ProfilPASS

ЗАПОЧНИ ЈА СВОЈАТА КАРИЕРА!

ЗАПОЗНАЈ ГИ СВОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ |
ИСКОРИСТИ ГИ СВОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ

ProfilPASS CORE

СОДРЖИНА

ВОВЕД 3

» Како се употребува ProfilPASS 4
» Речник на поважни поими 6

МОЈОТ ЖИВОТ 7

» Мојот досегашен живот 8
» Мои социјални мрежи 11
» Еден ден во мојот живот 13

МОИ АКТИВНОСТИ 15

» Мои активности - Преглед 19
» Животот дома, семејство и грижа за другите 20
» Хобија, интереси и активности во слободно време 23
» Образование 26
» Претходно искуство во барање работа 29
» Работно искуство, волонтирање и пракса 32
» Учество во проекти, работилници, курсеви и обуки 35
» Невообичаени околности 38
» Исто така, сакам да нагласам... 41

МОИ КВАЛИТЕТИ 44

» Мои специјални квалитети 49
» Јазици 50

СИТЕ МОИ КОМПЕТЕНЦИИ - РЕЗИМЕ 52

» Биланс на моите вештини - Пример 53
» Мои вештини - Биланс 54
» Мои квалитети и мои силни страни 56

МОЈА ИДНИНА 58

» Мои интереси 58
» Моја кариера 62
» Мои цели и идни чекори 64

МОИ АПЛИКАЦИИ И ДОКУМЕНТИ 67

» Мое C/V: Резиме на моите квалификации и компетенции 68
» Мое придружно писмо: Лична изјава за интерес 71
» Професионално однесување во вмрежувањето и за време на интервју 74

КЛУЧНИ КОМПЕТЕНЦИИ ЗА ДОЖИВОТНО УЧЕЊЕ 76

МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ МНОГУ ПОВЕЌЕ ОТКОЛКУ ШТО МИСЛИШ!

Добредојде во книгата на твојот живот!

Честитки за твојата одлука да го пополниш ProfilPASS и за подготвеноста да погледнеш наназад во твојот живот, да ги откриеш твоите компетенции и да поставиш насока за твојата иднина.

ProfilPASS ги идентификува вештините, знаењето и квалитетите кои си ги стекнал/а во текот на целиот твој живот преку посетување училиште, работење, волонтирање, хобија или други активности во рамките на твоето семејство или на друго место.

ProfilPASS содржи поглавја што ќе те водат на пат низ твојот живот и ќе ти помогнат да увидиш што си постигнал/а. На почетокот, ќе бидеш запрашан/а да го опишеш својот живот генерално (Мојот живот) и потоа ќе преминеш во анализирање на твоите активности (Мои активности). По сето тоа, следи поглавје за квалитетите (Мои квалитети) и едно поглавје кое ги сумира компетенциите што можеш да ги препознаеш (Сите мои компетенции).

Важно прашање е како ќе се однесуваш кон наодите и како ќе ги употребиш во иднина. Затоа ProfilPASS содржи поглавје посветено на планирање на идните чекори (Моја иднина), проследено со друго за истражување на кариерата и барање работа (Мои апликации и документи).

Оваа книга ќе ја употребиш со помош на обучен советник кој ќе ти издаде ProfilPASS Сертификација на компетенции откако ќе ги идентификуваш твоите јаки страни.

Ти пожелуваме успех и чувство на среќа и задоволство сега кога стана свесен/на за толку многу прекрасни нешта што не ги знаеше за себе!

КАКО СЕ УПОТРЕБУВА PROFILPASS

Здраво! Моето име е Саша и јас ќе бидам твој модератор во овој ProfilPASS. Моите коментари ќе ти помогнат за полесно снаоѓање низ различните делови на оваа работна книга.

ProfilPASS е работна книга која е издадена со помош на обучен ProfilPASS советник. Еве неколку совети кои треба да се имаат предвид кога се впушташ во патување низ твојот сопствен живот.

- Пред да започнеш да го пополнуваш ProfilPASS, запознај ги неговите цели и зошто е наменет.
- Разговарај со твојот советник за сопствените очекувања и цели. Биди сигурен/на дека го разбираш тоа што ќе го правиш и тоа што ќе го прави твојот советник.

Кои се твоите очекувања од ProfilPASS?

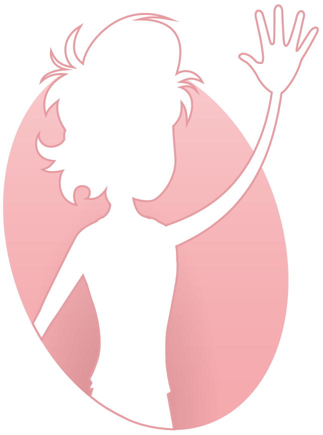
- Погледни ја содржината и поглавјата на кои ќе работиш.
- Кога ќе стигнеш до поглавјето „Мои активности“ осигури се дека ги разбираш четирите чекори кои мораш да ги преземеш во секоја активност
- За секоја сесија на советување, осигури се дека знаеш колку време имате за неа заедно со советникот.
- Пред да заврши состанокот со советникот, одреди датум и време за следната средба и осигури се дека знаеш што следно треба да се направи.
- Користи примери од Јован и Ана за добивање идеја и инспирација.

Твојот ProfilPASS ти припаѓа тебе. Други лица можат да го видат исклучиво со твоја дозвола. Доколку имаш некакви дилеми при пополнувањето на ProfilPASS, разговарај за нив со твојот советник.

Здраво, јас сум Јован и имам 19 години. Завршив основно училиште, но поради болеста на моите родители, оттогаш не сум го продолжил училиштето. Сакам да се усовршам во занает што ќе ми овозможи достоинствена заработка за да можам да го одгледувам своето семејство, па затоа го комплетирав мојот ProfilPASS.

Хеј!, Јас сум Ана, и сум 26 годишна мајка. Мојот живот се измени кога останав бремена и морав да го напуштам универзитетот. Бев редовен студент по дизајн и сега сум мајка на цело работно време. Сакам да изградам самостојна кариера и затоа сум овде.

OВОЈ PROFILPASS МУ/И ПРИПАЃА НА:



Име и презиме

Адреса

Датум на раѓање

Телефонски број

Е-маил

Советувањето со ProfilPASS започна на ... (датум)

Продолжи (датум)

Продолжи (датум)

Продолжи (датум)

Продолжи (датум)

Име и презиме на советникот

Контакти на советникот

РЕЧНИК НА ПОВАЖНИ ПОИМИ

ЗНАЕЊЕТО е составено од концепти, факти и бројки, идеи и теории кои го поддржуваат разбирањето на одредена тема или предмет.

ВЕШТИНИ се способности да се спроведе процес и да се употреби постојното знаење за да се постигнат резултати; стекнато преку пракса со цел да се надминат одредени проблеми.

КВАЛИТЕТ е специфичен атрибут или карактеристика која некој/а ја поседува, каков е некој/а.

ОДНЕСУВАЊЕТО опишува карактер и менталитет да се реагира на идеи, луѓе или ситуации.

ФОРМАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ се спроведува во институција, како училиште или универзитет, структурирано е и резултатите се презентирани во формално признаен сертификат за завршено образование.

НЕФОРМАЛНО ОБРАЗОВАНИЕ се одвива надвор од формалното, генерално образование и не секогаш претпоставува формално признаен сертификат. Тоа се случува на работно место, во рамките на организациите или на група (на пр. каде што се волонтира, се спроведуваат активности во услуга на заедницата, во активности за забава итн.)

ИНФОРМАЛНОТО УЧЕЊЕ се случува природно, секојдневно, без посебен напор за учење. Кога се соочуваме со нови предизвици, бараме решенија да направиме најдобро што можеме и така информално учиме.

ДОЖИВОТНОТО УЧЕЊЕ означува комплетно учење низ целиот живот на човекот, со цел подобрување на компетенциите и стекнување квалификации.

КОМПЕТЕНЦИЈА е комбинација на знаење, вештини и однесувања/квалитети, развиени низ целиот живот, преку формално, неформално и информално учење во различни средини за учење вклучувајќи ги и семејството, училиштето, рабтното место, соседството и други заедници.

КЛУЧНИ КОМПЕТЕНЦИИ за доживотно учење се оние кои се идентификувани од Советот на Европската Унија како основни за граѓаните за лично исполнување, здрав и одржлив животен стил, активно граѓанство и социјална инклузија.

КВАЛИФИКАЦИИ се оние компетенции кои се проверени од посебно, независно тело, измерени со соодветни инструменти и сертифицирани со диплома, сведителство итн.

СПОСОБНОСТ е можност да се направи нешто. Секоја личност има способности, без оглед дали тие се во уметност, наука, образование, генерални или специфични.

ВЕШТИНА
+
ЗНАЕЊЕ
+
ОДНЕСУВАЊЕ/ КВАЛИТЕТ
=
КОМПЕТЕНЦИЈА

МОЈОТ ЖИВОТ

ПОГЛЕДНИ НАНАЗАД ВО ТВОЈОТ ЖИВОТ! ВО ОВА ПОГЛАВЈЕ, ЌЕ МОЖЕШ ДА РАЗМИСЛИШ:

Што се случуваше во твојот живот досега?

Како денес изгледа твојот живот?

Кои луѓе и активности се важни за тебе?

Како изгледа еден типичен ден од твојот живот?

МОЈОТ ДОСЕГАШЕН ЖИВОТ

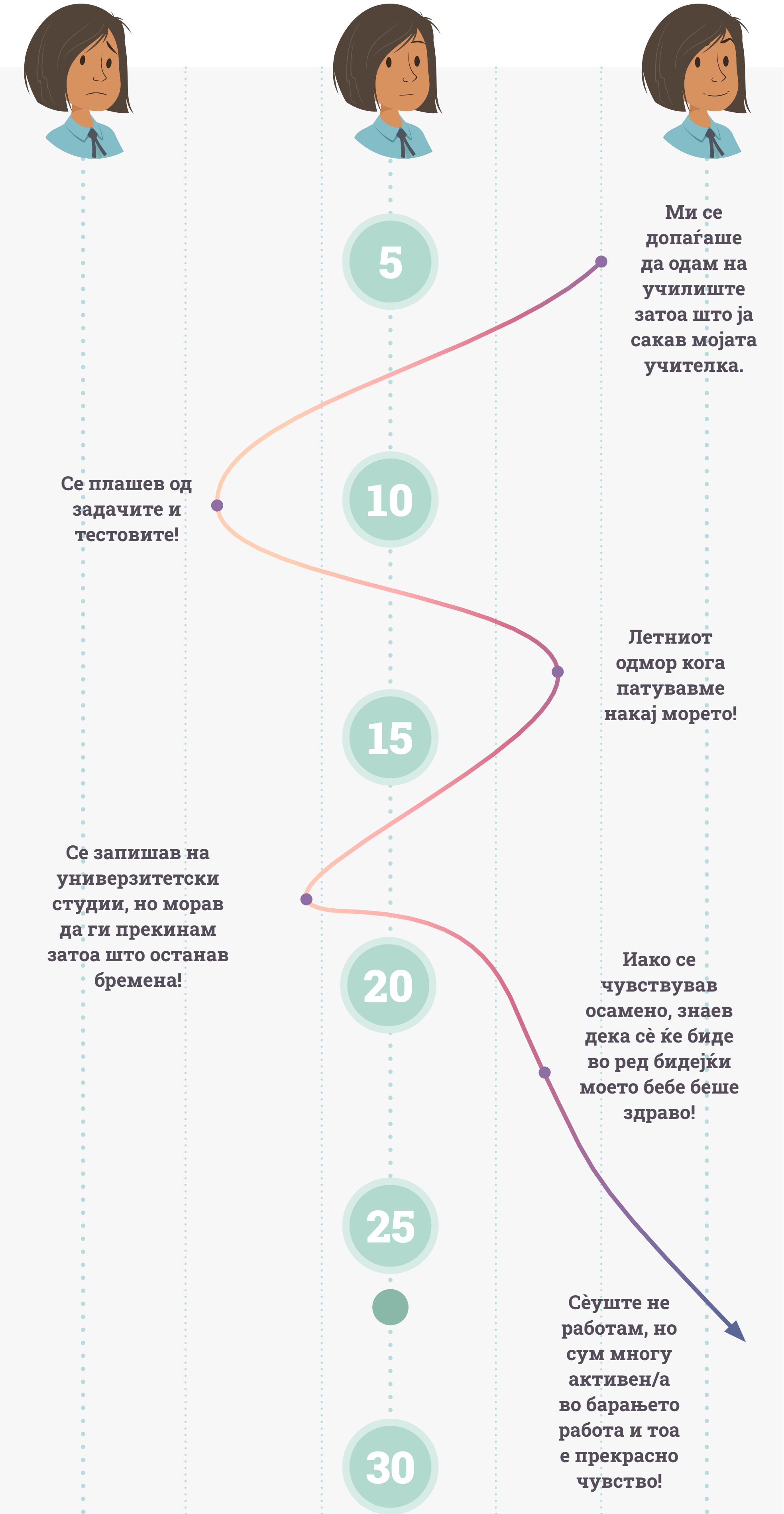
Животот нѝ носи многу изненадувања и е полн со предизвици. Понекогаш се случуваат добри, а понекогаш се случуваат тажни нешта. Секојдневните активности можат да бидат тешки исто така.

Со употреба на Животната линија на наредните страници, илустрирај што веќе се случило во твојот живот и како ти се чувствуваш во врска со тие настани.

