A), äriõpe (A), ajalugu (C), prantsuse keel (B), muusika (C) , graafiline disain (C)

Peamised oskused ja saavutused

• Microsoft Word, Powerpoint, Excel ja Outlook

• Riverside'i alla 18-aastaste jalgpallimeeskonna kapten – sealhulgas iganädalaste meeskonnamängude korraldamine ja juunioride juhendamine

• Elektrikitarri erialal saavutas 5. klassi

• prantsuse keel – põhiline vestlus

Huvid

Mulle meeldib jalgpall ja lisaks kohaliku viie meeskonna meeskonna kaptenile kuulun School Sixth Form jalgpallimeeskonda ja Sheffield Unitedi toetajaklubisse. Tunnen suurt huvi muusika vastu ja lisaks kitarrimängule käin regulaarselt kohalikel kontsertidel. Olen ka koolimuusika seltsi liige ja osalenud mitmetel koolietendustel.

Viited

Saadaval nõudmisel

**JAOTUSMATERJAL 2. TEGEVUSE KOHTA**

Tööpakkumised

Personalijuht

Kohustused

• Töötada välja strateegiad ja poliitikad, et hõlbustada projekti HR/LR tegevust

• Jälgige kõigi käsitööliste ja ametiühingusse mittekuuluvate töötajate liitumisprotsessi

• Emaettevõtte juhtimine ja haldamine, et rahuldada ühisettevõtte värbamisvajadused

• Vajadusel osaleda värbamistegevuses

• Töötada välja ja toetada töötajate ja töösuhete ning kommunikatsioonistrateegiaid

• Töötada välja ja rakendada poliitikaid/protseduure ja protsesse, et tõhusalt juhtida projekti inimressursse ja töösuhteid.

• Töötage projektilepingus võetud kohustuste täitmise nimel

• Hoidke töötajate ja töösuhetega kursis ning pakkuge projektijuhtimisele soovituslikke meetmeid positiivse moraali säilitamiseks

• Rakendada teadmisi tööseadusandlusest, kohaldatava(te)st kollektiivlepingu(te)st ja valitsuse aruandluseeskirjadest, mis mõjutavad HR/LR funktsioone, ning tagada, et poliitikad, protseduurid ja aruandlus oleksid kooskõlas

• Juhtida konflikte, tehes tihedat koostööd juhtkonnaga, et tagada töötajate ja töösuhete küsimuste professionaalne ja õigeaegne lahendamine

• Teostada juhtumikorraldust ja uurimisi

• Treenige juhte ja töötajaid vastavalt vajadusele

• Käsitöö distsiplinaarküsimuste lahendamiseks tehke tihedat koostööd ametiühingute esindajatega

• Anda ekspertteadmisi kollektiivlepingutega seotud lepingute tõlgendamisel

• Halda kaebusi, osaleda koosolekutel, jälgida edusamme ja koostada vastuseid

• Hallake lepingute ja töötajate juhtimisandmete täpset esitamist

• Näidake üles pühendumist turvalisele ja lugupidavale töökeskkonnale

• Mõistab ja toetab organisatsiooni ohutus- ja keskkonnaeesmärke

• Täitke vajadusel muid haldusülesandeid

Kvalifikatsioonid

• kraad personaliosakonnas, töösuhetes, organisatsiooniarengus või sellega seotud erialal

• 7-10-aastane personalitöö kogemus

• Töökogemus vähemalt 5 aastat

• Töökogemus keeruka ja kiire ehitusprojekti kallal, kuhu on kaasatud mitu sidusrühma

• Kogemused LMIA ja C10 immigratsiooniga ning rahvusvahelise värbamisega loetakse eeliseks

• Näidatud oskus tegeleda ametiühingute ja kollektiivlepingutega

• Üldteadmised ärikeskkonnast ja asjakohastest protsessidest, organisatsiooni ülesehitusest, muudatuste juhtimisest, süsteemidest ja protseduuridest

• Näidatud oskus koostada strateegiat, planeerida lühi- ja pikaajalist ning viia läbi ärianalüüs

• Suurepärased inimestevahelise suhtlemise ja konfliktide lahendamise oskused

• Võimalus luua sidet mitme sidusrühma partneri ja kliendiga

• Suutlikkus tundlike tööalaste küsimuste lahendamisel kasutada konfidentsiaalsust, diskreetsust ja taktitunnet

• Erakordne suhtlemisoskus nii suuliselt kui kirjalikult

Hindamine

Hinda oma võimeid 1–10 punktiga. 1 - ma pole täiesti võimeline... 10 - täiesti võimeline....

Oskuste hindamine

1. Oskan hinnata töökuulutuses märgitud nõudeid

2. Oskan välja selgitada tööandja jaoks vajalikud kompetentsid ja esitada need CV-s

3. Oskan kasutada CV-d ja motivatsioonikirja enda kättetoimetamise vahendina

4. Oskan koostada hea CV ja motivatsioonikirja

**Viited:**

1. <https://www.entrepreneur.com/article/270338>

2. <https://smallbusiness.chron.com/importance-culture-organizations-22203.html>

3. <https://www.globalme.net/blog/create-maintain-healthy-work-culture>

4. <https://www.tekna.no/en/career/work-culture/>

5. <https://www.quora.com/How-is-the-working-culture-in-Lithuania-different-from-Western-Europe>

6. <https://www.thebalancecareers.com/top-strategies-for-a-successful-job-search-2060714>

7. <https://www.themuse.com/advice/6-gamechanging-job-search-strategies>

8. <https://www.thebalancecareers.com/targeted-cover-letter-writing-tips-2060176>

9. <https://www.reed.co.uk/career-advice/how-to-write-a-cv/>

10. <https://www.youtube.com/watch?v=AbA3YWBuWXA> <https://www.youtube.com/watch?v=rGwN_PIooas> <https://www.youtube.com/watch?v=Uwybsq4OkY4>

11. <https://www.youtube.com/watch?v=jHg0b7Nai6c>

12. <https://www.youtube.com/watch?v=kdUafTx82OM>

13. <https://www.youtube.com/watch?v=UEioCkY0E3Y>

14. <https://www.youtube.com/watch?v=JrbnTZPjg0k>

15. <https://www.youtube.com/watch?v=hQxaxt2hrk8>

16. <https://www.youtube.com/watch?v=Dr1O2lzD6nI>

17. <https://www.youtube.com/watch?v=S1ucmfPOBV8>

18. <https://www.youtube.com/watch?v=t0fM8sCZZes>

19. <https://www.youtube.com/watch?v=I8emh3KK_Bg>

20. <https://www.youtube.com/watch?v=S1ucmfPOBV8>

21. 7 kehakeele nippi, millega järgmisel tööintervjuul muljet avaldada: <https://www.youtube.com/watch?v=PCWVi5pAa30>

22. <https://www.reed.co.uk/career-advice/how-to-write-a-cv/>

21.https://www.reed.co.uk/career-advice/cvs/

**5. Tõhus suhtlus**

*«Suhtlemine on vältimatu. Mittesuhtlemist ei eksisteeri, igasugune inimlik ilming kujutab endast suhtlusakti.*

*The Palo Alto Group (1976)*

Me kõik oleme osa teatud sotsiaalsest reaalsusest. Selles õhkkonnas ei kohta me mitte ainult esemeid, asju, sümboleid, vaid ka teisi inimesi, institutsioone, sotsiaalseid ja moraalseid väärtusi. Inimese käitumuslik reaktsioon neile stiimulitele on vaimselt reguleeritud käitumine, mis avaldub sotsiaalses raamistikus, kus inimese käitumine kohtub teise omaga. Selle vastastikuse ühenduse loomisel toimub kohanemisprotsess üksikisikult teise. See treenib käitumuslikku vastastikkust, mis seejärel määrab mõju nende kahe vahel. Selles inimkäitumise sotsiaalses raamistikus mainime kolme teguri tähtsust:

1. Indiviidide psühho-individuaalsed iseärasused.

2. Isikute kokkupuudete ajalugu eakaaslastega.

3. Inimestevahelise kohtumise ja suhtlemise kontekst.

Käitumistevahelised tagajärjed on selgitatud inimestevahelise suhte mõistega - "seos ühe inimese tajumise, mõistmise, hindamise ja meeldivuse vormis teise inimese poolt". (Popovici, D., V., 2000).

