

Самосъзнание и самоефективнос

Т



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Самосъзнание и самоефективност

- ❖ Това включва гъвкавост, устойчивост и отвореност към промени.
- ❖ Гъвкавост: Готовност за промяна на плановете или подходите при необходимост.
- ❖ Устойчивост: Умение да се възстановяваш след неуспехи или неприятности.-
Откритост: Готовност за разглеждане на нови идеи, гледни точки и обратна връзка.
- ❖ Проактивност: Инициатива за предвиждане и подготовка за промени.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Разбиране на самосъзнанието и самоефективността

Самосъзнание

- Осъзнато познаване на собствения характер, чувства, мотиви и желания.

Самооценка:

- Вярването в собствената способност за постигане на успех в определени ситуации или за изпълнение на дадена задача.
- Помислете за своите нужди, стремежи и желания в краткосрочен, средносрочен и дългосрочен план.
- Идентифицирайте и оценете своите индивидуални и групови силни страни и слабости.
- Вярвайте в способността си да влияете върху хода на събитията, въпреки
- несигурността , неуспехите и временните провали



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



За какво става въпрос

- ❖ Осъзнаване на силните ни страни и недостатъци е жизненоважно за всички аспекти на живота ни, но най-вече когато мислим за бъдещето си;
- ❖ Ако можем да определим къде намираме недостатъци, можем да намерим и начини да компенсирате това;



[self-awareness]

"The ability to take an honest look at your life without attachment to it being right or wrong."

- Debbie Ford



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Роля на самосъзнанието на работното място

- ❖ Идентифициране на силните и слабите си страни
- ❖ Изясняване на ценностите и стремежите
- ❖ Усъвършенстване на уменията за вземане на решения
- ❖ Улесняване на личния растеж и развитие



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Развиване на самосъзнанието

- ❖ **Рефлексия:**
Редовно оценявайте мислите, емоциите и поведението си.
- ❖ **Обратна връзка:**
Търсете конструктивна обратна връзка от колеги, наставници и ръководители.
- ❖ **Водете си дневник:**
Водете си дневник, за да документирате преживяванията и прозренията си.
- ❖ **Съзнателност:**
Практикувайте осъзнатост и медитация, за да осъзнаете по-добре настоящия момент.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Ролята на самоефективността в управлението на кариерата

- 1.Задвижва мотивацията и упоритостта
- 2.Повишава устойчивостта пред предизвикателствата
- 3.Насърчава проактивното планиране на кариерата и поставянето на цели
- 4.Увеличава вероятността за постигане на кариерните цели



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Стратегии за повишаване на самоефективността

- ❖ Голяма опитност:

Включете се в задачи и дейности, които изграждат компетентности.

- ❖ Социално моделиране:

Наблюдавайте и се учете от успехите на другите.

- ❖ Социално убеждаване:

Търсене съвети и положителна подкрепа.

- ❖ Психологически реакции:

Управление на стреса и тревожността чрез стратегии за справяне



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Синергизиране на самосъзнанието и ефективността

1. Използвайте самопознанието, за да си поставите реалистични и значими професионални цели.
2. Използвайте самооценката си, за да преследвате и постигате тези цели.
3. Обмисляне и коригиране на стратегиите въз основа на опита и резултатите.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Преодоляване на предизвикателствата

1. Страх от провал:

Преосмислете неуспеха като възможност за учене.

2. Синдром на самозванеца:

Разпознайте и оспорете негативните убеждения за себе си.

3. Липса на посока:

Използвайте оценки на кариерата и дейности за проучване



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Определяне на набор от умения

- ❖ Когато проучвате възможностите за професионална реализация, независимо дали става дума за самостоятелна работа или за работа за друг, не е достатъчно да разберете какво **обичаме да** правим.
- ❖ Осъзнаването на това какво **можем** и какво **не можем да** правим е също толкова важна част, тъй като ни дава реалистична представа за нашия потенциал и ни позволява да предвидим недостатъците в бъдещите ни начинания и ни дава възможност да да решим потенциален проблем, преди още да се е появил.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Ролята на самоефективността в управлението на кариерата

- 1.Задвижва мотивацията и упоритостта
- 2.Повишава устойчивостта пред предизвикателствата
- 3.Насърчава проактивното планиране на кариерата и поставянето на цели
- 4.Увеличава вероятността за постигане на кариерните цели



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



План за действие

❖ Поставяне на цели:

Дефинирайте ясни, изпълними кариерни цели.

❖ Самооценка:

Извършвайте редовни самооценки, за да проследявате напредъка.

❖ Търсене на подкрепа:

Изградете мрежа от ментори, колеги и ресурси.

❖ Непрекъснато учене:

Ангажирайте се с непрекъснато личностно и професионално развитие.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Заклучения

- ❖ Осмисляне на важноста на самосъзнанието и самоефективността.
- ❖ Насърчаване на проактивното самоуправление и непрекъснатото усъвършенстване.
- ❖ Вдъхване на увереност в използването на тези инструменти за постигане на успех в кариерата.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Благодаря!



DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443