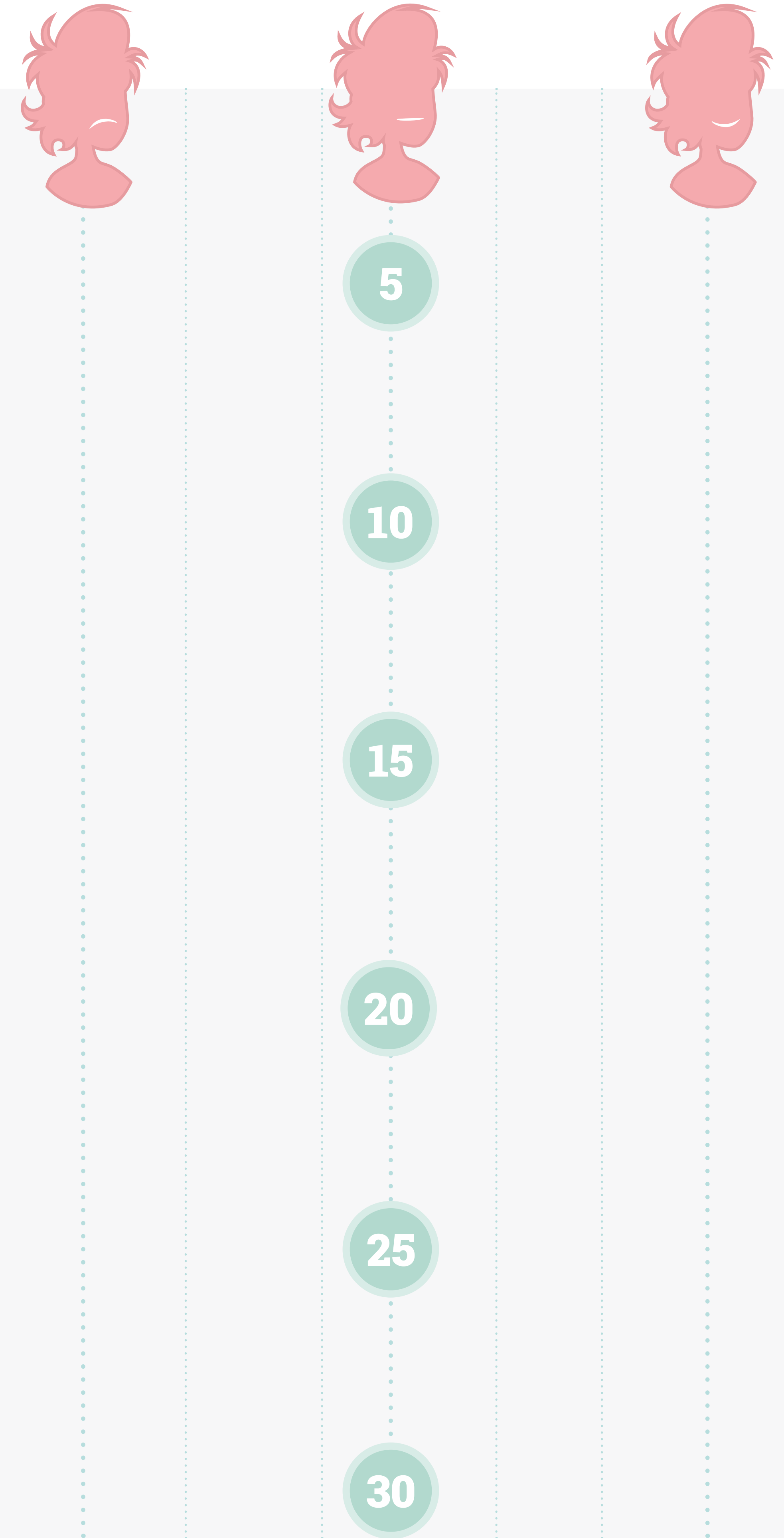
Кои настани беа убави? Што би сакал/а да запомниш?

Кои настани би сакал/а подобро да не ги запомниш?

ОБИДИ СЕ ДА ГИ ЗАПОМНИШ НАЈВАЖНИТЕ НАСТАНИ ВО ТВОЈОТ ЖИВОТ.



Еве како изгледа мојата животна линија. На почетокот беше тешко да се запомни што сум направила кога имав 5 години, но ми се допадна да размислувам за моите спомени! Подеми и падови, но сите тие ме направија она што сум денес!



Заокружи
го бројот кој
ја означува
твојата возраст.
Размисли за
различните
настани во
твојот живот.

Што се случи и
кога?

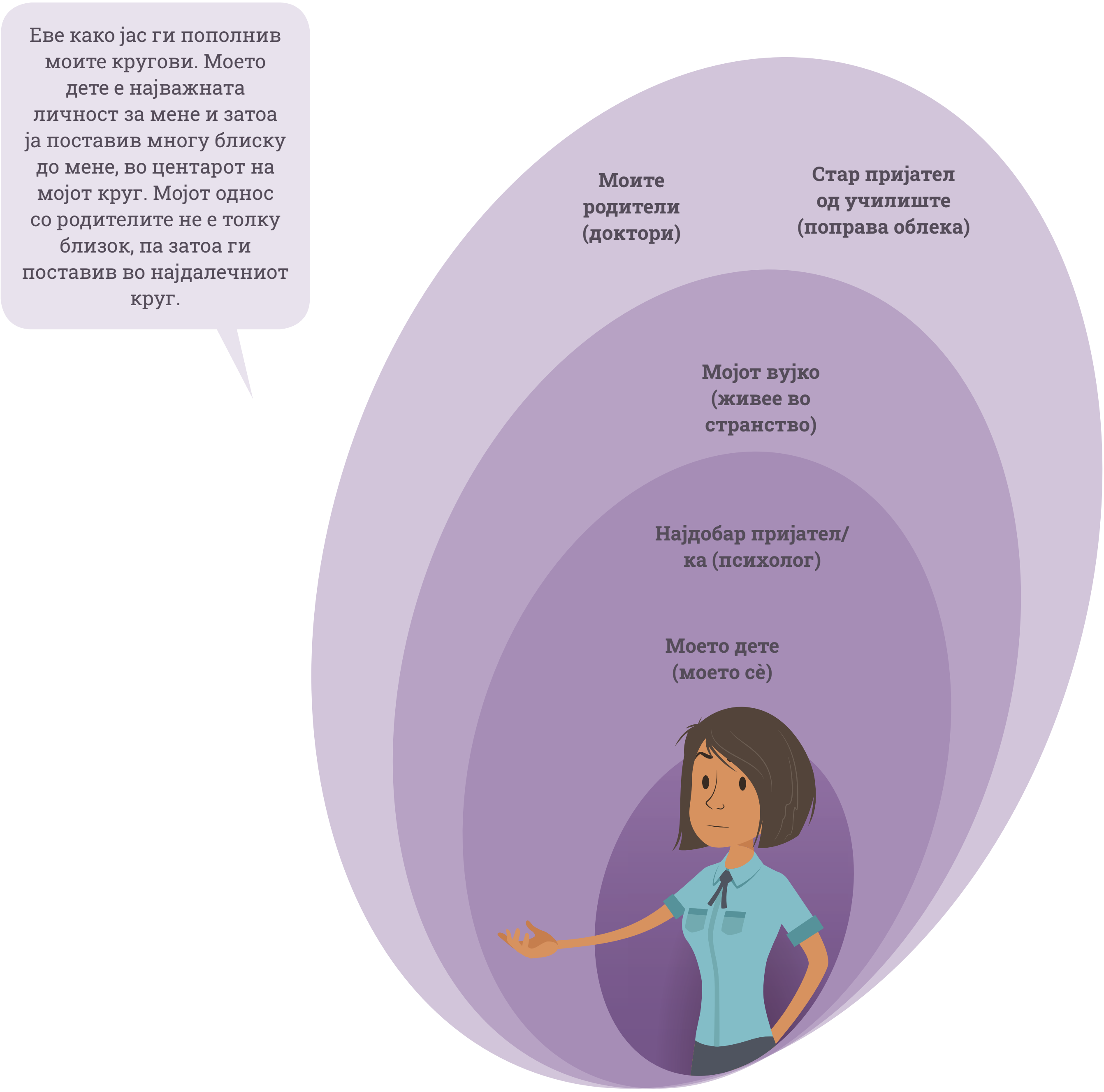
Нацртај
линија која ја
преставува
временската
рамка – ако тие
се добри или
лоши, од твоето
детство сè до
денес. Можат
дури да бидат и
просечни.

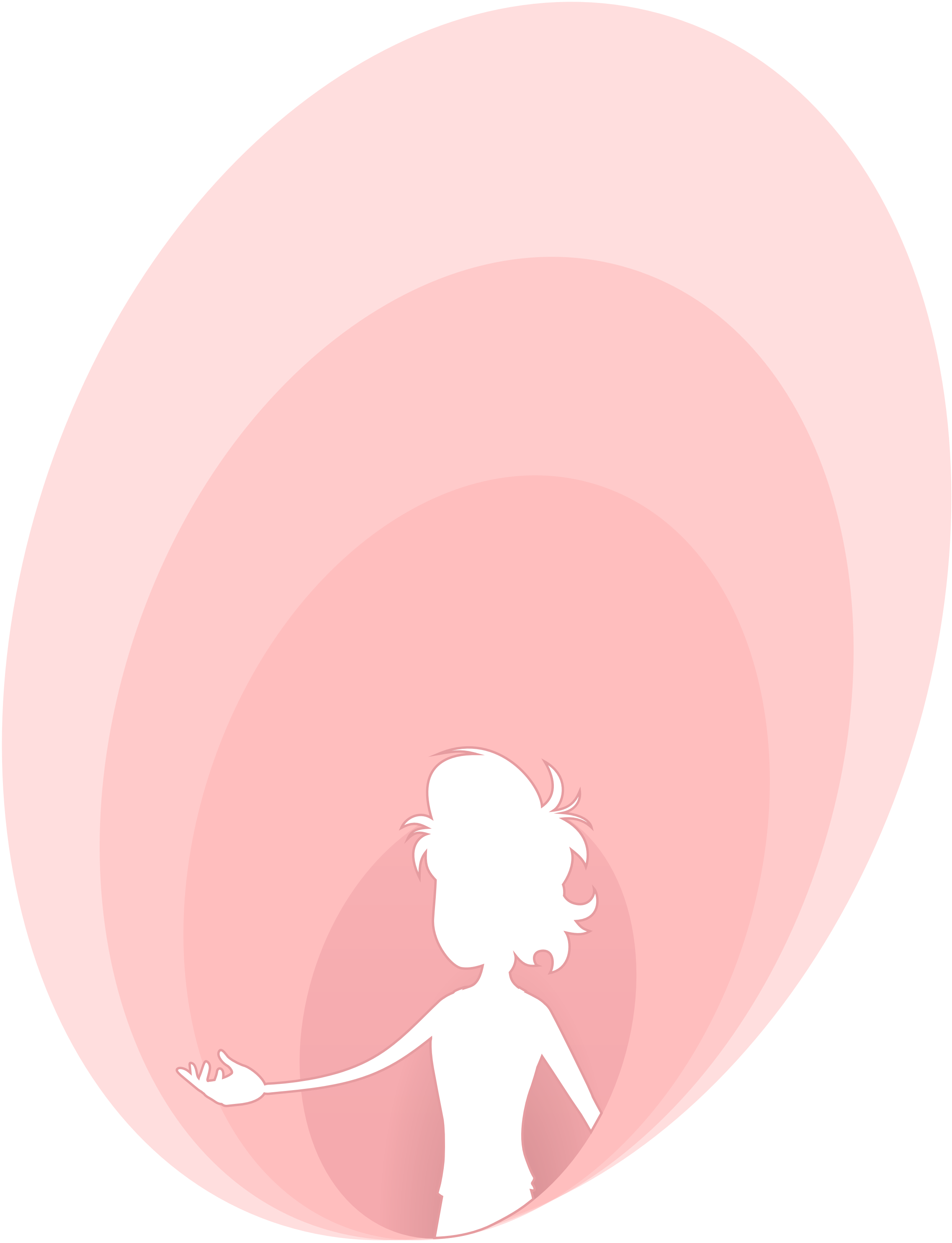
**Потоа, напиши
или нацртај
ги најважните
настани и
ситуации на
овој графикон.**

МОИ СОЦИЈАЛНИ МРЕЖИ

Следната вежба треба да ти даде преглед на сите твои социјални мрежи. Во рамките на фигурата, со најмало кругче, престави се себе си со цртеж, симбол или збор. Потоа, размисли за луѓето во твојот живот денес: тие кои ги гледаш често, тие кои ги гледаш ретко, тие кои се важни за тебе итн.

Во зависност од тоа колку се важни за тебе, постави ги поблиску или подалеку од тебе. За секоја личност, напиши забелешка кои се тие и што прават во нивниот живот.





Кои луѓе во твојот круг те прават среќен/а и ти помагаат?

Постави до нивното име/симбол!

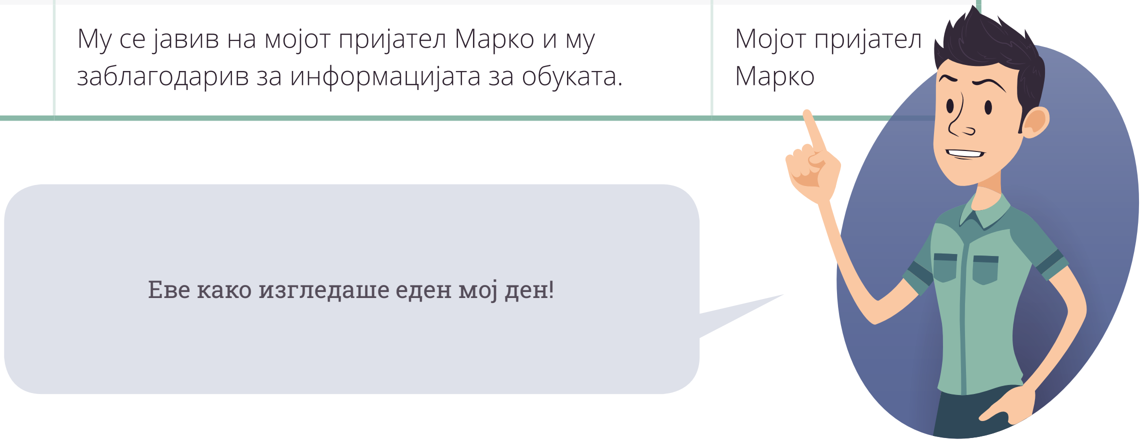
Што би сакал/а да е поинаку? Би сакал/а ли да додадеш, преместиш или да го отстраниш било кој симбол/име од графиконот?