Inimestevahelistes suhetes võime eristada:

⮚ Ühisele ülesannete lahendamisele orienteeritud funktsionaalsed suhted, interaktsioonis spetsiifilised;

⮚ Psühhosotsiaalsele suhtlusele omased suhtlussuhted;

⮚ Formaalõppele, uurimisasutustele ja kutsekeskkonnale omased kognitiivsed suhted;

⮚ Interafektiivsed suhted eelistatud sotsiomeetrilises süsteemis.

Igat tüüpi inimestevahelised suhted peavad kasutama keelt ja suhtlemist põhivahenditena.

Kõik kommunikatsiooni definitsioonid ei saa ammendavalt integreerida selle kogu tähendust. Inimsuhtlus hõlmab paljusid valdkondi: keeleline, psühholoogiline, filosoofiline, matemaatiline, hariduslik, psühhosotsiaalne jne. Suhtlemine on raske ja keeruline protsess ning seetõttu raskesti määratletav. Suhtlemine võib tähendada teatavaks tegemist, teavitamist, edastamist, teavitamist, ütlemist; (inimestest, sotsiaalsetest kogukondadest jne) kontaktis olemine, rääkimine (sõnaraamat).

Sotsiaalpsühholoogia defineerib inimsuhtlust kui "inimeste psühhosotsiaalse suhtlemise fundamentaalset viisi, mis saavutatakse reaalsuse sümbolite ja sotsiaalselt üldistatud tähenduste kaudu, et saavutada muutusi üksikisiku või rühma käitumises" (Sotsiaalpsühholoogia sõnaraamat, 1981).

See definitsioon paljastab inimsidemete olemuse – suhtlemine on protsess, mille kaudu toimuvad ja arenevad sotsiaalsed suhted, toimides sotsiaalsete kontaktide ruumis reguleeriva ja isereguleeruva mehhanismina. Sellest järeldame, et igasugune kvalitatiivne muutus suhtlusaktis avaldab otsest proportsionaalset mõju suhtlejate vahelistele suhetele, mistõttu on intensiivne mure suhtlemisoskuse parandamise pärast viinud teooriate tekkeni tõhusa suhtluse ja vägivallatu suhtlemise kohta. , suhtlemise pragmaatiline mõõde, aktiivne kuulamine, enesekehtestav suhtlemine, positiivne suhtlemine ja palju muud.

*«Suhtlemine on jõud. Kogu käitumine ja tunded leiavad oma algsed juured mingis suhtlusvormis». Tony Robbins*

Eelnimetatud sotsiaalpsühholoogia valdkonna definitsioon põhineb filosoofide Charles Morrise (1938) ja Rudolf Carnapi (1942) uurimusel, kes tõid välja kolm peamist inimsuhtluse valdkonda (Paul Watzlawick, Janet Beavin Bavelas ja Don D. Jackson, 2014). ):

1. Süntaktika – valdkond, mis tegeleb info edastamise juhtumiga, huvi tundmisega kodeerimise, sidekanalite, redundantsi, müra ja muu keele statistilise omaduse vastu.

2. Semantiline – väli, mis käsitleb sõnumit moodustavate sümbolite tähendust ja mis viitab tähendusele, mille saatja ja vastuvõtja on edastatud sümbolite jadal kokku leppinud.

3. Pragmaatiline – valdkond, mis käsitleb suhtlemise psühholoogilist mõõdet ja selle mõju inimkäitumisele.

Kuigi kontseptuaalsel tasandil saab kõiki kolme valdkonda eraldada, on need pidevalt omavahel seotud. Kui süntaktilisest vaatepunktist on sümbolite seeria täpne edastamine täiesti võimalik, on need sisust tühjad seni, kuni saatja ja vastuvõtja pole nende tähenduses kokku leppinud ning viimasest tuleneb semantiline kaassüüdlikkus kõige vapustavam. suhtlemise omadused, käitumise muutmise omadused.

Pragmaatilises mõttes võib suhtlust vaadelda ringikujulise süsteemina, milles suhtlejate vaheline suhe on sihikindlus, vastastikune mõjutamine. See arusaam on määranud tagasiside kontseptsiooni tekkimise, esmalt 1948. aastal küberneetikas ja hiljem sotsiaal- ja finantssüsteemides, mis on nüüdseks institutsionaliseeritud vahend hariduses ja ettevõtte keskkonnas. Positiivseks või negatiivseks peetud tagasiside missioon on inimestevahelise suhtluse sujuvamaks muutmisel äärmiselt kasulik. Suhtlejate positiivne tagasiside kinnitab kalduvust suhtlussisendis pakutud kaudse muudatuse poole ja on seetõttu konstruktiivne, samas kui negatiivne tagasiside võib suhtlust filtreerida, piirata või tühistada.

Õige tagasiside pakkumine õigete kavatsustega on oskus ja nagu kõigi oskuste omandamiseks on vaja harjutada. Tõhus ja konstruktiivne tagasiside:

⮚ on EESMÄRK parandada jõudlust ja mitte kritiseerida ega solvata vastuvõtjat;

⮚ on sõnastatud POSITIIVSELT;

⮚ on ÕIGE ja TASAKAALUSTATUD; hea tagasiside ei ole ainult kiiduväärt, vaid sisaldab soovitusi parenduseks;

⮚ pakutakse ÕIGEL AJAL, ei viivita ega kiirustata; tagasiside on tõhus viimaste ajaperioodide kajastamisel;

⮚ kasutatakse PIDEVALT, see ei ole iga-aastane ega kvartaalne üritus;

⮚ see on KONKREETSNE, edastades täpselt selle, mis vajab täiustamist, ilma kahemõttelisuseta.

*"Suhtlemise suurim probleem on illusioon, et see on toimunud."*

*George Bernard Shaw*

Kui hästi te suhtlete? Oskus anda selget, täpset ja asjakohast teavet on isikliku ja sotsiaalse autonoomia oluline oskus. Enamikul meist on vähemalt korra esinenud suhtlemisraskusi: tundsime, et meid mõisteti valesti, olime oma monoloogist nii süvenenud, et unustasime vestluskaaslasega ühenduse luua, kõhklesime oma emotsioone või arvamust avaldamast, meil oli piinlik küsida selgitust sõnumit ei kuulanud ega mõistnud me kellegi teise seisukohta.

Kõige levinumad tõhusa suhtluse takistused on sageli:

1. Stress ja intensiivsed emotsioonid – kui oleme stressis või emotsionaalselt ülekoormatud, on suurem tõenäosus, et loeme teisi valesti või ei nõustu mitteverbaalse keelega verbaalse keelega. Väga oluline on oma emotsioone teadvustada ja kontrollida, samuti neid kõnega pakkuda, sest emotsiooniga seotud mitteverbaalsed ja paraverbaalsed näitajad jõuavad vestluskaaslaseni enne verbaalset sõnumit, kahjustades seda.

