

Ustvarite svojo prihodnost

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Dandanes se soočamo z zahtevnimi časi. V naši prihodnosti prevladuje negotovost, kar včasih otežuje pozitivno razmišljanje o prihodnosti. Zelo pogosto pa nam prav zahtevni časi predstavljajo največjo priložnost za osebni razvoj, pa naj bo to v smislu poklicnega razvoja, družbenega udejstvovanja na področjih, ki so za nas pomembna, ali preprosto navezovanja stikov z drugimi. Zlasti mladi hitro postanejo neodločni ali se nagibajo k negativnim pogledom na svoje načrte za prihodnost, če njihovo okolje ne zagotavlja dovolj stabilnosti ali če ni struktur, ki bi jim omogočale ustrezno usmeritev. Ta vaja je zato zasnovana, da mladi odrasli izvedejo refleksijo o svoji trenutni življenjski situaciji in potencialnih priložnostih za načrtovanje prihodnosti. To aktivnost lahko izvedete, ko menite, da morajo mladi gojiti bolj pozitiven odnos do skrbi zase.

Najprej pripravite nekaj zapiskov o tem, zakaj je ta vaja pomembna za ciljno skupino. To lahko izpostavite v 2. koraku. Nato zberite relevantne informacije o trenutni življenjski situaciji mladih. Kaj so njihovi interesi, skrbi in trenutne priložnosti? Kakšen možen krog podpore jim je na voljo? Vnaprej razmislite o teh vprašanjih in možnih strategijah/odgovorih, ki bi lahko mladim nudili podporo.

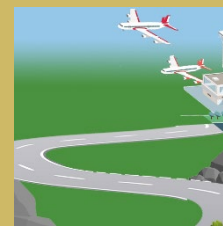
2. korak – faza aktivnosti

Za izvedbo te aktivnosti najprej z mladimi izvedite viharjenje možganov o tem, zakaj je pomembno imeti cilje za svojo prihodnost. Udeleženci naj razmislijo in navedejo razloge za cilje za prihodnost. Nato naj mladi v skupini predstavijo svoje primere. Prestavite lahko nekaj zapiskov, ki ste jih pripravili v 1. koraku. Na ta način mladim sporočite, kako pomembno je imeti pozitiven odnos do samooskrbe v težkih časih.

Nato mlade odrasle prosite, naj individualno razmislijo o bodočih scenarijih in načrtih za svojo prihodnost. Predstavite jim nekaj vodilnih vprašanj, na primer:

- ✓ Kakšni so vaši (karierni) cilji za prihodnost?
- ✓ Katere veščine bi potrebovali, da dosežete te cilje?
- ✓ Kako bi lahko vključili druge ljudi, da bi dosegli svoje cilje za prihodnost?
- ✓ Zakaj je lahko včasih koristno nekaj storiti, se potruditi ali včasih celo tvegati? Kaj se lahko iz tega naučimo?
- ✓ Če se vaši načrti za prihodnost ne izidejo, kot ste načrtovali, kaj se boste lahko iz te izkušnje vseeno naučili?

Nazadnje mlade spodbudite, naj prostovoljno delijo nekaj svojih idej.



Vrsta aktivnosti:
Scenariji in razprave

Namen aktivnosti:
Včasih se moramo preusmeriti in izvesti refleksijo o tem, kje v življenju želimo biti. Ta vaja pomaga mladim storiti korak naprej z opredelitvijo zelenih načrtov za prihodnost in vizije. Poleg tega mladi izvedejo refleksijo o svojih veščinah in interesih, da bi videli, ali ustrezajo njihovim ciljem za prihodnost. Tako lahko mladi odrasli prepoznajo vrzeli v svojih veščinah glede na načrtovanje prihodnosti.



Trajanje:

Priprava: 15 min.
Izvedba: 40 min.
Preverjanje učnega napredka: 15 min.



Nadaljnji ukrepi:

<http://www.growingupmag.org/category/career-guide/>



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Priporočamo, da vajo izvedete v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:

Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

Cilj vaje je začeti proces refleksije o načrtih za prihodnost, zakaj je pomembno imeti cilje v življenju ter uporabiti pozitivno miselnost do lastnih načrtov za prihodnost. Poudarite, da je sprejemanje pozitivnih ukrepov izjemno koristno v težavnih trenutkih, saj se zaradi tega počutimo bolj povezani s svojimi skupnostmi in samim sabo.

3. korak – zaključna faza

Na koncu mlade vprašajte, kako so se počutili ob tej aktivnosti. Vprašajte jih, kaj so se naučili in kakšne koristi ima ta vaja. Pogovor o njihovih mnenjih bo dodatno prispeval k njihovem ozaveščanju o pozitivnih odnosih do skrbi zase. Prav tako bo spodbudil njihovo splošno sposobnost refleksije o lastnih interesih in priložnostih.



Vaši zapiski:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...