Постави до него!

ЕДЕН ДЕН ВО МОЈОТ ЖИВОТ

Од тебе се бара да опишеш еден ден од твојот живот со употреба на табелата подолу. Прво погледни го примерот.

Место или ситуација	Што правеше? Какво е твоето искуство?	Кој уште учествуваше во тоа?
Дома	Појадувавме со моето семејство. Потоа, решив да одам до Канцеларијата за услуги за вработување и да проверам дали има некои нови огласи за работни места.	Членовите на моето семејство
На пат кон Канцеларијата за услуги за вработување	Се сретнав со еден пријател, кој ме извести дека во нашето средно училиште се организира бесплатна обука за магацински работници.	Мојот пријател Марко
Во Канцеларијата за услуги за вработување	Советникот во Канцеларијата за услуги за вработување ми покажа неколку огласи за работни места. Ги зедов материјалите за аплицирање и ќе ги погледнам дома.	Советник во Канцеларијата за услуги за вработување.
На патот кон дома од Канцеларијата за услуги за вработување	Отидов во моето средно училиште и решив да се пријавам за обуката за магацински работници.	
Во средното училиште	Аплицирав за обуката затоа што понудените услови беа одлични.	Секретарката во училиштето
На патот кон дома	Се сретнав со пријател од основно училиште и одлучивме да се напиеме кафе и малку да поразговараме.	Стефан - пријател од основно училиште
Дома	Ги разгледав огласите за вработување кои ги донесов дома со мене и решив да аплицирам на два од нив.	
Дома	Му се јавив на мојот пријател Марко и му заблагодарив за информацијата за обуката.	Мојот пријател Марко



Размисли за еден ден во твојот живот што го сметаш за типичен и на кој можеш добро да се сетиш. Не е важно дали си одел/а во училиште, требало да работиш или бил викенд.

Место или ситуација	Што правеше? Какво е твоето искуство?	Кој уште учествуваше во тоа?

Размисли што се случило тој ден. Започни со будењето, и запиши ги сите места или ситуации кои си ги видел/а или искусил/а, и кој друг имал улога во тоа.

Што беше особено добро или забавно тој ден?

Што не беше добро, што би променил/а?

Се справуваш со сите овие ситуации затоа што имаш квалитети и вештини за да се справиш со нив. Со ProfilPASS, ќе откриеш кои се тие твои вештини и квалитети!

МОИ АКТИВНОСТИ

ВО ОВА ПОГЛАВЈЕ СЕ ПОКРИЕНИ СЛЕДНИТЕ ПОЛИЊА СО АКТИВНОСТИ:

1. Живот дома, семејство и грижа за другите
2. Хобија, интереси и активности во слободното време
3. Образование
4. Претходно искуство во барање работа
5. Работно искуство, волонтирање и пракса
6. Учество во проекти, работилници, курсеви и активности на обука
7. Исклучителни ситуации
8. Исто така сакам да додадам...

МОИ АКТИВНОСТИ

Дали знаеш што можеш да постигнеш? Можеш да постигнеш повеќе отколку што мислиш!

Во ова поглавје, ќе разгледаш повеќе области од твојот живот и ќе ги истражиш твоите активности. Додека го правиш тоа, ќе научиш кои вештини си ги употребил/а, со какво знаење си се стекнал/а и кои квалитети ги поседуваш.

Редоследот по кој ќе ги анализираш твоите активности е опционален. Ти одбираш каде ќе започнеш и што ќе разгледуваш. Ти си ги одредуваш сопствениите приоритети!

Нема потреба да забележиш сè што си направил/а во секое поле, и исто така нема потреба да го пополниш секое поле. Одлучи што е повеќе, а што е помалку важно за тебе.

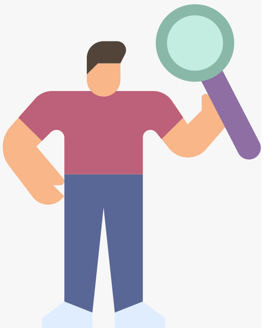
РАБОТА ВО СЕКОЕ ПОЛЕ НА АКТИВНОСТИ

Чекорите за пополнување на секое поле секогаш се исти!

ЧЕКОР 1

Идентификувај ја активноста

Наведи ги важните активности во твојот живот.



Некои твои активности нема секогаш да припаѓаат само на едно поле. Ти одлучуваш која активност е поважна во кое поле, и каде ќе ја запишеш.

ЧЕКОР 2

Опиши ја активноста

Детално опиши ги твоите активности. Потсети се на ситуацијата и излистај ги сите активности кои си ги превземал/а. Напиши точно што се случило. Обиди се да користиш фрази како:

Јас...
...учествував во...
...завршив...
...направив...
...помогнав...

Јас **учествував во** проект за самохрани мајки.

Направив (сошив) кошула за моето дете.

Завршив осум одделенија во училиште.

Им помогнав на моите родители во дневните активности

Имај предвид дека иако некоја активност изгледа едноставно, може да содржи голем број одделни постапки.

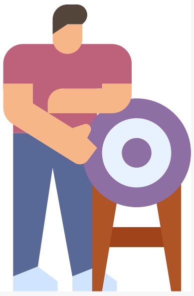
Ако не си сигурен/на за тоа што се вештини и знаење, погледни во Речникот на поважни поими на овој ProfilPASS

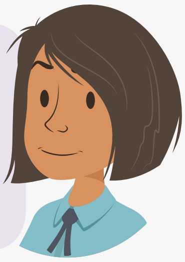
ЧЕКОР 3

Наведи ги твоите вештини и знаење

Погледни ги активностите што си ги навел/а и рефразирај ги со употреба на следниве реченици:

„Јас сум способен/на да...“
„Можам...“
„Знам како да...“
„Јас научив како да...“





Јас сум способна да ги изразам моите идеи гласно во јавност.

Можам ефикасно да управувам со моето време.

Научив како да ги практикувам моите права.

Знам како да дадам прва помош на постари лица.

Ако препознаеш квалитет што си го прикажал/а во активноста, можеш да го запишеш во табелата исто така! Квалитетите исто така се јаки страни.

ЧЕКОР 4

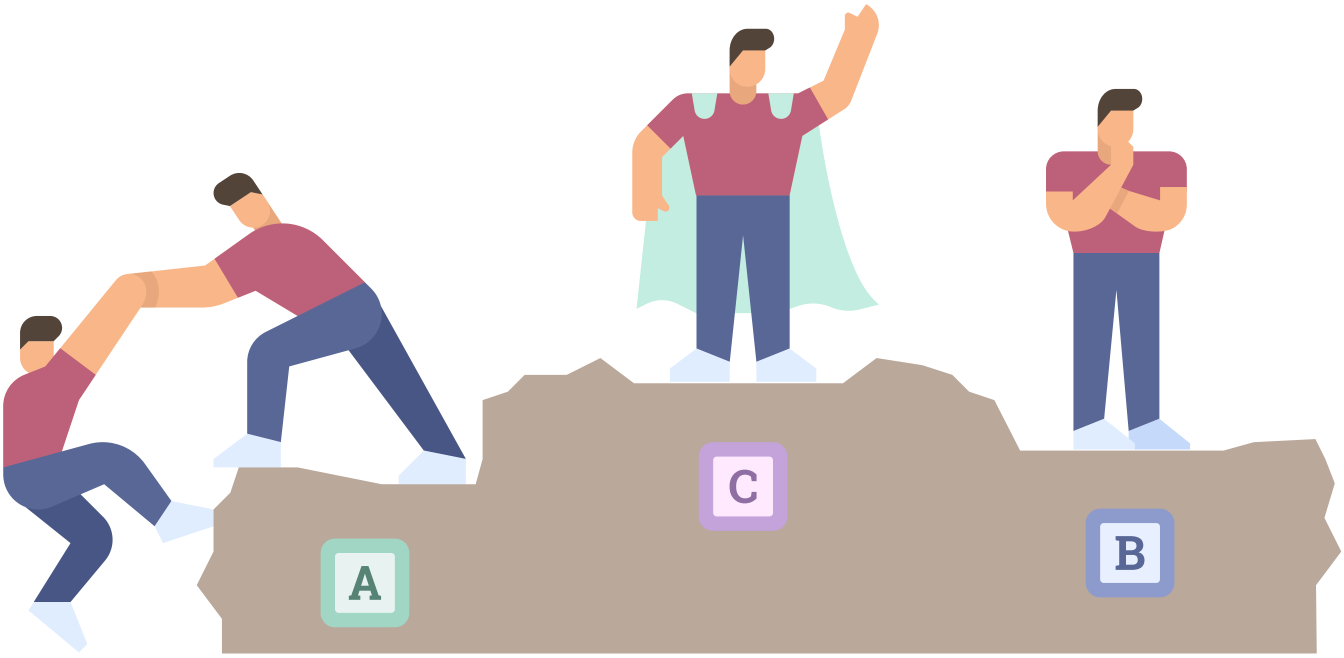
Евалуирај ги твоите вештини

Вештините, или „знам-како“, се вообичаено оние кои започнуваат со „Јас сум способен/на да...“ или „Јас можам...“

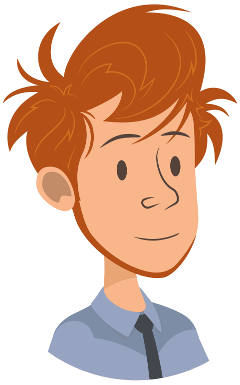
Евалуирај ги со користење на следните нивоа:

- **A** Јас можам да го направам тоа **ако некој ми помогне.**
- **B** Јас можам да го направам тоа **самостојно во одредена ситуација.**
- **C** Јас можам да го направам тоа **самостојно во различни ситуации.**

Ако го означи нивото B, напиши во кои други околности или ситуации можеш да ги употребиш овие вештини.



Разговарај со твојот ProfilPASS советник за понатаму да ги разјасните овие инструкции.



Во ProfilPASS, не го евалуираме знаењето и квалитетите. Тие се дел од тоа кој си, и најверојатно си во состојба да ги користиш во секое време.

МОИ АКТИВНОСТИ
- ПРЕГЛЕД -

Во секоја леплива картичка напиши ги твоите први мисли и асоцијации за полето на активност.

Живот дома, семејство и грижа за другите

Хобија, интереси и активности во слободното време

Образование

Претходно искуство во барање работа

Работно искуство, волонтирање и пракса

Учество во проекти, работилници, курсеви и активности на обука

Исклучителни ситуации

Исто така сакам да додадам...

ЖИВОТОТ ДОМА, СЕМЕЈСТВО И ГРИЖА ЗА ДРУГИТЕ

Дали некогаш си се грижел/а за болен член од семејството, или за пријател кој имал потреба од помош?

Дали можеби се грижиш или му помагаш на некој околу тебе? На кој начин?

Има ли деца во твоето семејство за кои се грижиш? Како се чувствувш во однос на тоа?

Дали имаш милениче? На кој начин се грижиш за твоето милениче?

Колку време неделно поминуваш со своето семејство и пријателите? Дали учествуваш во секојдневните рутински активности дома?

1. ИДЕНТИФИКУВАЈ ЈА АКТИВНОСТА

Активностите дома и грижата за семејството често се земаат здраво за готово, но тие бараат планирање, организирање и примена на различни вештини

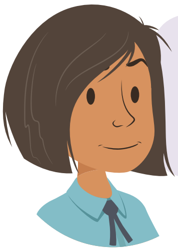
Потсети се себе си за задачите кои ти ги извршуваш дома со твоето семејство.

Моите родители се разболеа и јас започав да се грижам за нив и за домаќинството. Сега тоа е мојата рутина.

Дома ги извршувам следните задачи:

Во семејството ги спроведувам следните активности:

Кои задачи дома и во твоето семејство ти се интересни? Кои од нив не ти се допаѓаат?



Моето семејство често е голем предизвик за мене. Одгледувањето на мојот син е мојата главна работа како цело работно време!

1. Идентификувај: **Грижа за моето дете (Ана)**					
2. Опиши ја активноста	**3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби**	**4. Евалуирај ги твоите вештини**			
Што правев јас? **Кои чекори ги презедов?**	**Што можам да направам?** **Што научив?**	**Ниво**			**Во кои ситуации?**
		A	**B**	**C**	
Се грижам мојот син да ги добива своите оброци навремено.	Можам ефикасно да управувам со моето време.		X		
	Научив многу за потребите на здраво бебе.				
Јас ги планирам нашите оброци, купувам намирници и ја подготвувам храната дома.	Способна сум да правам и да ги прилагодувам плановите.			X	Во училиште.
	Можам да управувам со буџетот.		X		
	Знам како да најдам информации.			X	За шиење.
	Можам да импровизирам.			X	Кога си играм со моето дете.
Редовно шијам алишта за моето дете и водам грижа да се со вистинска големина и дека му прилегаат соодветно.	Знам многу за материјалите и кои од нив се соодветни за различни парчиња облека.				
Кога шијам, ги прилагодувам дадените шеми со цел да бидат соодветни за моето дете.	Знам да следам инструкции.			X	Кога готвам.
	Способна сум да донесувам одлуки врз основа на неколку различни извори на информации.		X		
Дома употребувам машина за шиење.	Знам да управувам со машина за шиење.			X	Индустриски машини.
	Можам да употребувам интернет за да најдам информации кои ми требаат.			X	Со моето дете.

1. Идентификувај:					
2. Опиши ја активноста	**3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби**	**4. Евалуирај ги твоите вештини**			
Што правев јас? Кои чекори ги презедов?	Што можам да направам? Што научив?	Ниво			Во кои ситуации?
		A	B	C	

ХОБИЈА, ИНТЕРЕСИ И АКТИВНОСТИ ВО СЛОБОДНО ВРЕМЕ

Дали, заради твоите хобија, посетуваше некои курсеви или учествуваше на натпревари?

