

The background of the entire image is a vibrant, warm-toned sky transitioning from orange at the bottom to pink at the top. It is filled with numerous small, white, five-pointed stars and several white line-art icons of rockets in flight, scattered across the scene. In the lower right portion of the image, a person is seen from behind, climbing a steep, reddish-brown rocky mountain slope. The person is wearing a red tank top and dark shorts, and their shadow is cast onto the rock face. At the top center, the text 'NEW HORIZONS' is displayed in a bold, white, sans-serif font. The word 'NEW' is positioned above 'HORIZONS', and a stylized white graphic element resembling a square with a vertical bar on the left side is placed to the left of the text.

**NEW
HORIZONS**

**КАРИЕРЕН ПЪТЕВОДИТЕЛ
ПРЕОТКРИЙ СЕБЕ СИ
И РАЗГЪРНИ ПОТЕНЦИАЛА СИ**



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

“Този проект (2016-1-BG01-KA204-023759) е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация отразява само личните виждания на неговия автор и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържащата се в него информация.”

КАРИЕРЕН ПЪТЕВОДИТЕЛ
**ПРЕОТКРИЙ СЕБЕ СИ
И РАЗГЪРНИ ПОТЕНЦИАЛА СИ**



СЪДЪРЖАНИЕ

Какви са етапите ?	5
Етап 1: Опознай себе си преди да направиш стъпка напред	10
• Емоционалната интелигентност?	10
• Самоосъзнатост	12
• Саморегулация	17
• Самомотивация	22
Етап 2: Подготви се за първата стъпка.	28
• Открий своя нов кариерен път	28
• План за търсене на работа	33
• Социално предприятие – какво е то и как може да ти е полезно?	40
Етап 3: Направи първата крачка.	43
Вдъхнови се.	45
Допълнителни ресурси	51
За проекта New Horizons	58



КАКВИ СА ЕТАПИТЕ ПРЕЗ КОИТО ЩЕ ПРЕМИНЕ ТВОЕТО ПЪТЕШЕСТВИЕ С КАРИЕРНИЯ ПЪТЕВОДИТЕЛ NEW HORIZONS?

С този пътеводител искаме да те придружим в твоето кариерно пътешествие, което ще ти даде възможност да разгърнеш напълно своя потенциал. В книгката, която държиш в ръцете си ще откриеш полезни съвети за всеки етап по пътя на твоята кариерна реализация.

Като всяко пътешествие може да има трудни върхове за изкачване, но и красиви гледки от върха, но с правилния спътник по пътя, вярваме, че пътешествието ще е приятно и с всяка стъпка ще се придвижваш все по-напред по посоката, която ти сам ще избереш.



ЕТАП 1: ОПОЗНАЙ СЕБЕ СИ ПРЕДИ ДА НАПРАВИШ СЪПКА НАПРЕД

Първият етап от пътуването към върха е пътуването към самия теб или процесът на самопознание, който продължава цял живот. Една от най-важните стъпки в този етап е да откриеш кой си ти наистина, да познаваш емоциите си и начина по-който те влияят на взаимоотношенията ти с хората около теб. Всички тези елементи са съставните части на Емоционалната интелигентност (EQ), която

ще можеш да изследваш по-подробно в първия етап от твоето пътешествие към върха.

Познавайки емоциите си, не само ще ти помогне да продължиш по пътя си, но и да развиеш по-ценни и смислени отношения с хората около теб. Практическите упражнения в Етап 1 ще повишат самоосъзнатостта, самочувствието и способността ти да преодоляваш вътрешните си бариери и ограничаващи вярвания, справяйки се по-ефективно с негативните емоции.

ЕТАП 2: ПОДГОТВИ СЕ ЗА ПЪРВАТА СЪПКА

След като преминеш успешно през Етап 1 и опознаеш себе си и емоциите си, е време за подготовка за изкачването на върха. Това е един от най-трудните етапи и понякога може да решиш да се откажеш по средата, но това е естествен процес, който лесно може да преодолееш като се върнеш една стъпка назад. Способността ти да рефлектираш върху емоциите и поведението ти в дадена ситуация, и силната ти вяра в своя вътрешен потенциал, ще ти помогне да продължиш напред към върха, който си избрал да покориш.

В Етап 2 ще откриеш какво е наистина важно за теб в личен и професионален план и ще намериш най-подходящите начини да го постигнеш. Всеки има свой собствен път в живота - и твоята задача тук е да намериш своя!


Както казва Оскар Уайлд: **“Бъди себе си. Другите роли са вече заети!”**

Този процес може да те доведе до нови откривателства като професионални възможности, за които може би не си си помислял досега, защо пък да не основеш свое собствено социално предприятие? Повече идеи как да направиш това може да намериш в Етап 2 на Пътеводителя.

ЕТАП 3: НАПРАВИ ПЪРВАТА КРАЧКА

Когато стигнеш до Етап 3, вече ще си готов да направиш първата крачка напред към твоят пълноценен живот. Докато разлистваш Пътеводителя, ще се докоснеш до реални вдъхновяващи истории на хора, които са преминали през тежко заболяване или инцидент и сега са пълноценни членове на обществото ни. Тези разкази ще ти помогнат да осъзнаеш, че от всяка стъпка има смисъл и че не само ти преминаваш през трудни моменти в твоето пътешествие към върха.





**ХУБАВОТО НА ВЪРХА Е, ЧЕ
ОТ НЕГО ВИЖДАШ ЯСНО
СЛЕДВАЩАТА ЦЕЛ.**

БОЯН ПЕТРОВ

КОЙ Е БОЯН ПЕТРОВ?

Роден на 7 февруари 1973 г. в София в полите на Витоша. Още от малък се увлича от планината и дивата природа. След като завършва Софийския университет през 1997 г. като магистър със специалност зоология и екология, продължава кариерата си в Националния природонаучен музей при БАН. Истинската му страст са изследователските и спортни алпийски експедиции като от 1990 г. катери в планински масиви в България и по цял свят осъществявайки височинните си изкачвания без помощта на допълнителен кислород.

КОИ СА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТА, КОИТО ПРЕОДОЛЯ ПО ПЪТЯ КЪМ ВЪРХА?

Боян Петров на два пъти боледува от рак и успява да се излекува. От 2000 г. Има инсулинозависим диабет тип 1. През 2008 г. при катерене в Алпите пада и си чупи крака. През 2009 г. Боян Петров прави опит за самостоятелно изкачване на връх Гашербрум II (8035 m), но се отказва на няколко десетки метра от най-високата му точка като на слизане пропада в ледникова цепнатина. През 2013 г. претърпява катастрофа с мотор и получава ново счупване на крак. През 2014 г. при слизане от покорения връх К2 получава диабетична хипогликемична криза и губи съзнание като успява да се възстанови с помощта на полски алпинисти. На 23 август 2016 г. по време на екологичен мониторинг по трасето на бъдещата автомагистрала „Струма“ е ударен от преминаващ лек автомобил. Получава счупвания на ребрата и крайниците, черепно-мозъчна травма с хематом и бива хоспитализиран в тежко състояние с опасност за живота.

КОИ СА НЕГОВИТЕ ПОКОРЕНИ ПРИРОДНИ И ЖИТЕЙСКИ ВЪРХОВЕ?

Въпреки всички здравословни проблеми Боян Петров става първият българският височинен алпинист с най-много изкачени върхове над 8000 метра, общо 10. Той е и първият българин, стъпил на четири от тях: най-трудният К2 (8611 м), свещеният Кангчензъонга (8586 м), гигантът Манаслу (8163 м) и величественият Гашербрум I (8035 м). Изкачването на втория по височина връх в света К2 го прави и 35-тият човек, изкачил три осемхилядника за по-малко от 100 дни както и първият диабетик, изкачил се на такава височина и то без кислород. Двойното му изкачване, на Броуд Пик и К2 за 8 дни е световен рекорд.



Той остана завинаги в планината при опита му за изкачване на Шиша Пангма през май 2018 г., силно вярвайки, че за да живееш истински трябва да преодоляваш и невъзможното. Неговата мъдрост за предизвикателствата, които ни поднася живота бе:

“Активните хора работят, тренират и изкачват върхове. По пътя си те преодоляват редица стъпала, падат и стават, преборват съмнения и терзания и колкото по-нагоре се изкачват, толкова по-силни и борбени стават. Увереността, че ще издържат трънливите изпитания, нараства пропорционално с тяхното преодоляване. Колкото по-често се провокираш и изправяш пред нови трудности, толкова по-мотивиращо става ежедневието, толкова повече ти се живее всеки ден.

За мнозина връхът е точка, от която единствено се слиза надолу. За мен обаче той е онова високо място, от което ясно съзирам следващата си цел. Тя е още по-трудна, още по-далечна и с времето става все по-желана. Спускам се само за да се подготвя още по-добре и пак да поема нагоре. И така животът ми преминава в планиране на нови скокове, изчисляване на рисковете, изкачване на стотици малки върхове и гигантите зад тях.

Стъпването на най-високата точка винаги носи спокойствие. Давам си сметка, че щом съм горе, значи съм уцелил правилните стъпки по дългия път към облаците. Става ми леко, крилата ми порастват с още няколко пера, а желанието за следващия връх е отново посято.

Боян Петров

“Бъдете смели, истински живи, поставяйте си дръзки цели и изкачвайте върхове!”

Боян Петров

Никога не спирайте да търсите следващите върхове в живота си и не се отказвайте, преди да стигнете до върха!



ЕТАП 1: ОПОЗНАЙ СЕБЕ СИ ПРЕДИ ДА НАПРАВИШ СТЬПКА НАПРЕД

Първият етап от пътуването е самото пътуване към самите нас – да опознаеш себе си. За да те преведем през това пътуване ще те въведем в Емоционалната интелигентност чрез практически упражнения, които ще те навигират по пътя на себепознанието.

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

КАКВО Е ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ?

Емоционалната интелигентност е способността да познаваме, разбираме и управляваме собствените си емоции, както и емоциите на останалите. На практика това означава да осъзнаваме, че емоциите могат да бъдат причина за нашето поведение и реакции, и последващото въздействие, което имат върху хората, с които общуваме. Добрата новина тук е, че докато коефициентът ни на интелигентност (IQ) не може да се променя, то коефициентът на емоционалната ни интелигентност може да се повишава, защото може да се развива. Ключът за това как да се научим да управляваме ефективно емоциите си и тези на другите е в непрекъснатата саморефлексия и постоянство в това да анализираме себе си и заобикалящата ни среда. Емоционалната интелигентност е ключът към личния и професионалния успех. Той се отнася до способността на човек да управлява и контролира своите емоции и да притежава способността да управлява и емоциите на другите.

Моделът на Големан¹ дефинира 5 основни елемента на Емоционалната интелигентност:

¹ Моделът на Големан, Даниел Големан, 2006 Емоционалната интелигентност, Защо е по-важна от IQ?