2. Keskendumisraskused – kui teeme korraga mitut tegevust, surfame telefonis või mõtleme sellele, millise vastuse hakkame edastama, kaotame silmist nii teabe kui ka vestluskaaslase edastatud mitteverbaalsed vihjed. Tõhus suhtlus hõlmab keskendumist ja segajate vältimist.

3. Ebajärjekindel mitteverbaalne keel – mitteverbaalne suhtlus peaks öeldut võimendama, mitte sellega vastuolus olema. Sõnum muutub segaseks ja uskumatuks. Rääkides sellest, kas pole raske samal ajal noogutada JAH ja öelda EI? Läheneb avatud kehaasendile, käed lahti ja silmside püsib.

4. Negatiivne kehakeel – sa ei pruugi öelduga nõustuda ja kuuldut tagasi lükata, vältides silmsidet, kasutades näoilmeid lahkarvamusest, hajutatavusest. Tõhus suhtlemine tähendab teadvustamist, et kõik need signaalid ei paranda vestluspartneri kõnet, vaid muudavad ta ärevaks ja kaitseks.

*"Kuula kavatsusega mõista, mitte vastata."*

*Stephen Covey*

Tõhus suhtlemine ristub võimega olla hea kuulaja. Aktiivse suhtluse kontseptsiooni päritolu peitub Carl Rogersi (1957) humanistlikus teoorias, isikukeskses teoorias ja selle võimes suhelda autentselt ja ennast paljastada.

Aktiivset, mitte passiivset, kuulamist on kirjeldatud protsessina, mis hõlmab selliseid strateegiaid nagu kommenteerimine, küsimuste esitamine, ümbersõnastamine ja kokkuvõtete tegemine (Thomas Gordon, Noel Burch, 2003 ja David McNaughton, Dawn Hamlin, John McCarthy, Derlene Head-Reeves , Mary Schreiner, 2008), mida toetavad silmside hoidmine, mitteverbaalse julgustava keele kasutamine, kõneleja mitte katkestamine (Kathryn Roberston, 2005), tegevused, mis viivad saadud sõnumi parema mõistmiseni.

Siinkohal on oluline märkida, et aktiivne kuulamine on iseenesest tõhus suhtlusakt, mille kaudu kuulaja annab teada oma huvist kõneleja sõnumi vastu ja töötab temaga terve mõistuse kujundamisel.

Mõistet "aktiivne kuulamine" on kasutatud enam kui 60 aastat mitmes valdkonnas: psühhoteraapia, vahendamine, korporatiiv-, meditsiiniteenused, müük ja kriisijuhtimine, aga ka läbirääkimised pantvangidega. Selle tulemusel on selle sobivuse hindamiseks loodud lugematu arv skaalasid: aktiivse kuulamise hoiaku skaala (ALAS), (Norio Mishima, Shinya Kubota, Shoji Nagata, 2000) aktiivse-empaatilise kuulamise skaala (AELS), (Drollinger et al, 2006 ja i. Graham Bodie, 2011), aktiivse kuulamise enesehinnang (Harvard Business School, 2004), tõhusa kuulamise ja interaktiivse suhtluse skaala (ELICS), (Gillian King, 2011), igapäevane kuulamise tulemuskaart (https://www.listeningpays.com). / , 2014) jne.

Uuringud näitavad, et me mäletame 25–50% sellest, mida kuuleme. See tähendab, et kui me räägime, võetakse vastu maksimaalselt pool sellest, mida me ütleme. Ainulaadne tehnika kuulamisvõime võimendamiseks on suunata oma parem kõrv kõneleja suunas. Kummalisel kombel on aju vasak pool, mis on ühendatud parema kehapoolega, see, kus asuvad nii keele kui ka emotsioonide töötlemiskeskused, nii et parema kõrva eelistamine aktiivse kuulamise ajal parandab arusaamist. kõneleja kognitiivsest ja emotsionaalsest sõnumist.

«Suhtlemine peab olema KUUM. See on aus, avatud ja kahesuunaline».

Dan Oswald

Suhtlemisviis on ainulaadne. Igaühel meist on domineeriv suhtlusstiil ja selle valdav kasutamine kinnitab meie usku, et meie sõnum edastatakse tõhusalt. Mõned olukorrad nõuavad teatud stiile ja mõned meie vestluskaaslased on ühe või teise suhtes vastuvõtlikumad. Kuigi mõned stiilid on teistest tõhusamad, ei saa me neid ainult kasutada, vaid kombineerime või vaheldume mõne järgmise viiest tuvastatud suhtlusstiilist:

1. Agressiivne.

2. Passiivne / alistuv.

3. Kehtev.

4. Passiiv-agressiivne.

5. Manipuleeriv.

Ülaltoodud diagramm näitab lühidalt kehtestava suhtluse kasutamise tõhusust. Seda defineeritakse kui „võimet rääkida ja suhelda viisil, mis arvestab ja austab teiste õigusi ja arvamusi, samal ajal seista oma õiguste, vajaduste ja isiklike piiride eest” (Pipas & Jaradat, 2010). Ehk siis enesekehtestavalt suhtleja väljendab oma vajadusi vahetult, rahulikult ja mõistlikult enesekindlalt, arvestades samal ajal ka vestluspartneri vajadusi.

Kes on enesekindel suhtleja?

Pipas ja Jaradat (2010) ning seejärel Bishop (2013) loetlevad järgmised funktsioonid <https://www.berkeleywellbeing.com/assertive-communication.html> :

✔ hoiab vestluspartneriga silmsidet, andes teada, et ta ei tunne end hirmutatuna;

✔ tema kehaasend on kehtestav, tasakaalus liiga nõrga ja liiga agressiivse väljanägemise vahel;

✔ on tugeva hääletooniga, kuid mitte agressiivne;

✔ näoilme ei väljenda ei viha ega ärevust;

✔ suhtleb õigel ajal;

✔ väljendab selgelt vajadusi;

✔ on mitteähvardav, suhtleb vestluskaaslast süüdistamata või ähvardamata, oma tundeid ja käitumist eeldades, algatades ütlusi esimeses isikus "mina";

✔ sõnastab sõnumeid positiivselt;

✔ ta ei ole kriitiline ega enesekriitiline.

Enesekindel suhtlemine on ideaalne suhtlusstiil, sest see on kõige tervislikum suhtlusstiil. Enesekindlad suhtlejad väljendavad oma vajadusi lugupidavalt, kuulavad segamatult, kasutavad pidevat silmsidet, kasutavad rahulikku tooni, räägivad selgelt ega lase teistel nendega manipuleerida ega kuritarvitada.

Kes on passiivne suhtleja?

Passiivne suhtleja seab oma vajadused ja tunded viimasele kohale. Ta tunneb end väljendades ebamugavalt ja lubab seda ka teistel teha, mis võib põhjustada arusaamatusi, viha- ja solvumistunde kuhjumist. Just nemad väldivad silmsidet, neil on raske taotlusest keelduda, neil on ebakindel kehahoiak ja nad väldivad konflikte. Passiivsed suhtlejad on mittehäirivad vestluskaaslased, inimestele meeldivad, nad kalduvad astuma sammu tagasi ja laskma teistel inimestel, kes on enesekindlamad või agressiivsemad, juhtida. Passiivseid tuleb treenida oma ideid väljendama, jõudma kehtestavamale stiilile, vastasel juhul jäävad nende panus ja väärtuslikud ideed varju.

Kes on agressiivne suhtleja?

