Reaching the STARS

2021-1-FI01-KA220-ADU-000026027

PRIROČNIK ZA VODENJE IN SVETOVANJE

Sofinancira Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Partnerske organizacije:

TYÖVÄEN AKATEMIA

DEINDE SP. Z O.O

LJUDSKA UNIVERZA CELJE

EDUCATION IN PROGRESS

KAZALO

1. Cilji priročnika 3

2. Navodila za svetovalce 4

3. Scenariji svetovanja 5

A. Udeleženec ima jasen cilj za prihodnost 5

B. Udeleženec ima več alternativnih ciljev 7

C. Udeleženec še nima jasnih ciljev 10

D. Skupinsko svetovanje 13

4. Dodatne aktivnosti 15

E. Učenje učenja 15

F. Orodja za samorefleksijo 17

5. Spremna beseda 19

6. Viri in literatura 20

CILJI PRIROČNIKA

Učitelji in svetovalci, ki delajo na področju izobraževanja odraslih, morajo nuditi usmerjanje in svetovanje udeležencem izobraževanja, ki so na zelo različnih stopnjah razvijanja svojih ciljev za prihodnost. Medtem ko imajo nekateri udeleženci morda že jasno vizijo svoje poklicne ali študijske poti, se drugi še vedno odločajo med različnimi alternativnimi cilji, nekateri pa sploh še nimajo v mislih nobenih ciljev.

Ta priročnik učiteljem in svetovalcem ponuja orodja, s katerimi lahko vsem udeležencem izobraževanja pomagajo razmisliti o njihovih ciljih in osebnih interesih, ne glede na to, ali so že oblikovali jasno vizijo prihodnosti ali ne. V njem je predstavljen niz prilagojenih praks za vsakega od naslednjih scenarijev:

(a) udeleženec že ima v mislih jasen cilj;

(b) udeleženec se še odloča med več alternativnimi cilji;

(c) udeleženec še nima ciljev;

(d) skupinsko svetovanje.

Prakse, predstavljene v vsakem scenariju, so enostavne za uporabo in ne zahtevajo dodatnega usposabljanja. Učitelji in svetovalci lahko sami izberejo, koliko jih bodo uporabili, in vrstni red, v katerem jih bodo uporabili.

Pričujoči priročnik zavzema pristop k usmerjanju in svetovanju, ki je osredotočen na upanje. Na vse udeležence izobraževanja vplivajo dejavniki, kot so njihova lastna stopnja prepričanja, da bodo pri učenju uspešni, njihovo upanje ali nagnjenost k sanjarjenju o prihodnosti ter sposobnost prilagajanja spreminjajočim se okoliščinam. Namesto da bi učečim se zgolj posredovali informacije o različnih možnostih ali jih usmerjali na določeno pot, je namen tega priročnika učiteljem in svetovalcem ponuditi orodja, ki jih potrebujejo, da

bi udeležencem izobraževanja pomagali bolje razmisliti o njihovih resničnih ciljih in interesih.

Opomba: Poleg štirih zgoraj navedenih scenarijev svetovanja priročnik vsebuje tudi dodatne aktivnosti, ki se lahko uporabijo kot dopolnitev svetovalnih srečanj:

- Učenje učenja: prakse, katerih namen je pomagati učečim se razmisliti o lastni sposobnosti učenja.
- Orodja za samorefleksijo: prakse, namenjene pomoči učečim se, ki potrebujejo dodatna orodja za samorefleksijo: na primer učeči se, ki še nimajo ciljev.

Te dodatne prakse se lahko uporabljajo ločeno ali v kombinaciji s štirimi glavnimi scenariji.

NAVODILA ZA IZOBRAŽEVALCE/SVETOVALCE

Pri uporabi priročnika sledite naslednjim korakom:

1. Seznanite se z različnimi scenariji.
2. Ugotovite, kateri od scenarijev se najbolje nanaša na vašega udeleženca:
    a. Udeleženec ima jasen cilj za prihodnost.
    b. Udeleženec ima več alternativnih ciljev.
    c. Udeleženec še nima ciljev.
    d. Delate s skupino udeležencev.
3. Uporabite vprašanja in vaje iz ustreznega scenarija. Za njihovo uporabo ni določene oblike; sami lahko izberete, koliko jih boste uporabili in v kakšnem vrstnem redu jih boste uporabili.
4. Na kateri koli točki ponovno ocenite udeležencev položaj in začnite znova.

A: JASEN CILJ ZA PRIHODNOST

Udeležencem pomagajte razmisliti o njihovih ciljih in o tem, kako jih doseči.

