



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Neformalni izobraževalni program

KAKO JE LAHKO MOJA KARIERA MOJA IZBIRA



Zveza ljudskih univerz Slovenije

Leto nastanka programa: 2017

Kazalo vsebine

A. SPLOŠNI DEL	3
1. Ime programa	3
2. Utemeljenost programa	3
3. Ciljna skupina.....	3
4. Cilji programa	4
4.1 Splošni cilji programa po posameznih modulih.....	4
1. modul: OSEBNOSTNA RAST IN MOTIVACIJA	4
2. modul: RAZVOJ IN VODENJE KARIERE	4
3. modul: UČINKOVITA KOMUNIKACIJA IN KARIERNI RAZVOJ.....	5
5. Obseg izobraževanja po programu.....	5
6. Pogoji za vključitev v program, za napredovanje in dokončanje programa.....	5
6.1 Vstopni pogoji.....	5
6.2 Pogoji za napredovanje	5
6.3 Pogoji za dokončanje programa	5
7. Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom.....	6
B. Posebni del	8
8. Organizacija izobraževanja	8
8.1 Časovna razporeditev	8
8.2 Zagotavljanje pogojev za izvedbo	8
8.3 Vključevanje udeležencev	9
8.4 Metodično-didaktična priporočila	9
9. Vsebine izobraževalnega programa	11
10. Katalog znanj	12
1. modul: OSEBNOSTNA RAST in MOTIVACIJA.....	12
2. modul: RAZVOJ IN VODENJE KARIERE	12
3. modul: UČINKOVITA KOMUNIKACIJA IN KARIERNI RAZVOJ	13
11. Znanje izvajalcev programa	14
12. Potrdilo o opravljenem programu.....	14
13. Načrt spremljanja in evalvacija.....	15
14. Sestavljaavec programa	15

A. SPLOŠNI DEL

1. Ime programa

Ime neformalnega programa je Kako je lahko moja kariera moja izbira.

2. Utemeljenost programa

Raziskava spretnosti odraslih PIAAC v Sloveniji 2016 je pokazala, da obstajajo znatne razlike v dosežkih v povezavi s socialno-demografskimi značilnostmi, kot so starost, stopnja izobrazbe in socialno-ekonomski položaj.

Večina odraslih z nižjo izobrazbo opravlja dela, pri katerih manj uporabljajo in ne v zadostni meri obnavljajo in razvijajo ključnih kompetenc v delovnem okolju. Na ta način postajajo manj prilagodljivi in bolj ranljivi na trgu dela.

Trg dela zahteva fleksibilnega posameznika, ki se zna hitro prilagajati na spremenjeno delovno okolje. Danes smo priča hitremu razvoju gospodarskega, tehnološkega in delovnega okolja, ki terja od zaposlenih nenehno prilagajanje, poglobljanje in nadgrajevanje znanj in kompetenc. Tako kot se mora znati organizacija nenehno in hitro prilagajati razmeram na globalnem trgu, se morajo tudi zaposleni. Zato je pomembno, da je posameznik sposoben prilagajanja, sprejemanja sprememb ter se je pripravljen in se zna učiti. Le tak posameznik bo lahko ohranil delovno mesto oz. si izboljšal položaj na trgu dela.

Z aktivnim pristopom k načrtovanju kariere in izboljšanjem temeljnih znanj in spretnosti, razvijanjem socialnih in komunikacijskih spretnosti, podjetnosti in samoiniciativnosti ter z učenjem učenja lahko posameznik postane bolj prilagodljiv in si izboljša svoj položaj na trgu dela.

3. Ciljna skupina

Ciljna skupina so zaposleni, ki so nižje izobraženi in starejši od 45 let, katerih delovno mesto je ogroženo. V program se vključujejo tudi zaposleni, ki želijo zasesti boljše delovno mesto in aktivno pristopiti k načrtovanju lastnega kariernega razvoja.