Vastupidiselt passiivsele stiilile seavad agressiivsed suhtlejad oma vajadused ja tunded esikohale ning lükkavad tagasi, ignoreerivad või solvavad teiste vajadusi ja tundeid. Nad on silmitsi seistes vaenulikud või kaitsvad, kipuvad valjult rääkima, on nõudliku tooniga, esitavad nõudmisi ja esitavad süüdistavaid küsimusi. Agressiivne suhtleja ei ole hea kuulaja, ta käitub nii, nagu oleks tema panus vestlusesse kellegi teise omast olulisem ja kasutab solvavaid väiteid teises isikus, "sina". Tänu sellele, et tema sõnumi vorm saab ebameeldiva nüansi, tõrjub see kuulaja poolt ära ja soovitatakse seda vältida igas vestluskeskkonnas, milles tegutseme. Dialoog sellise esinejaga on ebameeldiv, minimeeriv, hirmutav ja selle stiili kasutamist on täheldatud eelkõige ärikeskkonnas, mõne juhtide puhul.

Kes on passiiv-agressiivne suhtleja?

Nagu nimigi ütleb, ühendab see stiil agressiivse ja passiivse suhtlusstiili elemente. Välimus on passiivne, samas kui agressiivne on see, kes all keeb. Passiiv-agressiivne inimene kannab õrna ja mõistva vestluskaaslase mantlit, kuid sisimas on ta vihane ja täis pahameelt. Tema kõne on puistatud negatiivsete väljaütlemiste, sarkasmi, halvustavate märkuste, kuulujuttude, kaudsete viisidega, mis toovad pinnale tema pettumuse. See on väga mürgine ja häiriv suhtlusstiil, mis tekitab segadust ja ebamugavust, kusjuures agressiivne sõnum on kaudne ja mitte otsene.

Kes on manipuleeriv suhtleja?

See suhtlusstiil kasutab vestluspartneri ja temaga vestluse tulemuse kontrollimiseks müstifikatsiooni, kavalust ja mõjuvõimu. Manipulaator ütleb harva seda, mida ta öelda tahab, ja varjab oma tegelikke eesmärke. Ta häirib veekogusid nii, et tema tõelised kavatsused ei saaks teada enne, kui nende eesmärgid on saavutatud – ja võib-olla isegi mitte siis.

Nagu enesekindlad suhtlejad, teavad ka manipulaatorid, mida nad tahavad ja kuidas seda saavutada, kuid nad püüavad oma eesmärke saavutada inimesi lollitades, selle asemel, et nendega otse ja ausalt rääkida. Sageli kasutavad nad selliseid võtteid nagu varjamine, emotsionaalselt vaielda, aruteluteemalt kõrvale jätmine. Dialoog manipulaatoriga nõuab meie valvsust, kuna nad püüavad vestlusesse hiilida omaenda päevaplaani.

Nagu agressiivsete ja passiiv-agressiivsete stiilide puhul, tuleb manipulaatoreid suunata enesekehtestava suhtlusstiili poole. Sõnastage ümber, mida nad üritavad öelda, et näidata, kuidas eelistaksite neil suhelda. Kuidas see kõlaks, kui nad avaldaksid oma arvamust otse ja kindlalt?

"Kuigi me ei pruugi pidada seda, kuidas me räägime "vägivaldseks", põhjustavad sõnad sageli haiget ja valu, olgu siis teistele või iseendale."

Marshall B. Rosenberg

Lisaks enesekindlale suhtlusele on üks populaarsemaid suhtlusmudeleid vägivallatu suhtlus (NVC). Kliinilise psühholoogi Marshall B. Rosenbergi poolt 1960ndatel ja 1970ndatel välja töötatud lähenemise eesmärk on tõsta empaatia taset ja parandada seda kasutavate inimeste ja selle lähenemisviisi saajate elukvaliteeti. NVC on samal ajal populaarne tehnika psühhoteraapias, aga ka vahend isiklikuks arenguks harmoonia otsimisel kõigis meediumites, kus me tegutseme, olgu see siis ametlik või mitteametlik.

Kui kritiseerimine, süüdistamine, diskrimineerimine, minimeerimine, hinnangu andmine, isoleerimine on vägivaldse keeleoskuse elemendid, hõlmab vägivallatus Rosenbergi sõnul järgmise nelja mõõtme integreerimist:

1. Vaatlus. See kujutab endast vägivallatu suhtlemise esialgset etappi ja võimaldab meil koguda teavet selle kohta, kuidas vestluspartner käitub ja räägib, tema vajaduste kohta, mida edastatakse kaudselt või otseselt, ilma hinnangute ja hinnangute sekkumiseta.

2. Tunne. NVC teine ​​etapp viitab oma tunnete teadvustamisele, mis on genereeritud vestluspartneris täheldatud käitumise ja kõne tõttu.

3. Enda vajaduste väljaselgitamine. Selles faasis on vaja sisemiselt sõnastada meie ees olevad suhtlejaga seotud vajadused: hindame tema öeldut, tunneme end tema juuresolekul mugavalt, tahame tema tooni muuta või mitte.

4. Konkreetne taotlus. See on etapp, kus me edastame teisele tuvastatud või täitmata vajadused, võttes arvesse seda, kuidas ta tunneb end seoses meie nõuetega.

Vägivallatu suhtlusmudel viib inimestevahelise suhtluseni optimaalse toimimise valdkonnas. Otseselt vajadusi väljendades omandab suhe subjektiivse mõõtme, tugevdades meie põhivajadust luua ja arendada tugevaid emotsionaalseid sidemeid ümbritsevaga.

Tõhusad suhtlusstrateegiad virtuaalses keskkonnas

Sotsiaalne veeb ja hiljutise pandeemia konteksti tõttu ka info- ja arvutitehnoloogia koolitus, mille kasulikuks meetodiks on arvutitoega koostööõpe (CSCL), on tänapäevased valdkonnad, millel on tänapäeva inimtegevuses oluline koht.

Tehnoloogia vahendatud suhtlusest on saanud meie interaktsioonielu oluline osa. Eelistatud suhtlemisviisi esindavad veebikogukonnad, millel on erinevad vormid: sotsiaalvõrgustik, foorum, vestlus, ajaveeb, veebileht, e-post jne. Nende eelised on tõelised: nad on kiired, ligipääsetavad, dünaamilised, koostöövalmid, võimaldavad kasutada erinevaid multimeediatööriistu ning suhtlus võib toimuda sünkroonselt või asünkroonselt, teie enda tempos. Virtuaalsel suhtlusel on aga ka omad miinused: keele mitmetähenduslikkus, polüfoonia (Mihail Bahtin, 1970) – mitme hääle ilmnemine, mis võivad ajutiselt dissoneerida või paralleelselt keerduda, keele mitteverbaalse ja paraverbaalse edastamise raskus.

Kuna kirjandus ja armastuse kirjavahetus näitavad uskumatut võimet säilitada inimestevahelist emotsionaalset vahetust, ei saa tekstipõhist virtuaalset suhtlust pidada emotsionaalselt tasaseks. Tehnoloogia poolt vahendatud efektiivse suhtluse ja emotsionaalsete protsesside mõõtmise probleem ei kerki aga üles mitteformaalsetes keskkondades, vaid eelkõige formaalsetes (professionaalsetes, hariduslikes) keskkondades.

Emotsioonid on suhtlusviis (K. Oatley, 1999), need on inimestevaheliste suhete katalüsaatorid, need on olulised tahte- ja motivatsioonimehhanismide toimimiseks, need on autentsed ja neid on raske varjata, kuna need toimivad alateadlikul tasandil. , on need olulised isikliku identiteedi edastamisel (J.B. Whalter, 1996).