NEOBVEZNO OGREVANJE: USTVARJALNA SAMOREFLEKSIJA

Navodila za učečega se:

Na list papirja navpično napišite svoje ime. Vaša naloga je, da za vsako črko imena napišete kratek opis sebe. Poskusite se izogibati enobesednemu opisu: na primer, namesto "ambiciozen" za A napišite "absolutno nadarjen". Namesto "nekonkurenčen" za N si lahko izmislite "ne maram ponedeljkov".

Razmislite: Se vam zdijo vaši opisi znani? Ali ste odkrili kaj novega o sebi?

OPREDELITEV UDELEŽENČEVEGA CILJA (VPRAŠANJA ZA UDELEŽENCA)

Tema za pogovor a: Opišite svojo idealno prihodnost in kako ste si zastavili cilj. Koliko ste raziskali različne možnosti?

Tema za pogovor b: Sposobnost prilagajanja in kompetence, usmerjene v upanje:

- S kakšnim upanjem gledate v prihodnost?
- Katera prizadevanja, povezana z izobraževanjem in kariero, morate vložiti a) zdaj, b) v prihodnjih mesecih, c) v prihodnjih letih, d) pozneje v življenju?
- Kakšna vztrajnost je potrebna za ta prizadevanja?
- Ali obstajajo alternativne poti za dosego vašega cilja?
- Katerih spretnosti se morate naučiti na teh različnih poteh?

VAJE ZA UDELEŽENCA

Vaja a: Zapišite različne stvari, ki so vam všeč (čim več), na primer:

- preživljanje časa s prijatelji
- gledanje filmov
- reševanje matematičnih problemov

Razmislite: Ali ste med stvarmi, ki so vam všeč, opazili kaj skupnega? Kako bi vas te skupne teme lahko motivirale za uresničevanje vaših ciljev?

Vaja b: Zapišite vsaj pet stvari, v katerih ste dobri.

Razmislite: Kako bi vam te stvari lahko pomagale pri uresničevanju vaših ciljev?

Vaja c: Izdelava akcijskega načrta za doseganje ciljev.

Razmislite: Kako bom dosegel/dosegla svoje cilje? Kaj sem že storil/a za njihovo uresničitev? Kaj moram še storiti?

Kje lahko zaprosim za pomoč?

Kakšen je moj časovni načrt za doseganje ciljev? Katere so posamezne naloge in roki?[i]

SKLEPNO VPRAŠANJE: ALI VAŠE ZAMISLI O TEM, KAKO DOSEČI CILJ, POSTAJAJO VEDNO BOLJ JASNE?

B: VEČ ALTERNATIVNIH CILJEV

Udeležencem pomagajte razmisliti o njihovem glavnem cilju in se zanj odločiti.

NEOBVEZNO OGREVANJE: POTOVANJA – DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA SPREJEMANJE ODLOČITEV

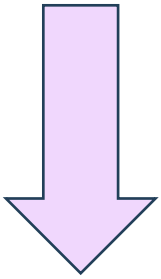
Navodila za svetovalca:

Oglejte si spodnjo tabelo. Na glas preberite pare alternativ, ki so označeni s krepkim tiskom. Udeleženca vprašajte, katero možnost bi izbral. Nato preberite dodatne informacije v oklepajih. Kako bi te informacije vplivale na udeležencevo odločitev?

Potovanje na morje (potovanje traja dve uri)	**Potovanje v gore** (potovanje traja osem ur)
Potovanje z avtomobilom (nimate vozniškega dovoljenja)	**Potovanje z vlakom** (predvideni so trije prestopi)
Večerni sprehod (dežuje)	**Pojdite v kino** (videli ste že vse filme)
Hostel (15 evrov na osebo)	**Hotel s tremi zvezdicami** (75 evrov na osebo)
Vožnja s kanujem (razdalja je 15 km)	**Plezanje v gorah** (piha močan veter)

OPREDELITEV ALTERNATIVNIH CILJEV (VPRAŠANJA ZA UDELEŽENCA)

Tema za pogovor a: Katere različne cilje imate v mislih?



Tema za pogovor b: Sposobnost prilagajanja in kompetence, usmerjene v upanje:

- S kakšnim upanjem gledate v prihodnost?
- Kakšne odločitve glede izobraževanja in poklicne poti morate sprejeti a) zdaj, b) v prihodnjih mesecih, c) v prihodnjih letih, d) pozneje v življenju?
- Koliko ste preučili različne možnosti?
- Kakšen napor in vztrajnost sta potrebna za te izbire?
- Katerih spretnosti se morate naučiti, da boste lahko uresničili svoje izbire?