Od udeležencev lahko pričakujemo manj razvite temeljne kompetence, pomanjkanje fleksibilnosti in samoiniciativnosti. Svoja znanja želijo nadgraditi in izboljšati temeljne

kompetence, da bi si na ta način zagotovili možnosti za ohranitev delovnega mesta ali zasedbo boljšega.

4. Cilji programa

Glavni namen programa je spodbuditi odrasle, da dejavno pristopajo k načrtovanju karijerne poti z namenom boljše prilagodljivosti in fleksibilnosti na številne spremembe, s katerimi se srečujemo v današnjem nepredvidljivem okolju in na trgu dela. Cilj programa je, da obnovijo ali pridobijo temeljna znanja in spretnosti, ki jim omogočajo izboljšanje položaja na trgu dela, ohranitev delovnega mesta ali napredovanje na boljše delovno mesto. V programu udeleženci razvijajo socialne in komunikacijske spretnosti, podjetnost in samoiniciativnost ter učenje učenja.

4.1 Splošni cilji programa po posameznih modulih

1. modul: OSEBNOSTNA RAST IN MOTIVACIJA

- zavedanje in prepoznavanje lastnih vrednot, stališč, kompetenc, lastnosti, močnih in šibkih plati,
- razvijanje pozitivne samopodobe,
- razvijanje sposobnosti prepoznavanja in nadziranja čustev,
- prepoznavanje in obvladovanje stresa,
- spodbujanje proaktivnosti,
- razvijanje motivacije za učenje in delo.

2. modul: RAZVOJ IN VODENJE KARIERE

- poznavanje trga dela ter spodbujanje in motiviranje k aktivni vlogi udeleženca pri izboljšanju položaja na trgu dela,
- spoznavanje procesa načrtovanja in odločanja,
- prepoznavanje in zavedanje priložnosti iz okolja,
- razumevanje nujnosti prilagajanja spremembam,
- izdelava analize poklicnih in kariernih interesov,
- poznavanje ključnih elementov učinkovitega postavljanja ciljev,

- spoznavanje pomena načrtovanja aktivnosti, potrebnih za uresničitev ciljev ter prepoznavanje ovir in tveganj,
- spoznavanje možnosti za izobraževanje in motiviranje udeležencev za vključevanje v programe izobraževanja in usposabljanja,
- načrtovanje učnih ciljev, vzdrževanje motivacije in prevzemanje odgovornosti za učenje.

3. modul: UČINKOVITA KOMUNIKACIJA IN KARIERNI RAZVOJ

- spoznavanje učinkovitih načinov komuniciranja in reševanja konfliktov,
- poznavanje osebne predstavitvene mape kot orodja za osebno predstavitev ali predstavitev idej,
- spoznavanje in uporaba sodobnih komunikacijskih povezav za karierni razvoj.

5. Obseg izobraževanja po programu

Trajanje organiziranega izobraževalnega dela je 50 andragoških ur.

Program je zasnovan modularno in razmejen v tri smiselno razmejene sklope, ki skupaj sestavljajo celoto. Posamični moduli so zasnovani okrog zaokrožene teme oz. področja, ki poudari posamezne vsebine programa: 1. Osebnostna rast in motivacija (10 ur), 2. Razvoj in vodenje kariere (25 ur) in 3. Komunikacijske veščine (15 ur).

6. Pogoji za vključitev v program, za napredovanje in dokončanje programa

6.1 Vstopni pogoji

V program se lahko vključijo zaposleni, ki so nižje izobraženi in starejši od 45 let, ki si želijo aktivno pristopiti k načrtovanju lastnega kariernega razvoja ter razvijati temeljne spretnosti, da bi lahko bodisi ohranili delovno mesto bodisi zasedli boljše.

6.2 Pogoji za napredovanje

Pogojev za napredovanje ni.

6.3 Pogoji za dokončanje programa

- aktivno sodelovanje pri izpeljavi programa,
- 80-odstotna udeležba pri organiziranem izobraževanju.

7. Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom

Udeleženci skozi izobraževanje pridobijo oz. razvijejo naslednje kompetence:

- **Kompetence za razvoj lastne kariere:**

- razvoj poklicne identitete – zavedanje samega sebe z vidika strokovnosti, samopodoba, postavljanje ciljev, lastna vizija, sprejemanje sebe,
- prilagodljivost – fleksibilnost, dinamičnost, prilagodljivost kulturi, situaciji, spremembam,
- upravljanje s čustvi – energija, žar, vitalnost, veselje do življenja, prepoznavanje lastnih čustev, zavedanje lastnih čustev, čustvena inteligentnost,
- proaktivnost – strategija in strateški pristop, upravljanje s samim seboj, aktivnost, pasivnost, reaktivnost, volja, vztrajnost, reševanje problemov,
- prevzemanje odgovornosti – lokus kontrole, argumenti, odločnost,
- orientacija v okolju – poznavanje trga dela, mreženje,
- samopromocija – lastna tržna vrednost.

- **Učenje učenja:**

- poznavanje sebe kot učenca (vrednote in stališča o ciljih, motivaciji, pripisovanju (ne)uspeha),
- poznavanje svojih vrednot in stališč do izobrazbe, učenja in znanja,
- poznavanje svojih temeljnih interesov (želja, pričakovanj glede izobraževanja in poklica),
- vzpostavitev in vzdrževanje svoje motivacije za učenje (zaupanje vase, pozitivna stališča do učenja, upati si tvegati, zmožnost učenja na napakah),
- obvladovanje čustev (zaznati, ozavestiti, uravnnavati negativna čustva; tehnike sproščanja),
- sprejemanje odgovornosti za učenje,
- razvijanje socialne spretnosti (sposobnost skupinskega dela, spretnosti vodenja, čut soodgovornosti za skupne cilje, spoštovanje pravil, zadovoljevanje osebnih potreb ob upoštevanju potreb drugih),

- razvijanje komunikacijskih spretnosti (poslušanje, sporočanje, vživljanje v druge),
- načrtovanje svojega učenja (ciljev, vsebine, dejavnosti, pripomočkov, predvidevanje posledic, izdelava načrta).

- **Podjetnost in samoiniciativnost:**

- oblikovanje realnih in jasnih ciljev za uresničitev (podjetniške) ideje,
- načrtovanje aktivnosti, potrebnih za uresničitev cilja,
- prepoznavanje svojih prednosti in močnih plati,
- usmerjenost v iskanje rešitev; kritično presojati pretekle izkušnje pri načrtovanju podobne dejavnosti, za določen problem iz delovnega okolja poiskati izboljšave,
- prepoznavanje tveganj in ocenitev njihove stopnje,
- predstavitev svoje ideje drugim,
- zavedanje postopnosti uresničevanja ideje,
- premišljeno odreagiranje na mnenja in predloge drugih,
- prepoznavanje in nadziranje svojih čustev.

B. Posebni del

8. Organizacija izobraževanja

Izvajalska organizacija v okviru izvedbenega kurikula določi organizacijo izvedbe programa. Pri izvedbi programa se izvajalec v največji možni meri prilagodi udeležencem. V skladu s programom lahko organizacija, ki program izvaja, porazdeli celotno število ur glede na potrebe učne skupine in posameznika, učno obliko in druge okoliščine, v katerih poteka izobraževanje.

8.1 Časovna razporeditev

Izobraževanje poteka po vnaprej določenem urniku. Glede na ciljno skupino in vsebino programa je najoptimalnejša časovna razporeditev izobraževanja dva do trikrat tedensko po tri do pet ur, v skupnem obsegu ur, kot jih določa program. Program se izvaja predvidoma popoldan, po potrebi in na željo udeležencev ali naročnika (predvidoma podjetja) pa tudi dopoldan. Praviloma se program izvede v dveh do treh mesecih.