- 1. Самоосъзнатост** - способността да познаваш емоциите, силните и слабите страни, мотиваторите, ценностите и целите си, и да разпознаваш тяхното въздействие върху другите.
- 2. Саморегулация** – способността да контролираш и регулираш негативните емоции и импулси адаптирайки се към променящите се обстоятелства.
- 3. Самомотивация** – способността да се мотивираш в трудни моменти като се фокусираш върху постигането на поставените цели.
- 4. Социални умения** – способността да управляваш взаимоотношенията си с хората ефективно.
- 5. Емпатия** – способността да преживяваш емоциите, чувствата и мислите на другите поставяйки се на тяхно място.

ЗАЩО Е ВАЖНА ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ?

Емоционалната интелигентност благоприятства развитието на открити и здравословни лични взаимоотношения, тъй като включва способността да споделяш и разбираш своите емоции и тези на другите. Повечето хора изпитват определено ниво на стрес в живота си, а стресът асоциираме обикновени с негативни емоции. Начинът, по който се справяме със стресови ситуации в ежедневието, и про-активната и реактивната ни нагласа към тях, в крайна сметка може да ни доведе до емоционално изтощение.

Емоционалната интелигентност е особено важна, защото ни помага да се научим да развиваме способността ефективно да управляваме ефективно именно негативните емоции.

EQ също ни помага да знаем как точно да възприемаме и интерпретираме реакциите на други хора, било то устно, невербално или емоционално, избягвайки погрешни интерпретации.

Важно е също така, да се научим ефективно да изразяваме емоциите си като любов, нежност, уважение и т.н. Има много хора, които изпитват трудности да изразят тези типове емоции. Тази емоционална сдържаност също крие рискове за междуличностните взаимоотношения, тъй като освен да обичаш, приемаш и оценяваш останалите, е изключително важно да можеш да комуникираш чувствата си, за да бъдеш разбран.

Емоционалната интелигентност, също така, отваря врати към по-големи възможности за развитие на личностно и социално ниво.

Най-фундаменталната първа стъпка за изследване на твоята Емоционална интелигентност започва със самоосъзнатостта. Защо този елемент от EQ е толкова важен, ще откриеш в следващия раздел, научавайки повече за самоосъзнатостта и ще имаш възможност да изпробваш на практика инструмент, който да развие твоето умение за саморефлексия.

САМООСЪЗНАТОСТ

КАКВО Е САМООСЪЗНАТОСТТА?

Чувал ли си някога за себе си, че си прекалено емоционален? Чувствал ли си някога напрежение, депресия или гняв - емоции, които в крайна сметка не си успял да контролираш? Действаш ли първо преди да помислиш как да реагираш, и по-голямата част от времето съжаляваш по-късно какво си казал и направил?

Предполагаме, че за повечето от въпросите твой отговор е "Да" и това е нещо общо като характеристика за всеки един от нас, тъй като сме емоционални същества, особено когато настъпва промяна в живота ни. Добрата новина е, че можем да контролираме тези емоции и да ги трансформираме в положително въздействие върху себе си, като подходим по емоционално интелигентен начин.

Ключът се крие именно в Емоционалната интелигентност или способността да разпознаваме, разбираме и управляваме собствените си емоции и тези на другите. Това означава да си наясно, че емоциите могат да управляват твоето поведение и да повлияят на хората (положително и отрицателно). Добрата новина е, че можеш да се научиш как да управляваш тези емоции - както своите, така и другите. Втората добра новина е, че за разлика от коефициента на интелигентност (IQ), EQ може да се развива непрекъснато в нашия живот, така че нека започнем с първите стъпки!

Самоосъзнатостта е основният градивен елемент за Емоционалната интелигентност. Самоосъзнатостта е пътуване и вероятно ще прекараш цял живот, преоткривайки себе си. Но докато подобряваш твоята самоосъзнатост, ти всъщност подобряваш живота си, създаваш възможности за по-добър баланс на работа-личен живот, осъзнаваш емоциите си и подобряваш способността си да се напасваш ефективно към промените. В края на краищата не можеш да отговориш ефективно на емоциите си, ако не си наясно с тях и нямаш готовност да ги приемеш. Когато познаваш добре

и приемаш емоциите си, това увеличава шанса, да съумееш да ги обработваш по-ефективно. Дори просто обмисляйки и поставяйки под въпрос чувствата си, ни помага да не се отдадем на емоционалните си реакции.

Колкото повече анализираш чувствата си, толкова повече можеш да ги контролираш, вместо те да контролират теб.

ЗАЩО Е ВАЖНО ДА СИ САМООСЪЗНАТ?

- Ще ти помогне в процеса на приемане на себе си и ситуацията, през която преминаваш;
- Ще можеш по-добре да разпознаваш емоциите си и въздействието, което те имат върху поведението ти.
- Ще можеш да идентифицираш твоите силни страни и ограничения, като се съсредоточиш върху потенциала си;
- Ще познаваш по-добре индивидуалните си способности подобрявайки своята самооценка и самочувствие;

КЛЮЧОВИ ДУМИ



КАКВО МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ, ЗА ДА РАЗВИЕШ СВОЯТА САМООСЪЗНАТОСТ?

ДА ЗАПОЧНЕМ С АВС

Защо е важно да опиташ това упражнение?

- Ще разполагаш с практически модел, който ще ти помогне да изградиш своя процес на саморефлексия;
- Пред теб е обективен инструмент, който ще ти помогне да анализираш емоциите си, като стигнеш до техните корени и откриеш възможните последици;
- И накрая ще имаш по-добра самоосъзнатост за емоциите си и как те влияят върху теб.

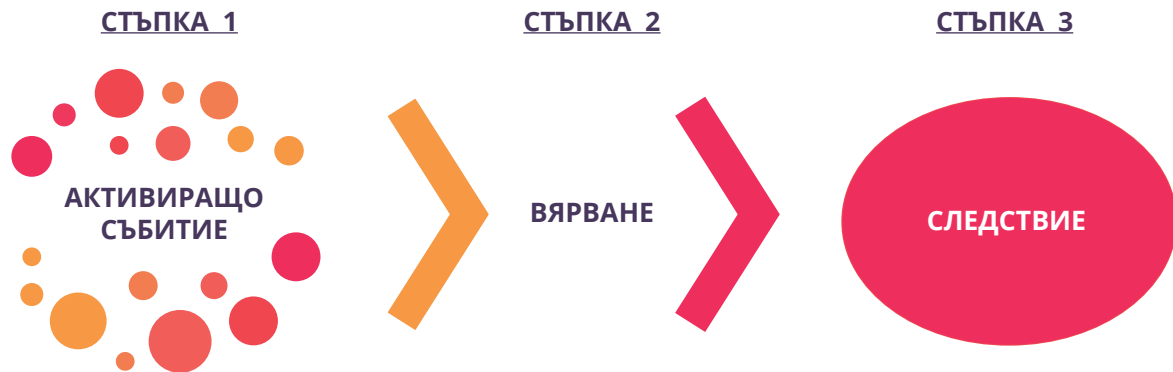
Каква е добавената стойност за теб?

- Подобрени умения за саморефлексия и самоосъзнатост;
- Практически инструмент, който ще ти помогне да изследваш по-добре и да разбираш емоциите си, което е първата и най-важна стъпка за тяхното управление по здравословен начин.

Как да приложиш моделът?

Първите стъпки във всичко, което започваме, са тези бебешки стъпки, които ни помагат да се открием и да бъдем успешни. За да те насочим по време на първите стъпки в Емоционалната интелигентност и процеса на самоосъзнатост, ще те запознаем с практически модел, наречен модел АВС. Той се основава на работата на психолога д-р Алберт Елис² и има за цел да провокира твоето рефлексивно мислене като ти покаже как да се справиш с предизвикателствата отработвайки твоите емоции по продуктивен начин.

² Стивън Лин и Алберт Елис. Рационални и нерационални убеждения: научни изследвания, теория и клинична практика. Oxford University Press, 2010



- Спусъкът: предизвикателство, нериятно или положително събитие;
- Контекстът: Кой, Какво, Кога, Къде.

- Индивидуални интерпретации на Активиращото събитие;
- Това, което **казваш** на себе си в разгара на събитието или твоето **вътрешно усещане**.

- Емоции: Какво **чувстваш** в отговор на Активиращото събитие.
- Реакции: Какво **правиш** в отговор на Активиращото събитие. Защо **реагира** по този начин?

Когато забележиш емоция, напр. страх, гняв, радост, тъга, изненада, завист, любов и т.н., можеш да използваш Бланката за рефлексия , която следва ABC модела, за да декодираш какво се крие зад нея:

СТЪПКА 1: АКТИВИРАЩО СЪБИТИЕ

Опиши контекста, фокусирайки се върху фактите:

- Какво се случваше точно преди да започна да се чувствам по този начин?
- Какво беше първоначалното събитие, което предизвика моето усещане?
- Има ли други фактори, допринесли за тази емоция - други множество "малки неща", които са се натрупвали през целия ден?
- Какво правех в този момент?
- С кого бях?
- Къде бях?
- Кога се случи?
- When was it?

СТЪПКА 3: СЛЕДСТВИЯ

Запиши чувствата, действията и реакциите си:

Емоции – изброй ги като една дума и оцени интензитета им между 0-100%, опитай се да бъдеш възможно най-конкретен

(опитай се да разграничиш емоциите, тъй като често се усилват до така степен като интензитет, така че става трудно да бъдат разграничени)

СТЪПКА 2: ВЯРВАНИЯ

Запиши мислите си за Активиращото събитието:

- Какво си казах в пика на емоцията?
 - Какво ми мина през ума в този момент?
1. изброй ирационалните, негативни и непродуктивни вярвания (напр. Аз съм бавен и безполезен, когато работя.)
 2. изброй рационалните вярвания, които са измерими, обективни, реални (напр. Аз съм бавен поради моето увреждане, но имам отлично внимание към детайла.)

Физически усещания

- Какво почувствах в тялото си? Къде го почувствах и как точно бих го описал?

Следствия

- Какво направих?
- Какво исках да направя?
- Ако отново изпитвам същата ситуация, бих ли се отнесъл по различен начин - да отговоря на тази емоция или просто да изчакам да отmine?

*** В зависимост от индивидуалната ти нагласа може да решиш да започнеш саморефлексивната дейност или с рационалното проучване на ситуацията (стъпка 1), или с емоционалния анализ (стъпка 3). Ти избираш кой подход работи по-добре при теб.**

Отговорът на тези въпроси трябва да ти помогне да получиш по-добро разбиране за себе си и ролята на твоето увреждане, което засяга емоциите, поведението и живота ти като цяло.