VAJE ZA UDELEŽENCA

Vaja a: Zapišite različne stvari, ki so vam všeč (čim več), na primer:

- preživljanje časa s prijatelji
- gledanje filmov
- reševanje matematičnih problemov

Razmislite: Ali ste med stvarmi, ki so vam všeč, opazili kaj skupnega?

Vaja b: Zapišite vsaj pet stvari, v katerih ste dobri.

Če razmišljate o različnih poteh, kako bi lahko stvari, ki ste jih pravkar našteli, uporabili pri različnih poklicih? Kako bi vam te stvari lahko pomagale pri uresničevanju alternativnih ciljev?

Vaja c. Motivacija za učenje.

V Wordov dokument ali na list papirja napišite: "Razlogi za učenje". V drug dokument ali list papirja napišite: "Razlogi, zakaj se ne učiti". Zapišite svoje razloge za oboje.

Razmislite o razlogih, ki ste jih zapisali. Katera poklicna pot bi najbolj ustrezala vašim razlogom za izobraževanje?

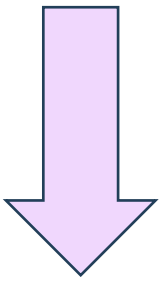
ZAKLJUČNO VPRAŠANJE: ALI VAM JE BOLJ JASNO, PO KATERI POTI BI RADI NADALJEVALI?

C. ŠE BREZ JASNIH CILJEV

Učečemu se pomagajte razmisliti o prihodnjih ciljih in jih določiti. Če mu želite dodatno pomagati pri samorefleksiji ali ponuditi še kakšno ogrevalno vajo, si oglejte: "Dodatne vaje: b: Orodja za samorefleksijo".

Vaja a. Razmislite (vprašanja za udeleženca):

- Kaj bi izbrali, če bi imeli na voljo vsa delovna mesta na svetu?
- Katero izobraževalno pot bi izbrali, če vam ne bi bilo treba skrbeti za pogoje za sprejem?
- Katero poklicno pot bi izbrali, če vam ne bi bilo treba skrbeti za denar?
- Kaj bi storili, če bi vedeli, da vam ne more spodleteti?
- Kaj bi storili, če vas nihče ne bi mogel kritizirati?
- Katero poklicno pot bi izbrali, če ne bi imeli nobenega strahu?
- Katere težave v družbi ali svetu bi želeli rešiti?

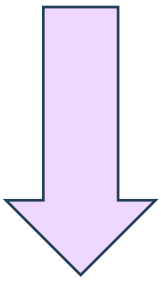


Razmislite: Ali so bile v vaših odgovorih kakšne podobnosti?

Vaja b. Od idej do alternativ (Jarenko in Kankkunen, 2021)[ii]

Najprej zapišite svoje ideje o idealnem delovnem mestu zase v prihodnosti. Te ideje so lahko velike ali majhne, abstraktne ali konkretne, na primer:

- Vsak dan se želim naučiti nekaj novega.
- Želim komunicirati s strankami.
- Službeno želim potovati po svetu.
- Želim si prilagodljiv delovni čas.
- V pisarno želim pripeljati svojega psa.
- Želim rešiti planet.



Nato raziščite te zamisli in možne kombinacije. Kakšne zanimive kombinacije lahko vidite? Na primer:

- Kakšna bi bila najpreprostejša kombinacija?
- Kakšna bi bila najbolj ambiciozna kombinacija?
- Kakšna bi bila najbolj nora kombinacija?
- Katera kombinacija bi bila najbolj tvegana?

Vaja c: Pripovedovanje lastne zgodbe (razmislek o svojih dosedanjih izkušnjah in oživitev zgodbe)

Da bi lažje ugotovili, kakšno delo bi radi opravljali, razmislite o naslednjih vprašanjih:

- Katera dela ali naloge sem do zdaj opravljal/a?
- O katerih delovnih mestih sem razmišljal/a?
- Katere so moje najpomembnejše življenjske izkušnje?
- Na katere dosežke sem najbolj ponosen/ponosna?
- Kakšne odgovornosti imam v življenju?
- Kaj rad/a počnem v prostem času?
- Koga sem občudoval/a, ko sem odraščal/a?

Vaja d. Domača naloga. Razmislite o enem ali dveh izobraževalnih ali poklicnih ciljih. Poskusite zbrati čim več ustreznih informacij.

- Kakšne so zahteve in pogoji za sprejem na tečaj/delovno mesto? Kakšne vrste znanja in spretnosti se zahtevajo?
- Kakšen bi bil običajen dan v šoli ali na delovnem mestu?