Дали се поврза со луѓе со слични интереси?

Кои се позитивните, а кои се негативните страни да се има тоа хоби?

Дали имаш хоби или повеќе хобија? Колку е тоа важно за тебе? Кои се твоите интереси? Што правиш во твоето слободно време? Дали за тоа употребуваш технологија?

Секоја од овие активности е можност за учење, за стекнување нови вештини или за професионално усовршување.

1. ИДЕНТИФИКУВАЈ ЈА АКТИВНОСТА

Размисли за минатото колку што можеш повеќе. Не е важно пред колку време си имал/а хоби.

Во моето слободно време, јас дизајнирам дрвени работи, како на пример бастуни за постарите. На моите родители им се допаѓа да ги употребуваат и јас исто многу уживам во проекти Направи-сам! Дури користам и социјални медиуми и веб страници за да ја покажам мојата работа на другите!

Запиши ги сите ативности во слободно време кои ти се важни.

Серификатите за учество, наградите, дипломите и писмата се важни делови од твојата документација и треба да ги собираш.

Хоби/Интерес	Активност, успех, награда, импресии

Опиши како и кога започна со твоите хобија. Што поконкретно те интересира и те мотивира? Зошто?

1. Идентификувај: **ИЗРАБОТКА НА ДРВЕНИ ПРЕДМЕТИ (Јован)**					
2. Опиши ја активноста	**3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби**	**4. Евалуирај ги твоите вештини**			
Што правев јас? **Кои чекори ги презедов?**	**Што можам да направам?** **Што научив?**	**Ниво**			**Во кои ситуации?**
		A	**B**	**C**	
Замислувам што сакам да направам, потоа тоа го цртам, наоѓам материјали и го изработувам.	Можам да ги реализирам моите идеи.			X	Кога готвам, кога го планирам денот на моите родители
	Способен сум да најдам алтеративни решенија.		X		
Објавувам слики на социјалните медиуми од мојата работа.	Можам да креирам содржина и да ги промовиам услугите преку социјалните медиуми.		X		

1. Идентификувај:

2. Опиши ја активноста	3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби	4. Евалуирај ги твоите вештини			
Што правев јас? Кои чекори ги презедов?	Што можам да направам? Што научив?	Ниво			Во кои ситуации?
		A	B	C	

ОБРАЗОВАНИЕ

Научив многу во основно училиште, но исто така се сретнав со пријатели кои многу ми помогнаа кога ми требаше помош. Бев добар ученик, и обожавав математика!

Сети се на времето кое го помина во училиште. Што ти се допаѓаше, а што не ти се допаѓаше?

1. ИДЕНТИФИКУВАЈ ЈА АКТИВНОСТА

Образованието вклучува време кое го поминуваш кога одиш во училиште во рамките на системот на формално образование

Можеби си посетувал/а училиште претходно, но никогаш не си го завршил/а или матурирал/а. Ова исто така е многу значајно – те молам запиши го.

Запиши ги информациите поврзани со твоето образование во оваа табела.

Училиште	Од – до (години)	Вид на диплома

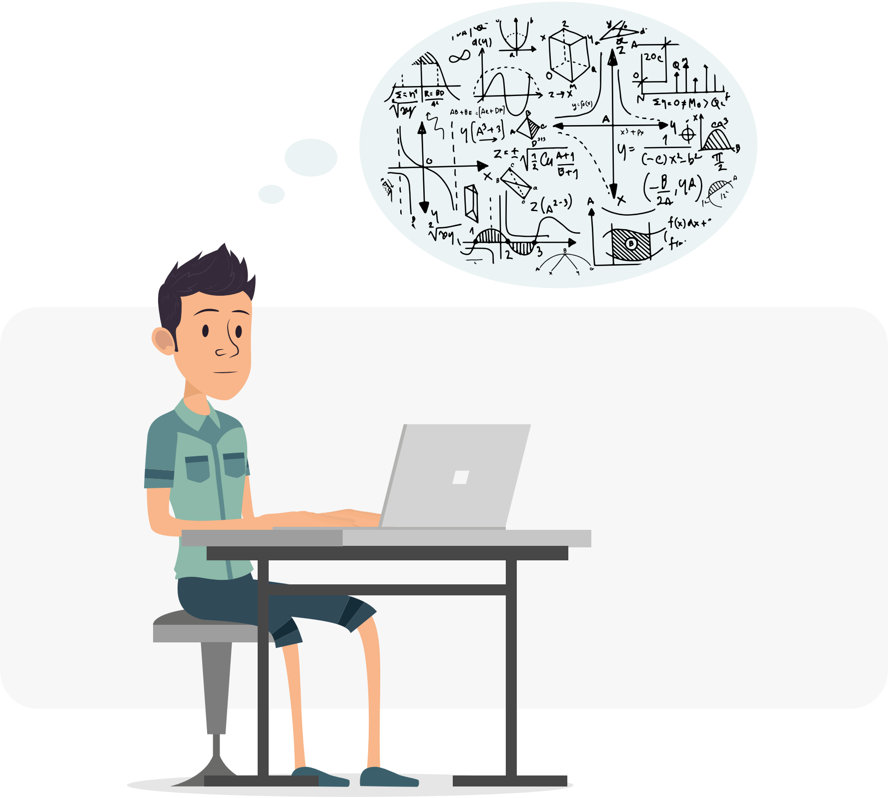
Додека си посетувал/а училиште, можеби си бил/а дел од различни клубови, проекти или иницијативи. Дали си учествувал/а во нешто такво слично? Кои предмети ти беа интересни, а кои не? Зошто?

Размисли за тоа на што посвети најмогу време додека одеше во училиште

Ако започна да одиш во училиште, но не го заврши, дали би ја земал/а предвид можноста за повторно да се вратиш? Дали си размислувал/а што е потребно за комплетирање на образованието?

Кој може да ти понуди помош во продолжување и комплетирање на образованието?

1. Идентификувај: **ВЕЖБАЊЕ МАТЕМАТИКА (ЈОВАН)**					
2. Опиши ја активноста	**3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби**	**4. Евалуирај ги твоите вештини**			
Што правев јас? **Кои чекори ги презедов?**	**Што можам да направам?** **Што научив?**	**Ниво**			**Во кои ситуации?**
		A	**B**	**C**	
Секогаш ги решавав математичките проблеми прв и се натпреварував во математика	Можам да извршам основни пресметки.			X	Дома, кога го пресметувам домашниот буџет.
	Можам лесно да решавам логички проблеми.			X	Кога решавам загатки он-лајн.



1. Идентификувај:

2. Опиши ја активноста	3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби	4. Евалуирај ги твоите вештини			
Што правев јас? Кои чекори ги презедов?	Што можам да направам? Што научив?	Ниво			Во кои ситуации?
		A	B	C	

ПРЕТХОДНО ИСКУСТВО ВО БАРАЊЕ РАБОТА

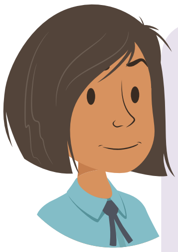
Кои ресурси ги употреби за да најдеш информација за потенцијални отворени работни места?

Колку си независен/на, а колку се потпираш врз поддршката од другите?

Дали имаш искуство во барање работа во било кое поле? Дали самостојно бараше работа или некој ти помагаше?

Барањето работа е работа сама по себе! Можеме да бараме работа лично, он-лајн, во центар за вработување или со советник.

1. ИДЕНТИФИКУВАЈ ЈА АКТИВНОСТА



Се обидов да контактирам со некои шивачки салони и да креирам облека за нив. Напишав мое C/V и испратив мои цртежи во три салони, но добив повратен одговор од само еден од нив. Сѐуште барам работа.

Сети се како бараше работа. Имај во предвид – тоа може да биде било каква работа: сезонска, привремена или друга која ти донела некаков приход. Тие немораат да бидат во полето на твојата кариера.

Активности за барање работа	Од – до (датум или година)

Многу е важно да ги анализираш твоите претходни искуства во барањето работа за да можеш да најдеш начини како да се подобриш и да станеш подобар/а во тоа.

Опиши како се обиде да најдеш работа и како се чувствуваше во тој процес

Други луѓе можат да те поддржат преку проверка на твоето C/V и Придружно писмо или да те претставаат кај потенцијални работодавачи. Погледни назад во Мои социјални мрежи и размисли кои луѓе околу тебе можат да бидат корисен ресурс за тебе во иднина.

....
....
....
....
....
....

Дали истражуваше кои вештини и знаење ти се потребни за работата за која аплицираш?

Како се презентираш себе си пред работодавачот?

1. Идентификувај: БАРАЊЕ РАБОТА (АНА)

2. Опиши ја активноста	3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби	4. Евалуирај ги твоите вештини			
Што правев јас? **Кои чекори ги презедов?**	**Што можам да направам?** **Што научив?**	**Ниво**			**Во кои ситуации?**
		A	**B**	**C**	
Сè уште барам работа.	Способна сум да употребувам различни извори на информации.		X		
	Можам да побарам помош кога ќе ми биде потребна.			X	Кога имав сомневања кога го одгледував детето.

1. Идентификувај:					
2. Опиши ја активноста	3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби	4. Евалуирај ги твоите вештини			
Што правев јас? Кои чекори ги презедов?	Што можам да направам? Што научив?	Ниво			Во кои ситуации?
		A	B	C	

РАБОТНО ИСКУСТВО, ВОЛОНТИРАЊЕ И ПРАКСА

Потсети се на твоето претходно работно искуство. Дали работеше и дали имаше приходи? Дали беше вработен/а? Можеби не беше вработен/а но имаше некаква сезонска, привремена или друг тип на платена работа.

Додека одеше во училиште, можеби учествуваше во пракса во некое поле на работа, и се стекна со некакво практично искуство. Со други зборови, преку употреба на твоето знаење во пракса, се стекна и ги подобри своите вештини!

Преку летото работев на плантажи. Берев овошје и осознав дека и таа работа може да биде интересна.

Како ја гледаш твојата работа генерално? Што ти беше важно додека работеше? Што не ти се допаѓаше? Зошто?

Можеби си волонтирал/а во твојата локална заедница, помагајќи му на некого преку проект, во кризна ситуација, во некоја иницијатива итн.

1. ИДЕНТИФИКУВАЈ ЈА АКТИВНОСТА

Напиши за твоите претходни работни искуства, пракса или волонтерско искуство во табелата подолу.

Работа / пракса / волонтерско искуство	Од – до (месец, година)	Твојата улога

1. Идентификувај: СОБИРАЊЕ ОВОШЈЕ (ЈОВАН)					
2. Опиши ја активноста	**3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби**	**4. Евалуирај ги твоите вештини**			
Што правев јас? **Кои чекори ги презедов?**	**Што можам да направам?** **Што научив?**	**Ниво**			**Во кои ситуации?**
		A	**B**	**C**	
Собирав овошје со четворица други луѓе, кои станаа мои пријатели.	Можам ефективно да работам во тим.			X	Тимска работа во училиште кога изработувавме постери
	Знам како да се грижам за моето тело.		X		

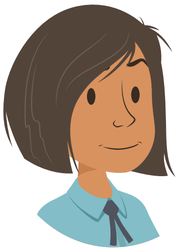
1. Идентификувај:

2. Опиши ја активноста	3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби	4. Евалуирај ги твоите вештини			
Што правев јас? Кои чекори ги презедов?	Што можам да направам? Што научив?	Ниво			Во кои ситуации?
		A	B	C	

УЧЕСТВО ВО ПРОЕКТИ, РАБОТИЛНИЦИ, КУРСЕВИ И ОБУКИ

Проектите, работилниците, курсевите и обуките можат да бидат организирани од индивидуалци, училишта, други институции, организации или агенции. Дали учествуваше на некоја од овие додека посетуваше училиште или потоа? Дали твоите родители се приклучија на некоја од нив?

Ова се одлични можности да се стекнеш со значително, иновативно знаење и вештини. Со оглед на тоа дека поттикнуваат групни активности, тие исто така се можност да запознаеш нови луѓе и да изградиш врски со нив.



Еден пријател ме покани да се приклучам во проект за самохрани мајки. Научив како да ги следам моите права и запознав други девојки кои се во истата ситуација како мене.

1. ИДЕНТИФИКУВАЈ ЈА АКТИВНОСТА

Дали некогаш си учествувал/а во проекти, работилници, курсеви или обуки? Што правеше за време на овие активности? Напиши за нив во табелата подолу.

Име или тема на активноста	Од – до (месец, година)	Што правеше?

Не добиваш оценка за овие активности, но можеби ќе добиеш сертификат или диплома како потврда за твоето учество.

Што ти се допадна, а што не во овие активности? Зошто?

Дали остана во контакт со луѓето што ги запозна во текот на овие активности?

1. Идентификувај: **УЧЕСТВО ВО ПРОЕКТ ЗА САМОХРАНИ МАЈКИ (АНА)**					
2. Опиши ја активноста	**3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби**	**4. Евалуирај ги твоите вештини**			
Што правев јас? **Кои чекори ги презедов?**	**Што можам да направам?** **Што научив?**	**Ниво**			**Во кои ситуации?**
		A	**B**	**C**	
Го донесов син ми на полудневна работилница на која разговаравме за нашите права.	Знам какви права имаат самохраните мајки во нашата држава.				
	Способна сум гласно да ги искажам моите идеи во јавност.		X		
	Можам да комуницирам на англиски, усно и писмено.	X			

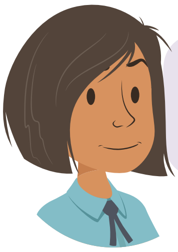
1. Идентификувај:					
2. Опиши ја активноста	**3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби**	**4. Евалуирај ги твоите вештини**			
Што правев јас? Кои чекори ги презедов?	Што можам да направам? Што научив?	Ниво			Во кои ситуации?
		А	В	С	

НЕВООБИЧАЕНИ ОКОЛНОСТИ

Дали си искусил/а нешто невообичаено во твојот живот, нешто што направило голема промена кај тебе? Може да биде и позитивно и негативно. На што прво помисли?