Rourke'i jt uuringud. (1999) ja Anderson et al. (2001) on ühed vähesed, kes uurivad tekstisõnumite sisu ja nende võimet emotsioone edasi anda. Analüüsides Alberta ülikooli üliõpilaste arutelufoorumite kommunikatsiooni sisu, Rourke et al. (1999) määravad kindlaks 12 sotsiaalse ja afektiivse kohaloleku indikaatorit, mis nad jagavad kolme kategooriasse: afektilisus, interaktiivsus ja ühtekuuluvus. Seega saab autorite sõnul online-suhtlusprotsessis osaleja kohalolu astet analüüsida kolme dimensiooni kaudu, millele lisame näiteid konkreetsetest, uudsetest virtuaalsuhtluse strateegiatest:

✔ Afektiivne kohalolek: osaleja väljendab emotsioone, tundeid ja afektiivset meeleolu selliste strateegiate kaudu nagu: eneseavamine, huumori kasutamine, vahetu/konventsionaalne väljendus või tehnoloogia vahendatud dialoogi tavade (kirjavahemärkide kordamine, liigne suurtähtede kasutamine, emotikonid, märgikombinatsioonid);

✔ Interaktiivsus: arutelulõime jätkamine, tsiteerimine, küsimuste esitamine, nõusoleku väljendamine, tunnustuse kasutamine selliste strateegiate kaudu nagu: tarkvara vastamine, edastamine, kopeerimine, kleepimine;

✔ Ühtekuuluvus: osaleja annab vastuseid, mis loovad ja säilitavad kuuluvustunnet ja pühendumist rühma eesmärkidele, kasutades selliseid strateegiaid nagu: vokatiivi kasutamine (osalejate poole pöördumine nimepidi), kaasava asesõna kasutamine (me, meie , meie), algus- ja/või lõputervituse kasutamine.

Tehnoloogia vahendatud suhtlusviisid on uued ja pidevalt arenevad, seega võiksime seda nimetada alternatiivkeeleks. Kasutajad on leidlikud, emotikonid on mitmekesised, mis kõik tugevdavad ilmselget inimlikku vajadust suhelda võimalikult tõhusalt – mehhanism, mis on ajendatud kalduvusest vähendada ebakindlust ja ennetada teise poole käitumist.

**Viited:**

1. Gordon, Thomas, Burch, Noel „Õpetajate tõhususe koolitus: programm, mis on tõestanud, et aitab õpetajatel tuua välja parima igas vanuses õpilastes”, Three Rivers Press, New York (2003) [Google Scholar].

2. Roberston, Kathryn “Aktiivne kuulamine: rohkem kui lihtsalt tähelepanu pööramine” Australian Family Physician 34 (2005).

3. Rogers, Carl R. “The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change”, Journal of Consulting Psychology 21 (1957) [Google Scholar].

4. Rogers, Carl R., Farson, Richard E. “Active listening” Organizational Psychology (1979) [Google Scholar].

5. Rosenberg, Marshall B. “Comunicarea nonviolentă”, Editura Ponte, București (2014).

6. Traușan-Matu, Ștefan, editor “Interacțiunea conversațională în sistemele colaborative pe Web”, Editura Matrix Rom, București (2008).

7. Watzlawick, Paul, Beavin Bavelas, Janet, Jackson, Don D. “Comunicarea umană. Pragmatică, paradox și patologie”, Editura Trei, București (2014).

8.Walther, J.B., Loh, T., Granka, M. “Let me count the ways: The interchange of verbal and nonverbal cues in computer-mediated and face-to-face affinity”, Journal of Language and Social Psychology, 24 (2005).

9.Walther, J.B. “Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A relational perspective” Communication Research, 19 (1992).

10.<https://media.healthdirect.org.au/publications/CarerGateway_Resource_02_Effective_communication_techniques_v03.pdf>

11. <https://www.berkeleywellbeing.com/assertive-communication.html>

12. <https://www.mindtools.com/pages/article/newTMM_98.htm>

13. <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/effective-communication.htm>

14. <https://www.art-educational.ro/info/blogitem/comunicarea-nonviolenta-modalitate-de-comunicare-eficienta>

**6. Tõhus õppimine igapäevasteks tundideks, eksamiteks, edukaks karjääriks ja täisväärtuslikuks eluks**

Igapäevane õppimine ja eksamid on laste koolielu osa ning selle töö õigel viisil ja õigel ajal tegemine on läbipõlemise ennetamiseks väga oluline. Kõik teavad, et tõhus õppimine on tulevase eduka karjääri ja täisväärtusliku elu aluseks. Teadmised ja oskused hästi korraldatud õppeprotsessiks aitavad vältida stressi ning tunda end koolis ja eraelus enesekindla ja õnnelikuna.

Nutikas õppimine ja kiirem õppimine peitub peamiselt sinus isiklikus. See puudutab seda, kuidas sa õpid ja kuidas sa endaga hakkama saad. Õige mõtteviisi ja õige eesmärgiga saavutate elus suurema edu.

**Looge õppimiseks parim keskkond**

Et olla produktiivne igapäevasteks tundideks ja eksamiteks õppimises ning kiiremini õppida, eelistaksid paljud õpilased soodsat keskkonda – suhteliselt vaikset ja mugavat. Te vajate seda kõike, et keskenduda. Keskendumine sellele, mida õpite, on edu saavutamiseks hädavajalik. Teie meel peab olema sünkroonis füüsilise keskkonnaga, et see oleks parimal võimalikul viisil.

Igapäevase õppeprotsessi korraldamine on väga oluline. Võib-olla ei saa te oma koolirutiini kontrollida, kuid saate alati kontrollida, kuidas ja kus kodutöid teete. Miks mitte osaleda oma Zoomi kõnedel kohvikus, raamatupoes, sõbra korteris või isegi oma lemmikväljakul? Muutke oma maastikku ja kolige teise ruumi või õue.

**Tea oma õppimisstiili**

Enamikul meist on kolm domineerivat õppimisviisi. Õppevahendid peaksid toetama eelistatud õppimisviisi. Kui olete visuaalne inimene, kipute õppima piltide ja videote kasutamise kaudu.

Võite olla ka auditeeriv inimene. Kuuldavale inimesele meeldib kuulata. Suureks abiks oleks ilmselt taustamuusika, loengute helisalvestus ja suurepärase heliga videod.

Lõpuks, kui olete Kinesteetiline inimene, olete oma tunnetega tugev. Teie õppevahenditel võivad olla erineva tekstuuriga paberid ja mudelid, mille abil saate luua puudutustunde. Seetõttu on erinevatel õppevahenditel erinev mõju eelistatud õppimisviisile.

**David Kolbi õppimisstiil**

Õppetsükkel, mida David Kolb oma 1984. aastal avaldatud mudelis analüüsis, hõlmab nelja etappi, nimelt: konkreetne õppimine, reflektiivne vaatlus, abstraktne kontseptualiseerimine ja aktiivne eksperimenteerimine.

Tõhusat õppimist saab näha siis, kui õppija tsüklis edeneb. Sina kui õppija saad tsüklisse siseneda mis tahes tsükli etapis loogilise järjestusega.

Esimene etapp on konkreetne õppimine või konkreetne kogemus, kus õppija kohtab uut kogemust või tõlgendab olemasolevat kogemust ümber.

See võib olla koht, kus õppija puutub kokku uue ülesande või projekti elluviimise uue viisiga viisil, mida ta pole varem näinud.

Sellele järgneb järgmine etapp, reflektiivne vaatlus, kus õppija reflekteerib kogemust isiklikult.

Paljude inimeste jaoks võib see metamorfoos nägemisest ja tegemisest peegeldamiseni kinnistada õppimise materjalide ja metoodika reaalajas neelamiseks.