8.2 Zagotavljanje pogojev za izvedbo

8.2.1 Kraj izvedbe

Pričakuje se, da bo treba prilagajati urnik poteka programa glede na čas, ki ga imajo udeleženci na voljo, in izvajati program čim bližje prebivališču ali delovnemu mestu udeležencev. Če gre za zaključeno skupino udeležencev iz enega podjetja, se lahko glede na razpoložljivost ustreznih pogojev in interes podjetja program izvaja tudi v podjetju.

8.2.2 Materialni pogoji

Materialni pogoji za kakovostno izvedbo programa so določeni skladno s sodobnimi pristopi v izobraževanju odraslih.

Potrebni materiali in tehnika:

- projektor
- prenosni računalnik,
- belo platno oz. ustrezna stena za projiciranje,
- listna tabla,
- listi za listno tablo,
- bela tabla,
- flomastri za listno in belo tablo,

- brisalka za belo tablo,
- podaljšek električnega kabla (najmanj dva vtiča).

Urejenost prostora:

- premakljivo in udobno pohištvo (stoli, mize),
- možnost zasenčenja prostora.

Velikost prostora: 35–50 m²

Za izvedbo tretjega modula je potrebno zagotoviti računalniško učilnico z enakim številom učnih mest, kot je udeležencev v programu. Vsako učno mesto mora biti opremljeno z računalnikom in dostopom do interneta.

8.3 Vključevanje udeležencev

V program se prostovoljno vključujejo udeleženci iz ciljne skupine. Vključevanje v program je mogoče na lastno željo posameznika, ko sam ugotovi in prepozna pozitivne učinke in prednosti ter priložnosti, ki jih program ponuja. Udeleženec se lahko v program vključi na predlog ali napotitev delodajalca, ki prepozna pomen programa za razvoj zaposlenega in posledično podjetja. Animacija in vključevanje udeležencev potekata na različne načine, tudi v sodelovanju podjetji z organizacijami za izobraževanje odraslih.

8.3.1 Priporočeno število udeležencev

V posamezno skupino se lahko vključi najmanj 8 in največ 15 udeležencev.

8.4 Metodično-didaktična priporočila

Da bi udeleženci v programu ustrezno razvijali in dosegli opredeljene zmožnosti, se pri načrtovanju in izvajanju izobraževalnega programa skladno s sodobnimi pristopi v izobraževanju odraslih priporoča uporaba različnih oblik in metod dela. Predavatelji s svojim vedenjem in delovanjem udeležence spodbujajo in jim pomagajo, da so pri učenju dejavni in da odkrivajo ter uporabljajo učne priložnosti tudi na delovnem mestu.

Izvajanje programa poteka v obliki sodelovanja predavateljev in udeležencev v tradicionalni učilnici, v kombinaciji s samostojnim in skupinskim delom. Organizirano izobraževanje poteka

v obliki predavanj, delavnic, projektnega dela, poudarek je tudi na skupinskem in individualnem delu.

Izbor metod naj večinoma temelji na spodbujanju aktivnosti udeležencev in naj omogoča oblikovanje praktičnih rešitev, ki jih bodo udeleženci lahko uporabili na delovnem mestu oz. pri nadaljnjem razvoju kariere.

Pri izvajanju programa se uporabljajo različne metode dela:

- predavanje v tradicionalni obliki (zlasti za podajanje splošnih informacij, katerih namen je doseganje informativnih ravni znanja),
- delo v manjših skupinah (da bi dosegli aktivno sodelovanje udeležencev),
- metoda nevihte možganov,
- metoda snežne kepe,
- projektno delo (da bi omogočili povezovanje različnih znanj in zmožnosti),
- predstavitve,
- izkustveno učenje,
- ogledi kratkih filmov, ki jim sledi analiza oz. razprava,
- naloge, vaje, vprašalniki,
- samostojno učenje,
- refleksija.