Zakaj menite, da ljudje izbirajo te poti? Kaj bi jih lahko spodbudilo k doseganju teh izobraževalnih ciljev ali opravljanju teh del?

ZAKLJUČNO VPRAŠANJE: ALI STE DOBILI IDEJE ZA PRIHODNJO POKLICNO ALI IZOBRAŽEVALNO POT?

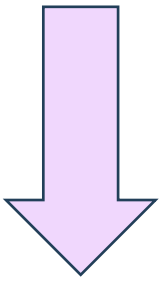
D. SKUPINSKO SVETOVANJE

Udeležencem pomagajte razmisliti o njihovih ciljih za prihodnost.

Vaja a. Pogovor v skupini.

Razmislite o naslednjihvprašanjih:

- Kaj bi izbrali, če bi imeli na voljo vsa delovna mesta na svetu?
- Katero poklicno pot bi izbrali, če vam ne bi bilo treba skrbeti za denar?
- Kaj bi storili, če bi vedeli, da vam ne more spodleteti?
- Kaj bi storili, če vas nihče ne bi mogel kritizirati?
- Katero poklicno pot bi izbrali, če ne bi imeli nobenega strahu?
- Katere težave v družbi ali svetu bi želeli rešiti?



Razpravljajte o tem: Katere sanje o prihodnosti so bile omenjene? Ali vam lahko te sanje pomagajo pri določanju konkretnih ciljev? Kakšni bi lahko bili ti cilji? Kako bi lahko drug drugega spodbudili k njihovemu uresničevanju?

Vaja b. Od idej do alternativ (Jarenko in Kankkunen, 2021)

1. Samostojno razmišljanje: Zapišite svoje zamisli o idealnem delovnem mestu. Lahko so velike ali majhne, abstraktne ali konkretne. Na primer:
    - Vsak dan se želim naučiti nekaj novega
    - Želim komunicirati s strankami.
    - Službeno želim potovati po svetu.
    - Želim si prilagodljiv delovni čas.
    - V pisarno želim pripeljati svojega psa.
    - Želim rešiti planet planet.

2. Razprava v skupini: Raziščite te zamisli in možne kombinacije. Kakšne zanimive kombinacije lahko vidite? Na primer:
    - Kakšna bi bila najbolj ambiciozna kombinacija?
    - Kakšna bi bila najbolj nora kombinacija?
    - Kakšna bi bila najpreprostejša kombinacija?
    - Katera kombinacija bi bila najbolj tvegana?

Vaja c. Domača naloga. Razmislite o enem ali dveh alternativnih izobraževalnih ali poklicnih ciljih. Poskusite zbrati čim več informacij.

Ali obstajajo kakšne zahteve glede izobrazbe in pogoji za sprejem v izobraževanje/delovno mesto? Kakšne vrste znanja in spretnosti se zahtevajo?

Kakšen bi bil običajen dan v šoli ali na delovnem mestu?

Zakaj ljudje na splošno izbirajo te poti? Kaj bi jih lahko spodbudilo k doseganju teh ciljev in opravljanju teh del?

DODATNE AKTIVNOSTI

Te vaje se lahko uporabljajo kot dopolnitev tistih, predstavljenih v zgornjih scenarijih svetovanja, ali pa se uporabljajo samostojno.

E. UČENJE UČENJA

Pomagajte udeležencem razmisliti o njihovih učnih spretnostih ter o lastni preteklosti, sedanjosti in prihodnosti.

Vaja a. Razmislek o prihodnjem učenju.[iii]

1. Kaj se želim naučiti?
2. Kakšni so moji motivi za učenje?
3. Kakšne koristi prinaša učenje v moje življenje
4. Ali mi učenje odpira nove priložnosti? Katere priložnosti vidim zase?
5. Ali obstaja kaj, kar lahko ovira moje učenje? Kako lahko zmanjšam ovire pri svojem učenju?
6. Katere slabosti moram upoštevati pri svojem učenju?
7. Kako se nameravam učiti? Kako bom spremljal/a svoje učenje? Kako bom vedel/a, ali sem se česa naučil/a?

Vaja b. Vaje za prepoznavanje ovir pri učenju.[iv]

1. Kakšne spomine imaš na šolo? Kako vam je šlo?
2. Kakšne občutke imate, ko pomislite, da bi se vrnili k učenju?
3. Kakšni so vaši občutki glede branja in pisanja? Ali vsak dan kaj preberete? Ali se vam kdaj zgodi, da ne razumete prebranega?
4. Kako vam gre pisanje, npr. izpolnjevanje obrazcev? Ali se vam kdaj zdi pisanje težavno? Ali vam kdo pomaga pri pisanju?