Веднъж, когато си по-осъзнат за собствените си емоции и начина, по който ги изразяваш, може да се научиш как да управляваш отрицателните емоции по по-ефективен начин и да подобриш социалните си взаимоотношения.

САМОРЕГУЛАЦИЯ

КАКВО Е САМОРЕГУЛАЦИЯТА?

След като вече познаваш емоциите си и си подобрил уменията си за самоосъзнатост чрез прилагане на модела ABC, следващият важен стълб на Емоционалната интелигентност е да се научиш как да реагираш на емоциите по продуктивен начин. Саморегулацията в EQ е свързана с уменията да контролираш емоциите си и начина, по който реагираш на ситуации и други хора.

В зависимост от ситуацията, има много различни стратегии, които можем да използваме, за да регулираме по-добре емоциите си. Понякога е добре да оставим емоциите да ни контролират, особено когато става дума за положителни емоции. Твоето вълнение и радост са подходящ израз на емоция. От друга страна не е хубаво да се оставиш да бъдеш контролиран от отрицателни емоции като гняв, страх или чувство на неудовлетвореност. Емоционалната интелигентност показва, че е важно да осъзнаваме всичките си емоции. Когато сме наясно с тях, можем съзнателно да изберем как да реагираме и да изразяваме чувствата си. Накратко, саморегулацията е пряко свързана със самоосъзнатостта, за да държиш негативните реакции под контрол.

Някои от **способностите** (познати още като компетенции), които са част от саморегулацията, са:

- **емоционален самоконтрол** – умението да контролираш импулсивните емоции.
- **честност/интегритет** – да бъдеш честен и да предприемаш действия, които са в синхрон с твоите ценности.
- **гъвкавост** – да можеш да се адаптираш и да работиш с различни хора в различни ситуации.
- **оптимизъм** – способността да виждаш възможности в конкретни ситуации и доброто у другите хора.
- **постижение** – да развиваш своята ефективност, за да отговаряш на собствените си стандарти за отлично представяне.
- **инициативност** – предприемане на действия, когато е необходимо.

Някои стратегии за справяне с отрицателните емоции са:

- Канализиране на емоцията по нов и креативен начин, например чрез физически упражнения, писане, рисуване, пеене.
- Избягване на „задействане на спусъка“ (активиращото събитие) – като определени хора, ситуации или среди - които са по-склонни да предизвикат негативно емоции у теб.
- Търси положителни преживявания, за да обърнеш негативните емоции (като например да гледаш комедиен филм, когато се чувстваш тъжен или слушаш мотивираща музика, когато си почиваш).
- Наблюдавай от страни емоциите си като пасивен наблюдател, вместо да действаш импулсивно.

ЗАЩО Е ВАЖНО УМЕНИЕТО ЗА САМОРЕГУЛАЦИЯ?

- Регулирането на емоциите чрез решаване на проблеми, утвърждаване на себе си, преоценка на ситуацията прави тези емоции много по-малко вероятно да ескалират и да доведат до ситуации, за които ще съжаляваш;
- Има пряк ефект върху контрола на отрицателните емоции и цялостното подобряване на настроението ти;
- Подобрява взаимоотношенията ти с хората;

КЛЮЧОВИ ДУМИ



КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИШ, ЗА ДА РАЗВИЕШ УМЕНИЕТО ТИ ЗА САМОРЕГУЛАЦИЯ?

СПРИИ

Защо е важно да опиташ това упражнение?

- Ще разполагаш с практически модел, който ще ти помогне да развиеш и подобриш уменията си за саморегулация превръщайки го в продуктивен навик;
- Ще се научиш да използваш ефективно времето между активиращото събитие (спусъкът) и импулсивната реакция, като контролираш емоциите си;
- И в края на краищата ще направиш процеса на саморегулация навик, който ще ти помогне да контролираш емоциите си и последствията от тях.

Каква е добавената стойност за теб?

- Подобри умения за саморегулация;

- Практически инструмент, който ще ти помогне да развиеш и подобриш уменията си за саморегулация, като го превърнеш в продуктивен навик, което е най-важната стъпка в управляването на емоциите по здравословен начин;

Как да превърнеш процеса на саморегулация в навик?

„Между стимулът и реакцията съществува пространство. Точно в това пространство е силата ни да изберем как да реагираме. В нашата реакция е възможността ни за израстване и свобода.“ Виктор Франкъл

Според когнитивно поведенческия психотерапевт Карол Вивиан³, ако се бориш да контролираш емоциите си, трябва да се научиш да си казваш **СПРИИ!**

СПРИИ е стратегия, разработена, за да ти помогне в ситуации с наситени емоции. Включва аспекти на когнитивната поведенческа терапия (КПТ) и медитацията, за да ти помогне по-ефективно да адресираш и управляваш емоционалния си отговор към предизвикателен, труден или емоционално-предизвикващ инцидент.

Зад абривиатурата СПРИИ седи:

С – Спири за момент!

Просто спири за момент веднага щом забележиш, че ума и/или тялото ти реагира на стимула (активиращото събитие). СПРИИ помага да се постави пространството между стимула (активиращото събитие) и твоя отговор. Пространство, което ще ти помогне да наблюдаваш ситуацията отстрани и да регулираш емоциите си.

П – Поеми глътка въздух

В трудна ситуация на ескалирала емоция наблюдавай дишането си, докато вдишваш и издишваш. По-дълбокото и по-бавно дишане ще те успокои и ще намали физическата реакция на емоцията/адреналина. Съсредоточаването върху дишането ти означава, че не си толкова съсредоточен върху мислите и чувствата на негативната емоция, така че умът ти

³ Карол Вивиан , <https://www.getselfhelp.co.uk/stopp.htm>

може да започне да се изяснява и ти можеш да мислиш по-логично и рационално.

Р – Разучи - Наблюдавай

Човек има възможността при силна концентрация да наблюдава и разучава мислите, които минат през ума му, какво чувства в тялото си и да забележи желанието да реагирате по импулсивен начин на определена емоция. Фазата на разучаване на емоциите ще ви помогне да балансирате тези мисли и чувства и следователно да намалите тяхната власт и контрол нас вас. Задайте си следните въпроси във фазата “Разучи”:

- Какви мисли минават през ума ми точно сега?
- Къде е моят фокус на внимание?
- На какво реагирам?
- Какви усещания забелязвам в тялото си?

И – Изследвай от различна перспектива

Когато се отдръпнеш емоционално от ситуацията и започнеш да виждаш по-голямата картина, това ще намали тревожността ти. Погледни цялостната картина и се опитай да видиш ситуацията от различен ъгъл, като си зададеш въпроси като:

- Каква е по-голямата картина?
- Коя е другата гледна точка, от която мога да погледна тази ситуация?
- Какво би ми казал един добър приятел/роднина точно сега?
- Какво е по-разумното обяснение?
- Колко важно е това? Колко важно ще бъде след 6 месеца?

И – И го приложи на практика

Прави нещата по различен начин. Вместо да реагираш импулсивно водещо до ненужни последици, можеш да избереш по-полезен и положителен отговор. Задай си въпроси като:

- Какво е най-доброто нещо в момента?
- Най-доброто за мен, за другите, за ситуацията?
- Какво мога да направя, което съответства на моите ценности?

Изпробвай модела СПРИИ и превърни процеса на саморегулация в навик като в дългосрочен

план ще ти помогне да контролираш и регулираш емоциите си, което като резултат ще подобри настроението ти, ще ти помогне да изградиш ценни взаимоотношения с хората и ще намали нивата на стрес.

Според последните теории, които изследват поведението на хората, са необходими 21 дни, за да превърнем едно ново умение в навик. Затова можеш да започнеш да се упражняваш с модела СПРИИ още от днес като след период от 3 седмици вярваме, че ще си истински експерт в саморегулацията. Препоръчваме ти да имаш приятел, който да ти помага в този процес и да те води във всяка стъпка по модела СПРИИ. Сканирай QR кода и изтегли приложението STOPP от Google Play и започни да практикуваш.



Вече придобил умението за самоосъзнатост и саморегулация, има още един ключов елемент от Емоционалната интелигентност, който ще те подкрепи по пътя на постигането на твоите кариерни мечти – Самомотивацията.

САМООТИВАЦИЯ

КАКВО Е ПРЕДСТАВЛЯВА САМОМОТИВАЦИЯТА?

Не събитията определят действията ти, а начинът, по който ги възприемаш. Хората притежаваме уникалната способност да интерпретираме всичко, което ни се случва. Или казано по друг начин, ние определяме по какъв начин ще интерпретираме дадена ситуация, през която преминаваме. Осъзнатостта за собствените емоции, тяхното регулиране и последващото желание да постигнеш поставените цели са ключови за преследване на твоите мечти, по креативен и удовлетворяващ за теб начин. В това се крие именно способността за самомотивация като третия важен стълб в

концепцията за емоционална интелигентност на Даниел Големан⁴.

На латински език коренът на думата емоция и мотивация е един и същ „movere“. Ето защо емоцията и мотивацията са свързани много дълбоко. Мотивацията е двигателят, импулсът или силата, които ни карат да предприемаме действие. Самомотивацията е ключово жизнено умение, което е дълбоко скрито в нашето съзнание, ценности и мисли. Именно умението да се самомотивираме е онази способност, която ни помага да следваме целите си, без да се нуждаем от външно влияние от други хора или ситуации. Хората с добре развита самомотивация могат да намерят причина и сила да изпълнят определена задача, без да се отказват или да се нуждаят от друг, за да ги насърчава. Мотивацията може да бъде:

> **Външна:**

В този случай мотивацията да направиш нещо идва отвън, то е предизвикано от друго лице или външни факти. Например, когато шефът ти те мотивира да работиш в замяна на финансови или други работни стимули.

Процесът може да бъде обобщен по следния начин:

СТИМУЛ > СМИСЪЛ > ЕМОЦИЯ > ДЕЙСТВИЕ > РЕЗУЛТАТ

> **Вътрешна или самомотивация:**

Може да се определи като вътрешната енергия, която ти помага да вършиш определени неща. В този случай силата идва от теб, а не от други хора. Ето защо се нарича самомотивация, защото не зависи от други хора или външни стимули. Самомотивацията се отнася до нагласата ти за непрекъснато развитие и самоусъвършенстване, които са твоята движеща сила във всичко, което правиш.

Например, за да демонстрираш пред себе си способността ти да се справиш с определена цел/задача.

Самомотивацията е ключово умение, което те зарежда с необходимата сила, за да постигнеш целите си и да се изправиш пред трудностите, които ще срещнеш по пътя на постигането им.

⁴ Даниел Големан, Емоционална интелигентност: Защо е по-важна от IQ (1995)

ЗАЩО Е ВАЖНО ДА РАЗВИЕШ СВОЕТО УМЕНИЕ ЗА САМОМОТИВАЦИЯ?