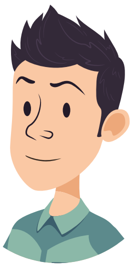
1. ИДЕНТИФИКУВАЈ ЈА АКТИВНОСТА

Размисли за ситуации кои имале влијание врз тебе и донесле предизвици во твојот живот. Тие можеби го измениле твоето однесување, квалитети, како ти гледаш на себе и на околината. Овие ситуации можат да бидат пресвртни точки во животот, предизвици во кои можеме да ги препознаеме нашите силни страни.



Непланираната бременост и раѓањето на мојот син беа многу стресни, но исто така и најубавото нешто што ми се случило во животот!

Болеста на моите родители повлече финансиски потешкотии. Ние живееме на село, и не можев да се преселам во градот и да продолжам со моето образование. Секогаш се прашувам како би можел барем да завршам занает и да работам?



Невообичаени околности:

Овие ситуации се можност за нас да научиме и да се стекнеме со нови вештини.

Како се чувствуваше во овие ситуации?

Дали бараше поддршка од други луѓе и на кој начин?

Која беше најголемата промена за тебе во тоа време?

Што беше позитивно, а што негативно поврзано со тоа?

1. Идентификувај: ОРГАНИЗИРАЊЕ НА ДНЕВНИТЕ АКТИВНОСТИ ВО МОЈОТ ДОМ (ЈОВАН)					
2. Опиши ја активноста	**3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби**	**4. Евалуирај ги твоите вештини**			
Што правев јас? **Кои чекори ги презедов?**	**Што можам да направам?** **Што научив?**	**Ниво**			**Во кои ситуации?**
		A	**B**	**C**	
Успевам добро да го организирам нашиот семеен живот.	Можам да управувам со буџет.		X		
Готвев за сите нас дома.	Знам многу за дијабетесот и деменцијата.				
	Можам да поставам приоритети.			X	Кога работев на фарма.
	Можам да подготвам здрави оброци.	X			

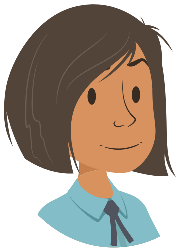
1. Идентификувај:

2. Опиши ја активноста	3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби	4. Евалуирај ги твоите вештини			
Што правев јас? Кои чекори ги презедов?	Што можам да направам? Што научив?	Ниво			Во кои ситуации?
		А	В	С	

ИСТО ТАКА, САКАМ ДА НАГЛАСАМ...

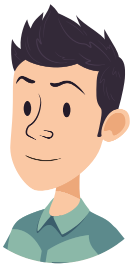
Додека ги анализиравме претходните активности, можеби имаше некоја тема која не ја разгледавме. Која ситуација ти паѓа на ум? Зошто е тоа важно за тебе?

Дали е тоа нешто важно од твоето минато, или од сегашноста, кое што сакаш да го анализираш?



Сакам да се навратам на делот за невообичаените активности и да размислам малку повеќе за членовите на моето семејство. Во овој процес, започнувам да разбирам колку многу научив од сето ова!

Сакам да разговарам за плановите да основам свое семејство. Мислам дека веќе напишав за сè од моето минато што е важно за мене.



1. ИДЕНТИФИКУВАЈ ЈА АКТИВНОСТА

Опиши ги овие активности.

Што правеше или сèуште правиш, со кого, каде и зошто?

Како се чувствуваше/се чувствуваш, и што тоа ти донесе/носи?

1. Идентификувај: **ДА ГИ РАЗБЕРАМ МОИТЕ РОДИТЕЛИ СЕГА (АНА)**					
2. Опиши ја активноста	**3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби**	**4. Евалуирај ги твоите вештини**			
Што правев јас? **Кои чекори ги презедов?**	**Што можам да направам?** **Што научив?**	**Ниво**			**Во кои ситуации?**
		A	**B**	**C**	
Моите родители ги гледам многу различно сега. Ги разбирам многу подобро.	Можам да учам преку само-рефлексија и набљудување.			X	Кога размислувам за моето образование
	Способна сум да земам во предвид спротивставени мислења.		X		

1. Идентификувај:

2. Опиши ја активноста	3. Наведи ги способностите, вештините и знаењето кое го употреби	4. Евалуирај ги твоите вештини			
Што правев јас? Кои чекори ги презедов?	Што можам да направам? Што научив?	Ниво			Во кои ситуации?
		A	B	C	

МОИ КВАЛИТЕТИ

Во овој дел, ќе ги разгледуваш твоите сопствени квалитети со цел да утврдиш што ти се допаѓа да правиш, а што не. Погледни го Мое мислење: Само-проценка на следната страна и размисли за себе. Постави маркери во табелата за да означиш што се чини важно за тебе.

Ако се сетиш на некои дополнителни зборови кои те опишуваат, задолжително напиши ги!

КАКО МЕ ГЛЕДААТ ДРУГИТЕ?

Интересно е да се знае како другите гледаат на тебе. Избери личност на која ѝ веруваш, која добро те познава и чие мислење ти е важно. Замоли ги да го пополнат Мислење на друго лице: Проценка и да забележат што мислат дека тебе те опишува најдобро.

Откако ќе завршат, споредете ги проценките. Искористи доволно време да разговарате за разликите.

Секогаш е добро да разговараш со пријатели и да ги замолиш за мислење. Понекогаш сме многу скромни, а понекогаш мислиме дека можеме повеќе отколку што навистина можеме.

МОЕ МИСЛЕЊЕ / САМО-ПРОЦЕНКА

Јас сум...	Точно	Делумно точно	Не баш	Погрешно
самоуверен/а.	●	●	●	●
одговорен/а.	●	●	●	●
вреден работник.	●	●	●	●
трпелив/а.	●	●	●	●
толерантен/а	●	●	●	●
дисциплиниран/а.	●	●	●	●
истраен/а, не се откажувам лесно.	●	●	●	●
точен/а, прецизно ги правам работите.	●	●	●	●
грижлив/а.	●	●	●	●
љубопитен/а.	●	●	●	●
креативен/а.	●	●	●	●
добар/а со технологија.	●	●	●	●
хумористичен/а.	●	●	●	●
љубезен/а.	●	●	●	●
срамежлив/а.	●	●	●	●
лесно се прилагодувам на нова средина.	●	●	●	●
дружељубив/а.	●	●	●	●
секогаш во добро расположение.	●	●	●	●
спремен/а на компромиси.	●	●	●	●
спремен/а да превземам ризици.	●	●	●	●
емпатичен/а.	●	●	●	●
амбициозен/а.	●	●	●	●
несигурен/а.	●	●	●	●
убедлив/а.	●	●	●	●
разговорлив/а.	●	●	●	●
прифаќам повратно мислење.	●	●	●	●
брзо учам.	●	●	●	●
спремен/а да им помогнам на другите.	●	●	●	●
љубезен/а.	●	●	●	●
	●	●	●	●
	●	●	●	●
	●	●	●	●

МИСЛЕЊЕ НА ___________________

(На линијата напиши го името на лицето кое го дава своето мислење)

Ти си...	Точно	Делумно точно	Не баш	Погрешно
самоуверен/а.	●	●	●	●
одговорен/а.	●	●	●	●
вреден работник.	●	●	●	●
трпелив/а.	●	●	●	●
толерантен/а	●	●	●	●
дисциплиниран/а.	●	●	●	●
истраен/а, не се откажуваш лесно.	●	●	●	●
точен/на, прецизно ги правиш работите.	●	●	●	●
грижлив/а.	●	●	●	●
љубопитен/а.	●	●	●	●
креативен/а.	●	●	●	●
добар/а со технологија.	●	●	●	●
хумористичен/а.	●	●	●	●
љубезен/а.	●	●	●	●
срамежлив/а.	●	●	●	●
лесно се прилагодуваш на нова средина.	●	●	●	●
дружељубив/а.	●	●	●	●
секогаш во добро расположение.	●	●	●	●
подготвен/а на компромиси.	●	●	●	●
подготвен/а да преземеш ризици.	●	●	●	●
емпатичен/а.	●	●	●	●
амбициозен/а.	●	●	●	●
несигурен/а.	●	●	●	●
убедлив/а.	●	●	●	●
разговорлив/а.	●	●	●	●
прифаќаш повратно мислење.	●	●	●	●
брзо учиш.	●	●	●	●
спремен/а да им помогнеш на другите.	●	●	●	●
љубезен/а.	●	●	●	●
	●	●	●	●
	●	●	●	●
	●	●	●	●

МИСЛЕЊЕ НА ______________

(На линијата напиши го името на лицето кое го дава своето мислење)

Ти си...	Точно	Делумно точно	Не баш	Погрешно
самоуверен/а.	●	●	●	●
одговорен/а.	●	●	●	●
вреден работник.	●	●	●	●
трпелив/а.	●	●	●	●
толерантен/а	●	●	●	●
дисциплиниран/а.	●	●	●	●
истраен/а, не се откажуваш лесно.	●	●	●	●
точен/на, прецизно ги правиш работите.	●	●	●	●
грижлив/а.	●	●	●	●
љубопитен/а.	●	●	●	●
креативен/а.	●	●	●	●
добар/а со технологија.	●	●	●	●
хумористичен/а.	●	●	●	●
љубезен/а.	●	●	●	●
срамежлив/а.	●	●	●	●
лесно се прилагодуваш на нова средина.	●	●	●	●
дружељубив/а.	●	●	●	●
секогаш во добро расположение.	●	●	●	●
подготвен/а на компромиси.	●	●	●	●
подготвен/а да преземеш ризици.	●	●	●	●
емпатичен/а.	●	●	●	●
амбициозен/а.	●	●	●	●
несигурен/а.	●	●	●	●
убедлив/а.	●	●	●	●
разговорлив/а.	●	●	●	●
прифаќаш повратно мислење.	●	●	●	●
брзо учиш.	●	●	●	●
спремен/а да им помогнеш на другите.	●	●	●	●
љубезен/а.	●	●	●	●
	●	●	●	●
	●	●	●	●
	●	●	●	●

МИСЛЕЊЕ НА ____________

(На линијата напиши го името на лицето кое го дава своето мислење)

Ти си...	Точно	Делумно точно	Не баш	Погрешно
самоуверен/а.	●	●	●	●
одговорен/а.	●	●	●	●
вреден работник.	●	●	●	●
трпелив/а.	●	●	●	●
толерантен/а	●	●	●	●
дисциплиниран/а.	●	●	●	●
истраен/а, не се откажуваш лесно.	●	●	●	●
точен/на, прецизно ги правиш работите.	●	●	●	●
грижлив/а.	●	●	●	●
љубопитен/а.	●	●	●	●
креативен/а.	●	●	●	●
добар/а со технологија.	●	●	●	●
хумористичен/а.	●	●	●	●
љубезен/а.	●	●	●	●
срамежлив/а.	●	●	●	●
лесно се прилагодуваш на нова средина.	●	●	●	●
дружељубив/а.	●	●	●	●
секогаш во добро расположение.	●	●	●	●
подготвен/а на компромиси.	●	●	●	●
подготвен/а да преземеш ризици.	●	●	●	●
емпатичен/а.	●	●	●	●
амбициозен/а.	●	●	●	●
несигурен/а.	●	●	●	●
убедлив/а.	●	●	●	●
разговорлив/а.	●	●	●	●
прифаќаш повратно мислење.	●	●	●	●
брзо учиш.	●	●	●	●
спремен/а да им помогнеш на другите.	●	●	●	●
љубезен/а.	●	●	●	●
	●	●	●	●
	●	●	●	●
	●	●	●	●

МОИ СПЕЦИЈАЛНИ КВАЛИТЕТИ

Наврати се на Табелите кои ги пополниле другите. Пронајди ги оние квалитети кои и ти и другите ги гледаат во тебе. Напиши иги и забележи дека тоа се твои **специјални квалитети.**

ЈАЗИЦИ

Запознавајќи се со луѓе од други земји и култури, ги збогатуваме нашите карактери. Патувај секогаш кога ќе можеш и биди отворен/а за ново учење и нови искуства.

Компетенциите за културна свесност, изразување и мултилингвализам се многу значајни во денешно време. Размисли за твоите претходни искуства. Дури и да се нормални и вообичаени за тебе, можеби ти помогнале да се стекнеш со некои вештини и знаење!

Дали имаш пријатели или членови од твоето семејство кои што живеат во други земји?

Дали некогаш си живеел/а во друга земја освен во твојата?

Дали некогаш си бил/а на студентска размена во странство?

Што е со јазиците? Забележи на оваа страница со кои јазици си запознаен/а.

Имам пријател од училиште кој сега живее во Франција и често ми раскажува за неговиот живот таму!

Јас можам да разговарам на ____________________

	МАЛКУ	МОШНЕ ДОБРО	МНОГУ ДОБРО	ОДЛИЧНО
РАЗБИРАМ	●	●	●	●
ЗБОРУВАМ	●	●	●	●
ЧИТАМ	●	●	●	●
ПИШУВАМ	●	●	●	●

Се служам со овој јазик: СЕКОЈ ДЕН ☐ ПОВЕЌЕ ОД 1хНЕДЕЛНО ☐ 1хНЕДЕЛНО ☐ 1ХМЕСЕЧНО ☐ ПОРЕТКО ☐

Обележи го она што е најсоодветно за тебе, во поглед на тоа колку често комуницираш на дадениот странски јазик.

Јас можам да разговарам на ______________ Јас...