Vaja c. Razmislek o upravljanju s časom.[v]

1. Kdaj ste bolj osredotočeni ali aktivni, zjutraj ali zvečer?
2. Kako dolgo ste običajno sposobni ostati osredotočeni?
3. Ali se lažje osredotočite, če morate nekaj narediti do določenega roka?
4. Ali znate načrtovati krajše odmore za sprostitev, nagrajevanje in daljše učenje?
5. Ali se lahko osredotočite ob neobičajnem času ali na neobičajnih mestih?
6. Ali znate izkoristiti nepričakovan prosti čas za pregled gradiva?

Vaja d. Razmislek o prejšnjem učenju. Pogled v prihodnost.[vi]

1. Ali imate izkušnje z zaključkom tečaja ali usposabljanja? Kako ste se počutili ob koncu?
2. Ko ste se uspešno naučili nekaj novega, kaj je bilo odločilno za vaš uspeh
    a. … po vašem mnenju?
    b. … po mnenju vašega svetovalca (če je relevantno)?
3. Kakšen je vaš naslednji korak?
4. Kako in kje nameravate nadaljevati izobraževanje?
5. Kako bi ocenili svetovanje, ki ste ga do zdaj bili deležni od svojih svetovalcev?

F. ORODJA ZA SAMOREFLEKSIJO[vii]

S temi dodatnimi orodji pomagajte udeležencu razmisliti o njegovih interesih in ciljih.

Vaja a.

S katero od naslednjih lastnosti se najbolj strinjate? Naštejte vsaj tri. Katere bi radi razvili?

- sodelovalne veščine
- pogum
- vztrajnost
- skladnost
- ambicioznost
- neodvisnost
- ustvarjalnost
- točnost
- odpornost proti stresu
- (dodajte svojo lastnost)
- (dodajte svojo lastnost)

Vaja b.

Kakšno delo bi najraje opravljali? Ocenite naslednje vrste dela od 1 (me ne zanima) do 5 (me zelo zanima).

- umetniško
- informativno
- skrbstveno
- organizacijsko
- vzdrževalno
- kognitivno
- proizvodno
- povezano s športom
- izpbraževalno
- (dodajte svojo vrsto dela)
- (dodajte svojo vrsto dela)

Vaja c.

Razmislite:

Katere so vaše prednosti?

Katere sposobnosti bi še radi razvili?

Kateri so vaši glavni interesi?

Katere vrednote so za vas najpomembnejše?

Kje bi se radi izobraževali?

Kaj bi radi dosegli v poklicnem življenju?

SPREMNA BESEDA

Ta priročnik je prvi rezultat projekta Erasmus+ "Reaching the Stars".

Priročnik je bil zasnovan in pripravljen po več raziskovalnih dejavnostih:

- Teoretična raziskava koncepta usmerjanja in svetovanja, ki temelji na upanju.
- Vprašalnik za udeležence izobraževanja odraslih, ki se je osredotočal na njihove potrebe in pričakovanja glede svetovanja (92 odgovorov – vsaj 20 iz vsake sodelujoče organizacije).
- Polstrukturirani intervjuji z izobraževalci odraslih in svetovalci o njihovih pogledih v zvezi s svetovanjem ter trenutnimi praksami svetovanja (20 intervjuvancev – po 5 iz vsake sodelujoče organizacije).
- Vprašalnik za izobraževalce odraslih in svetovalce v zvezi s svetovanjem, s poudarkom na ključnih kompetencah (41 odgovorov – vsaj 10 iz vsake sodelujoče organizacije).

Poročila o navedenih raziskovalnih dejavnostih so na voljo v spletnem dodatku k priročniku: https://reachingthestars.eu/

VIRI IN LITERATURA

[i] Adapted from: Ljubljana: Andragoški center Slovenije, pp. 111-117. Available at: Svetovalni_pripomocki_v_izobrazevanju_odrslih.pdf (acs.si))

[ii] Sources: Jarenko, K., & Kankkunen, J. (2021). Kohti, ketterän urakehityksen työkirja. Latvia: Livonia Print.

[iii] Adapted from: Žalec Natalija, Counselling tools in adult education, 2007

[iv] Adapted from: Knaflič Livija, Counselling tools in adult education, 2007

[v] Adapted from: Counselling tools in adult education, 2007

[vi] Žalec Natalija, Counselling aids in adult education, 2007

[vii] Career advice: Diagnostic tools for career counsellors: https://doradztwo.ore.edu.pl/narzedzia-diagnostyczne-dla-doradcow-zawodowych/