Pri izpeljavi programa je priporočljivo upoštevati tudi naslednja didaktična načela:

- prehajanje od znanega k neznanemu, od splošnega k posebnemu,
- raznovrstnost (menjavanje učnih metod, učnih sredstev),
- primernost (prilagajanje učnih gradiv udeležencem),
- sistematičnost in nazornost,
- povezanost z življenjem (zgledi naj bodo tematsko blizu udeležencem),
- individualizacija (udeležence je potrebno obravnavati kot posameznike z različnimi potrebami, sposobnostmi, motivacijo; potrebna je pozitivna spodbuda udeležencev, to pa je eden od pomembnih pogojev za pozitivno motivacijo in delovno ozračje v skupini).

8.4.1 Gradiva in učni pripomočki

Za ustrezno izvajanje programa učitelji pripravijo oziroma uporabljajo:

- pripravljen priročnik oziroma gradivo za udeležence,
- predstavitev v ustreznem programu/orodju (npr. Prezi, Power Point, ipd.) za ustrezno podajanje vsebin,
- vaje, naloge, vprašalnike, primere ter druge potrebne in ustrezne materiale za nazorno podajanje vsebin ter ustvarjanje aktivnega sodelovanja v skupini udeležencev.

9. Vsebine izobraževalnega programa

Moduli	Število ur
Modul 1: Osebna rast in motivacija	10
Tema 1: Osebna in poklicna identiteta	
Tema 2: Prepoznavanje ter obvladovanje čustev in stresa	
Tema 3: Proaktivnost in motivacija	
Modul 2: Razvoj in vodenje kariere	25
Tema 1: Trg dela	
Tema 2: Načrtovanje kariere	
Tema 3: Vseživljenjsko učenje	
Modul 3: Komunikacijske spretnosti	15
Tema 1: Učinkovita komunikacija	
Tema 2: Osebna predstavitvena mapa kot orodje za osebno predstavitev ali predstavitev idej	
Tema 3: Uporaba sodobnih komunikacijskih povezav	
SKUPAJ UR	50

10. Katalog znanj

Udeleženec tekom programa razvije različne zmožnosti, ki so navedene spodaj glede na posamezni modul oz. tematski sklop:

1. modul: OSEBNOSTNA RAST in MOTIVACIJA

- **Osebna in poklicna identiteta**
 - Razume in opredeli lastne vrednote in stališča.
 - Pozna svoje temeljne interese, želje in pričakovanja glede poklicne poti in izobraževanja.
 - Prepozna in se zaveda svojih osebnostnih lastnosti, lastnih močnih in šibkih plati tako v osebnem kot poklicnem življenju.
 - Zaveda se samega sebe z vidika strokovnosti.
 - Razume pomen pozitivne samopodobe in sprejemanja sebe.
- **Prepoznavanje ter obvladovanje čustev in stresa**
 - Prepozna lastna čustva in jih ozavešči.
 - Razume pomen učinkovitega upravljanja s čustvi.
 - Prepozna stres in načine za njegovo obvladovanje.
- **Proaktivnost in motivacija**
 - Zaveda se pomena proaktivnega pristopa, aktivnosti, strateškega pristopa, vztrajnosti in volje za doseg ciljev in reševanje problemov.
 - Razume, da je za vzpostavitev in vzdrževanje motivacije potrebno zaupanje vase, upati si tvegati, zmožnost učenja na napakah ter pozitivna stališča do učenja.

2. modul: RAZVOJ IN VODENJE KARIERE

- **Trg dela**
 - Pozna značilnosti trga dela.
 - Zaveda se pomena prepoznavanja priložnosti v okolju in mreženja.
- **Načrtovanje kariere**
 - Analizira poklicne in karijerne interese.
 - Prepozna svoje prednosti in močne plati.
 - Oblikuje realne in jasne cilje.