	МАЛКУ	МОШНЕ ДОБРО	МНОГУ ДОБРО	ОДЛИЧНО
РАЗБИРАМ	●	●	●	●
ЗБОРУВАМ	●	●	●	●
ЧИТАМ	●	●	●	●
ПИШУВАМ	●	●	●	●

Се служам со овој јазик: СЕКОЈ ДЕН ☐ ПОВЕЌЕ ОД 1хНЕДЕЛНО ☐ 1хНЕДЕЛНО ☐ 1ХМЕСЕЧНО ☐ ПОРЕТКО ☐

Јас можам да разговарам на ______________ Јас...

	МАЛКУ	МОШНЕ ДОБРО	МНОГУ ДОБРО	ОДЛИЧНО
РАЗБИРАМ	●	●	●	●
ЗБОРУВАМ	●	●	●	●
ЧИТАМ	●	●	●	●
ПИШУВАМ	●	●	●	●

Се служам со овој јазик: СЕКОЈ ДЕН ☐ ПОВЕЌЕ ОД 1хНЕДЕЛНО ☐ 1хНЕДЕЛНО ☐ 1ХМЕСЕЧНО ☐ ПОРЕТКО ☐

Забележи ги изјавите подолу кои се однесуваат на тебе:

- ☐ Читам книги на странски јазик.
- ☐ Гледам филмови на странски јазик.
- ☐ Преведувам за други.

СИТЕ МОИ КОМПЕТЕНЦИИ - РЕЗИМЕ -

ТВОИТЕ КОМПЕТЕНЦИИ СЕ ТВОИ СИЛНИ СТРАНИ И КВАЛИТЕТИ!

Досега, ProfilPASS ти помогна да ги истражиш и евалуираш твоите вештини, знаење и квалитети. Ги поврза со некои од твоите активности и сега ќе ги прегледаш! Ќе видиш дека ти навистина имаш вештини, знаење и квалитети кои ги употребуваш одново и одново.

ОВОЈ ПРЕГЛЕД ЌЕ ТИ ПОМОГНЕ ДА ОТКРИЕШ ШТО САКАШ ДА ПРАВИШ, ШТО МОЖЕШ ДОБРО ДА ПРАВИШ, И КАКО, МОЖЕБИ САКАШ ДА СЕ ПОДОБРИШ СЕБЕ.

Врати се назад на поглавјето „Мои активности“ и погледни ги сите твои вештини што си ги евалуирал/а. Копирај ги во табелата подолу, поделени на соодветни нивоа. Ако некои вештини се појвуваат повеќе пати, во ред е да се напишат повеќе пати! Редот по кој ги запишуваш твоите вештини не е важен овде.

Употреби **сина боја** за вештините кои сакаш да ги подобриш.

Употреби **црвена боја** за оние вештини кои сакаш да ги употребуваш и тие кои се повторуваат.

БИЛАНС НА МОИТЕ ВЕШТИНИ
- ПРИМЕР -

ПОЛЕ НА АКТИВНОСТ	A	B	C
ЖИВОТ ДОМА, СЕМЕЈСТВО И ГРИЖА ЗА ДРУГИ		Можам ефикасно да управувам со своето време.	**Способен/а сум да правам планови и да ги прилагодувам.**
		Можам да управувам со буџет.	Знам како да најдам информации.
		Можам да носам одлуки базирани на неколку извори на информации.	**Можам да следам инструкции.**
			Можам да работам на машина за шиење.
			Можам да користам интернет за да ја најдам информацијата која ми треба.
ПРЕТХОДНО ИСКУСТВО ВО БАРАЊЕ РАБОТА.		**Способен/а сум да користам различни извори на информации.**	**Можам да побарам помош кога ми е потребна.**
УЧЕСТВО ВО ПРОЕКТИ, РАБОТИЛНИЦИ, КУРСЕВИ И ОБУКИ.	**Можам да комуницирам на англиски јазик, усно и писмено.**	Способен/на сум да ги искажам моите идеи гласно во јавност.	
ИСТО ТАКА САКАМ ДА НАГЛАСАМ...		Способен/на сум да земам во предвид спротивставени мислења.	Можам да учам низ само-рефлексија и набљудување.

ПОЛЕ НА АКТИВНОСТ	A	B	C

ПОЛЕ НА АКТИВНОСТ	A	B	C

МОИ КВАЛИТЕТИ И МОИ СИЛНИ СТРАНИ

Наврати се на поглавјето “Мои квалитети”, и погледни кои квалитети си ги означил/а како **специјални.** Избери неколку од нив за кои веруваш дека најмногу те опишуваат и копирај ги во полињата подолу. Дополнително, во некои од овие полиња, додади ги вештините кои ги означи со **црвена боја** во “Резиме на вештини” погоре.

Луѓето го прават добро тоа што го прават често!

PROFILPASS ПОТВРДА ЗА КОМПЕТЕНЦИИ
- ПРИМЕРОК -

Име:

Датум на раѓање:

Живеалиште:

Од: До:

Го заврши процесот на советување со ProfilPASS- започни ја својата кариера!. Во текот на нивната само-рефлексија со помош на советник, тие ги идентификуваа следниве компетенции:

ПРИМЕРОК

Институција Советник Советуван

ProfilPASS е алатка за себе-истражување и систематско мапирање на индивидуалните вештини и компетенции во процесот на доживотно учење со професионална поддршка на советник. Како дополнување на визуелизација на процесите на учење, тој примарно служи како помагало за индивидуална рефлексија во однос на приватниот и професионалниот пат на поединецот.

МОЈА ИДНИНА

ДА ПОГЛЕДНЕМЕ КОН ТВОЈАТА ИДНИНА! ОВА Е ВРЕМЕ ДА СЕ РАЗМИСЛИ ЗА ТВОИТЕ ИНТЕРЕСИ, ЖЕЛБИ И ЦЕЛИ И ДА СЕ НАПРАВИ ПЛАН ЗА ТВОЈАТА ИДНА КАРИЕРА ИЛИ ОБРАЗОВАНИЕ.

МОИ ИНТЕРЕСИ

Пополнувајќи го твојот ProfilPASS, напиша за тоа што правеше и кои квалитети ги поседуваш. Ги извлече и ги именуваше твоите вештини, знаење и квалитети.

Сега е време да се размисли за она што те интересира, ти е важно и и на кое си горд/а. Откако ќе го направиш тоа, ќе бидеш поблиску до поставување на твоите цели за иднината.

ГОРД/А СУМ...

Размисли за тоа на кои твои постигнувања си најмногу горд/а. Тоа зборува за тебе исто така. Запиши го секое од нив на леплива картичка.

Што е важно за тебе денес може да биде водилка кон иднината.

Живот дома, семејство и грижа за другите

Хобија, интереси и активности во слободното време

Образование

Претходно искуство во барање работа

Работно искуство, волонтирање и пракса

Учество во проекти, работилници, курсеви и активности на обука

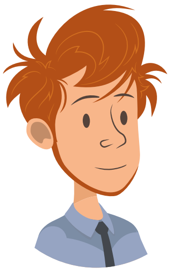
Исклучителни ситуации

Исто така сакам да додадам...

Откако ќе ја пополниш оваа страница, спореди ја со Мои активности - Преглед

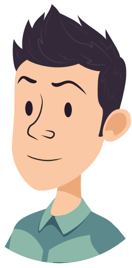
Гледам колку многу сум добила од ова советување досега – сега имам различен поглед на животот.

ЗАИНТЕРЕСИРАН/А СУМ ЗА:



Означи ги темите за кои си заинтересиран/а. Потоа избери три од нив и подреди ги според важноста која ја имаат за тебе.

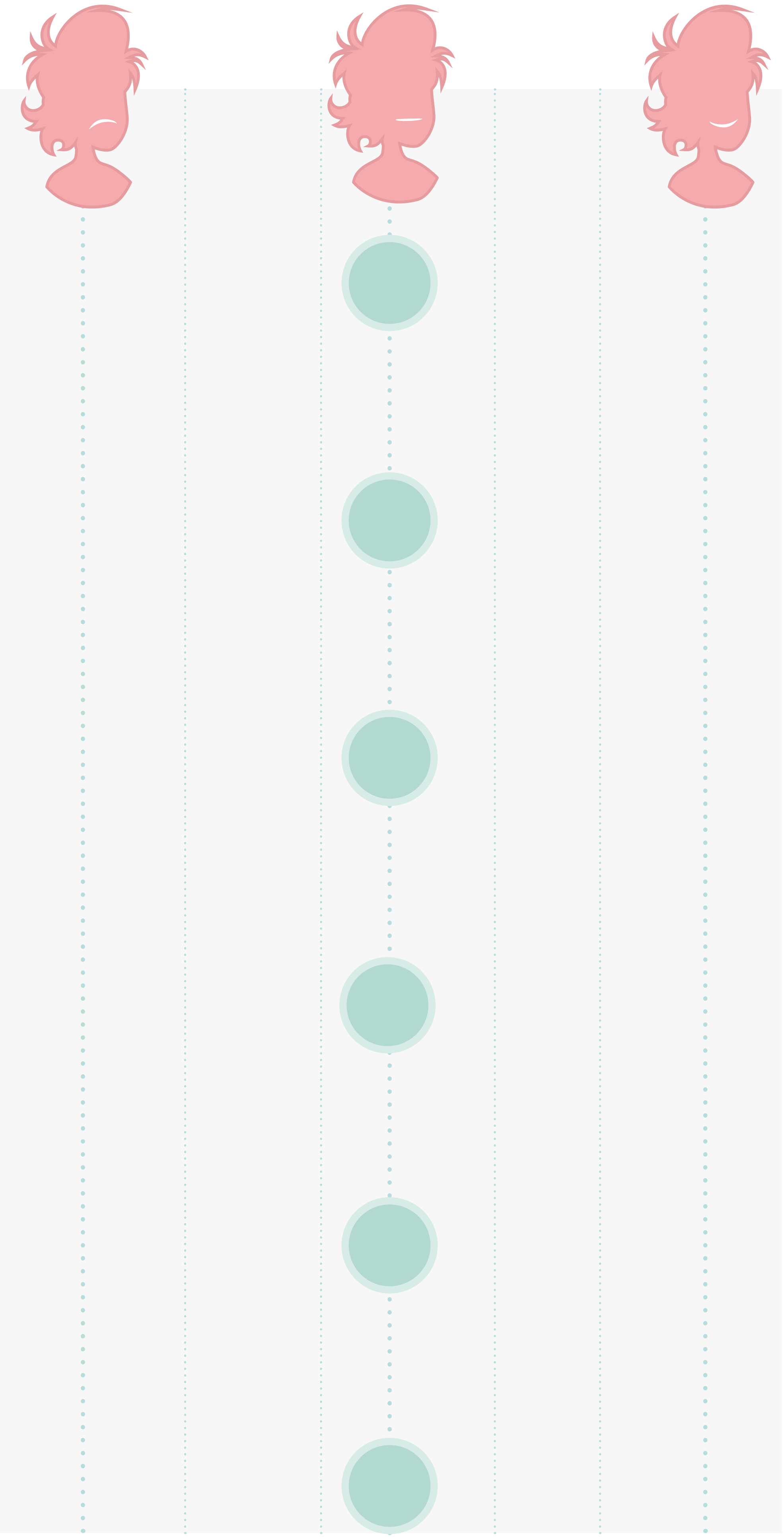
Сакам проекти „Направи сам“, загатки и здравје. Сега кога го гледам ова, разбирам дека моите интереси се широки.



- ☐ Компјутери и технологија
- ☐ Економија
- ☐ Општество и секојдневие
- ☐ Спорт
- ☐ Тело и здравје
- ☐ Проекти „Направи сам“
- ☐ Уметност
- ☐ Историја
- ☐ Култура, јазици и новости во други земји
- ☐ Политика
- ☐ Загатки или математика
- ☐ Врски или сексуалност
- ☐ Околина и природа
- ☐ ______________________
- ☐ ______________________
- ☐ ______________________

Која од овие теми е интересна за тебе и зошто?

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________



МОЈАТА ИДНА ЖИВОТНА ЛИНИЈА

Сонувај! Размисли за твојата иднина. Каде се гледаш себе си за 10, 15, или 20 години? Кои настани мислиш дека доаѓаат? Означи ги во твојата Идна животна линија од лево.

Направи твоја сопствена животна линија!
Ако имаш сомнежи или прашања, прашај го твојот советник за помош.

МОЈА КАРИЕРА

Изборот на вистинската кариера за тебе може да биде задача со голем предизвик. Досега, научи кои се твоите компетенции и интереси, и тоа сигулно е многу корисно. Сепак, можеби сѐ уште треба да истражуваш, испитуваш и носиш одлуки за да ја најдеш кариерата која ти одговара.

Од секогаш сум сакал да научам занает и добар сум во рачната изработка, но исто би можел да работам и во претпријатие. Можеби има повеќе опции за кои сѐ уште не знам.

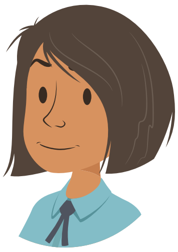
Истражувањето ја сработува половина од работата! Ова поглавје нуди некои прашања за да те води низ истражувањето на твојата кариера.

ИСТРАЖУВАЊЕ НА КАРИЕРА

Понекогаш, нашите идеи за различни работни места и кариери не се совпаѓаат со нивната реалност. Сигурно и претходно си размислувал/а за работа во некои професии, и тоа мора да биде дека те интересира повеќе од другите. Добро е да собереш информации од различни извори пред да донесеш одлука. Можеш да:

- Истражуваш на интернет,
- Разговараш со луѓе кои работат во областа,
- Посетуваш настани на „отворени врати“ во училишта или компании,
- Посетиш саем за вработување,
- Разговараш со советници за кариера,
- Разговараш со твоите пријатели или членови на семејството.

Ако си заинтересиран/а за специфично работно место или кариера, побарај луѓе кои се вклучени во неа. Разговарај со нив, и дознај ги нивните првични информации. Можеш да ги користиш прашањата на следната страница како насока.