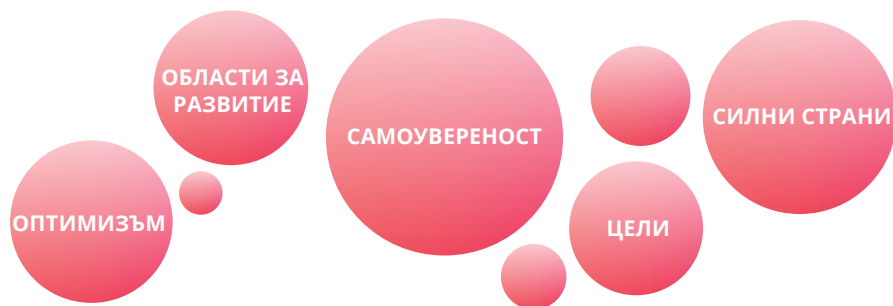
Самомотивацията е основен инструмент за постигане на успех във всички аспекти на нашия живот – личен и професионален. Това е процес, в който анализираш себе си, какви са твоите силни и слаби страни. Ако си наясно с твоите силни страни, ще можеш да продължиш това, което правиш и дори да го подобриш. Но също така е много важно да си наясно твоите области за развитие, за да можеш целенасочено да се подобряваш в тях. Това ще ти помогне да ги превърнеш в възможности, които ще ти дадат добра основа за бъдещо постигане на твоите цели.

Самомотивацията е важна, защото е много силен вътрешен ресурс за постигане на целите в живота ни. При всяка цел, която си поставяш може да се появят трудности и проблеми и самомотивацията ти ще ти помогне да продължиш към тази цел и да преодолееш трудностите и проблемите, с които може да се сблъскаш. Самомотивацията, когато е базирана на точна самооценка, води и до подобряване на чувството на увереност и на самочувствието.

Самомотивацията е характерен признак на зрял човек, който познава и управлява емоциите си, без да е необходимо другите да го тласкат или да го насърчават да го направи. Демонстриране на добро ниво на психически баланс, което се дължи на емоционалната стабилност. Това е обликът на “независим” човек, който не се нуждае от външни импулси да се бори за целите си и да преодолее трудностите по пътя си.

Както всяка област на Емоционалната интелигентност, самомотивацията може да се развие като умение, а първата стъпка е да анализираш и приемеш ситуацията, в която се намиращ като се фокусираш върху постигането на конкретни резултати.

КЛЮЧОВИ ДУМИ:



Моделът GROW

Защо това упражнение е важно?

Това е един от най-разпространените модели, използвани в коучинга с голямо влияние и прилагането му има много силни резултати. Моделът GROW е проектиран от Греъм Александър⁵, но Джон Уитмор и Даниел Големан го популяризират.

Една цел не е може да се постигне за една нощ... когато имаш нещо на ум, което искаш да постигнеш, с модела GROW, може да анализираш тази цел, набелязвайки основните аспекти при постигането ѝ без да губиш мотивация.

Какво е добавената стойност за теб?

GROW ще ти помогне да имаш по-ясна представа за твоята цел и стъпките, които трябва да предприемеш, за да можеш да я постигнеш, без да губиш вътрешната си мотивация.

Как да поставиш цел без да губиш вътрешната си мотивация?

1. GOAL (ЦЕЛ):

Определяне на целите. Поставянето на цели ти помага да бъдеш силно мотивиран, да си в непрекъснато развитие, в активност.

Запитай се: Какво искам да подобря? Какви са моите цели? Какво искам да получа? Какви са предизвикателствата пред мен?

Целите трябва да бъдат постижими и добре дефинирани. Целта може да бъде дългосрочна, средносрочна или краткосрочна, но по-важно е да определиш много добре как ще разбереш, че целта е постигната.

2. REALITY (РЕАЛНОСТ):

Трябва да си реалист, защото в противен случай сблъсъкът с реалността може да се отрази пагубно на мотивация ти. Това е много важна част не само по отношение на това дали целта е реалистична, но при оценката на твоите способности да постигнеш желаната цел.

⁵ Александър, Греам (2010) [2006]. "Поведенчески коучинг—моделът GROW"

Оценяването на ситуацията е първата стъпка, преди да се търсиш вариантите за постигането ѝ. Този анализ се състои от задаване на въпроси и намирането на отговори. Какво правя, за да постигна целта? Какво мога да направя, а не правя в момента? Какви инструменти са ми необходими? Какви трудности или пречки имам? От какви ресурси имам нужда, за да ги преодоляя?

3. OPTIONS (ВЪЗМОЖНОСТИ):

Намери най-добрите възможности

На този етап вече трябва да знаеш къде се намираш спрямо целта, какво искаш да постигнеш и колко далеч искаш да стигнеш. Сега е момента да решиш какви възможности имаш, за да постигнеш целта. Понякога може да ти се струва, че има само един начин да постигнеш това, което искаш и ако не го постигнеш, се чувстваш победен, демотивиран. Всъщност, съществуват редица възможности, които животът ти предлага, стига да имаш желанието да ги видиш и смелостта да ги изследваш.

Запитайте се: Какви възможности има пред мен? Какви други алтернативи мога да намеря, с помощта на мои познати/приятели/колеги?

В този момент вече знаеш своята цел (Goal), знаеш къде си (Reality) и с какво “превозно средство/твоите вътрешни и външни ресурси” (Options) ще преминеш по пътя към целта.

4. WILL (ВОЛЯ):

с воля и с действие ще напредваш.

След откриването на най-добрите възможности за постигане на целта ти, е от ключова важност да изработиш подобрен план за действие, който да отговаря на твоите възможности. Реши кога ще започнеш да правиш необходимите промени, какви ангажименти ще поемеш и в какъв период от време се надяваш да ги постигнеш. Това са ключовите точки за изпълнение на определен план за действие, за постигане на целите ти.

Тази техника ти позволява да анализираш каква е своята цел и възможностите, които имаш и планът за действие за постигането ѝ. Имайки тези точки, които да те структурират

по-лесно ще съумяваш да поддържаш мотивацията си за постигане на целта.

Важни съвети:

- Реалистичната оценка на целта и възможностите за постигане е ключова за вътрешната мотивация за успешно постигане на целите.
- Напиши целите си на лист хартия и постави краен срок за постигането им.
- Раздоби големите цели на малки цели: Бъди реалист и се движи напред с малки крачки.
- Визуализирай ясно целта: „Ако можеш да го видиш, можеш да го направиш“. Важно е да имаш ясна представа, накъде отиваш.
- Самонаграждаване и признание към себе си: малките награди по пътя са „вътрешното гориво“ за самотивацията, затова е важно да се насладиш на всяко постижение по пътя към голямата цел!

ЕТАП 2: ПОДГОТВИ СЕ ЗА ПЪРВАТА СТЪПКА

Сега знаеш малко повече за Емоционалната интелигентност и колко важни са самосъзнатостта, саморегулацията и самомотивацията, които ти помагат да се движиш напред по пътя към върха. Но за да си напълно подготвен да направиш първата стъпка в Етап 2 ще откриеш ценни упражнения, които ще ти помогнат да откриеш какво е наистина важно за теб в личен и професионален план и ще намериш най-подходящите начини да го постигнеш. Този раздел ще те насочи в основните елементи, които трябва да вземеш предвид при избора на твоята кариерна реализация и последващи стъпки за покоряването на твоя професионален връх.

ОТКРИЙ ТВОЯ НОВ КАРИЕРЕН ПЪТ

КАКВА Е ПЪРВАТА СТЪПКА КЪМ ОТКРИВАНЕТО НА ТВОЯ НОВ КАРИЕРЕН ПЪТ?

“Обществото подценява потенциала и уменията на хората с увреждания и това трябва да се промени ... Обикновено от хората с увреждания не се очаква да постигнат много, особено в областта на кариерното им развитие... Този проблем е факт, който хората избягват да обсъждат открито, но без да го поставим на дневен ред, ние никога няма да можем да променим ситуацията.” (Бил Гамак, Изпълнителен директор на EPIC Австралия).

Трудно е да се постави въпроса за предрасъдъците на обществото, които съществуват от толкова дълго време, но е необходимо поне обществото да приеме, че светът се променя и всеки един човек има потенциал и равни права. В момента множество работодатели изпитват затруднения да открият подходящи професионалисти за техните компании, но все още не са идентифицирали потенциала, който се крие у хората с увреждания, които притежават релевантна експертиза и могат да заемат тези професионални роли в организациите им. Въпросът е компаниите да отворят своите врати („своето съзнание“) и да насърчат работна среда, която ще подкрепи и приеме разнообразието.

Да бъдеш човек с увреждане не те поставя в специална категория по отношение на професионалната реализация и успех. Това не означава, че нямаш право на кариерни постижения. Твоят кариерен път не зависи нито от късмета, нито от другите, а от Теб самия.

На първо място е важно е да приемеш истински себе си и новата ситуация, в която се намиращ – “да приемеш реалността, че си човек с увреждания и да признаеш, че тази нова действителност е твоята нова реалност”. След като приемеш ситуацията такава каквато е, може да започнеш планирането на твоята подготовка за първата стъпка по твоя кариерен път. Сега е моментът да прецениш каква кариера би била подходяща за теб – “Време е да заявиш своите смели очаквания!”

ЗАЩО Е ВАЖЕН ПРОЦЕСЪТ НА ОТКРИВАТЕЛСТВО НА ТВОЯ НОВ КАРИЕРЕН ПЪТ?

- Ще ти помогне да разбереш по-добре твоите нужди и желания, когато става въпрос за вида работа, която искаш да практикуваш.
- Ще ти помогне да фокусираш твоите желания и мечти за кариерна реализация като реалистично оцениш всяка възможност.
- Чрез този процес ще се научиш как да си проактивен и инициативен, и как да постигаш целите си.
- Ще научиш повече за стратегиите за търсене на работа.

КЛЮЧОВИ ДУМИ



МОЯТА МЕЧТАНА РАБОТА

Защо е важно да опиташ това упражнение?

Това упражнение ще ти помогне да разбереш по-добре твоите нужди и желания, когато става въпрос за вида работа, която търсиш или за вида работа, която би била най-подходяща за теб. Упражнението ще постави фокус върху нещата, които са важни за теб и ще те замисли какви типове работа ще отговорят на твоя списък с неща, които са от съществено значение за теб.

Каква е добавената стойност за теб?

Упражнението ти дава възможност да започнеш да мислите за това, което е важно за теб сега, без да се обръщаш поглед назад към миналото.

Как да дефинираш своята мечтана работа?

Представи си новата работа като коктейл, съставен от различни съставки. Кои съставки би искал да са част от твоя коктейл?