See võib olla koht, kus inimesele näidatakse, kuidas eesmärki saavutada, ja seejärel vaadatakse, kuidas seda erinevates olukordades rakendada.

Reflektiivse vaatluse järgnemine on abstraktne kontseptualiseerimine, kus õppijad kujundavad uusi ideid või muudavad olemasolevaid abstraktseid ideid reflektiivse vaatluse etapist tulenevate peegelduste põhjal.

Neil on nüüd võimalus näha, kuidas varem õpitud ideid saab oma reaalses maailmas rakendada. Mõisteid, mida nad näevad, võivad muuta tulemused, mida nad on näinud eelmistes etappides sõnastatud ideede vaatlemisel.

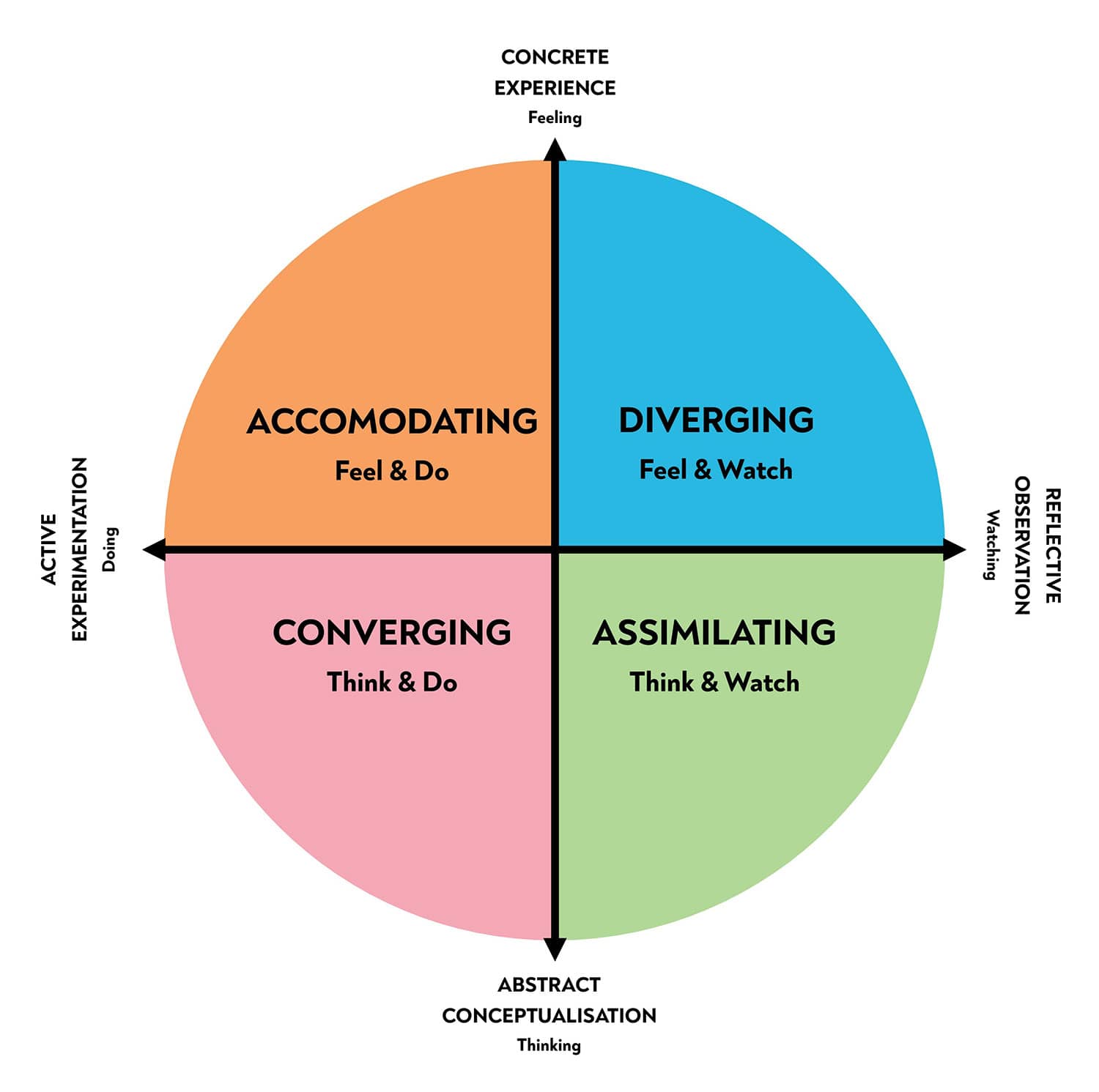
Seejärel on aktiivne katsetamise etapp.

See on koht, kus õppija rakendab uusi ideid oma ümbruses, et näha, kas kogemuse järgmisel ilmumisel on muudatusi.

Aktiivselt katsetades kogu nähtava tegevuse kontseptsiooni, õpime seostama kogetut uute ideede ja uuendustega.

Sellest teisest kogemusest saab konkreetne kogemus järgmise tsükli alguseks, mis algab esimesest etapist, ja see protsess võib toimuda lühikese või pikema aja jooksul.

Kolb võtab need neli komponenti ja tugineb neile nelja üldise õppimise dimensiooni loomiseks.



*Allik:* [*https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html*](https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html)

**Hallake oma aega**

See on teie edu jaoks kõige olulisem vara. On piir, milleni meie keha ja vaim võivad keskenduda. Paljud soovitavad hoida õppeseanssi umbes kaks tundi. Siis tuleks hinge tõmmata.

Kui olete väsinud pikkadest tundidest offline või online tundidest, on väga oluline puhata. Öelge ei ööbijatele. Unine meel pärsib tootlikkust. Kuigi paljud vannuvad enne eksamit kogu öö kestvaid õppesessioone, väidavad eksperdid, et see on halb harjumus, sest seda tüüpi läbivaatamine aktiveerib ainult inimese lühiajalist mälu. Aastaringne õppimine aitab paremini säilitada, võrreldes sellega, kui püütakse piiratud aja jooksul omastada suuri teabekogumeid.

Unepuudus põhjustab erksuse vähenemist testis või tunnis, mis toob kaasa kehvad õppetulemused. Et ületada lõputust hilinenud ülesannete, puuduliku une ja madalate hinnete tsüklit, ei saa te kunagi üle tähtsustada kaheksatunnise suletud silmade tähtsust. Magage hästi ja tehke head pausi õppesessioonide vahel, lõdvestage meelt. Seda saate teha telekat vaadates, naabruskonnas ringi sörkides või parki jalutamas või joogas.

**Ehitage oma mõtteviis**

Muidugi on hästi organiseeritud igapäevane õppeprotsess oluline, kuid veelgi olulisem on teie mõtteviis. Kogu edu juur peitub mõistuses. See, mida soovite saavutada, realiseerub, kui teil on selge mõtteviis. Selge mõtteviis loob iga tegevuse eesmärgi. Selge eesmärk põletab eduiha.

Mõtteviis kui hoiakute või uskumuste kogum on ülimalt oluline, sest meie hoiakud ja uskumused mõjutavad kõike, mida me teeme, tunneme, mõtleme ja kogeme. Meie mõtteviis mõjutab meie arusaamu ja seda, kuidas me läbi elu liigume. Seetõttu võib teatud mõtteviiside arendamine oluliselt aidata saavutada eesmärke, nautida elu ja olla edukam.