Можеби можам да посетам еден од оние шивачки салони и да ги прашам работниците за совет. Можеби тие можат да ми кажат за нивните денови на работа и да ме поврзат со нивните колеги кои можеби вработуваат.

Кога ќе ги собереш информациите за кариерата или работата, размисли за следното:

Активности
Што е направено во таа работа/кариера?

Компетенции
Кои компетенции се важни за таа работа/кариера?

Специјализација
За што можат луѓето да се специјализираат во таа работа/кариера?

Работна околина
Во каква околина луѓето работат на тоа работно место/кариера?

Слични работни места/кариери Кои се слични работни места/кариери?

Ако имаш идеја за твојата работа/кариера од соништата, отсликај ја! Потоа, обиди се да одговориш на овие прашања и види дали ќе ти се допаднат одговорите.

ДАЛИ ОВАА КАРИЕРА МИ ОДГОВАРА?

Дали има активности во оваа кариера или работа кои веќе ги правам со задоволство и често?

Кои мои компетенции се важни за оваа кариера?

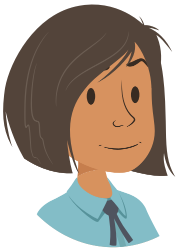
Што треба да подобрам, научам или стекнам со цел да најдам работа на ова поле?

Можам ли да се замислам себеси во секоја од работните околини на оваа кариера?

Можам ли да ја земам предвид било која друга слична кариера?

Откако размисли за сите овие прашања, можеби е добро исто така да поразговараш за нив и со ProfilPASS советникот. Разговорот вообичаено помага да ги разбереме нашите идеи подобро и да извлечеме посилна поента од нив.

МОИ ЦЕЛИ И ИДНИ ЧЕКОРИ



Со цел во главата, најбавниот ќе напредува побрзо од најбрзиот без дадена цел.

Сега кога знаеш кои се твоите компетенции и интереси, што ќе правиш со нив?

На што би сакал/а да работиш сега?

Означи идеја во листата подолу на која сакаш да се фокусираш во блиска иднина. Разговарај со твојот ProfilPASS советник за тоа зошто е таа толку важна за тебе.

Наврати се на поглавјето Биланс на моите вештини на ProfilPASS и пронајди ги твоите вештини означени со А. Тие би можеле да бидат нешто на кое ќе сакаш да работиш во иднина.

- ☐ Твое образование
- ☐ Наоѓање работа
- ☐ Вклучување во обука
- ☐ Активност која ја правиш во слободно време
- ☐ Нешто што го правиш со семејството и пријателите
- ☐ ______________________________

На наредните страници, треба да формулираш реалистична цел и да ги испланираш твоите чекори во однос на тоа.

КОИ СЕ ТВОИТЕ ЦЕЛИ?

Размисли за твоите желби, интереси и она кое што го идентификуваш како важно за тебе. Напиши ги твоите цели. Што сакаш да постигнеш во иднина?

Сакам да имам моја продавница, да продавам дрвени производи кои јас ги правам, и да го им го олеснувам животот на другите.

Формулирај ја твојата цел со позитивен јазик; се работи за тоа што САКАШ, а не за тоа што не го сакаш.

Одлучи која цел е за тебе најважна во моментот и опиши ја тука.

Продавница како оваа ќе ми овозможи да заработам пари со работење на тоа што го сакам! Можам да изработувам предмети како бастуни кои ќе им помогнат на постарите во секојдневниот живот.

КАКО ДА ГИ ПОСТИГНЕШ ЦЕЛИТЕ?

Сега кога знаеш кои се твоите цели, време е да испланираш како можеш да ги оствариш. Еве неколку прашања кои ќе ти помогнат во тоа.

Можам ли да ја остварам оваа цел самостојно и со ресурсите кои ми се на располагање?

Чија помош ми е потребна да ја постигнам оваа цел?

Какви алатки и ресурси (на пр. Компјутер, печатач, пари...) ми се потребни исто така за да ја остварам оваа цел?

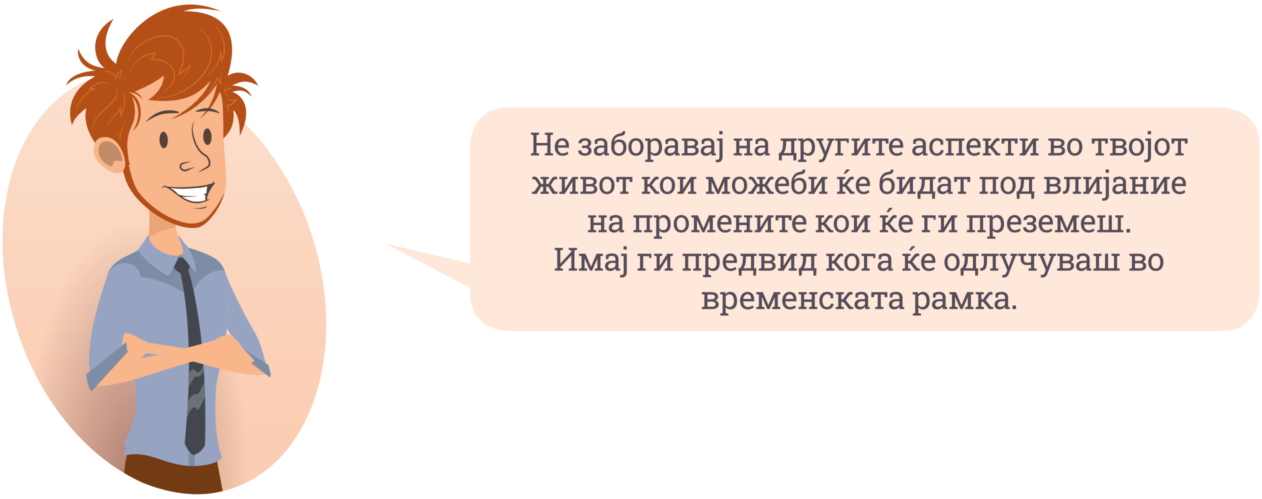
Што може да ми застане на патот во остварувањето на оваа цел?

Дали имам јасна идеја за тоа како сè ќе изгледа доколку се оствари оваа цел? Објасни.

Дали знам како остварувањето на оваа цел ќе влијае врз мојата околина? Објасни.

СЛЕДНИ ЧЕКОРИ

Секогаш е добро да се разложат целите во **идни чекори** кои треба да ги преземеш. Можеш да ја употребиш оваа листа за тие чекори и да назначиш краен термин за секој чекор.



Следната недела, јас ќе...	До кога? / Колку време ќе ми биде потребно?
Го прашам мојот советник во Канцеларијата за услуги за вработување за водство и помош во започнувањето моја сопствена продавница.	До следниот петок.

Следната недела, јас ќе...	До кога? / Колку време ќе ми биде потребно?
Во наредните четири недели, јас ќе...	
Во наредните три месеци, јас ќе...	
Во наредните шест месеци, јас ќе...	
Во наредната година, јас ќе...	

МОИ АПЛИКАЦИИ И ДОКУМЕНТИ

Ако сакаш да аплицираш за работа, обука или пракса, стипендија или за прием во училиште, вообичаено треба да поднесеш:

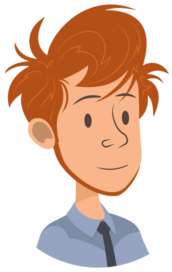
1. **Твое C/V**,
2. **Придружно писмо,** и
3. **Доказ за твоите квалификации**, доколку имаш некакви.

Ако немаш друга потврда за твоите квалификации (сертификати, дипломи, препораки итн), тоа е во ред! Тогаш фокусирај се на пишување на твоето C/V и на придружното писмо.

По завршувањето на советувањето со ProfilPASS, твојот советник ќе ти издаде ProfilPASS Потврда на компетенции, која е одличен документ и може да се додаде на твоите апликации како доказ за твоите квалификации. Исто така, добро е да се праша наставник, соработник или менаџер за **писмо за препорака**, ако за тоа имаш можност.

Ова поглавје исто така укажува на тоа како да се однесуваш на интервју и да останеш професионален/а.

МОЕ C/V: РЕЗИМЕ НА МОИТЕ КВАЛИФИКАЦИИ И КОМПЕТЕНЦИИ



Осигури се дека ги чуваш твоите сетификати за учество, дипломи, писма за препорака итн за понатамошна употреба, во печатена форма и во дигитален формат.

C/V-јата, придружните писма и другите релевантни документи вообичаено се испраќаат електронски во PDF формат, како прилог на електронска порака, освен ако не е поинаку назначено.

C/V (Curriculum Vitae) е докуемнт кој ги излистува сите твои важни **вештини, знаење, квалитети** и **квалификации**. Содржи преглед на сите важни настани во твојот живот, како училиште, стручна обука, различно работно искуство и понатамошно образование.

C/V-ијата постојат во различни формати со различна структура. Повеќето апликанти во почетокот го пишуваат нивното име, адреса и информации за контакт. Потоа ги наведуваат настаните во **хронолошки редослед**, започнувајќи со најнеодамнешното. Некои луѓе прво го наведуваат нивното образование, некои го приоритизираат работното искуство.

Навраќањето на поглавјето Сите мои компетенции во ProfilPASS беше многу корисно кога ги пишував мноето C/V и придружно писмо!

Доброто C/V ја покажува потребната информација на јасен, транспарентен начин и му овозможува на читателот **брзо да разбере** кои се интересите, компетенциите и квалификациите на апликантот.

Употреби ги овие упатства и примери подолу за да го напишеш твоето C/V. Во Европа, Europass е формат за C/V кој е прифатен и е во широка употреба. Можеш да го најдеш на следниот линк и да го направиш твоето C/V: https://europass.cedefop.europa.eu/

Секое C/V е различно затоа што секој човек е уникатен во неговото животно искуство. Во наредните страници погледни примери на C/V-ја!

Јован Доневски
Јужен пат 14
12345 Град
Телефон.: 01234/5678-9321
Е-маил: jovan.donevski.02@email.com

Јас сум работлив, доверлив човек, барам работа во која ќе можам да продолжам да им помагам на другите.

РАБОТНО ИСКУСТВО

2016 – 2020

Берач и пакувач на овошје
Фарма за овошје, Град
- Надминување на дневните и неделните цели за берење овошје
- Осигурување дека алатите му се достапни на тимот
- Планирање и поставување приоритети за да бидам што е можно поефикасен
- Покажана отвореност и пријателски манири во комуникацијата

ОБРАЗОВАНИЕ

2007 – 2016

Диплома
Основно училиште, Град

ЈАЗИЦИ

Македонски (мајчин)
Англиски (Б2)

РЕЛЕВАНТНИ КОМПЕТЕНЦИИ

Комуникација (способност за ефективна директна комуникација, прифаќање на различностите, знаење за професионализам во комуникацијата)

Дигитални компетенции (произведување едноставна дигитална содржина, решавање на технолошки проблеми преку истражување на подесувањата на апликациите, подготвеност за унапредување на дигиталните вештини и знаење)

Математички компетенции (познавање на математички операции, способност за спроведување пресметки, почит за вистината и волја за проценка на валидноста на причините)

Социјални компетенции (способност за емпатија и грижа за другите, позитивен однос кон добробит и учење)

Ана
Селмани

ДАТУМ НА РАЃАЊЕ
10.01.1995

КОНТАКТ

Главна улица 24,
12345 Град, држава

ana.selmani.95@email.com

01234/5678-9123

РАБОТНО ИСКУСТВО

2014 – ДО ДЕНЕС

Дизајн и креирање облека
Волонтерски

- Дизајнирање и цртање различни парчиња облека
- Обезбедување на различни материјали за нивна изработка
- Прилагодување на парчињата облека и спојување на комплети

ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУКА

2013 - 2014

Студии по дизајн (прекинати)
Универзитет за текстил и диајн, град

2009 – 2013

Техничар за текстил и дизајн
Средно училиште за текстил и дизајн, град

ЈАЗИЧНИ ВЕШТИНИ

Мајчин јазик(-ци): Македонски, Албански

ДРУГИ ЈАЗИЦИ:

	Разбирање		Зборување		Пишување
	Слушање	Читање	Учество во разговор	Говорење	
Англиски	B2	A2	A2	B1	A2

Нивоа: А1 и А2: Почетник; B1 и B2: Независен корисник; C1 и C2: Напреден корисник;

ДИГИТАЛНИ ВЕШТИНИ

Способност за користење на интернет и технологија за собирање информации

КОМУНИКАЦИЈА И ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ВЕШТИНИ

Силни комуникациски вештини
стекнати преку моето искуство како лидер на клуб во средно училиште

ОРГАНИЗАЦИСКИ ВЕШТИНИ

Вештини за менаџирање на времето и способности за приоритизација, планирање и организација

Доверлива, истрајна, трпелива

КРЕАТИВНА РАБОТА

Способности за примена на различни техники за цртање и скицирање стекнати преку пракса во дизајнирање

МОЕ ПРИДРУЖНО ПИСМО: ЛИЧНА ИЗЈАВА ЗА ИНТЕРЕС

Твоето Придружно Писмо е твоја можност да покажеш во што си добар/ра, кои се твоите компетенции и интереси и да опишеш зошто веруваш дека твојата апликација треба да биде прифатена. Треба да ги вклучува следните информации:

Кој/а си ти и за што аплицираш?

Зошто сакаш да работиш во тоа претпријатие/да бидеш прифатен/а во таа програма?

Кои компетенции и квалификации ги поседуваш за да можеш да работиш/учиш/се обучуваш таму?

Еве неколку прашања кои ќе ти помогнат да го напишеш твоето придружно писмо:

Зошто сакам да го правам ова, за што аплицирам?

Кој настан ме инспирираше да го направам тоа?

Што значи оваа можност за мене?

Како сакам да придонесам со правењето на ова?

Дали сум љубопитен/на и возбуден/а да го пробам ова?

Еве два примери на придружни писма на наредната страна. Запомни, секое C/V е уникатно и такво ќе биде и твоето!