Би могъл да избираш от следните съставки:

- Месторабота: Твоето желание да работиш на определено място – определен град или страна
- Спокойствие: Работа с ниско ниво на напрежение
- Разнообразие: Работа, в която имаш разнообразие от дейности
- Установен работен процес: Работа с ясно дефинирани отговорности
- Конкуренция: Работа, където ще имаш възможност да се конкурираш с колеги
- Самостоятелност: Работа, в която да имаш възможност да взимаш самостоятелни решения, без да ти се бъркат колеги/мениджъри
- Свобода: Свобода да избираш твоите задачи и времето, в което да ги изпълняваш
- Приятелска атмосфера: Работа с близки/неформални взаимоотношения с колегите
- Динамика: Работа в динамична среда
- Статус: Работа и позиция, която е уважавана от другите
- Възможност да взимаш решения: Работа, която ти позволява да участваш в вземането на

решения

- Разрешаване на проблеми: Работа, в която имаш възможност да решаваш проблеми
- Креативност: Работа, където новите и креативни предложения от твоя страна ще бъдат приветствани
- Риск: Работа, в която имаш възможност да вземаш рискови решения, които в случай, че са успешни водят до големи печалби и вътрешна удовлетвореност от постигнатото
- Пари: Работа, която ти подsigурява финансова стабилност
- Да помагаш на другите: Работа, която е обвързана с ежедневна подкрепа на хора
- Разпознаваема компания като бранд/име: Работа за компания, която е добре позната на пазара и за хората
- Повишение: Работа, която има добри перспективи за повишение
- Предизвикателства: Работа, която те поставя пред предизвикателства, които да решиш
- Общност: Работа, където ще имаш възможност да си част от общност
- Работа в екип: Работа, която изисква целите да бъдат постигнати в екип
- Работа по индивидуални проекти: Работа, която ти позволява да работиш по индивидуални проекти разчитайки единствено на твоята експертиза и опит
- Артистична: Работа, която има някакъв вид дизайн, правене на нещата, рисуване и т.н.
- Комуникация: Работа, която включва много комуникация с колеги, клиенти, партньори, др.
- Признание: Работа, където трудът ти е оценен и признат
- Сигурност: Работа, която ти дава дългосрочна сигурност
- Контакт с хора: Работа, която има постоянен контакт с хора
- Прецизна работа: Работа, която изисква много концентрация и внимание към детайла
- Да помагаш на обществото: Работа, която включва социална дейност и подкрепа към обществото
- Управление: Работа, на която ще имаш възможност да управляваш хора и/или процеси
- Убеждаване на хората: Работа, която включва убеждаването на хората, напр. да купят нещо
- Учене: Работа, която ти позволява да се учиш и развиваш непрекъснато

Погледни списъка и помисли кои са “От съществено значение”, “Биха били предимство” и кои “Не желаеш” да присъстват като съставки в твоя коктейл наречен РАБОТА.

(Не е нужно да добавиш всички съставки по-горе описани в таблицата, спонтанно избери 15, които да поставиш в колоните по-долу.)

От съществено значение	Биха били предимство	Не желая

Ако погледнеш само колоната “От съществено значение”, помисли си за работни места/позиции, които биха могли да ти осигурят това. Опитай се да посочиш най-малко 3 работни места/позиции.

1. _____
2. _____
3. _____

След като анализира кои са основните съставки, които са ключови за теб при една компания/ позиция, може да започнеш да разглеждате какви професионални възможности има на пазара, които отговарят на твоите желания за развитие и какво трябва да направиш, за да си подготвен да покориш твоя кариерен връх.

ПЛАН ЗА ТЪРСЕНЕ НА РАБОТА

КАК ДА СЕ ПОДГОТВИШ?

Когато започнеш да търсиш работа, най-добре е да планираш и да си подготвен. Има 4 важни стъпки в процеса на търсене на работа.

Първа стъпка: Потърси професионални възможности

Потърси възможности за работа, има много начини за намиране на възможности за работа като някои от тях са:

- Бюрата по труда
- Агенции за подбор
- Обяви за работа в специализирани сайтове за работа
- Обяви във вестници
- Социални медии (Facebook, LinkedIn, Glassdoor, др.)
- Директен контакт с представители на компании
- Твоята мрежа от контакти/познати

Втора стъпка: Подготовка на автобиография (CV)

Твоята автобиография е първото впечатление, което специалистът подбор или мениджър придобива за теб. Добрата подготовка е изключително важна, защото определя дали твоята кандидатура ще бъде разгледана или отхвърлена, което в повечето случаи отнема на човека, който разглежда твоето CV, по-малко от тридесет секунди да реши в коя категория да го постави.

Да споделиш ли на твоя потенциален работодател за твоя здравословен статус/увреждане? Това зависи в голяма степен от страната, в която искаш да работиш. В някои държави се очаква да декларираш тази информация още в автобиографията, в други не. Като цяло винаги трябва да си

готов да отговориш на въпросите относно периодите, в които не си работил, когато се стигне до този етап на интервюто.

Когато става въпрос за автобиография, трябва да знаеш как да обобщиш и представиш своя опит и постижения в сбит и структуриран формат (обикновено максимум в 2 страници). Това е “жив документ” с необходимост от постоянно актуализиране. Тъй като често специалистите подбор разглеждат стотици автобиографии за една позиция, от които вероятно ще изберат (само) пет до десет души, които да поканят на интервю, ще е ценно да следваш следните принципи при подготовката на твоята автобиография (CV):

- Да е лесна за четене
- Ясна
- Добре структурирана
- Без правописни грешки
- Съдържаща само релевантна информация

Има много образци и формати за автобиографии, които може да използваш, но е важно да включва следните елементи:

Лична информация

Включил ли си личните данни? Провери два пъти дали данните за контакти са посочени коректно и правилно и не посочвай информация, която не искаш да споделиш като възраст или пол.

Кариерни цели

Посочената кариерна цел дава информация на потенциалните работодатели каква работа/позиция ще е удовлетворяваща за теб. Кратко изречение за твоите професионални цели е препоръчително да бъде включено в автобиографията.

Професионален опит

Той трябва да включва периода на заетост (от-до), наименование на заеманата длъжност, име на организацията работодател, месторабота и конкретно описание на професионалните отговорности с акцент върху конкретни умения и постижения. Когато описваш професионалния опит, трябва да си сигурен, че ще направиш препратка към отговорностите и основните задачи, които си поел по време на работа. Добра практика е да представиш професионалния си опит в хронологичен ред,

като започнеш с най-актуалната си позиция.

Образование

Тук трябва да посочиш образователните квалификации, които си придобил в обратен хронологичен ред.

Умения

Включил ли си меките, които притежаваш? Освен уменията да боравиш с конкретен софтуер и придобитите сертификати, работодателите се интересуват от твоите компетенции и умения като работа в екип, проактивност, креативност и др.

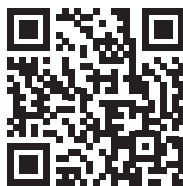
Референции

Не е необходимо да поставиш всички писмени референции от твои работодатели в автобиография ти, но трябва да заявиш, че имаш готовност да ги представиш в случай, че потенциалния работодател има интерес към твоята кандидатура.

Провери за правописни грешки

Провери автобиографията си за правописни грешки! Като не разчитай единствено да автоматичната функция за Spell check на Word – трябва да си сигурен, че и граматиката е вярна. Може да помолиш приятел да ти помогне в тази задача.

В интернет има много образци за автобиографии, но за Европа ти препоръчваме да използваш Europass като формат (<https://europass.cedefop.europa.eu>)



Трета стъпка: Мотивационно писмо

Мотивационното писмо се възприема от много работодатели като важна част от кандидатурата за една позиция, тя може да даде на работодателя представа защо искате тази конкретна работа/позиция. Мотивационното писмо трябва:

- Да е кратко и интересно
- Да не е преразказ на ваша автобиография (CV)
- Да отбелязва с какво ще допринесете за компанията/позицията
- Да е специфично напаснато към конкретната работа/позиция

Четвърта стъпка: Интервюто

Когато бъдеш поканен на интервю най-важната стъпка е да се „ПОДГОТВИШ“.

Преди интервюто

Погледни описанието на позицията, което ще ти даде повече яснота за това какво може очакваш от работата/позицията. Тя очертава необходимите умения, отговорности и квалификация за тази работа. Проучи компанията, като разгледаш уебсайта им и тяхната стратегия, бъдещи цели и планове. Помисли си за въпроси, които да им зададеш. Добра идея е да си подготвиш поне един въпрос към интервюиращите. Може да практикуваш интервю с приятел, така че да си по-уверени в реални условия на интервю.

В деня на интервюто

Облечи се официално – с костюм например. Независимо от вида на работата, винаги е по-добре да бъдеш добре облечен. Планирай пътуването си за интервю, остави достатъчно време, за да стигнеш до там, имай резервен план, ако автомобилът ти се счупи или градският транспорт закъснее.

Практични съвети за интервю

- Не бъди многословен и се придържай към това, което познаваш добре и с които имаш опит.
- Не използвай жаргонни думи или неподходящ хумор по време на интервюто.
- Говори повече за това, което другите хора мислят, че вършиш добре.
- НИКОГА не критикувай бившия си работодател.
- Бъди естествен и автентичен. Работодателите не винаги наемат най-квалифицираните

кандидати за работа, а кандидатите, които им допаднат като личност.

- Бъди любезен и винаги благодари на интервюиращия.

ЗАЩО Е ВАЖНО ДА ИМАШ КАРИЕРЕН ПЛАН?

Ако планираш и се подготвиш добре преди да тръгнеш по пътя за покоряване на твоя кариерен връх, това ще улесни всяка стъпка нагоре.

Може да започнеш със следното:

- Потърси подходящи фирми и организации.
- Създай списък на фирмите и работодателите, които отговарят на твоите изисквания, който дефинира в упражнението „Моята мечтана работа“.
- Създай си система, с която да проследяваш всяка своя кандидатура – за кои позиции с кандидатствал, какъв е статуса към всяка една от тях и последващи стъпки.
- Управлявай време си ефективно избягвайки дублирането на усилия.