Edu elus tähendab oma visiooni saavutamist heast elust. See tähendab konkreetsete eesmärkide saavutamist, mille tulemuseks on enda jaoks planeeritud tulevik. Edu elus määrate teie ise. Sinu nägemus edust paistab teistsugune kui kellegi teise nägemus. Kuid on teatud kõige kasulikumad mõtteviisid ja neid saate elu jooksul arendada.

**Soov**

Selleks, et saavutada, mida soovite, peate määratlema oma eesmärgid ja olema nende suhtes väga konkreetne. Peate keskenduma jõupingutustele, ajale ja ideedele ühele asjale ning muutma selle oma elu keskseks osaks, et saavutada edukas karjäär ja täisväärtuslik elu.

Kuna eesmärkide saavutamine nõuab sinult midagi, pead olema teadlik sellest, mida oled valmis mängima, et saada seda, mida soovid. Kui olete 100% kindel ja eesmärkidele pühendunud, peate määrama kuupäeva. See toimib motivatsiooni ja visualiseerimisena tulevaste tegevuste jaoks, mida peate tegema. Ja lõpuks, peate planeerima ja tegutsema, lähtudes sellest soovist, pühendumusest ja eesmärkide saavutamise ajakavast.

Selle protsessi tulemus, mis algas soovist ja lõppes planeerimise ja teostamisega, tuleb iga päev uuesti üle vaadata, kas hommikul või õhtul. Peate endale meelde tuletama kõike, mida olete loonud, mäletama, visualiseerima ja vastavalt sellele teostama.

Ideed kipuvad ununema, nii et nende elus hoidmiseks peate olema nende olemasolust iga päev teadlik.

***Küsi endalt:***

*• Millised on minu lemmikained, mis huvitavad?*

*• Mida ma tahaksin tulevikus teha?*

*• Kas mul on eesmärkide saavutamiseks ajakava?*

**Usk**

Seda terminit seostatakse sageli religioonidega, kuid usk on usk millessegi, mis läheb kaugemale ratsionaalsest arusaamast, miks see teie arvates on tõsi. Sel juhul peate uskuma endasse ja sellesse, et kõik, mida soovite, kavandate ja teostate, viib teid sinna, kuhu soovite.

Usk ei tähenda istumist ja ootamist, kuni asjad juhtuvad, usk on uskuda oma eesmärkidesse, endasse, ükskõik kui raskeks asjad ka ei osutuks, ükskõik kui raske on tagasiside teie inimesele, jääb teil alati usk .

Usk, nagu paljud teised asjad elus, areneb väga algusfaasist punktini, kus see on kõva kui kivi. Võib-olla olete olukorras, kus usk ei ole nii tugev, kui soovite, või võib-olla muudab enesekindlus suure usu omamise lihtsamaks. Igal juhul peate selle nimel iga päev tööd tegema.

***Küsi endalt:***

*• Kas ma usun, et mu eesmärgid on saavutatavad?*

*• Kas ma kontrollin saavutuste edenemist?*

*• Kas mu usk on piisavalt tugev?*

**Positiivsed kinnitused**

Üks tõhusamaid viise usu suurendamiseks ja säilitamiseks on positiivsed kinnitused enda, oma eesmärkide ja edusammude kohta. Oluline on eristada positiivset ja jaatavat olemist naiivsest. Peate olema teadlik asjadest, mida peate muutma, täiustama ja olema parem. Kuid ärge kunagi laske neil asjadel kaotada usaldust, et teil see lõpuks on.

Need kinnitused peavad olema tähelepanelikud, positiivsed, intelligentsed ja viima teid soovitud tasemele. Sama nagu soov, peab usk, positiivne kinnitus ja mõtlemine olema harjumuseks. See tähendab igapäevast pingutust ja tegevust. Ja see tegevus on see, mis hakkab looma suurepärast mõtteviisi. Peate silmas pidama lõppeesmärke, visualiseerimist, kuidas edu välja näeb, et saaksite seda sagedamini oma igapäevaelus leida.

Peaksite saama tunda, näha ja ette kujutada end kohas, kus soovite tulevikus olla. Nii programmeeritakse teie sügav aju olema teadlik asjadest, mis teid sinna viivad.

Asi pole selles, et see ilmub mingi maagia abil, vaid selles, et teie aju otsib asju, harjumusi ja teavet, mis teid sinna viiks. Teie aju keskendub automaatselt asjadele, mida soovite.

***Küsi endalt:***

*• Kas ma pean silmas oma lõppeesmärke ja pilti edust?*

*• Kas mul on asju, mida pean muutma ja parandama?*

*• Kas positiivne jaatus ja mõtlemine on minu igapäevane harjumus?*

Paljud maailma edukaimad inimesed nõustuvad, et esimene samm edukaks saamise poole, mida iganes edu iga inimese jaoks ka ei tähendaks, algab õigest mõtteviisist.

**Spetsiaalsed teadmised**

Teadmisi on kahte tüüpi: üldised, mis keskenduvad kõigest ettekujutusele, kuid mitte midagi konkreetset ja spetsiifilisi teadmisi millekski piisavalt sügavaks.

Peate otsima teadmisi, mis on suunatud teie eesmärkidele, luues süsteemi, kust leiate vajaliku teabe, et oma ideedega edasi liikuda, neid teadmisi korrastada ja praktikas rakendada.

See ei tähenda, et üldiste teadmiste omamine oleks halb. On hea omada kultuuri ja õppida tundma meid ümbritsevat maailma, kuid ohtlik on eeldada, et see harjumus “kõike teada” tasub tulevikus ära nende asjade puhul, mida konkreetselt soovid. Peate olema teadlik sellest, millist teavet otsite.

Harige end ka naudingu pärast. Mida rohkem sa tead maailmast, kus elad, seda rohkem tekib sul küsimusi ja seda suurem on sinu huvi. Kuid pidage meeles, et kui teil on palju teavet, on tänapäeval raske keskenduda eriteadmistele ja üldiselt on 99% teie igapäevasest sisendist teie lõppeesmärkide saavutamiseks väärtusetud. Seega on oluline analüüsida otsitavat teavet, piirata sisestamist ja võtta seda, mida oma eesmärkide saavutamiseks vajate.

***Küsi endalt:***

*• Millele ma tahaksin spetsialiseeruda?*

*• Millist teavet pean leidma ja kust?*

*• Mida ma teen oma üldteadmiste arendamiseks?*

**Kujutlusvõime**

Kujutlusvõime kujundab mõtteid, ideid ja elu üldiselt. On kahte tüüpi kujutlusvõimet. Saate koguda teavet, mida teate, või õppida ja koostada midagi uut, kuid tuntud.

Teist tüüpi kujutlusvõime aitab luua asju, mida te pole kunagi varem näinud. Seda tüüpi kujutlusvõime ei põhine teadmistel ega kogemustel, see loob teie peas uusi ideid ja mõtteid, kujundab soove, loob plaane ja tegevusi, mida saate iga päev järgida.

**Organiseeritud planeerimine**

Teil võib olla soov, kujutlusvõime ja usk, kuid ilma plaanita pole teie teed. See samm on väga oluline, see on see, mis viib teid tegutsema ja sunnib teie kätt kõrvale jäämise asemel. Sa pead olema mängus põhimängija!

Selles planeerimises peab olema edu saavutamise mõtteviis ja suutma muutustega kiiresti kohaneda. Te ei koosta plaani, et näha, mis juhtub, ega loota parimat. Peaksite looma plaani, millesse usute ja mis viib teid lõppeesmärgini.

Siin saab kokku kõik: soov, usk, teadmised, loovus ja visualiseerimine. Koostage plaan, mida saate oma õppeprotsessi, eksamite ja tulevase karjääri jaoks iga päev järgida.