Биди сигурен/на дека ќе го измениш придружното писмо кое го пишуваш така што ќе одговара на можноста за која аплицираш. Ова ќе ти даде кредибилитет и ќе покаже дека си направил/а истражување!

Голема продавница
Странична улица 10
12345 Град

Јован Доневски
Јужен пат 14
12345 Град
01234/5678-9123
jovan.donevski.02@email.com

До сите заинтересирани,

Моето име е Јован Доневски и сакам да аплицирам за обука за магацински работници во вашето претпријатие. Ја покажав мојата доверливост и позитивен пристап кон работата на неколку сезонски работи кои ги работам секоја година, и сметам дека моите вештини ќе бидат корисни во вашето претпријатие.

Претходно работев на многу фарми, со различни луѓе, самостојно и во тимови. Секогаш е големо задоволство да се постигнат дневните и неделните цели, знаејќи дека научив нешто ново, запознав нови колеги и му помогнав на некое семејство некаде да ги добие своите намирници.

Сакам да се вработам на цело работно време и да продолжам со работа на моите хобија. Сакам да правам работи кои се корисни за другите, од дрво и да решавам логички проблеми кога тие ќе произлезат. Прецизноста е моја силна страна, добар сум со бројки и пресметки. Гарантирам дека вашите извештаи и евиденција ќе бидат одржувани професионално, ако ми бидат назначени мене.

Се надевам ќе ја земете предвид мојата апликација. Во прилог на ова писмо ќе го најдете моето C/V и мојата ProfilPASS Потврда на компетенции. Ви благодарам однапред на времето.

Со почит,
Јован Доневски

Град, Јануари 10, 2021

Г-ѓа Сузана Шандуловска
Шивачки салон
Споредна улица 20
12345 Град

Ана Селмани
Главна улица 24
12345 Град
01234/5678-9321
ana.selmani.95@email.com

Почитувана Г-ѓа Шандуловска,

Уште од времето на моето детство, сакав да изработувам работи. Затоа завршив Средно училиште за дизајн и текстил и потоа продолжив да изработувам облека дома. Моето име е Ана Селмани и аплицирам за пракса во вашиот шивачки салон.

Активно дизајнирам и изработувам облека дома изминативе 6 години. Имав намера да го продолжам моето високо образование откако ќе станам мајка и се фокусирав на употреба на моите вештини и компетенции дома.

Во текот на средното училиште, учествував во многубројни клубови, често како лидер на тимот, и тоа ми овозможи да ги практикувам комуникацијата и моите социјални вештини. Позната сум како пријателска, љубезна личност помеѓу моите пријатели.

Во прилог на ова писмо испраќам мое C/V, мојата ProfilPASS Потврда на компетенции и копии од скици од моето портфолио. Се надевам дека ќе ја земете предвид мојата апликација и Ви благодарам однапред.

Со почит,
Ана Селмани

Град, јануари 10, 2021

ПРОФЕСИОНАЛНО ОДНЕСУВАЊЕ ВО ВМРЕЖУВАЊЕТО И ЗА ВРЕМЕ НА ИНТЕРВЈУ

Како што истражуваш и ги разгледуваш опциите кои се на располагање, ќе запознаеш различни луѓе, од едукатори до административен кадар, до асистенти и менаџери. Многу е важно да се преставиш себе си професионално, бидејќи овие луѓе би можеле да бидат твои колеги во иднина, или да ти помогнат во остварување на твоите цели.

Имај ги предвид твојот изглед, манирите и јазикот. Дали ти би се вработил/а себеси?

Кога се поврзуваш со работници во било кое поле, можеби ќе треба да употребиш e-mail за комуникација со некои од нив. Важно е добро да се преставиш себе и да оставиш добар впечаток, и во вмрежувањето (запознавањето нови луѓе) и за време на интервјуто.

Да се има професионална e-mail адреса е многу важно! Задолжително треба да го вклучува твоето име и презиме. Во секое време можеш бесплатно да креираш нова e-mail адреса.

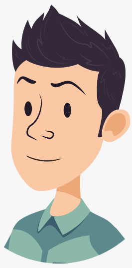
Одбегнувај да испраќаш електронски пораки без текст и без предмет.

ПРЕДМЕТ: Апликација за обука за магацински работник

„До сите заинтересирани,

Со оваа порака сакам да аплицирам за обука за магацински работник во Вашата компанија и ги испраќам моето C/V, придружно писмо и доказ за моите компетенции како прилог на оваа порака. Се надевам ќе ја земете во предвид мојата апликација.

Со почит,
Јован Доневски“



Провери, двојно провери и тројно провери, а потоа испрати. Секогаш е добро да се прегледа што е напишано, затоа што кога еднаш ќе го испратиш – направено е! Исто така, можеш да прашаш некој близок да го прочита напишаното, со цел да бидеш сигурен/а дека е точно. Наврати се на „Мои социјални мрежи“ за тоа на кого можеш да се обратиш.

Интервјуто се однесува на твоите компетенции. Тоа ти дава време да ги презентираш твоите силни страни во повеќе детали. Дефинитивно треба да направиш колку што можеш повеќе со тоа! Осигури се дека на интервјуто со себе ќе понесеш копии од твоето C/V и придружно писмо, заедно со докази за компетенциите кои можеби ги имаш.

Единствен начин да се подготвиш за интервју е да **вежбаш!** Еве неколку примери за прашања кои често се поставуваат во интервјуата. Можеш да разговараш за овие прашања и можните одговори со твојот ProfilPASS советник, или можеш да прашаш пријател или член на семејството да ги поставува прашањата, додека ти вежбаш како ги одговараш.

Кажи ми нешто за тебе.

Зошто сакаш да работиш/учиш овде?

На што си посветен/а?

Кои се твои три најсилни страни, а кои се твоите слаби страни?

Каде се гледаш себе за пет години?

Дали имаш некои прашања?

Кое е твоето најголемо достигнување?

Кое е името на нашиот директор?

За малку ќе заборавев да проверам во кое време тргнуваат автобусите, но сепак стигнав на време. Мора правилно да го испланираш времето и да пристигнеш на интервјуто 15 минути порано.

Ги донесов потврдите за моите компетенции на интервјуто во една папка, и тие беа заинтересирани да ги погледнат! Мислам дека тоа ме издвои од другите кандидати и тие ме побараа после интервјуто.

Дали има некои други прашања од интервјуто, на кои можете да се сетите, што ви се чинат збунувачки?

КЛУЧНИ КОМПЕТЕНЦИИ ЗА ДОЖИВОТНО УЧЕЊЕ

Читањето за клучните компетенции за доживотно учење може да ти помогне да разбереш што се тие во смисла на вештини, знаење и квалитети кои можеби веќе ги имаш.

Во мај 2018 година, Советот на Европската Унија усвои Препорака за клучните компетенции за доживотно учење, како што предложи Европската комисија.

Кога ќе разбереш што значи секоја компетенција, ќе ти биде полесно да ги читаш и да ги разбереш огласите за работа и повиците за аплицирање.

Секоја од осумте клучни компетенции вклучува знаење, вештини и ставови потребни за сите за лична исполнетост и развој, вработливост, социјално вклучување и активно граѓанство. Тие се:

» **Писменост**: способност да се идентификуваат, разберат, изразат, креираат и интерпретираат концепти, чувства, факти и мислења во усна и писмена форма, со употреба на визуелни, гласовни/аудио и дигитални материјали; способност да се комуницира и поврзе ефективно со останатите.

» **Повеќејазичност**: способност да се употребуваат различни јазици соодветно и ефективно за комуникација.

» **Нумерички, научни и инженерски вештини**: способност да се развие и примени математичко размислување во секојдневни ситуации, способност и спремност да се објасни природниот свет со употреба на научни методи.

» **Дигитални и компетенции базирани на технологии**: доверлива и одговорна употреба на дигитални технологии за учење, на работа и учество во општеството.

» **Интерперсонални вештини и способност за прилагодување на новите компетенции**: способност за само-рефлексија, ефективно управување со време и информации, работа со други на конструктивен начин, прилагодување и управување со сопственото учење и кариера.

» **Активно граѓанство**: способност да се делува како одговорен граѓанин и целосно да учествува во граѓанскиот и општествениот живот.

» **Претприемаштво**: способност да се реагира кога ќе се појават можности и идеи, и да се трансформираат во вредности за другите.

» **Културна освестеност и израз**: имање разбирање за и почитување на идеите во различни култури, преку уметност и други културни форми.

Можеш да прочиташ повеќе за клучните компетенции за доживотно учење на официјалната веб страница на Европската комисија: https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/council-recommendation-on-key-competences-for-lifelong-learning_en

PROFILPASS: ПОЗНАВАЈ ГИ ТВОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ – УПОТРЕБИ ГИ ТВОИТЕ СИЛНИ СТРАНИ

ProfilPASS

ProfilPASS е биографски процес кој може да се искористи за идентификување и документирање на кометенциите на поединецот. Ова значи: фокусот е на индивидуалниот живот и очекувањата. Преку нивна анализа, корисниците можат да идентификуваат во што се особено добри и кои се нивните силни страни. Има силен фокус на компетенциите кои се стекнати информално, на пр. компетенциите кои се стекнати независно од било кое формално образование, како училиште или универзитет.

Целта на ProfilPASS е да им овозможи на корисниците да станат свесни за своите компетенции, за да можат да ги употребат како нивна предност во планирањето на животот и развој на кариерата. Во процесот, корисниците се поддржани од страна на советник. Ова е основен дел од ProfilPASS системот.

Германското федерално министерство за образование и истражување обезбеди фондови за ProfilPASS во рамките на проектот „Пат кон понатамошно образование со сертификација на информалното учење“ како дел од пилот програмата „Доживотно учење“. ProfilPASS беше развиен и тестиран пред повеќе од десет години од „Германскиот институт за образование за возрасни – Леибниц Центар за доживотно учење“ и од „Институтот за развојно планирање и структурно истражување“.

Алатката денес се користи на национално ниво низ цела Германија и се употребува од сертифицирани ProfilPASS советници. ProfilPASS е интегриран во национална, активна ProfilPASS мрежа. Ова тековно обезбедува квалитет и понатамошен развој.

Дополнително, ProfilPASS сега е достапен и во Босна и Херцеговина, Франција, Грција, Ирска, Словенија, Шпанија, Србија и Косово, и беше преведен на службените јазици на тие земји. Исто така, има верзија на ProfilPASS за млади луѓе, кој е достапен на германски, англиски, босански и шпански, и ProfilPASS на едноставен јазик преведен на германски, англиски, грчки, словенечки, шпански и шведски. Оваа верзија, ProfilPASS – започни ја својата кариера!, е достапна на англиски, германски, словенечки, српски, босански и македонски јазик.

ProfilPASS-от, различните преводи и други дополнителни материјали можат бесплатно да бидат симнати на: http://www.profilpass.eu/download

ProfilPASS CORE

CORE проценка на КОмпетенции за РЕинтеграција

ProfilPASS – започни ја својата кариера! Беше развиен како дел од ЕУ проектот CORE „Проценка на КОмпетенции за РЕинтеграција", кој беше лансиран во октомври 2019. Проектот е наменет за советници кои работат со млади возрасни кои Не се Вработени, Ниту се во Образование и Обука (НЕЕТс) и извлекување во преден план на нивниот потенцијал и интереси за развој на компетенции за да им се помогне да се вратат (назад) во образованието и/или вработувањето.

Целта на CORE е да ги поддржи советниците во нивната работа и да го унапреди идентификувањето на компетенциите на НЕЕТс. Поради оваа причина, сетот алатки беше креиран да ја поддржи проценката на компетенции на НЕЕТс. Овие алатки можат да се користат од советници во текот на процесот на советување. Исто така, тие можат да се користат и самостојно од страна на НЕЕТс. *ProfilPASS – започни ја својата кариера!* е централен дел на овој CORE сет алатки. Како дополнување на сетот алатки, како дел од проектот развиени се и курикулум и прирачник за советници.

Проектот го спроведува „Германскиот институт за образование за возрасни – Леибниц Центар за доживотно учење" како институција координатор, во соработка со партнерски организации во Босна и Херцеговина, Словенија, Северна Македонија и Србија. Производите развиени како дел од овој проект и понатамошни информации се достапни бесплатно на CORE веб страницата: http://core.profilpass-international.eu

Овој проект е финансиран од Европската комисија преку Еразмус+ програмата (KA204 – Стратегиски прашања во образование за возрасни).

Содржината на оваа публикација не го одразува официјалниот став на Европската комисија. Информациите и мислењата содржани во неа се исклучива одговорност на авторите и Комисијата не може да сноси одговорност за каква било употреба на содржаните информации.

Код на проектот: 2019-1-DE02-KA204-006193

Информации за изданието

Концепција / ProfilPASS – започни ја својата кариера!
Евелин Бадер
Горан Јорданоски
Германски институт за образование на возрасни –
Лајбниц Центар за доживотно учење (DIE)

1-во издание 2020

Форматирање и илустрации
Борис Ристовски

ProfilPASS – започни ја својата кариера! може да се преземе на:
https://core.profilpass-international.eu/download

ProfilPASS – започни ја својата кариера! е објавен под следната Creative Commons лиценца:
CC BY-SA 4.0.

Понатамошна употреба на OEP е дозволена. Ве молиме цитирајте го следното: *ProfilPASS – започни ја својата кариера!* од Бадер, Евелин и Јорданоски, Горан за Германскиот институт за образование на возрасни, лиценца: CC BY-SA 4.0.

ProfilPASS беше развиен и научно тестиран во рамките на заедничкиот проект „Пат кон понатамошно образование со сертификација на информално учење“ како дел од пилот програмата „Доживотно учење“.

ProfilPASS CORE

ProfilPASS-партнери

German Institute for Adult Education
Leibniz Centre for Lifelong Learning

Центар за доживотно учење – Lifelong Learning Center

LariS
Udruženje građana

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

Erasmus+

German Institute for
Adult Education
Leibniz Centre for
Lifelong Learning