Практични съвети при търсенето на работа:

- Бъди подготвен да бъде отхвърлена кандидатурата ти
- Бъди гъвкав
- Бъди търпелив
- Развивай своята мрежа от контакти
- Бъди ентузиазизиран
- Вярвай в себе си и способностите си

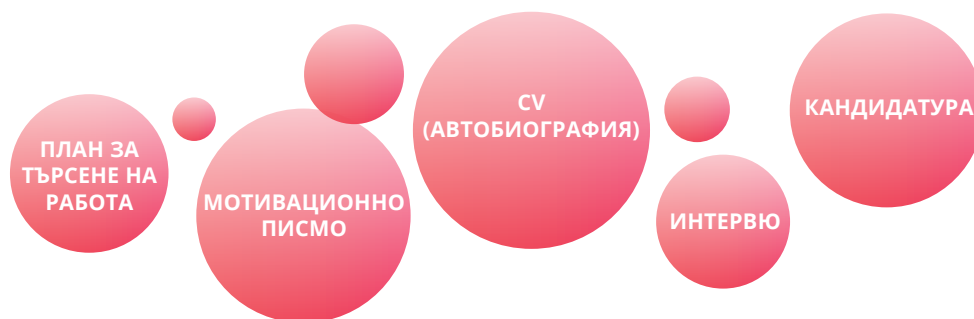
Има много информация и насоки, които могат да ти помогнат да намериш подходяща работа, но най-важното което трябва да запомниш е:

„Вярвай в себе си и в способностите си да се справиш с избраната от теб кариерна реализация.“

Както споделихме по-горе кариерата ти не зависи нито от късмета, нито от другите ... а от ТЕБ и от вярата в теб. Така че, сега е моментът да подготвиш впечатляваща автобиография; да проучиш добре пазара на труда; да направиш списък с компании, за които искаш да работиш; да следваш хора, които са вдъхновяващи ролеви модели за теб в професионален план; др. Развий уменията си като се възползваш от всяка възможност за обучение, на които може да се запознаеш с професионалисти, които в бъдеще могат да се окажат полезни контакти за твоята кариера.

Не забравяй, че отвъд дългосрочния план, който може да очертава пътя към твоето кариерно развитие, задаването на малки реалистични цели и възнаграждаването на всяко малко постижение, са ключът към твоя успех и удовлетвореност в професионален план.

КЛЮЧОИ ДУМИ



ЗАЩО ДОБРАТА ПОДГОТОВКА Е ВАЖНА?

ДОБРА ПОДГОТОВКА

Защо е важно да опиташ това упражнение?

В това упражнение ще анализираме пример за не до там добра подготовка преди интервю с цел да изведем поуки и да избягвам подобни грешки в процеса на търсене на работа.

Каква е добавената стойност за теб?

Ще научиш колко важно е да се **“Подготвиш”**.

Какво би направил различно в тази ситуация?

Анализирай поставената хипотетична ситуация и извади препоръки за това какво би направил различно.

Това е историята на Мария и нейния опит с интервю за работа:

„Мария е поканена на интервю за работа. Мениджър Човешки Ресурси, който се е свързал с нея, очаква от нея да бъде в офиса на фирмата в 10.00 часа. Но в деня на интервюто всичко се обърква: Първо Мария не може да намери чиста бяла риза, която да облече, автобусът закъснява и след това попада в задръстване. В един момент Мария осъзнава, че тя няма представа как е името на Мениджъра Човешки Ресурси ... тя си е записала единствено името на компанията ... в този момент тя се отчайва от мисълта, че интервю ще бъде пълна катастрофа!“

Сега помисли върху следните въпроси:

- Как може да се избегне подобна ситуация?
- Какво би направил, за да се подготвиш за това интервю за работа?

Една от възможностите за твоята кариерна реализация би могла да бъде създаването на социално предприятие. Какво е социалното предприятие и как може да реализираш своята идея като свой бизнес ще разбереш сега.

КАК СЪЗДАВАНЕТО НА СОЦИАЛНО ПРЕДПРИЯТИЕ МОЖЕ ДА ТИ ПОМОГНЕ?

КАКВО Е СОЦИАЛНО ПРЕДПРИЯТИЕ?

Имаш ли желание да създадеш нещо? Чувстваш ли нуждата да подобриш социалните условия около теб и да донесеш положителни промени в общността? То създаването на социално предприятие е за теб!

Социалните предприятия са организации, които предлагат стоки или услуги, но не се концентрират само върху максимизирането на печалбите си, а върху това да са в полза на обществото. Имат социална мисия и цел зад тях, която е водещата сила, която ги управлява.

Социалните предприятия се различават от традиционните неправителствени организации, тъй като голяма част от печалбата си реализират чрез търговия и не разчитат на доброволчески дейности и дарения. Някои важни характеристики на социалните предприятия, освен да имат социална цел, са, че те реинвестират повече от 50% от печалбата си, за да продължат своята социална мисия. Те са независими и работят с голяма прозрачност, когато става дума за отчитане на тяхното социално въздействие.

„Всички хора са родени предприемачи.“ (Мухаммад Юнус, Награден с Нобелова награда за Мир).

Според известния икономист и социален предприемач, социалното предприемачество е икономическа организация с нестопанска цел, която ще ти помогне да надградиш своите умения в процеса реализация на твоята социална идея.

КАКВА Е ДОБАВЕНАТА СТОЙНОСТ НА СОЦИАЛНОТО ПРЕДПРИЕМАЧЕСТВО ЗА ТЕБ?

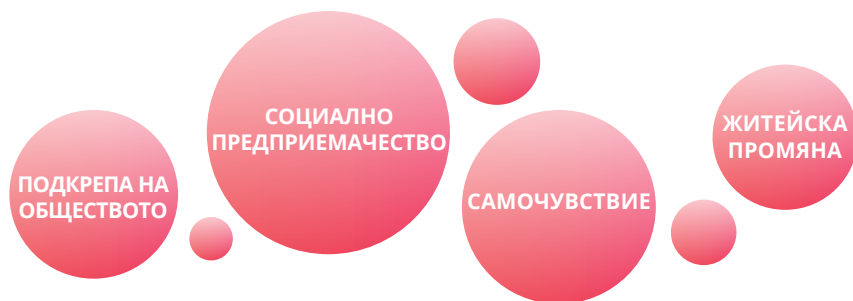
Всички хора са създатели. Като човешки същества имаме нужда постоянно да създаваме нещо и когато най-накрая постигнем нашата цел, това е основна причина за повишаване на нашето самочувствие и самооценка. Подкрепата на общността и подпомагането на другите е

възнаграждаващ процес за всички заинтересовани страни. Социалните предприятия работят за постигане на обществена промяна, като същевременно развиват нови стоки и услуги. Друго голямо въздействие е, че те създават работни места и дават възможност на хората в неравностойно положение да се върнат на работа. Освен това те работят по начин, който е социално отговорен и към външната среда.

С други думи, социалните предприемачи определят проблемите в обществото и се опитват да ги променят. Така че, сложи предприемаческата си шапка и продължи напред стартирайки собствено Социално Предприятие, за да вдъхновите себе си и тези около теб!

- Създаването на социално предприятие ще ти помогне да намериш смисъл в живота, отново.
- Чрез този процес отново ще усетиш живота си пълноценен, създавайки нещо полезно за теб и за обществото.
- Работата ще даде възможност да имаш доходи, самочувствие и мечти за твоето бъдеще.
- Създаването на социално предприятие създава нови професионални възможности за хората около теб.

КЛЮЧОВИ ДУМИ



КАКВО МОЖЕ ДА НАПРАВИШ, ЗА ДА СЪЗДАДЕШ СВОЕ СОБСТВЕНО СОЦИАЛНО ПРЕДПРИЯТИЕ?

Ако се интересуваш от създаването на собствено социално предприятие, може да се свържеш с организации и групите в социалните медии, които да те подкрепят със съвети. Те ще могат да дадат съвети относно финансирането, какви са законовите изисквания, как да представиш идеята на пазара и да започнеш. Може да разгледаш допълнителните ресурси в края на пътеводителя, за повече информация.

ПЛАНИРАЙ И ДЕЙСТВАЙ

Защо е важно да опиташ това упражнение?

„Планирай и Действай“ е важно упражнение, защото е първата стъпка, за да си представиш как би било да работиш сам за себе си, да се върнеш отново на пазара на труда като социален предприемач.

Каква е добавената стойност за теб?

Това упражнение е предназначено да те провокира да мислиш като социален предприемач и да усетиш какво би означавало с дейността си да подкрепяш общността. За да разбереш по какъв начин можеш да помогнеш на бизнеса и на общността, пробвай дали ще можеш да отговориш на стреса преди да си инвестирал ресурси (пари, време и т.н.).

Как да създадеш свое социално предприятие?

Стъпка 1:

Помисли за проблем/и в твоята общност.

Стъпка 2:

Помисли за начини, по които можеш да решиш тези проблеми, като използваш концепцията за социално предприемачество. Не забравяй, че социалните предприятия създават иновативни продукти и методи или просто дават възможност на групите в неравностойно положение (хора с увреждания, бивши затворници, които не могат да намерят работа) да работят и да се интегрират отново в обществото.

Стъпка 3:

Направи план за действие, включващ теб, приятели ти, доброволци, местното общество, др.

Стъпка 4:

Представи твоя план за действие на други хора (семейство, приятели, хора с предприемачески опит, за да ти дадат обективна обратна връзка)



ЕТАП 3: НАПРАВИ ПЪРВАТА КРАЧКА

Премина успешно през Етап 1 (Опознай себе си преди да направиш стъпка напред) и Етап 2 (Подготви се за следващата стъпка), на третия етап можеш да анализираш какво си научил за себе си и как това знание може да се приложи в процеса на намиране на подходяща и удовлетворяваща професионална реализация.

На този етап искаме да ти подарим доза вдъхновение и сила, които ще ти помогнат да направиш уверена първа крачка към своята кариера. Вдъхновяващи истории на хора преживели инцидент или заболяване, което ги е извело от пазара на труда за дълъг период от време, но сега са отворили нова страница в своя живот, споделяйки своите прозрения! Ще те запознаем и с важни мрежи от контакти на различни организации и институции, които да те подкрепят по пътя напред.

ЖИВОТЪТ, КОЙТО Е ПРЕД ТЕБ,

е много по-важен, от това което
вече е зад гърба ти

Джоел Остин



ВДЪХНОВИ СЕ

Ще ти разкажем няколко истории на героите, които успешно са преодолели предизвикателствата, пред които ги е изправила съдбата и сега са се устремили към следващата си стъпка в своите лично и професионално развитие.

МАРИЕТА, СОФИЯ, БЪЛГАРИЯ

Мариета преминава през тежката диагноза лимфом на Ходжкин, който още в съвсем ранни години преобръща живота ѝ. Въпреки трудностите, тя преодолява болестта показвайки ѝ, че тя не е силна от нея. Въпреки лошата диагноза, че тя няма да може да има деца, сега Мариета е горда майка на малката Емма и разказва за истинския смисъл в думите „Обичам те“ във видеото:

<https://www.youtube.com/watch?v=5wADXDHxmpM>



ЙОРДАН, СОФИЯ, БЪЛГАРИЯ

Йордан се сблъсква с рядката диагноза пунтинна деминиализация, която за една седмица го обездвижва напълно и той е прикован към легло без да има възможност да диша самостоятелно.