***Küsi endalt:***

*• Missugune kujutlusvõime mul on?*

*• Kas mul on plaan?*

*• Millised on selle plaani üksikasjad?*

**Püsivus**

See on väärtus ja võime edasi liikuda isegi siis, kui asjad lähevad raskeks. Mentaliteet peaks olema, liigu edasi.

Ära iial loobu. Enamik inimesi loobub esimesel, siis teisel, kuid need, mis jäävad pärast 5 või 10 takistust teele, on need, mis lõpuks õnnestuvad. Seetõttu on oluline olla leidlik, luues ja rakendades tehnikaid takistuste ületamiseks, nendest kõrgemale jõudmiseks, nende kaudu, nende ümber, mida iganes vaja, et see takistus maha jätta.

Kui teie meel on programmeeritud edu saavutamiseks, jätkab sügav aju tegevustega, isegi kui te pole neist teadlik. Mõtted loovad tegusid. Sellepärast on nii oluline, et oleksite teadlik oma mõtetest, tegudest ja süvaaju programmeerimisest. Selline mõtteviis loob eduka elu.

**Hakka elama oma unistusi**

Edu ja õnn nõuavad võitlust. Peate leidma viisi, kuidas hinnata ebakindlust, riske, korduvaid ebaõnnestumisi ja töötada meeletuid tunde millegi kallal, mille edust pole aimugi. Teie elukvaliteeti ei määra teie positiivsete kogemuste kvaliteet, vaid teie negatiivsete kogemuste kvaliteet. Ja negatiivsete kogemustega hästi toimetulemine tähendab eluga toimetulekut.

Selleks, et saavutada oma unistusi ja olla see, kes sa tahad olla, pead hakkama oma tegudele tähelepanu pöörama. Küsige endalt: "Kas see, mida ma teen, viib mind sinna, kus ma elus olla tahan?"

Kui tunnete end pidevalt igavlemas, unistamas tulevikust või minevikust või lugemas minuteid päeva lõpuni, on põhjuseks tõenäoliselt see, et tunnete end oma tegemistest eraldatuna. Proovige oma vaba aega veeta asjadega, mida teile meeldib teha, selle asemel, et aega raisata. Näiteks selle asemel, et veeta nädalavahetusi televiisorit vaadates, veeda need oma hobidega tegeledes või lähedaste ja uute sõpradega aega veetdes. Tegevused peaksid olema kaasahaaravad ja meeldivad.

Pidage meeles, et iga päev on täiesti hea veeta aega mitte midagi tehes ja lihtsalt laisk olla. See võib tegelikult aidata teie kujutlusvõimet ja eneseteadlikkust. Püüdke saavutada tasakaal asjade tegemise, mida soovite teha, ja endal lihtsalt "olemise" vahel.

Teisest küljest, kui tahad millestki elus kasu saada, pead tahtma ka kulusid. Kui leiate, et soovite midagi kuust kuusse, aastast aastasse, kuid midagi ei juhtu ja te ei jõua sellele kunagi lähemale, siis võib-olla on see, mida te tegelikult soovite, fantaasia, idealiseerimine, kujutluspilt, vale lubadus. Võib-olla see, mida sa tahad, pole see, mida sa tahad – sa lihtsalt naudid tahtmist. Võib-olla te ei taha seda üldse.

Võib-olla olete armunud tulemusesse, kuid te ei ole armunud protsessi. Võib-olla meeldis teile lihtsalt tippu ette kujutada. Elu ei tööta nii.

***Küsi endalt:***

*• Kas ma pingutasin piisavalt?*

*• Kas ma olen piisavalt julge, et oma unistusi täita?*

*• Mida ma selle nimel tegin?*

Seda, kes sa oled, määravad kindlaks unistused, mille nimel oled valmis võitlema. Inimesed, kes naudivad võitlust, on need, kes saavutavad tulemusi. See ei ole üleskutse tahtejõule ega "teravusele". See ei ole manitsus "pole valu, pole kasu". See on elu kõige lihtsam ja põhilisem komponent: meie võitlused määravad meie edu. Seega vali oma unistused ja võitlused targalt.

**Ülesanded**

Seadke SMART eesmärgid: eesmärgid, mis on konkreetsed, mõõdetavad, saavutatavad, asjakohased ja ajalised.

Tehke nimekiri oma eesmärkidest ja sellest, mida saate nende saavutamiseks teha.

• Kindlasti tegelege nii lühi- kui ka pikaajaliste eesmärkidega.

• Proovige mõelda kaugemale rahalistest ja karjäärieesmärkidest, nagu suhteeesmärgid, isiklikud eesmärgid enda parandamiseks, asjad, mida tahaksite kogeda, või asjad, mida soovite õppida.

• Koostage ajakava, mis ütleb, millal soovite iga osa saavutada. Olge oma piiride suhtes aus.

• Võtke endale kohustusi ja pidage neist kinni. Kirjutage oma kohustused üles ja riputage need kohtadesse, mida näete.

• Veenduge, et teie kohustused viivad teid järk-järgult teie eesmärkide poole. Vaadake aeg-ajalt oma eesmärgid üle, veendumaks, et liigute õiges suunas.

**Pidage meeles:**

1. "Õppida pole kunagi liiga hilja."

2. "See on okei, kui ma ebaõnnestun, vähemalt õppisin midagi."

3. "Ma hindan konstruktiivset kriitikat."

4. "Ma olen milleski hea."

5. "Ma ei kuku läbi, kui ma ei proovi."

Hindamine

Hinda oma võimeid 1–10 punktiga. 1 - ma pole täiesti võimeline... 10 - täiesti võimeline....

Oskuste hindamine

5. Ma tean oma õppimisstiile

6. Mul on eluks eesmärgid

7. Ma tean, millele ma spetsialiseerun

8. Mul on oma tegevuste jaoks plaan

**Viited:**

1. <https://turningpointcentre.com/identifying-your-learning-style.html>

2. <https://byrslf.co/a-proper-mindset-to-succeed-a92d1b2ca26b>

3. <https://www.skillshub.com/what-are-kolbs-learning-styles/>

4. <https://medium.com/@giogiovanninaranjo/everybody-wants-what-feels-good-9a01120b9fbe>

5. <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>

6. <https://www.berkeleywellbeing.com/mindsets.html>

7. <https://www.oberlo.com/blog/how-to-be-successful>

8. <https://utkarsh.com/blog/blog/time-management-list-of-top-tips-for-managing-time-effectively/>

9. <https://www.verywellmind.com/how-to-become-a-more-effective-learner-2795162>

10. <https://rescuestreetchild.com/study-smart-and-learn-faster/>

11. <https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/studying-101-study-smarter-not-harder/>

12. <https://thecollegepost.com/best-study-methods/>

13. <https://thecrnachase.com/6-ways-to-change-your-mindset-to-accomplish-your-goals/>

14. [https://books.google.ee/books?id=32XEDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Kolb+learning+styles&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiDgNHK0sv3AhWhk4sKHTnPANsQ6AF6BAgKEAI20learning=b%](https://books.google.ee/books?id=32XEDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Kolb+learning+styles&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiDgNHK0sv3AhWhk4sKHTnPANsQ6AF6BAgKEAI20learning=b%25)

15. <https://www.youtube.com/watch?v=x_dXip0J37g>

16. <https://www.youtube.com/watch?v=w1cX89XgqUM>

17. <https://www.youtube.com/watch?v=V2_2UGeGL9M>

18. <https://www.youtube.com/watch?v=RkbmMMXsfn0>

19. <https://www.youtube.com/watch?v=rycjUldMl3k>