- Načrtuje aktivnosti, potrebnih za uresničitev ciljev ter prepozna ovire in tveganja ter prevzema odgovornost.
- Zaveda se postopnosti uresničevanja ideje ter pomena prilagajanja spremembam in situaciji.
- Upošteva potrebe drugih ob zadovoljevanju osebnih ciljev, čuti odgovornost za skupne cilje in spoštuje pravila.
-
- **Vseživljenjsko učenje**
 - Pozna pomen vseživljenjskega učenja za posameznika.
 - Pozna sebe kot učenca.
 - Zna načrtovati svoje učenje (cilje, vsebine, dejavnosti).
 - Prevzema odgovornost za učenje.

3. modul: UČINKOVITA KOMUNIKACIJA IN KARIERNI RAZVOJ

- **Učinkovita komunikacija**
 - Pozna učinkovite načine sporočanja in sprejemanja sporočil.
 - Razume osnove asertivne komunikacije in uporabnost v vsakdanjem življenju.
 - Pozna strategije reševanja konfliktov.
 - Zaveda se pomena premišljenega odreagirana na mnenja in predloge drugih.
- **Osebna predstavitvena mapa kot orodje za osebno predstavitev ali predstavitev idej**
 - Pozna elemente in pomen predstavitvene mape.
 - Pozna različne vrste predstavitvenih map.
 - Zna izdelati lastno predstavitveno mapo in jo uporabiti kot orodje za osebno predstavitev ali predstavitev idej.
- **Uporaba sodobnih komunikacijskih povezav**
 - Pozna uporabo družbenih omrežij kot učinkovitega orodja za samopromocijo.
 - V komunikacijske namene zna uporabiti elektronsko pošto.
 - Seznan se z učinkovito rabo interneta za karierni razvoj.

11. Znanje izvajalcev programa

Vsi izvajalci programa morajo izpolnjevati naslednje splošne pogoje:

- zaključeno vsaj VII. stopnjo izobrazbe (univerzitetna izobrazba oz. 2. bolonjska stopnja),
- najmanj 1 leto delovnih izkušenj na področju dela z osebami iz ciljne skupine in na področju izvajanja primerljivih programov s področja dviga splošnih kompetenc ali dviga zaposljivosti oz. približevanja vstopu na trg dela,
- temeljno znanje uporabe računalnika (urejevalnik besedil, delo s preglednicami, internet, elektronska pošta),
- ustrezne moralne vrednote, osebnostne lastnosti in življenjska naravnost.

12. Potrdilo o opravljenem programu

Potrdilo o opravljenem programu ima naslednje elemente:

- ime in sedež izvajalske organizacije programa,
- logotip organizacije, ki je izvajala program,
- ime in priimek udeleženca/-ke,
- datum rojstva udeleženca/-ke,
- ime programa,
- čas trajanja programa (od do),
- število ur programa,
- številka potrdila/listine,
- ime in priimek direktorja/-ice,
- kraj in datum izdaje potrdila,
- podpis odgovorne osebe organizacije izvajalke programa,
- priloga potrdila vsebuje:
 - navedbo modulov,
 - vsebinske sklope modulov,
 - posebne cilje programa,
 - opise kompetenc.

13. Načrt spremljanja in evalvacija

Predvidena je izvedba dveh faz evalvacije, in sicer evalvacija ob koncu izpeljave programa in evalvacija prenosa v prakso.

Ob zaključku programa bodo udeleženci izpolnili vprašalnik, v katerem bodo ocenili zadovoljstvo s programom, z obravnavanimi vsebinami in s predavatelji, uporabnost znanj in ustreznost izbranih metod dela.

4–6 tednov po zaključku programa bomo izvedli evalvacijo prenosa znanj v prakso. Udeležence bomo povprašali o uporabi pridobljenih znanj na delu ali v drugem okolju.

Na podlagi ugotovitev bomo ocenili ustreznost tematskih sklopov, trajanja programa, metod dela in izbora izvajalcev programa.

14. Sestavljavec programa

Eva Mermolja

Jezikovni pregled: Teja Volk