Тази болест не го сломява и той започва да се подобрява с подкрепата на докторите като споделя, че се е научил да ходи отново и най-силният момент при възстановяването му е усещането как всеки мускул се пробужда наново. Йордан разказва за мотивацията да се завърне на голямата сцена след антракт във видеото:

<https://www.youtube.com/watch?v=1L5QOBN8WRg>



ДЕБИ, ЛОНДОН, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Деби се е изправяла пред множество предизвикателства в живота си, поради своята полова идентичност. Преди няколко години, когато губи работата и дома си бидейки социално изключена от обществото, тя решава да започне процедурите за смяна на пола и да се премести в малкото градче в близост до Лондон – Хемел Хемпстед. В началото всяка стъпка по този път на промяна е бил много труден за нея, което пряко се е отразило на нейното самоуважение, самочувствие и психическо здраве. Този процес я довел до състояние, в която се чувствала депресирана. Тази травемност пряко влияела върху възможностите ѝ да си намери работа, особено когато тя искаше да промени кариерния си път и да се премести в по-женско доминирано работно място. В един прекрасен моменти, Деби среща Реджина от ВВО (Building Better Opportunities – Създаване на Подобри Възможности) в местния работен център. Реджина ѝ помага да бъде по-самоосъзната, да подобри самочувствието си, да премине през тежката бюрократична система (например промяна на името и пола и т.н.), да ѝ помогне да си намери нов дом и накрая нова работа в женската среда. Деби е пример за това, че макар родена с неустановен пол – тя успява да пребори предразсъдъците на обществото и да избере своя път и като идентичност и като професия. Важният момент в нейната история е, че понякога е необходимо да потърсиш подкрепа отвън, човек, който може да те насочи и мотивира, което Реджина е успяла да направи за нея.

Може да научите повече за вдъхновяващата история на Деби тук:

<https://youtu.be/zlIPX8ECprE>



ЮЛИЯ, ВИЕНА, АВСТРИЯ

Юлия е млада студентка, живееща във Виена. В момента тя учи Медицинска информатика във Виенския университет. Разболява се от рак в ранна детска възраст, който пряко повлиява на целия ѝ живот и все още страда от дългосрочни ефекти на болестта върху нейното общо здравословно състояние. По време на юношеските ѝ години е преодоляла множество операции с продължителни престои в болница, което налага да отсъства често от училище. Но в края на краищата тя успява да се навакса с всички предмети и да покрие всички изпити в гимназията.

Поради дългосрочните ефекти на онкологичното ѝ заболяване Юлия изпитва затруднения и в момента по време на нейното следване в университета, тъй като понякога пропуска лекции или трябва да отложи тест. Въпреки това тя е много активна и не се спира да граби от живота с пълни шепи като се включва в различни проекти, инициативи и се допитва до подкрепата на други хора. Например в университета има кариерен център и специалист, който отговаря за въпросите на хората с увреждания, който я подкрепя в планирането на нейните кариерни цели. Освен това Юлия участва в проекта “Youth and Future”, който предлага обучение и подкрепа на младежи. Тя се възползва от шанса да бъде част от “Програмата за таланти за хората с увреждания”, програма, която свързва фирми и студенти с увреждания. Благодарение на тази програма Юлия преминава през стаж, който е от решаващо значение за нейното обучение, развитие и самоувереност. Стажът ѝ дава възможност да научи много практически неща и да повиши самочувствието си.

Променливите фази на подобрене и влошаване в нейното здраве често дават на Юлия усещането, че планирането на кариера е трудно, но казва, че е това, което е ключово за нея е, че е оптимист. Оптимизмът е източник на овластяване и мотивация.

Може да научите повече за вдъхновяващата история на J. тук:

<https://youtu.be/d0AGSiNjk0k>



МИХАЛИС, ГЪРЦИЯ

Михалис Аргиропулос иска да сподели своята история, за да насърчи и вдъхнови другите показвайки на хората с увреждания, че никога не трябва да се отказват. Той е пример за това, че с много търпение и упоритост всички усилия се отплащат.

Преди година той се изправя срещу една изключително тежка фаза в живота си. Попада в състояние на постоянни паник атаки поради лични и професионални причини. С течение на времето паническите атаки стават по-чести и по-интензивни, като най-накрая заключават, че самият той не може да ги управлява. Това го довежда до критична точка, където вече не може да отиде на работа. В крайна сметка той трябваше да напусне работата, което го довежда до депресия. В един момент той естествено решава да поиска помощта на външен експерт. Преминавайки през кариерни консултации по подхода New Horizons, той започва да се чувства по-добре и мотивиран да търси нови професионални възможности на пазара на труда и започна да търси подходящи позиции за него. Отзивите на Михалис за проекта бяха: “Консултациите ми помогнаха много, както и партньорите по проекта, които бяха подкрепящи и отзивчиви в целия процес. Резултатът от всичко това е, че всъщност успях да намеря това, което търсех. Наистина се надявам, че в бъдеще ще има подобни инициативи, за да могат да бъдат подкрепяни повече хора като мен. “

Може да научите повече за вдъхновяващата история на Михалис тук:

https://youtu.be/OJiAtob_9bo



КЕЙТЛИЙН, ИРЛАНДИЯ

Кейтлийн е 32-годишна жена от общността на ирландските номади. Подобно на много ирландски номади, Кейтлийн напуска училище, когато е на 15 години. Да бъдеш млад и без квалификация и образование, е предизвикателство да намериш смислена работа. Освен това, Кейтлийн се бори със здравословни проблеми и наркотична зависимост. Животът ѝ я водел по пътека, по която тя не иска, а препятствията изглеждали непреодолими – в този момент се обръща към кариерен консултант за подкрепа.

Чрез ангажираността и постоянството ѝ в кариерното консултиране, Кейтлийн прави значителни промени в живота си. Работи с консултант за преодоляване на зависимостта ѝ и продължава своето обучение за придобиване на средно образование. С подкрепата на своя кариерен консултант Кейтлийн успява да завърши средното си образование и този голям успех ѝ помага да се възприеме като много по-способна и да започне да обмисля възможността да запише висше образование. Подкрепата от страна на нейния кариерен консултант помага на Кейтлийн да определи областта на обучение, която би била най-подходяща за нея. Изборът на сфера на обучение, която да отговаря на нейните интереси и способности бяха част от първите стъпки за постигане на целите ѝ. Практическа подкрепа ѝ помогна да се ориентира в купчините документи, свързани с записването ѝ в университет.

Кейтлийн току-що е завършила първата си година на университета и следващите ѝ стъпки включват практика по специалността в компания.

Може да научите повече за вдъхновяващата история на Кейтлийн тук:

<https://youtu.be/sMcn1g0S1tU>



ХОРХЕ, ГРАНАДА, ИСПАНИЯ

Хорхе е млад мъж от Гранада, който понастоящем се обучава, за да бъде възможно най-подготвен за пазара на труда, желаейки да открие подходяща професионална реализация.

Хорхе има увреждане на крака по рождение и няколко последващи проблема (фрактури на костите и загуба на мирис и вкус), които са причинили сериозно последици в живота му.

Той обаче не е загубил мотивацията да продължи да се учи и да се развива на работното място. Нещо, което трябва да бъде толкова лесно и човешко право, в момента е много трудно, защото обществото не е наясно, че хората с увреждания трябва да са с равни права и възможности за професионална реализация.

Хорхе е пример за това, че с постоянство успява да преодолее трудностите и го показва във всяка от думите му. Освен това той е страстен защитник на правата на онези, които, подобно на него, страдат от увреждане, но нямат силата и мотивацията да се борят за собствените си права.

Може да научите повече за вдъхновяващата история на Хорхе тук:

<https://youtu.be/Sx88SAXa5DI>



ХРИСТОС, ЛИМАСОЛ, КИПЪР

Христос е 35-годишен мъж от Лимасол, Кипър. Преди няколко години той преживява катастрофа с мотоциклет, който променя живота му напълно. Дясната му ръка е наранена и той губи 2 пръста, ситуация, която го прави неспособен да работи за дълъг период от време. Неспособен да се грижи за себе си и да бъде продуктивен, самочувствието му се срива. Решен да промени живота си към по-добро, Христос пуска предприемаческите си умения в действие, за да създаде нещо за себе си, вместо да се налага да разчита на изискващи работодатели, които няма да му дадат шанс за професионална реализация. Той отваря малък хранителен магазин, което се превръща в много популярно място в Лимасол. Сега Христос е успешен предприемач, който успява да промени живота си с решителност, амбиция и мотивация.

ТОМАС, ЛИМАСОЛ, КИПЪР

Томас е 40-годишен мъж от Лимасол, Кипър. В тинейджърските си години неговият ляв крак бива ампутирен заради злополука. Значително събитие като това винаги води до негативни психологически ефекти, но Томас не се депресира и отчайва. Той е решен да живее пълноценно и да не позволи обстоятелствата да му повлияят. Той има протеза на крака, която му позволява да подобри качеството на живота си и да повиши самочувствието му. Когато се замисля за кариера, Томас решава да не се съсредоточава върху това, което не може да прави, а вместо това да се съсредоточи върху нещата, които може да прави. С този подход той отново става оптимист и си поставя цели, които са реалистични и постижими в рамките на възможностите му. Развива таланта си в ораторството и сега живее пълноценен живот като водещ за голяма телевизия в Кипър.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ

БЪЛГАРИЯ

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ЗАЕТОСТ И ОБУЧЕНИЕ НА ХОРА С ТРАЙНИ УВРЕЖДЕНИЯ:

на интернет страницата на българската Агенция по заетостта могат да бъдат намерени повече подробности за програмата и възможности за финансиране

<https://www.az.government.bg/pages/nacionalna-programa-zohtu>

ЈАМБА:

Тази организация предоставя професионални възможности за хората с увреждания

<http://jamba.bg/en/home/>

НАЦИОНАЛНАТА ПАЦИЕНТСКА ОРГАНИЗАЦИЯ:

На този уебсайт могат да бъдат намерени контактите на повече от 50 пациентски организации, които подкрепят хора с различни увреждания.

<http://npo.bg/members/full-members/>

НАЦИОНАЛНАТА ФЕДЕРАЦИЯ НА РАБОТОДАТЕЛИТЕ НА ИНВАЛИДИ:

on the website can be found a direct contact to companies that have open employment policy for people with special needs

<http://nfri.bg/>

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

REMPLOY:

този уебсайт има раздел за намиране на работа

www.remploy.co.uk/individuals/finding-work-and-support-work

... и особено раздел за това кога да споделиш на работодателя за твоето увреждане

<https://www.remploy.co.uk/individuals/support-work/applying-jobs/talking-about-your-disability-or-conviction>

УЕБСАЙТЪТ НА ПРАВИТЕЛСТВОТО НА ВЕЛИКОБРИТАНИЯ:

<https://www.gov.uk/looking-for-work-if-disabled>

СЛУЖБА ЗА ФИНАНСОВИ СЪВЕТИ И КОНСУЛТАЦИИ:

<https://www.moneyadvice.service.org.uk/en/articles/help-to-find-work-if-youre-disabled>

SCOPE:

Благотворителна организаци за хора с увреждания

<https://www.scope.org.uk/support/disabled-people/work/jobseekers>

ИРЛАНДИЯ

ИНФОРМАЦИЯ ЗА ГРАЖДАНИТЕ: *CITIZENSINFORMATION*:

Ирландски уебсайт за електронно управление, разработен от Информационния съвет за гражданите. Сайтът предоставя информация за публичните услуги и правата в Ирландия.

www.citizensinformationboard.ie/en/

NATIONAL TRAVELLER MABS:

National Traveller MABS е водещ застъпник за финансовото включване на номадите в Ирландия. National Traveller MABS се стреми да сложи край на финансовото изключване на номадите в Ирландия чрез промяна в политиката и практиката, която изключва номадите и другите маргинализирани

групи лишавайки ги от достъп до финансови услуги.

<https://www.ntmabs.org/>

SPRINGBOARD AND ICT SKILLS CONVERSION PROGRAMME:

Springboard, която за първи път стартира като част от Инициативата за заетост на правителството през 2011 г., е специфична инициатива, която стратегически цели да финансира безплатни курсове за висше образование, за да даде възможност на кандидатите за работа да усъвършенстват или да се преквалифицират в области, в които има недостиг на кадри. Springboard курсовете варират от нива 6 до 9 по Националната квалификационна рамка (NFQ). Курсовете се провеждат в области като ИКТ, производство, международни финансови услуги и предприемачество. На почти всички курсове се предлагат практически стажове.

<https://springboardcourses.ie/>

ФЕДЕРАЦИЯ НА ХОРАТА С УВРЕЖДЕНИЯ В ИРЛАНДИЯ

Визията на организацията е в Ирландия хората с увреждания да са напълно включени и да им се даде възможност да достигнат пълния си потенциал.

<https://www.disability-federation.ie/>

АКТИВИРАЙ ИРЛАНДИЯ | ДЕЙСТВИЯ ПО ВЪПРОСИТЕ НА ХОРАТА С УВРЕЖДЕНИЯ:

Организацията дава възможност и мотивира децата и възрастните с увреждания да постигнат независимост, да имат право на избор и да бъдат включени в общността в цяла Ирландия.

www.enableireland.ie/

IRISH TRAVELLERS MOVEMENT:

Насърчаване на равенството за номадите в Ирландия. Irish Travellers Movement (ITM) е национална мрежа от организации и лица, работещи с общността на номадите в Ирландия.

<http://itmtrav.ie/>

КИПЪР

МИНИСТЕРСТВО НА ТРУДА, СОЦИАЛНИТЕ ГРИЖИ И СОЦИАЛНОТО ОСИГУРЯВАНЕ, ОТДЕЛ ЗА СОЦИАЛНО ПРИОБЩАВАНЕ НА ХОРАТА С УВРЕЖДЕНИЯ:

Отделът е създаден на 1.1.2009 г. и отговаря за формулирането, координацията, изпълнението и мониторинга на политиките за хора с увреждания в сътрудничество и консултиране със съвместно отговорните министерства и служби, както и с Панкипърската конфедерация на организациите на хората с увреждания.

Основните отговорности на отдела са:

- Административната подкрепа на Панкипърския съвет за хора с увреждания, като най-висок консултативен орган за националната политика за хората с увреждания.
- Осъществяване на схеми и програми за социални помощи за лица с увреждания, като финансови помощи и помощ за осигуряване на инвалидни колички.
- Предоставяне на информация за правата на хората с увреждания и популяризиране на ценностите и нагласите в едно приобщаващо общество за хората с увреждания.

http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dsid/dsid.nsf/index_en/index_en

РОТ – ПАНКИПЪРСКА ОРГАНИЗАЦИЯ НА СЛЕПИТЕ:

Панкипърската организация на слепите е създадена през 1980 г. от 30 незрящи и зрящи хора, граждани на Кипър. Сред основните цели на организацията е създаването на условия за равен жизнен стандарт и интегрирането на слепи лица в общността като цяло.

<http://www.designingsteps.com/index.html>

КОНФЕДЕРАЦИЯ НА ОРГАНИЗАЦИИТЕ НА ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ В КИПЪР

Конфедерацията е създадена през 1984 г. като днес КОХУК официално заема позицията на Социален партньор по въпроси, които пряко или непряко се отнасят до хората с увреждания и се стреми да насърчава мерки, които допринасят за пълното им участие в социалния, икономическия, политическия и културния живот на страната.

Конфедерацията се съсредоточава върху насърчаването и координирането на дейностите за образование, рехабилитация и благополучие на хората с увреждания, включително намиране на работа и социалното им овластяване.

www.kysoa.orgg.cy

ГЪРЦИЯ

ОАЕД:

Основава се на три основни стълба: насърчаване на заетостта, осигуряване за безработица и социална закрила на майчинството и професионално образование и обучение. Една от най-важните цели е посредничество между търсенето и предлагането на работна ръка на национално и европейско равнище.

<http://www.oaed.gr/>

NOESI:

Този сайт е предназначен за студенти със специални образователни потребности и хора с увреждания, където могат да се открият много статии с информационно съдържание за услуги, които ще бъдат полезни за тази целева група.

<https://www.noesi.gr/>

КЕА / АМЕ:

Специализиран център за социална и професионална интеграция на хората с увреждания. Основните цели са осигуряването на програми за социализация, психосоциална подкрепа, консултиране, рехабилитация, обучение и професионална рехабилитация на хора с умствени увреждания на 14 и повече години.

<http://www.kea-amea.gr/index.php/gr/>

УЕБ ПОРТАЛ ЗА ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ:

<http://www.keana.gr/%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CE%BC%CE%B5%CE%B1-web/>

На следващия сайт има много неправителствени организации, които могат да подпомогнат хората с увреждания да станат независими и равни членове на обществото.

<https://career.aegean.gr/%CE%B1%CE%BC%CE%B5%CE%B1/>

ИСПАНИЯ

СЛУЖБА ПО ЗАЕТОСТТА В АНДАЛУСИЯ:

<http://www.juntadeandalucia.es/organismos/empleoempresaycomercio/sae.html>

ДЪРЖАВНА СЛУЖБА ПО ЗАЕТОСТТА НА ИСПАНИЯ:

<http://www.sepe.es/>

ANDALUCÍA EMPRENDE:

Мисията на организацията е да насърчава предприемаческите инициативи и развитието на бизнес, за да допринесе за съживяването на регионалната икономика.

<https://www.andaluciaemprende.es/>

РАБОТА И ИНВАЛИДНОСТ:

Областно управление Андалусия

<http://www.juntadeandalucia.es/temas/trabajar/busqueda/discapacidad.html>

ИСПАНСКА КОНФЕДЕРАЦИЯ НА ХОРАТА С УВРЕЖДЕНИЯ:

<http://www.cocemfe.es/portal/>

ФЕДЕРАЦИЯ НА ХОРАТА С ФИЗИЧЕСКИ УВРЕЖДЕНИЯ В ГРАНАДА:

<http://fegradi.es/>

АВСТРИЯ

CAREERS MOVES:

Съвети за търсене на работа за хора с увреждания

<https://www.careermoves.at/bewerbungstipps>

АВСТРИЙСКА ТРУДОВА КАМАРА:

Заетост и инвалидност – ръководство за всички трудови права на хората с увреждания

<https://www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundrecht/arbeitundbehinderung/index.html>

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ ОТНОСНО ПРОФЕСИОНАЛНАТА РЕХАБИЛИТАЦИЯ:

<http://www.bbrz.at/fuer-erwachsene/haeufig-gestellte-fragen-zur-berufliche-neuausrichtung/faqs-berufliche-reha.html>

<https://www.auva.at/portal27/auvaportal/content?contentid=10007.671027&viewmode=content>

<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitssystem/leistungen/kur-reha/berufliche-rehabilitation>

ARBEITSUCHE:

Обща информация за професионална рехабилитация след инцидент или дългосрочно заболяване

<http://www.arbeitsuche50plus-wien.at/de/arbeit-gesundheit/berufliche-reha.html>

FIT2WORK:

това е безплатна мярка за предотвратяване на безработица поради злополука, заболяване, физическо или психическо увреждане - да се запази работното място и да се предложи коучинг

<http://fit2work.at/>

ЗА ПРОЕКТА NEW HORIZONS

Проектът New Horizons е двугодишно стратегическо партньорство, финансирано по програма “Еразъм +, Образование за възрастни” (номер на проекта: 2016-1-BG01-KA204-023759) и включва 7 организации от 7 различни европейски страни: CATRO (България), Tribli Ltd. (Ирландия), Die Berater (Австрия), Defoin (Испания), IMS Research & development Centre (Кипър), University of Thessaly - UTH (Гърция), Community Action Dacorun (Великобритания).

Проектът има за цел да отговори на нуждите на много специфична и същевременно хетерогенна целева група – хора, които имат придобито увреждане в следствие на инцидент или продължително тежко заболяване.

Основният стремеж на проекта е да създаде програма за кариерно консултиране, специално адаптирана към нуждите на дългосрочно безработните хора с придобити увреждания чрез:

- Насърчаване на самоосъзнатостта, самочувствието и самомотивацията,
- Идентифициране и улавяне на нови възможности за личностно и професионално развитие
- Увеличаване на уменията за заетост като помага на хората с придобити увреждания да открият нови кариерни пътеки или да развият собствена бизнес идея.

Един на всеки шест души в Европа има увреждане, което прави около 80 милиона души, които са често са възпрепятствани да участват пълноценно в обществото и икономиката поради бариерите, които поставя околната среда и нагласите на хората (Европейска стратегия за хората с увреждания 2010-2020). Повечето увреждания се развиват по време на живота на възрастните и много от тях не са видими (Employment and Disability – Back to Work, 2004).

Холистичният подход на проекта насърчава цялостната интеграция и участие в обществото на хора с придобити увреждания като разработи следните инструменти:

- Обучителна програма за кариерно консултиране, която подпомага дългосрочно безработни;
- Наръчник за кариерно консултиране, който да подкрепи кариерни консултанти и обучители;
- Онлайн платформа с обучителни и консултантски материали, както и затворена група за онлайн консултиране и взаимна подкрепа – достъпни както за консултанти, така и за дългосрочно безработни хора с придобити увреждания;
- Инструмент за оценка на придобитите компетенции (LEVEL5) за кариерно консултанти за тяхното личностно и професионално развитие;
- Кариерен пътеводител и допълнителни видеоматериали с вдъхновяващи истории на хора преодолели трудния етап в живота си.

Искаш да научиш повече, моля, посети нашия уебсайт:

<https://newhorizons-eu.org/>





Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

“Този проект (2016-1-BG01-KA204-023759) е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация отразява само личните
виждания на неговия автор и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържащата се в него информация.”

www.newhorizons-eu.org